

UNIVERSITEIT TWENTE

Online life-review in groepsverband

Een onderzoek naar de ervaringen van cursisten
met depressieve klachten

Bachelorthesis psychologie

**Mareike Backhaus
s0196886**

Enschede, 23 januari 2014

Eerste begeleider: Sanne Lamers

Tweede begeleider: Gerben Westerhof

Abstract

Background: It has been demonstrated that life-review interventions are effective in reducing symptoms of depression. With the goal to reduce these symptoms, the University of Twente developed the online course 'Op Verhaal Komen'. This course was designed specifically for people over 40. This study has been developed to determine what the experience of the participants of the online review group course 'Op Verhaal Komen' was.

Method: The qualitative analysis of 17 interviews was performed by using the bottom-up method.

Results: In this study, participants have evaluated the group-aspects mostly negative. The majority of the participants would have preferred to take the course individually as apposed to a group course. On the other hand, the online aspects of the course were evaluated mostly positive.

Conclusion: The research shows that the preferences of participants are important to motivate them to take an active role in a group intervention. The investigation concludes various suggestions to improve an online life-review group course. Among others, there is a proposition to include a counsellor to stimulate communication in the online group forum.

Samenvatting

Achtergrond: Er is aangetoond dat life-review interventies effectief zijn in het verminderen van depressieve klachten. Met het doel om depressieve klachten te verminderen, heeft de Universiteit Twente de online cursus ‘Op Verhaal Komen’ ontwikkeld. Deze cursus is specifiek opgezet voor veertig plussers. Dit onderzoek is opgesteld om na te gaan wat de ervaring van deelnemers was die mee hebben gedaan aan de online groepsvariant van de cursus Op Verhaal Komen.

Methode: De kwalitatieve analyse van de 17 interviews is door middel van de bottom-up benadering uitgevoerd.

Resultaten: In dit onderzoek hebben de deelnemers de groepsaspecten grotendeels negatief geëvalueerd. De meerderheid van de deelnemers hadden de voorkeur om de cursus individueel en niet op groepsniveau te volgen. De online aspecten van de cursus daarentegen werden grotendeels positief geëvalueerd.

Conclusie: Uit het onderzoek blijkt dat de voorkeuren van deelnemers belangrijk zijn om hen te motiveren actief deel te nemen aan een groepsinterventie. Uit het onderzoek komen uiteenlopende suggesties ter verbetering van een online life-review cursus in groepsverband. Er wordt onder andere aangedragen om een counselor in te schakelen om de communicatie op het online groepsforum te stimuleren.

Inhoud

| | |
|---------------------------------------------|----|
| Abstract | 2 |
| Samenvatting | 3 |
| 1. Inleiding | 6 |
| 1.1 Depressie | 6 |
| 1.2 Life-review | 8 |
| 1.3 Online life-review interventies | 11 |
| 1.4 Doel van het onderzoek | 13 |
| 1.5 Relevantie van het onderzoek | 13 |
| 1.6 Onderzoeksvraag | 14 |
| 2. Methode | 15 |
| 2.1 Onderzoekdesign | 15 |
| 2.2 Cursus ‘Op Verhaal Komen’ | 15 |
| 2.3 Procedure | 16 |
| 2.4 Deelnemers | 17 |
| 2.5 Interview | 17 |
| 2.6 Data-analyse | 18 |
| 3. Resultaten | 21 |
| 3.1 Motivatie | 21 |
| 3.1.1 Reden voor aanmelding | 21 |
| 3.1.2 Voorkeur groep of individueel | 22 |
| 3.1.3 Voorkeur online of face to face | 23 |
| 3.2 Redenen voor non-adherentie | 23 |
| 3.2.1 Deelnemers geen les voltooid | 23 |
| 3.2.2 Deelnemers voortijdig gestopt | 24 |
| 3.3 Evaluatie groepsaspecten cursus | 25 |
| 3.3.1 Perceptie groep | 25 |
| 3.3.2 Communicatie groep | 26 |
| 3.3.3 Samenstelling groep | 29 |
| 3.3.4 Begeleiding groep moderator | 30 |
| 3.4 Evaluatie online aspecten cursus | 31 |
| 3.4.1 Anonimiteit | 31 |
| 3.4.2 Eigen tijd en eigen omgeving | 32 |
| 3.4.3 Technische begeleiding cursus | 33 |
| 3.4.4 Technische problemen | 33 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 3.5 Evaluatie Inhoud cursus | 33 |
| 3.5.1 Life-review | 33 |
| 3.5.2 Vragen | 34 |
| 3.5.3 Lessen..... | 34 |
| 3.6 Evaluatie organisatie en opbouw cursus..... | 35 |
| 3.6.1 Algemeen..... | 35 |
| 3.6.2 Tijdsbesteding | 36 |
| 3.6.3 Begin cursus | 36 |
| 3.6.4 Einde cursus | 36 |
| 3.7 Waargenomen toegevoegde waarde cursus..... | 37 |
| 3.7.1 Verandering persoonlijke situatie door cursus | 37 |
| 3.7.2 Ervaring cursus per deelnemer | 39 |
| 3.8 Suggesties cursisten verbetering cursus | 41 |
| 4. Discussie..... | 42 |
| 4.1 Doel van het onderzoek..... | 42 |
| 4.2 Belangrijkste bevindingen en interpretatie..... | 42 |
| 4.3 Sterke punten en beperkingen van het huidige onderzoek | 49 |
| 4.5 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek..... | 51 |
| 4.6 Praktische implicaties..... | 52 |
| Referentielijst | 54 |
| Appendix A: interviewschema's | 58 |
| Appendix B: codeerschema..... | 63 |
| Appendix C: definities codes en voorbeeldcitaten | 65 |

1. Inleiding

Dit onderzoek is een kwalitatieve evaluatie van de ervaringen van deelnemers aan een online cursus met het doel om depressieve klachten te verminderen. De cursus werd in groepsverband met de life-review methode aangeboden. Het doel van dit onderzoek is om meer kennis te vergaren over hoe deelnemers de verschillende aspecten van een dergelijke cursus hebben ervaren.

In dit hoofdstuk zal eerst de achtergrond van dit onderzoek worden besproken. Daarna zullen respectievelijk het doel van het onderzoek, de relevantie van het onderzoek en de onderzoeksvraag worden besproken.

1.1 Depressie

Depressie is een van de meest voorkomende psychische ziekten in Nederland (de Graaf, ten Have, & van Dorsselaer, 2010). Naar schatting van de ‘World Health Organization’ leden er in 2012 wereldwijd meer dan 350 miljoen mensen aan uiteenlopende depressieve klachten (WHO, 2012). Tevens is aangetoond dat de levenskwaliteit van depressieve individuen aanzienlijk afneemt (Ustün, Ayuso-Mateos, Chatterji, Mathers, & Murray, 2004; Van ’t Hof, Cuijpers, & Stein, 2009).

Niet alleen op individueel niveau, maar ook op maatschappelijk vlak leidt depressie tot onwenselijke gevolgen. Depressie wordt namelijk geassocieerd met een hoge mate van zorgconsumptie, verhoogd ziekteverzuim en een verhoogd sterftecijfer. Deze factoren leiden vervolgens tot hogere ziektekosten (Cuijpers, Van Straten, Smit, Mihalopolous, & Beekman, 2008; Cuijpers, Oostenbrink, Batelaan, de Graaf, & Beekman, 2006).

Om de maatschappelijke kosten en het individuele lijden, welke depressie met zich meebrengt, te verminderen, is het belangrijk om depressie terug te dringen. De aanwezigheid van lichte tot matige depressieve klachten is één van de belangrijkste risicofactoren voor het

ontwikkelen van een depressie op latere leeftijd (Smit, Cornijs, Schoevers, Cuijpers, Deeg, & Beekman, 2007). Om het aantal gevallen van depressiviteit te verminderen is het dus belangrijk om depressieve klachten in een vroeg stadium te herkennen en te behandelen.

Naast depressieve klachten, wordt de kans op een depressie verhoogd door veranderende levensomstandigheden. Met toenemende leeftijd worden mensen bijvoorbeeld vaker geconfronteerd met lichamelijke ziektes en het overlijden van dierbaren (Kraaij, Arensman, & Spinhoven, 2002). In de NEMESIS-2 studie (de Graaf et.al., 2010) is onder andere onderzocht hoe depressie gerelateerd is aan specifieke leeftijdscategoriën. Hieruit blijkt dat 18,8% van de volwassenen tussen de 35 tot 44 jaar ooit in hun leven een depressieve stoornis hebben ontwikkeld. Dit percentage ligt hoger bij volwassenen tussen de 45 tot 54 jaar, namelijk 23,1%. Ten slotte hebben 18,4% van de ouderen tussen de 55 en 64 jaar ooit een depressieve stoornis gehad. Tevens blijkt dat meer vrouwen dan mannen ooit in hun leven een depressieve stoornis hebben gehad.

Wanneer gekeken wordt naar het voorkomen van depressieve stoornissen in de twaalf maanden voorafgaand aan het onderzoek, blijkt 4,7% van de volwassenen tussen de 35 tot 44 jaar een depressieve stoornis te hebben ontwikkeld. Bij de volwassenen tussen de 45 tot 54 jaar ligt dit percentage hoger, namelijk op 5,7%. Ten slotte hebben 4,1% van de volwassenen tussen de 55 tot 64 jaar in de afgelopen twaalf maanden last van een depressie gehad.

Ondanks dat depressie bij volwassenen boven de 35 een belangrijk gezondheidsprobleem is, blijkt dat hun klachten vaak onbehandeld blijven (Andrews, Issakidis, & Carter, 2001). Een reden hiervoor is dat de depressieve klachten niet als zodanig worden herkend omdat ze als verschijnselen van het verouderingsproces gezien worden (Barder, Slimmer, & Le Sage, 1994). Een andere belangrijke reden waarom mensen geen hulp zoeken, is dat ze bang zijn om gestigmatiseerd te worden. Ze schamen zich voor hun psychische problemen en zijn bang om

door hun omgeving te worden veroordeeld en buitengesloten (Cuijpers, Warmerdam, van Straten, & van Rooy, 2010).

Een ander probleem met betrekking tot het terugdringen van depressieve klachten, is dat mensen die deelnemen aan een interventie deze niet afronden of niet volgen zoals het is aanbevolen. Dit noemt men niet-therapietrouw, oftewel non-adherentie. Bij interventies die ter preventie van depressie zijn opgezet, ligt het percentage van uitval op 14% tot 62% (Joling, van Hout, Veer-Tazelaar, Horst, Cuijpers, van de Ven, & Marwijk, 2011). Het uitvalpercentage blijkt te verschillen tussen verschillende doelgroepen, methodes en vormen van een interventie. Tevens blijkt non-adherentie de effectiviteit van interventies te verlagen, aangezien deelnemers zich niet bloot stellen aan het volledige programma (Christensen, Griffiths, & Farrer, 2009).

Het blijkt dus dat mensen met depressieve klachten een drempel ervaren om hulp te zoeken. Een ander probleem is dat mensen die al wel hebben besloten om zich aan te melden voor een interventie, deze niet altijd afronden zoals bedoeld. Het is daarom belangrijk om interventies op te zetten die door een groot publiek als laagdrempelig toegankelijk worden ervaren en die actieve deelname van deelnemers stimuleren, zodat mogelijke behandel-effecten worden vergroot.

1.2 Life-review

Er is veel behoefte aan laagdrempelige interventies die deelnemers motiveren om het behandelprogramma te volgen zoals het is bedoeld. Een voorbeeld van een dergelijke behandelmethode is 'life-review'. Bij life-review worden negatieve en positieve herinneringen naar boven gehaald en kijkt een persoon systematisch terug op zijn eigen levensloop. Voor veel mensen is het ophalen van herinneringen een natuurlijk proces. Dit maakt life-review tot een aantrekkelijke behandelmethode voor veel mensen (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers, & Smit, 2007).

Tijdens een life-review interventie leren individuen om de negatieve gebeurtenissen en conflicten uit het verleden te accepteren en deze in verband te brengen met het heden. Door de actieve verwerking van het verleden ontstaat er een coherent levensverhaal. Het doel hiervan is om positieve betekenis te geven aan het eigen leven en om een positieve en proactieve identiteit te ontwikkelen (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers, & Smit, 2007).

Er is aangetoond dat life-review interventies leiden tot een vermindering van depressieve klachten en effectief is in het bevorderen van het psychische welbevinden (Pinquart & Forstmeier, 2012; Korte, 2012; Bohlmeijer, Westerhof, & Emmerik-de Jong, 2008; Bohlmeijer, Smit, & Cuijpers, 2003). Naast cognitieve gedragstherapie blijkt life-review de meest effectieve manier van therapie te zijn voor het verminderen van depressieve klachten (Pinquart, Duberstein, & Lyness, 2007).

Een doelgroep waarbij life-review bijzonder effectief blijkt te zijn, zijn volwassenen in de tweede levenshelft (Cappeliez, 2002). Op latere leeftijd hebben mensen vaker te kampen met het verlies van een dierbare, een ernstige lichamelijke ziekte of het verlies van een baan. Dergelijke, vaak onverwachte levensgebeurtenissen, doen een beroep op de veerkracht van mensen (Westerhof, Bohlmeijer, & Webster, 2010). Na dergelijke gebeurtenissen zijn mensen vaak bezig om hun leven de revue te laten passeren en de balans ervan op te maken. Dit maakt life-review tot een zeer geschikte methode voor volwassenen in de tweede levenshelft om hun depressieve klachten tegen te gaan.

Aangezien life-review interventies een zeer effectieve mogelijkheid zijn om depressieve klachten te verminderen, wordt life-review in uiteenlopende vormen aangeboden. Life-review wordt bijvoorbeeld aangeboden als therapie, zelfhulpboek of online cursus. Tevens is er de mogelijkheid om life-review in groepsvorm of individueel te volgen.

Het idee van interventies in groepsverband is dat mensen zelf in staat worden gesteld -en elkaar helpen- om een manier te vinden om gebeurtenissen in het verleden te accepteren en

proactief met de dagelijkse zaken in het heden om te gaan. De therapeutische begeleiding door een psycholoog of counselor is hierbij minimaal. De bedoeling is dat mensen die vergelijkbare ervaringen hebben, elkaar steun en feedback geven. Dit noemt men lotgenotencontact (Dennis, 2002). De nadruk ligt hierbij op de kracht van de groep om elkaar te helpen en elkaar op een constructieve manier te versterken. Dit noemt men Empowerment (Melling & Houguet-Pincham, 2011).

Uiteenlopende studies tonen de effectiviteit van groepsinterventies bij volwassenen met een depressie aan (Dennis, 2002; Griffiths, Calear, & Banfield, 2009; Houston, Cooper, & Ford, 2002). Een reden hiervoor is dat sociale steun de stressrespons vermindert en de coping vaardigheden van individuen verhoogt. Tevens wordt sociale steun geassocieerd met verhoogde self-efficacy, eigenwaarde en een toegenomen gevoel van controle (Campbell, Phaneuf, & Deane, 2004; Dennis, 2002; Griffiths, Calear, & Banfield, 2009; Korte, 2012). Kortom: sociale steun leidt tot vermindering van depressieve klachten en verhoogt het psychologische welzijn.

De effectiviteit van groepsinterventies is aangetoond bij uiteenlopende behandelmethodes zoals bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie. Er bestaat echter nog onenigheid over de effectiviteit van life-review in groepsvorm. Een punt van discussie is hierbij voornamelijk de toegevoegde waarde van life-review in groepsvorm ten opzichte van life-review op individueel niveau. Sommige onderzoeken benadrukken de voordelen van individuele life-review interventies aangezien er makkelijk op de behoeftes van de deelnemers kan worden ingespeeld. Bovendien blijkt dat sommige mensen het makkelijker vinden om gevoelige onderwerpen met één persoon te delen dan met een groep (Pinquart & Forstmeier, 2012). Andere onderzoeken daarentegen, benadrukken de voordelen van life-review in een groep omdat deelnemers van elkaars ervaringen kunnen leren (Watt & Cappeliez, 2000).

Een recente meta-analyse toont aan dat de effectiviteit van individuele- en groepsinterventies vergelijkbaar is (Pinquart & Forstmeier, 2012). Er is helaas echter weinig bekend over de werkzame mechanismes van life-review interventies (Korte, 2012). Om meer duidelijkheid te krijgen over de toegevoegde waarde van life-review interventies in groepsvorm is meer kennis nodig over de groepsprocessen die door deelnemers als wel en niet werkzaam worden ervaren.

Hoewel er veel effectonderzoek is gedaan naar life-review interventies, is er tot op heden slechts één onderzoek beschikbaar waarin er is geëvalueerd welke processen door de deelnemers aan een life-review groeps cursus als stimulerend en welke als remmend zijn ervaren. Uit dit onderzoek kwamen meer positieve groepsprocessen naar voren dan negatieve (Korte, 2012). Voorbeelden van de groepsprocessen die deelnemers als positief hebben ervaren waren het vinden van herkenning, het leren van anderen en het kunnen helpen van anderen. Groepsprocessen die daarentegen als negatief werden ervaren is dat deelnemers bang waren om geen herkenning te vinden, zich niet herkend voelden en dat deelnemers problemen hadden om hun ervaringen met de groep te delen. Verder onderzoek is nodig om na te gaan of dezelfde groepsprocessen door andere groepen deelnemers op deze manier worden ervaren. Kennis van de groepsprocessen, die vanuit het oogpunt van deelnemers belangrijk zijn, is doorslaggevend bij het opzetten van interventies die in de praktijk worden toegepast.

1.3 Online life-review interventies

Naast de vorm waarin life-review interventies worden aangeboden, heeft de setting waarin life-review wordt toegepast invloed op de effectiviteit en de subjectieve beleving van deelnemers. Een relatief nieuwe mogelijkheid om life-review aan te bieden, is het internet. Sinds de opkomst van het internet is dit een steeds vaker gebruikt medium om ook voor dergelijke toepassingen te kunnen inschakelen.

Het voordeel van dit medium is dat interventies voor een breed publiek, op elk willekeurig tijdstip en op locatie naar eigen keuze toegankelijk zijn (Warmerdam, van Straten, Twisk, Riper, & Cuijpers, 2008; Gerhards, Abma, Amtz, de Graaf, Evers, Huibers, & Widdershoven, 2011). Een ander voordeel van het internet is dat interventies anoniem kunnen worden aangeboden. Dit verlaagt de drempel om zich voor een interventie aan te melden, vooral voor mensen die bang zijn voor stigmatisering (Postel, de Jong & de Haan, 2008). Ook voor mensen die behandelingen in persoon als niet prettig ervaren, kan het internet een makkelijk toegankelijk alternatief bieden om hulp te zoeken (Cuijpers & Schuurmans, 2007; Jorm & Griffiths, 2006). Het internet lijkt dus een effectief medium te zijn voor een breed publiek om hulp te zoeken voor depressieve klachten.

Een nadeel van online interventies is echter dat er sprake is van een hoger uitvalpercentage dan bij interventies in persoon (Grolleman, 2008). Er wordt vermoed dat de anonimiteit van het internet de drempel verlaagt om vroegtijdig te stoppen met een interventie (Rooijen, 2012).

Tevens is het mogelijk dat mensen online interventies als minder betrouwbaar ervaren dan interventies in persoon en bang zijn dat hun privacy geschonden wordt. Ten slotte zijn er aanwijzingen dat de non-adherentie bij online interventies zonder therapeut hoger zijn dan bij interventies die door een therapeut worden begeleid (Titov, Andrews, Davies, McIntyre, Robinson, & Solley, 2010). De precieze redenen voor de lage therapietrouw bij online interventies zijn echter nog onbekend. Verder onderzoek is nodig om meer te weten te komen over hoe deelnemers het volgen van een online cursus ervaren.

Naast dat er nog weinig is bekend over de therapietrouw van deelnemers met betrekking tot online cursussen, zijn er tot op heden weinig cursussen waarin life-review is toegepast, aangeboden. Dit onderzoek is erop gericht om meer te weten te komen hoe de deelname aan

een online life-review cursus wordt ervaren en waarom deelnemers hebben besloten om de cursus niet in zijn geheel te voltooien.

1.4 Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om meer te weten te komen over hoe de deelname aan een online life-review cursus in groepsvorm wordt ervaren. Dit onderzoek is exploratief van aard. De bedoeling is ten eerste om meer te weten te komen over de mechanismes die vanuit het oogpunt van de deelnemers een belangrijke rol spelen bij het volgen van een life-review interventie in groepsvorm. Ten tweede ligt de nadruk in dit onderzoek er op om meer kennis op te doen over de factoren die deelnemers als motiverend en als remmend ervaren. Ten slotte zal er worden gekeken welke factoren ertoe hebben geleid dat deelnemers voortijdig met de cursus zijn gestopt.

1.5 Relevantie van het onderzoek

De effectiviteit van life-review interventies is reeds aangetoond. Er is echter nog weinig bekend over de processen die vanuit het oogpunt van de deelnemers werkzaam zijn bij een online life-review cursus die in groepsverband wordt aangeboden. Deze kennis is van groot belang om interventies op te zetten die adherent gedrag van deelnemers stimuleert. Dit zal leiden tot betere behandelresultaten.

De kennis die in dit onderzoek wordt opgedaan zal een bijdrage leveren aan de vraag in hoeverre groepsinterventies een toegevoegde waarde zijn ten opzichte van face to face cursussen. Ten slotte is er geen onderzoek beschikbaar waarin een online life-review interventie vanuit het oogpunt van deelnemers is geëvalueerd.

1.6 Onderzoeksvraag

Op basis van de bovengenoemde bevindingen is volgende onderzoeksvraag tot stand gekomen:

Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan een online life-review cursus in groepsverband?

Uit deze onderzoeksvraag komen de volgende subvragen voort:

- 1. Wat was de motivatie van de deelnemers om zich aan te melden voor de cursus?*
- 2. Wat waren de redenen van de gestopte deelnemers om de cursus niet geheel te voltooien?*
- 3. Hoe ervoeren de deelnemers het volgen van de cursus in groepsverband?*
- 4. Hoe ervoeren de deelnemers het volgen van de cursus online?*
- 5. Hoe hebben de deelnemers de toepassing van life-review in deze cursus ervaren?*
- 6. Wat vonden deelnemers van de organisatie en opbouw van de cursus?*
- 7. In hoeverre vonden de deelnemers dat de cursus op persoonlijk vlak heeft bijgedragen?*

2. Methode

2.1 Onderzoeksdesign

Dit onderzoek is van kwalitatieve en exploratieve aard. Het doel is om meer kennis te vergaren over de manier waarop deelnemers een online life-review cursus in groepsverband hebben ervaren. Met dit doeleinde zijn er bij zeventien deelnemers semi-gestructureerde interviews afgenomen. Deze zijn vervolgens getranscribeerd en door middel van inductieve analyse geanalyseerd.

2.2 Cursus ‘Op Verhaal Komen’

Dit onderzoek is in de context van een gerandomiseerd, pragmatisch, multi-site trial, uitgevoerd. De cursus ‘Op Verhaal Komen’ was tevens de eerste life-review cursus die volledig online werd aangeboden. Voordat de cursus online is aangeboden, is de cursus als zelfhulpboek en face to face in groepsverband aangeboden. In een gerandomiseerd, pragmatisch, multi-site trial is de effectiviteit van de cursus in groepsverband onderzocht. Er is aangetoond dat de cursus effectief is in het verminderen van depressieve klachten en het bevorderen van het psychische welzijn (Bohlmeijer & Smit, 2009; Korte, Bohlmeijer, Cappeliez, Smit & Westerhof, 2011).

Voor het begin van de online cursus Op Verhaal Komen werden deelnemers aselect aan drie verschillende condities toegewezen: de deelnemers in de eerste experimentele conditie volgden de cursus onder begeleiding van een counselor (Postel, Lamers, Westerhof, & Bohlmeijer, 2012). De begeleiding vond plaats door middel van online contact. In totaal waren negentien deelnemers voor de individuele variant van de online cursus ingedeeld. De tweede experimentele groep volgde de cursus in een groep. Via een online groepsforum hadden ze regelmatig contact met lotgenoten. In totaal waren er vijf groepen met elk vier

deelnemers die de cursus gezamenlijk volgden. De deelnemers in de controleconditie werden op een wachtlijst gezet en konden de cursus na zes maanden alsnog volgen. Dit onderzoek is gericht op de deelnemers in de tweede experimentele conditie.

De doelgroep van het onderzoek zijn volwassenen van 40 jaar en ouder met lichte tot matige depressieve klachten. De aanwezigheid van lichte tot matige depressieve klachten werd met behulp van de CES-D gemeten. Deelnemers die volgens de M.I.N.I. leden aan ernstige depressieve klachten of die risico op suïcide liepen, werden van het onderzoek uitgesloten. (Postel, Lamers, Westerhof, & Bohlmeijer, 2012)

2.3 Procedure

De twintig deelnemers die voor de groepsvariant van de cursus waren ingedeeld, zijn telefonisch voor een interview benaderd. Vier deelnemers waren telefonisch niet bereikbaar. Deze deelnemers zijn nogmaals via e-mail benaderd met de vraag of ze alsnog bereid waren om deel te nemen aan het onderzoek. Twee van de twintig deelnemers waren noch telefonisch, noch via e-mail bereikbaar. Een deelnemers gaf aan niet mee te willen doen aan het onderzoek. De reden hiervoor was dat ze gefrustreerd was over de communicatie rondom de cursus 'Op Verhaal Komen'. Uiteindelijk hebben zeventien deelnemers aan dit onderzoek meegedaan.

De interviews zijn telefonisch afgenomen. Aan het begin van het interview zijn de deelnemers ingelicht over de duur van het interview. Tevens zijn ze geïnformeerd dat het interview voor wetenschappelijke doeleinden zou worden gebruikt. Vervolgens is hun toestemming gevraagd om het gesprek op te nemen. Het telefoongesprek is met behulp van een Philips Go Gear Sparks Voicerecoder opgenomen. Ten slotte zijn de deelnemers erover geïnformeerd dat de interviews getranscribeerd zouden worden, dat hun gegevens anoniem zouden worden verwerkt en dat er anonieme citaten gebruikt zouden kunnen worden.

De interviews duurden gemiddeld 33 minuten. De kortste duur van een interview was 10 minuten. De maximale duur van een interview was 50 minuten

2.4 Deelnemers

Het percentage vrouwen was 94% ($n=16$). Eén man heeft meegedaan aan dit onderzoek ($n=1$). Om ethische redenen zijn er zo min mogelijk persoonsgegevens aan de onderzoeker beschikbaar gesteld. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers van dit onderzoek is daarom niet bekend.

Ten slotte verschilden de deelnemers met betrekking tot het aantal lessen die ze hebben gevolgd. Van de zeventien deelnemers heeft 58.8% alle zes lessen afgerond ($n=10$). Tevens is 17.6% van de deelnemers voortijdig gestopt ($n=3$). Ten slotte is 23.5% van de deelnemers niet met de cursus begonnen ($n=4$).

2.5 Interview

Om inzicht te krijgen in het belevingskader van de deelnemers zijn er semi-gestructureerde interviews afgenomen. Hierdoor was het mogelijk om de nadruk te leggen op het feit dat de cursus in een groep en online werd gevolgd. Tevens was er ruimte voor deelnemers om zelf ervaringen over de cursus aan te dragen.

Omdat niet alle deelnemers de cursus in zijn geheel hebben voltooid, zijn er twee versies van het interviewschema opgesteld. De eerste versie van het interviewschema is de versie voor deelnemers die de cursus volledig hebben afgerond. In dit schema werden de reden van aanmelding, voorkeuren voor de groeps- of individuele vorm van de cursus, evaluatie van de groepsaspecten, evaluatie van de online aspecten en een evaluatie van de inhoud en opbouw van de cursus, in kaart gebracht.

Met betrekking tot de groepsaspecten van de cursus zijn vragen zoals: “Hoe heeft u de sfeer in de groep ervaren?” en “Hoe vond u het om de ervaringen van de andere deelnemers te lezen?”, gesteld. De online aspecten van de cursus zijn onder door vragen zoals: “Wat waren volgens u de voor- en nadelen dat de cursus online is aangeboden?”, geëvalueerd.

Het tweede interviewschema is bedoeld voor de deelnemers die niet zijn begonnen met de cursus of er voortijdig mee zijn gestopt. De nadruk in deze interviews ligt erop om erachter te komen waarom deelnemers niet met de cursus waren begonnen. Ook zij werden gevraagd naar de reden voor aanmelding en hun voorkeuren. Er werden echter ook aanvullende vragen gesteld over de redenen waarom ze hebben besloten om de cursus niet, of niet tot aan het eind, te volgen. Een voorbeeld van een dergelijke vraag is: “Wat was voor u de uitslaggevende reden om niet meer door te gaan met de cursus op verhaal komen?” In Appendix A zijn de twee interviewschema's te vinden.

2.6 Data-analyse

In dit onderzoek zijn inductieve analysetechnieken toegepast. De codeerschema's voor de interviews zijn door middel van een bottom-up benadering opgesteld. De analyse is met behulp van het programma Atlas.ti, versie 7 uitgevoerd. De reden dat een bottom-up analyse is toegepast, is omdat deze methode nauw aansluit bij het doel van dit onderzoek, namelijk: De ervaringen van de deelnemers achterhalen (Baarda, Goede, & Teunissen, 2005).

In de eerste fase van de data-analyse is er een open codering toegepast. De nadruk werd er hierbij op gelegd om zo dicht mogelijk bij de woorden van de deelnemers te blijven. Op basis van de open codering is er een eerste versie van een codeerschema opgesteld. Met behulp van dit codeerschema zijn alle interviews nog een keer gecodeerd. In deze fase van de data-analyse zijn de uiteenlopende codes op een abstractere manier samengevat; ofwel axiaal gecodeerd.

Ten slotte werd er gecodeerd in ‘betekenisvolle eenheden’. Hiermee wordt bedoeld dat codes zijn toegekend aan inhoudelijk samenhangende uitspraken van de deelnemers. Dit houdt in dat de eenheid van codering een zin maar ook meerdere zinnen kan omvatten (Baarda, Goede, & Teunissen, 2005). Het codeerschema dat op basis van de open codering en de axiale codering is opgesteld, is in Appendix B te vinden. Een aanvullende uitleg van het codeerschema is in Appendix C bijgevoegd.

Nadat de definitieve versie codeerschema is opgesteld, zijn drie interviews door een tweede beoordelaar gecodeerd. De tweede beoordelaar was bekend met het onderwerp en de onderzoeksmethode. De drie interviews die zijn gecodeerd waren respectievelijk van een deelnemer die de cursus in zijn geheel heeft afgerond, een deelnemer die voortijdig is gestopt met de cursus en een deelnemer die niet is begonnen met de cursus. Deze selectie is gemaakt om de tweede codeur een zo volledig mogelijk beeld te geven van de uiteenlopende codes die uit de verschillende interviews voortkomen.

Op basis van de feedback van de tweede beoordelaar, zijn het codeer- en het analyseschema aangepast. Aanpassingen waren met name nodig met betrekking tot het geven van dubbele codes aan fragmenten die naar aanleiding van de feedback zijn verwijderd. De codes waarbij sprake was van overlapping zijn vervolgens hernoemd en geherstructureerd. Tevens is naar aanleiding van de feedback een categorie ‘Overige’ toegevoegd aan het codeerschema zodat de codes dekkend zijn voor de verkregen data.

Zoals in het codeerschema te zien is, zijn de codes op verschillende manieren gestructureerd. Hierdoor was het niet mogelijk om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid met behulp van Cohen’s kappa te berekenen. Om deze reden is het percentage van overeenstemming tussen de twee beoordelaars berekend. Dit is als volgt gedaan: Er is uitgegaan van het totale aantal codes dat de tweede beoordelaar toe heeft gekend. In het geval dat de tweede beoordelaar een betekenisvolle eenheid niet heeft gecodeerd of er een andere

code aan heeft toegekend, werd dit gerekend als geen overeenstemming. Het percentage van overeenstemming tussen de twee beoordelaars ligt op 72%.

3. Resultaten

In de eerste sectie wordt erop ingegaan wat de reden van de deelnemer was om zich aan te melden voor de cursus en of de deelnemer een voorkeur had om de cursus in een groep of individueel en online of face to face te volgen.

3.1 Motivatie

3.1.1 Reden voor aanmelding

In Tabel 1 zijn de redenen voor aanmelding in percentages weergegeven. Een aanzienlijke groep deelnemers gaf aan zich voor de cursus aan te hebben gemeld omdat ze een weg zochten om met een levensgebeurtenis om te gaan ($n=10$). Sommige deelnemers waren “*dierbare mensen*” verloren en zochten “*hulp bij het rouwproces*”. Andere deelnemers waren zelf ernstig ziek geworden, lagen “*in scheiding*” of waren “*door de crisis*” hun baan kwijt geraakt. Een andere groep deelnemers gaf aan de cursus aantrekkelijk te hebben gevonden omdat ze graag wilden schrijven: “*Op Verhaal Komen sprak me heel erg aan want ik hou heel erg van schrijven*” ($n=7$). Tevens gaven deelnemers aan dat ze last hadden van uiteenlopende klachten. Ze voelden zich bijvoorbeeld “*somber*”, “*zwaarmoedig*” en “*alleen*”. Sommige deelnemers moesten zich “*door de dagen heen slepen*” en hadden zichzelf “*niet meer onder controle*”. Vier deelnemers noemden “*depressieve gevoelens*” als reden voor aanmelding ($n=4$). Een andere reden voor aanmelding die door een deelnemer is genoemd was dat de cursus “*in je eigen tijd en via internet*” gevolgd kon worden ($n=1$).

Tabel 1 Reden van Aanmelding

| Reden van aanmelding | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Levensgebeurtenis | <i>n</i> =10 | 58.82% |
| Schrijven | <i>n</i> =7 | 41.18% |
| Klachten | <i>n</i> =5 | 29.41% |
| Depressieve klachten | <i>n</i> =4 | 23.53% |
| Online aspecten cursus | <i>n</i> =1 | 5.88% |
| Totaal aantal deelnemers | <i>n</i> =17 | |

3.1.2 Voorkeur groep of individueel

Het grootste gedeelte van de deelnemers van de cursus Op Verhaal Komen geeft aan dat ze de cursus het liefst individueel met de begeleiding van een counselor gevolgd zouden hebben (*n*=9). De redenen die hiervoor zijn aangegeven is dat deelnemers graag gebruik hadden gemaakt van de professionele “*expertise*” van een counselor. Tevens gaven deelnemers aan dat ze hun ervaringen liever met een persoon zouden delen “*dan met een hele groep*”. Een kleiner gedeelte geeft aan bij het begin van de cursus geen voorkeur te hebben gehad (*n*=6): “*Waar het mij vooral om ging was dat je (...) van iemand feedback krijgt en of dat dan een medecursist is die ook met dingen zit of de counselor zelf, ik geloof niet dat ik dat op dat moment zo heel erg belangrijk vond.*” Ten slotte ging de voorkeur van twee deelnemers uit naar de groepsvariant van de cursus (*n*=2): “*Nou het was prima want ik had gehoopt dat ik in die groep zou komen. En toen ik het hoorde was ik er wel blij mee.*”

3.1.3 Voorkeur online of face to face

De meerderheid van de deelnemers gaf aan dat ze een online cursus boven face to face cursussen prefereerden ($n=6$). Een voordeel was voor velen dat de cursus online op elk gewenst tijdstip en thuis gevolgd kon worden. Drie deelnemers misten de non-verbale communicatie en hadden de cursus daarom liever face to face willen volgen ($n=3$). Ten slotte hadden twee deelnemers geen voorkeur voor een online of face to face cursus aangezien ze het voornamelijk belangrijk vonden om te kunnen schrijven ($n=2$).

3.2 Redenen voor non-adherentie

In onderstaande sectie worden de redenen gerapporteerd waarom deelnemers de cursus niet in zijn geheel hebben voltooid. De deelnemers die niet alle lessen van de cursus hebben afgerond zijn ingedeeld in twee groepen: eerst zal er verslag worden gelegd over de redenen van de deelnemers die geen les hebben afgerond. Daarna zullen de redenen worden weergegeven van de deelnemers die wel ten minste een les hebben afgerond, maar voor de vijfde les zijn gestopt.

3.2.1 Deelnemers geen les voltooid

In Tabel 2 zijn de redenen voor non-adherentie weergegeven van de deelnemers die geen les hebben voltooid. De vier personen die voor of tijdens de eerste les zijn gestopt met de cursus gaven hiervoor de volgende redenen aan: twee deelnemers gaven aan te zijn gestopt naar aanleiding van de eerste berichten die hun medecursisten in het groepsforum hebben gedeeld: *”Ik heb hun eerste verhalen ook gelezen en toen volde ik ook heel snel ja maar dit wil ik helemaal niet. Dan gaan die ook weer in men energie zitten. Ik ja, daar ga ik niet vrijwillig voor kiezen”*. De andere deelnemer gaf aan zich niet te kunnen herkennen in de problematiek van de medecursisten: *“dan zit ik met verhalen van medecursisten die gewoon*

behoorlijk zwaar en aangrijpend zijn. Zwaarder en aangrijpender waar ik mee zit en waar ik oplossingen voor zoek.“ (n=2). Een deelnemer gaf aan door familiale omstandigheden: *“onverwachts een behoorlijke peut werk op mijn bord”* gekregen te hebben en daarom geen tijd meer voor de cursus te hebben gehad (n=1). Ten slotte was er een deelnemer die aangaf dat ze tijdens de eerste les merkte dat de klachten door de *“confrontatie”* met het verleden verergerd werden en het voor haar gevoel *“nog te vroeg”* was om de cursus te volgen (n=1).

Tabel 2 Reden Non-Adherentie Deelnemers Geen Les Voltooid

| Reden non-adherentie | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|-------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Zwaarte gedeelde ervaringen medecursisten | n=2 | 50% |
| Familiaire omstandigheden | n=1 | 25% |
| Klachten tijdens eerste les verergerd | n=1 | 25% |
| Totaal aantal deelnemers | n=4 | |

3.2.2 Deelnemers voortijdig gestopt

Van de drie deelnemers die voortijdig met de cursus zijn gestopt, noemen er twee als reden waarom ze gestopt zijn dat er door de cursus *“dingen naar boven kwamen”* waardoor de klachten verergerden (n=2). Een deelnemer zei dat een combinatie van factoren ertoe heeft geleid om met de cursus te stoppen. De cursus viel namelijk in de *“zomervakantie”*, de website werd als te *“omslachtig”* ervaren en er kwam geen reactie van medecursisten op de berichten in het groepsforum (n=1).

3.3 Evaluatie groepsaspecten cursus

3.3.1 Perceptie groep

Tabel 3 is een overzicht van hoe deelnemers de sfeer in de groep en de band met hun medecursisten hebben ervaren.

3.3.1.1 Sfeer

Drie deelnemers vonden dat er “*geen groepsgevoel*” ontstond en het gesprek “*niet op gang kwam*” ($n=3$). Er was echter ook een deelnemer die de “*betrokken*” sfeer binnen de groep waardeerde ($n=1$).

3.3.1.2 Band met medecursisten

Op de vraag over in hoeverre er een band was opgebouwd tijdens de cursus antwoordden vijf deelnemers dat ze “*betrokken*” en “*intensief*” contact hebben gehad met hun medecursisten ($n=5$). Vijf deelnemers zeiden echter ook dat ze geen “*klik*” hadden met hun medecursisten en “*de afstand*” in het contact met hun medecursisten als “*te groot*” ervoeren ($n=5$).

Tabel 3 Perceptie Groep

| Sfeer groep | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|----------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=2$ | 11.76% |
| Negatief | $n=1$ | 5.88% |
| Geen uitspraak | $n=14$ | 82.35% |

| Band met medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=5$ | 29.41% |
| Negatief | $n=5$ | 29.41% |
| Geen uitspraak | $n=8$ | 47.06% |

| | | |
|--------------------------|--------|--|
| Totaal aantal deelnemers | $n=17$ | |
|--------------------------|--------|--|

3.3.2 Communicatie groep

Tabel 4 is een overzicht van de uitingen die zijn gedaan over de communicatie binnen de groep.

3.3.2.1 Reageren op medecursisten

Zeven deelnemers gaven aan dat ze het reageren op medecursisten als tijdsintensief en soms ook zelfs als belastend hebben ervaren. Sommige mensen kregen het gevoel om als “*een soort van counselor te moeten fungeren*” en kregen de indruk om anderen “*te moeten steunen*” of “*weer aan het werk te moeten*” terwijl ze liever met hun eigen problemen aan de slag wilden gaan ($n=7$). Vier deelnemers zeiden echter ook dat ze zich goed in de situatie van hun medecursisten in konden leven en “*goed advies*” konden geven aan andere medecursisten ($n=4$).

3.3.2.2 Reacties van medecursisten

De respons op de eigen berichten in het groepsforum werd door veel deelnemers als “*summier*” en “*matig*” ervaren. Er ontstond geen gesprek omdat de reacties op elkaar volgens de deelnemers uitbleven: “*Misschien was mijn leven niet zo dramatisch dat mensen er niet op reageerden*”. Uit andere uitingen blijkt dat deelnemers zich door de reacties van hun medecursisten “*niet gesteund*” voelden. Tevens kregen ze het idee dat hun medecursisten hun niet begrepen: “*Soms dacht ik; je snapt er geen biet van*”. In totaal hebben zich acht deelnemers negatief geuit over de reacties op hun eigen berichten ($n=8$). Naast de negatieve uitingen over de reacties op de eigen berichten waren er ook acht deelnemers die de reacties van hun medecursisten als positief hebben ervaren: “*Het was heel fijn dat je toch met iemand kan sparren (...) want dan heb je toch feedback van een persoon.*” ($n=8$).

3.3.2.3 Delen eigen ervaringen

Het delen van de eigen ervaringen op het groepsforum werd als laagdrempelig beschreven: deelnemers konden hun ervaringen “*open*” met de medecursisten delen. De reden die ze hiervoor aangaven was dat ze de ervaringen “*met onbekenden*” deelden die ze niet “*de volgende dag weer tegen*” zouden komen ($n=4$). Die zojuist beschreven anonimiteit was voor sommige deelnemers juist een drempel om ervaringen op het groepsforum te delen. Het feit de medecursisten “*nog nooit gezien*” te hebben belemmerde sommige deelnemers bij het delen van persoonlijke ervaringen ($n=7$).

3.3.2.4 Gedeelde ervaringen medecursisten

De gedeelde ervaringen van medecursisten op het groepsforum werden duidelijk minder positief waargenomen. Enerzijds gaven deelnemers aan dat ze het onprettig vonden om de verhalen van de medecursisten te lezen omdat ze geen “*behoefte*” hadden om “*al die problemen van andere mensen te horen*”. Andere deelnemers hadden graag meer

“openbaring” willen zien van hun medecursisten. In totaal uitten zich zeven deelnemers negatief over de gedeelde ervaringen van hun medecursisten ($n=7$). Met betrekking tot de ervaringen van medecursisten werd positief opgemerkt dat er “zoveel in de diepte” werd “blootgegeven” en dat “mensen onbevangen iets aan een ander” mededeelden. De gedeelde ervaringen van medecursisten werden slechts door twee deelnemers in positieve termen beschreven ($n=2$).

Tabel 4 *Communicatie Groep*

| Reageren op medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=4$ | 23.53% |
| Negatief | $n=7$ | 41.18% |
| Geen uitspraak | $n=10$ | 58.82% |
| Reacties van medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
| Positief | $n=8$ | 47.06% |
| Negatief | $n=8$ | 47.06% |
| Geen uitspraak | $n=6$ | 35.29% |
| Delen eigen ervaringen | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
| Positief | $n=4$ | 23.53% |
| Negatief | $n=7$ | 41.18% |
| Geen uitspraak | $n=9$ | 52.94% |
| Gedeelde ervaringen medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
| Positief | $n=2$ | 11.76% |
| Negatief | $n=7$ | 41.18% |
| Geen uitspraak | $n=10$ | 58.82% |
| Totaal aantal deelnemers | $n=17$ | |

3.3.3 Samenstelling groep

Tabel 5 is een overzicht van de uitingen over de verschillen en overeenkomsten van deelnemers weergegeven.

3.3.3.1 Overeenkomsten en verschillen met medecursisten

Een gering aantal deelnemers had het gevoel dat er veel overeenkomsten waren tussen hun en hun medecursisten. De overeenkomsten werden wel uitsluitend als positief ervaren: “ *Wij zaten op een gelijkwaardig level.*” (n=2). De verschillen met de medecursisten werden daarentegen als grotendeels negatief beschreven: “ *Ik knap eigenlijk meer op van iemand die hetzelfde heeft meegemaakt.*”; “ *(...) doordat die personen allemaal ouder waren dan ik (...) en ook in andere situaties zaten.*” (n=6). Een aanzienlijk kleinere groep gaf aan de verschillen met medecursisten als prettig te hebben ervaren (n=2).

3.3.3.2 Medecursisten gestopt

Van de vier groepen was er een groep waarin alle deelnemers de cursus hebben voltooid. In de andere drie groepen zijn er deelnemers gestopt. Vijf deelnemers uitten zich hierover op een negatieve manier. Nadat hun medecursisten waren gestopt vonden ze de groepsgrootte te klein (n=5). Vier deelnemers daarentegen, waardeerden het feit dat de groep kleiner was dan in eerste instantie verwacht. In een kleinere groep was er bijvoorbeeld de mogelijkheid om “ *echt goed op haar verhaal in te gaan*” en het was niet nodig om het “ *inlevingsvermogen (...) te verdelen*” over vier mensen.” (n=4).

Tabel 5 Samenstelling Groep

| Overeenkomsten met medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|----------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=2$ | 11.76% |
| Negatief | $n=0$ | 0% |
| Geen uitspraak | $n=15$ | 88.24% |
| Verschillen met medecursisten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
| Positief | $n=2$ | 11.76% |
| Negatief | $n=6$ | 35.29% |
| Geen uitspraak | $n=10$ | 58.82% |
| Medecursisten gestopt | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
| Positief | $n=4$ | 23.53% |
| Negatief | $n=5$ | 29.41% |
| Geen uitspraak | $n=8$ | 46.06% |
| Totaal aantal deelnemers | $n=17$ | |

3.3.4 Begeleiding groep moderator

In Tabel 6 zijn de uitingen over de sturing en de inhoudelijke feedback van de moderator weergegeven.

3.3.4.1 Sturing

Zes deelnemers uitten zich negatief over de sturing die de moderator aan de gesprekken in het groepsforum gaf. Deelnemers hadden het fijn gevonden als er een “*soort van counselor*” was geweest die een gesprek tussen de deelnemers had aangemoedigd: “*en had een counselor ook bijvoorbeeld ook groepsgenoten wat meer moeten betrekken.*” , “*Nou ze had wel (...) inhoudelijk af en toe een vraag mogen stellen*” ($n=6$). Er was geen deelnemer die zich positief uitte over de sturing die aan de groep werd gegeven ($n=0$).

3.3.4.2 Inhoudelijke feedback berichten

Veel deelnemers merkten op dat er “*helemaal geen feedback (...) van een counselor kwam*”. Vier deelnemers hadden meer “*inhoudelijk inbreng*” verwacht. Eén deelnemer daarentegen gaf aan dat ze, na een mail gestuurd te hebben met de vraag of ze het wel goed deed, een “*geruststellende*” reactie had gekregen. Dit heeft ze als prettig ervaren.

Tabel 6 Begeleiding Groep Moderator

| Sturing | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|----------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | <i>n</i> =0 | 0% |
| Negatief | <i>n</i> =6 | 35.29% |
| Geen uitspraak | <i>n</i> =11 | 64.71% |

| Inhoudelijke feedback berichten | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|---------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | <i>n</i> =1 | 5.88% |
| Negatief | <i>n</i> =4 | 23.53% |
| Geen uitspraak | <i>n</i> =12 | 70.59 % |

| | | |
|--------------------------|--------------|--|
| Totaal aantal deelnemers | <i>n</i> =17 | |
|--------------------------|--------------|--|

3.4 Evaluatie online aspecten cursus

Tabel 7 is een overzicht van de evaluatie van de online aspecten van de cursus.

3.4.1 Anonimiteit

De anonimiteit van de online cursus werd als overwegend positief ervaren (*n*=5). Men hoefde zich immers “*nergens voor te schamen*” aangezien “*het via internet dan toch vrij anoniem is*”. Maar er waren ook deelnemers voor wie het internet een “*minder geschikt*” medium is geweest om de cursus te volgen (*n*=4). Het blijkt dat een aantal deelnemers het moeilijk

vonden om “*dingen met onbekenden*” te delen van wie ze geen “*gezichtsuitdrukking (...) en stemgeluid*” konden zien en horen.

3.4.2 Eigen tijd en eigen omgeving

De online cursus bood de mogelijkheid om de lessen “*in de eigen omgeving*” en in de “*eigen tijd*” te volgen. Hierover hebben deelnemers zich uitsluitend positief geuit . Negen personen gaven aan het “*prettig*” te vinden om hun “*eigen tijdstip*” te kunnen kiezen ($n=9$). Drie mensen ervoeren het feit dat ze de cursus thuis konden volgen als positief ($n=3$).

Tabel 7 Online Aspecten Cursus

| Anonimiteit | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=5$ | 29.41% |
| Negatief | $n=4$ | 23.53% |
| Geen uitspraak | $n=8$ | 47.06% |
| Eigen omgeving | | |
| Positief | $n=3$ | 17.65% |
| Negatief | $n=0$ | 0% |
| Geen uitspraak | $n=14$ | 82.35% |
| Eigen tijd | | |
| Positief | $n=9$ | 52.94% |
| Negatief | $n=0$ | 0% |
| Geen uitspraak | $n=8$ | 47.06% |
| Totaal aantal deelnemers | $n=17$ | |

3.4.3 Technische begeleiding cursus

Hoewel er veel technische problemen zijn gerapporteerd blijken deze in de meeste gevallen “snel” op te zijn gelost. Vier deelnemers uitten zich positief over de technische begeleiding tijdens de cursus ($n=4$). Een deelnemer zei dat de technische problemen “niet verholpen” werden ($n=1$).

3.4.4 Technische problemen

Veel deelnemers gaven aan dat er uiteenlopende technische problemen tijdens de cursus zijn geweest. Een vaak genoemd probleem was bijvoorbeeld de tekst die deelnemers hadden getypt gewist werd: *”Je krijgt de eerste les, ik weet niet meer precies, je moest iets zeggen over jezelf ofzo en eentje die (...) kon dat in een kort berichtje vertellen maar anderen waren dus blijkbaar over die honderd woorden heen gegaan. Ja dan is je verhaal weg.”* ($n=4$) Ook blijkt dat teksten die niet met de groep waren gedeeld wel op het groepsforum of op het groepsforum van andere groepen terecht kwam: *”Op een gegeven moment kwamen allerlei teksten door elkaar. Van de tekst van iemand die niet van ons was die kwam wel bij ons.”* ($n=4$) Ten slotte waren er twee deelnemers die de berichten die ze wilden delen niet in het groepsforum terug konden zien: *“Als ik dan iets had gepost dan zag ik mijn eigen berichten helemaal niet terug.”*($n=2$).

3.5 Evaluatie Inhoud cursus

Een overzicht van de evaluatie van de inhoud van de cursus is in Tabel 8 weergegeven.

3.5.1 Life-review

Met betrekking tot “Life-review” hebben zich vier deelnemers positief ($n=4$) en drie deelnemers negatief geuit ($n=3$). Hierbij is het belangrijk om te vermelden dat de deelnemers

“life-review” niet expliciet hebben geëvalueerd aangezien de meeste deelnemers niet over de kennis van deze methode beschikken. Life-review werd door deelnemers dan ook de “school” of de “methode” die tijdens de cursus werd gehanteerd, genoemd. Aspecten van “life-review” die als prettig werden ervaren waren bijvoorbeeld het “*focussen op de positieve dingen*” en het “*schrijven*” van “*je levensverhaal*”. Sommige deelnemers ervoeren de “confrontatie” met hun leven echter als “*te veel gepeuter in je verleden*” waardoor hun klachten “*alleen maar erger*” werden.

3.5.2 Vragen

Een aantal deelnemers uitte zich negatief over de vragen die er in de cursus zijn gesteld ($n=4$). De redenen hiervoor zijn uiteenlopend. Een persoon vond dat de vragen “*niet genoeg triggerden*” om meer te schrijven. Twee deelnemers vonden dat er vooral “*veel*” vragen werden gesteld. Ze voelden zich hierdoor “*aan het handje genomen*” en hadden graag “*vrijer*” willen schrijven. Een deelnemer daarentegen uitte zich positief “*De vragen triggerden genoeg om het een en ander op te halen en op te schrijven*” ($n=1$).

3.5.3 Lessen

Twee deelnemers uitte zich negatief over de lessen ($n=2$). Een deelnemer zei: “*Elke cursus elke les was eigenlijk precies hetzelfde opgezet.*” Een andere deelnemer zei over de inhoud van de lessen: “*De eerste vier weet ik vier lessen geloof ik zo elke twee weken natuurlijk was je in het verleden zeg maar in het verleden en dan komt er nog snel maar zoiets van ja wat nu. En volgens mij had het nou juist andersom moeten liggen zo van goed dat verleden dat is d'r en er zijn bepaalde dingen die er nu invloed op hebben en hoe jij je nu voelt of gedraagt of wat dan ook maar het gaat erom dat je daarmee verder komt.* Een deelnemer uitte zich positief over de lessen: “*ik vond de vorm wel leuk om te kunnen kiezen tussen verschillende manieren om iets uit te werken dat vond ik wel leuk.*” ($n=1$).

Tabel 8 Inhoud Cursus

| Life-review | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | <i>n</i> =4 | 23.53% |
| Negatief | <i>n</i> =3 | 17.65% |
| Geen uitspraak | <i>n</i> =10 | 58.82% |
| Vragen | | |
| Positief | <i>n</i> =1 | 5.88% |
| Negatief | <i>n</i> =4 | 23.53% |
| Geen uitspraak | <i>n</i> =12 | 70.59% |
| Lessen | | |
| Positief | <i>n</i> =1 | 5.88% |
| Negatief | <i>n</i> =2 | 11.76% |
| Geen uitspraak | <i>n</i> =14 | 82.35% |
| Totaal aantal deelnemers | <i>n</i> =17 | |

3.6 Evaluatie organisatie en opbouw cursus

Tabel 9 is een overzicht van de evaluatie van de organisatie en opbouw van de cursus.

3.6.1 Algemeen

Drie deelnemers vonden de opbouw en organisatie van de cursus in het algemeen niet prettig:

”Ehm maar volgens mij zat er op een gegeven moment vond ik er best veel herhaling inzitten.

Eh, ja dat vind ik zelf dat nodigt mij niet uit in ieder geval. Dat er zo ’n stramien inzit. Dat

vind ik zelf niet plezierig.” (*n*=3). Twee deelnemers deden positieve uitspraken over de

organisatie en opbouw van de cursus in het algemeen: *”Ja. Vond ik heel mooi. Ook die*

opbouw die d’r in zit en ja, therapeutisch zat het gewoon mooi in elkaar.” (*n*=2).

3.6.2 Tijdsbesteding

Een aantal deelnemers hadden moeilijkheden met de tijdsbesteding tijdens de cursus ($n=3$).

Twee deelnemers gaven aan dat ze meer tijd met de lessen kwijt waren dan dat ze hadden verwacht.” *De tijdsinvestering vond ik groter dan van te voren werd aangegeven.*” Een deelnemer vond dat de “*tijdsdruk*” om de lessen af te maken, te hoog was.

3.6.3 Begin cursus

Een deelnemer ervoer het begin van de cursus als moeizaam omdat “*door de feestdagen (...) heel veel tijd*” tussen de lessen “*zat*”(n=1).

3.6.4 Einde cursus

Met betrekking tot het eind van de cursus zeiden twee deelnemers dat ze het eind te “*abrupt*” vonden ($n=2$). Ze hadden graag meer tijd willen hebben om de cursus af te willen ronden.” *Eh, ja nou (...)ik was heel lang bezig met met beschrijven van je leven en verschillende levensfasen en goed dat is dan natuurlijk ook het idee van de cursus om de rode lijn te ontdekken. En dan pas ga je aan het eind ja dan ineens moet het omgezet worden in eh ja toekomstplannen of wat je wil veranderen en dan eindigt het vrij snel.*”

Tabel 9 Evaluatie van de Organisatie en Opbouw van de Cursus

| Algemeen | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Positief | $n=2$ | 11.76% |
| Negatief | $n=3$ | 17.65% |
| Geen uitspraak | $n=12$ | 70.59% |
| Tijdsbesteding | | |
| Positief | $n=0$ | 0% |
| Negatief | $n=3$ | 17.65% |
| Geen uitspraak | $n=14$ | 82.35% |
| Begin | | |
| Positief | $n=0$ | 0% |
| Negatief | $n=1$ | 5.88% |
| Geen uitspraak | $n=16$ | 94.12% |
| Einde | | |
| Positief | $n=0$ | 0% |
| Negatief | $n=2$ | 11.76% |
| Geen uitspraak | $n=15$ | 88.24% |
| Totaal aantal deelnemers | $n=17$ | |

3.7 Waargenomen toegevoegde waarde cursus

3.7.1 Verandering persoonlijke situatie door cursus

In Tabel 10 is weergegeven in hoeverre deelnemers het gevoel hadden dat de cursus bij heeft gedragen aan een verandering van hun persoonlijke situatie. Op de vraag in hoeverre de persoonlijke situatie door de deelname aan de cursus is veranderd, antwoordden acht deelnemers dat ze niet het gevoel hadden dat de cursus verandering in hun persoonlijk leven had gebracht:” *Nee. Ik heb er niets aan gehad eigenlijk.*” ($n=8$). Vier deelnemers gaven aan

dat de cursus geen invloed op hun welbevinden kon hebben omdat ze maar weinig of geen lessen hadden gevolgd.” *Dat mijn persoonlijke situatie door de cursus is veranderd? (...) Nou nee, want ik heb eigenlijk niks gedaan d’r mee.*” (n=4) Vier deelnemers hadden het gevoel dat de cursus positieve verandering had gebracht in hun situatie (n=4). Twee deelnemers zeiden dat vooral het contact met hun medecursisten voor positieve verandering heeft gezorgd: “*Ik denk (...)het wel. Omdat ik toch ook niet alleen op mijn eigen benen ben geweest zegmaar ook op een ander been ben geweest ben komen te staan. Maar wel door de reacties ook van de anderen.*” (n=2). Tevens zeiden twee deelnemers zich na de cursus over het algemeen “sterker” en “beter” te voelen (n=2). Ten slotte gaven twee deelnemers aan dat hun klachten tijdens of na de cursus waren verergerd: “*Toen ik er aan begon dat proces heeft zich verergerd dus het heeft wel invloed gehad ja als ik dat zo beredeneer dan heeft dat wel invloed gehad en dan voornamelijk in dat eigenlijk; ja het erger is geworden.*” (n=2).

Tabel 10 Verandering persoonlijke situatie cursus

| Verandering | Aantal deelnemers | Percentage deelnemers |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Geen verandering | n=8 | 47.06% |
| Positieve verandering | n=4 | 23.53% |
| Klachten verergerd | n=2 | 11.76% |
| Geen uitspraak | n=3 | 17.65% |
| Totaal aantal deelnemers | n=14 | |

3.7.2 Ervaring cursus per deelnemer

In Tabel 11 is een overzicht weergegeven van het aantal positieve uitingen en het aantal negatieve uitingen per deelnemer. Zoals uit bovenstaande secties duidelijk wordt, hebben deelnemers de verschillende onderdelen van de cursus op uiteenlopende manieren ervaren. Zoals reeds genoemd was het mogelijk dat een deelnemer zich zowel positief als negatief over een of verschillende aspecten van de cursus heeft geuit. Om na te gaan in hoeverre de individuele deelnemers de cursus als positief en als negatief hebben ervaren zijn het aantal positieve en negatieve uitingen per deelnemer in onderstaande tabel weergegeven. Uit de tabel blijkt dat zich meer deelnemers op een overwegend negatieve manier uitten dan deelnemers die zich grotendeels positief over de cursus uitten. Acht deelnemers uitten zich namelijk overwegend op een negatieve manier over de cursus. Twee deelnemers daarentegen uitten zich overwegend op een positieve manier over de cursus. Bij zes deelnemers was het verschil tussen het aantal positieve uitingen en negatieve uitingen maximaal twee. Dit betekent dat deze deelnemers zich en positief en negatief over de cursus hebben geuit.

Tabel 11 Ervaring Cursus per Deelnemer, Gemeten in Aantal Uitingen

| | Positief | Percentage | Negatief | Percentage | Totaal |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Deelnemer 1 | 18 | 64% | 10 | 36% | 28 |
| Deelnemer 2 | 17 | 53% | 15 | 47% | 32 |
| Deelnemer 3 | 1 | 2% | 50 | 98% | 51 |
| Deelnemer 4 | 15 | 52% | 14 | 48% | 29 |
| Deelnemer 5 | 12 | 48% | 13 | 52% | 25 |
| Deelnemer 6 | 13 | 81% | 3 | 19% | 16 |
| Deelnemer 7 | 6 | 16% | 31 | 84% | 37 |
| Deelnemer 8 | 6 | 21% | 23 | 79% | 29 |
| Deelnemer 9 | 5 | 15% | 29 | 85% | 34 |
| Deelnemer 10 | 3 | 10% | 26 | 90% | 29 |
| Deelnemer 11 | 7 | 22% | 25 | 78% | 32 |
| Deelnemer 12 | 3 | 43% | 4 | 57% | 7 |
| Deelnemer 13 | 1 | 3% | 28 | 97% | 29 |
| Deelnemer 14 | 3 | 18% | 14 | 82% | 17 |
| Deelnemer 15 | 3 | 11% | 25 | 89% | 28 |
| Deelnemer 16 | 2 | 67% | 1 | 33% | 3 |
| Deelnemer 17 | 1 | 50% | 1 | 50% | 2 |
| Totaal | 127 | 34% | 252 | 66% | 379 |

3.8 Suggesties cursisten verbetering cursus

Door de deelnemers zijn een aantal suggesties ter verbetering van de cursus aangedragen: Ten eerste stelden een aantal deelnemers voor dat de cursus begeleid zou kunnen worden door een counselor ($n=6$). De counselor zou de groep bijvoorbeeld aan kunnen moedigen om via het groepsforum met elkaar in gesprek te gaan. Bovendien zou de counselor volgens de deelnemers inhoudelijke feedback kunnen geven op de berichten die door de cursisten werden geplaatst. Een tweede suggestie voor verbetering van de cursus was dat er een betere selectie gemaakt zou kunnen worden met betrekking tot de indeling van de groepen ($n=4$).

Deelnemers waren van mening dat de verschillen tussen hun en hun medecursisten te groot waren. Ze stelden daarom voor om deelnemers op basis van leeftijd en zwaarte van de problematiek samen in een groep in te delen. Ten slotte werd voorgesteld om een persoonlijke intake met een counselor of iemand van de universiteit te doen ($n=2$). Een deelnemer gaf bijvoorbeeld aan dat ze zich tijdens de cursus bezwaart voelde om ervaringen te delen omdat ze niet wist waar de informatie zou belanden aangezien ze niemand van de cursus had gesproken. Voor haar was het prettig geweest als ze een persoonlijk gesprek met “*iemand van de Universiteit*” voor het begin van de cursus, had gehad.

4. Discussie

4.1 Doel van het onderzoek

Tot op heden is er weinig bekend over de factoren die vanuit het oogpunt van de deelnemers een belangrijke rol spelen bij het volgen van life-review interventies in groepsverband. Het doel van deze studie was om meer inzicht te krijgen welke factoren van de cursus door de deelnemers als motiverend en welke factoren als demotiverend zijn ervaren. Met dit doeleinde zijn de motivatie van deelnemers om zich voor de cursus aan te melden en de redenen waarom deelnemers voortijdig zijn gestopt of niet zijn begonnen met de cursus, in kaart gebracht. Tevens is er nagegaan hoe deelnemers de life-review cursus online en in groepsverband hebben ervaren. De deelnemers hebben de organisatie en opbouw van de cursus geëvalueerd. Ten slotte hebben deelnemers geëvalueerd in hoeverre de cursus op persoonlijk vlak bij heeft bijgedragen.

4.2 Belangrijkste bevindingen en interpretatie

De deelnemers die zijn geïnterviewd hebben de cursus op uiteenlopende manieren ervaren. De cursus is door de meerderheid van de deelnemers op een overwegend negatieve manier geëvalueerd. Bij andere deelnemers zat er weinig of geen verschil tussen het aantal positieve en negatieve uitingen. Een kleine groep deelnemers uitte zich overwegend positief over de cursus. Ook de verschillende aspecten van de cursus werden door de deelnemers wisselend ervaren. Het feit dat de cursus thuis en in de eigen omgeving gevolgd kon worden, werd door de deelnemers bijvoorbeeld als uitsluitend positief ervaren. Een aspect dat door de meerderheid van de deelnemers negatief is geëvalueerd, waren de verschillen tussen de medecursisten.

Opmerkelijk is het feit dat geen van de deelnemers als reden voor aanmelding aangaf dat de cursus in groepsvorm kon worden gevolgd. De voorkeur van de meeste deelnemers ging ernaar uit om de cursus individueel te volgen. Er is echter aangetoond dat het belangrijk is om rekening te houden met de voorkeuren van deelnemers (Vervaeke, Bleyen, & Vertommen, 1997; Korte, 2012). Discrepantie tussen de voorkeur en wat er daadwerkelijk in de cursus is gerealiseerd, leidt onder ander tot een lage tevredenheid over de behandeling, een minder goede relatie met de hulpverlener, drop-out en minder gunstige therapieresultaten (Vervaeke, Bleyen, & Vertommen, 1997). Hoewel blijkt dat dit voor geen van de deelnemers de reden voor non-adherent gedrag is geweest, zou dit een reden kunnen zijn dat deelnemers een aantal groepsaspecten negatief hebben geëvalueerd. Aangezien de meeste deelnemers de cursus individueel wilden volgen, is het mogelijk dat ze vanaf het begin van de cursus minder gemotiveerd waren om ervaringen met hun medecursisten te delen en op hun medecursisten te reageren. De meerderheid van de deelnemers heeft zich over deze groepsaspecten dan ook negatief geuit. Korte (2012) benadrukt het belang van een goede sfeer als voorwaarde voor het ontstaan van een open en betrokken gesprekscultuur binnen een groep. Zij concludeert dat de voorkeuren van deelnemers voor een groeps- of individuele cursus een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van een sfeer binnen en groep en adviseert dat deelnemers die niet bereid zijn om actief deel te nemen aan een groeps cursus, beter ingedeeld kunnen worden voor een cursus op individueel niveau. Ook andere onderzoeken benadrukken het belang van de keuzevrijheid van deelnemers voor een specifieke vorm van een cursus (Haslam, Haslam, Ysseldyk, McCloskey, Pfisterer, & Brown, 2013). Er is namelijk aangetoond dat deelnemers die niet vrijwillig voor een groeps cursus kiezen, maar eraan worden toegewezen, zich minder goed met de groep kunnen identificeren (Ellemers, Kortekaas, & Ouwerkerk, 1999).

Het onderzoek van Korte (2012) versterkt deze bevindingen. In haar onderzoek worden namelijk meer positieve dan negatieve groepsprocessen door de deelnemers genoemd. Het verschil tussen de twee onderzoeken is dat er bij Korte (2012) naast de groepsvorm van de cursus alleen nog een conditie was waarin deelnemers ‘care-as-usual’ konden volgen. Deelnemers waren zich dus bij aanmelding ervan bewust dat de cursus alleen op groepsniveau aangeboden zou worden. Dit zou de beoordeling van de groepsprocessen positief beïnvloed kunnen hebben. Een mogelijke reden waarom de groepsprocessen van de cursus ‘De verhalen die we leven’ grotendeels positief zijn ervaren zou kunnen zijn dat de cursus face to face en niet online werd aangeboden. Aangezien de online aspecten van de cursus ‘Op Verhaal Komen’ echter grotendeels positief zijn geëvalueerd, blijkt dit niet het geval te zijn.

Een mogelijk voordeel van life-review interventies in groepsverband is dat deelnemers ervaringen en informatie met elkaar uitwisselen en elkaar steunen. Deze processen kunnen leiden tot empowering van groepsleden (Finn, 1999; Salem, Bogat, & Reid, 1997; van Uden-Kraan et.al., 2008). In uiteenlopende studies blijken deelnemers binnen groepsfora, naast de klachten en aandoeningen waarvoor de fora zijn opgezet, ook vaak over alledaagse onderwerpen met elkaar te communiceren wat leidt tot een betrokken en vertrouwelijke sfeer binnen de groep (Uden-Kraan et.al., 2008; Finn, 1999). In het huidige onderzoek waren de meningen over de sfeer binnen de groep en de band met de medecursisten echter verdeeld. Sommige deelnemers hadden namelijk het gevoel dat er een “*betrokken*” en “*intensieve*” sfeer heerste binnen de groep. Anderzijds waren er evenveel deelnemers die vonden dat de “*afstand*” met hun medecursisten te groot was. Tevens werd er opgemerkt dat er “*geen gesprek*” op gang kwam.

De empowering processen die door deelnemers in andere groepscursussen positief zijn opgemerkt, komen in de huidige studie dus minder terug. Naast de voorkeur van de meerderheid van de deelnemers voor een individuele cursus, is een mogelijke verklaring hiervoor dat meerdere deelnemers veel verschillen en weinig overeenkomsten tussen hun en hun medecursisten hebben ervaren. De verschillen werden bovendien grotendeels negatief

waargenomen. Onder andere hadden deelnemers het gevoel dat de “*zwaarte van de problematiek*” niet bij elkaar aansloot en dat er grote verschillen waren in leefstijl en leeftijd. Een belangrijke basis voor lotgenotencontact is dat deelnemers vergelijkbare persoonlijke ervaringen en problemen met elkaar delen (Chinman, Kloos, Bret, Oconnel, & Davidson, 2002). Helgeson en Gottlieb (2000) hebben in een onderzoek een aantal mechanismes geïdentificeerd waardoor lotgenotencontact werkt en waardoor lotgenotencontact belemmerd wordt. Als moeilijkheid van lotgenotencontact wordt hierbij genoemd dat groepsleden verschillende ervaringen in hun leven hebben opgedaan waardoor ze elkaar niet begrijpen en waardoor groepsleden geen herkenning bij elkaar vinden. Dit blijkt in het huidige onderzoek voor een aantal deelnemers het geval te zijn geweest. In enkele onderzoeken blijkt dat lotgenotencontact door deelnemers als positief is ervaren omdat ze zich konden vergelijken met hun medecursisten (Korte, 2012; Helgeson & Gottlieb, 2000). Deelnemers kunnen bijvoorbeeld hun eigen ervaring normaliseren door te zien dat anderen vergelijkbare problemen hebben. Dit noemt men laterale vergelijking. Tevens is het mogelijk dat deelnemers hun ervaringen relativeren omdat ze tot het inzicht komen dat medecursisten zwaardere ervaringen hebben opgedaan. Dit proces wordt neerwaartse sociale vergelijking genoemd (Helgeson & Gottlieb, 2000). Hoewel enkele deelnemers het gevoel hadden dat ze met hun medecursisten “*op een lijn*” zaten, waren er meer deelnemers die de ervaringen die hun medecursisten op het groepsforum deelden, als belastend ervoeren.

Een ander werkzaam mechanisme van lotgenotencontact is het in de literatuur beschreven ‘Helper-therapie principe’. Dit principe houdt in dat deelnemers zelfvertrouwen opbouwen doordat ze anderen kunnen helpen (Helgeson & Gottlieb, 2000; Korte, 2012).

In de interviews komt naar voren dat de deelnemers liever met hun eigen problemen bezig wilden gaan in plaats van die van hun medecursisten. Het blijkt dus dat het helper-therapie-principe in dit onderzoek niet opging.

Naast de theorieën met betrekking tot lotgenotencontact adviseren Helgeson en Gottlieb (2000) in hun onderzoek een aantal oplossingen. Deze oplossingen hebben betrekking op een groepsleider die bijvoorbeeld overeenkomsten tussen deelnemers en de positieve kanten van vergelijking kan benadrukken. Daarnaast is er aangetoond dat een begeleider groepsdiscussies kan stimuleren en faciliteren (Agronin, 2009). Bovendien is er aangetoond dat depressieve klachten verminderen naarmate de begeleiding toeneemt (Spek, 2008). De resultaten uit het huidige onderzoeken bevestigen deze bevindingen. Een aantal deelnemers gaf namelijk aan de sturing en feedback van “*een soort counselor*” te hebben gemist. Volgens de deelnemers zou een counselor de groep kunnen stimuleren om actief met elkaar in gesprek te gaan. In het onderzoek van Korte (2012) was er wel een begeleider aanwezig. Dit zou hebben kunnen bijgedragen aan de positievere evaluatie van de groepsprocessen in tegenstelling met de negatievere evaluatie van de groepsprocessen in dit onderzoek.

In tegenstelling tot meerdere groepsaspecten van de cursus, zijn uiteenlopende online aspecten van de cursus uitsluitend op een positieve manier geëvalueerd. Een voordeel van online lotgenotencontact is dat het geen fysieke aanwezigheid is vereist (Klemm, Reppert, & Visich, 1998; Fogel, Albert, Schnabel, Ditkoff, & Neugut, 2002). Het huidige onderzoek benadrukt dat deelnemers het als prettig ervaren om de cursus thuis en in de eigen tijd te kunnen volgen. Geen enkele deelnemer heeft zich negatief over deze aspecten geuit.

Een ander aspect dat door veel deelnemers positief is opgemerkt, is de anonimiteit die het internet biedt. Het delen van ervaringen werd door een aantal deelnemers als laagdrempelig ervaren omdat ze hun medecursisten niet kenden. Ze hadden het gevoel dat ze zich niet hoefden te schamen. Dit bevestigt de bevinding dat het internet een geschikt medium is voor mensen die bang zijn voor stigmatisering (Johnsen, Ronsenvinge & Gammon, 2002; Winzelberg, 1997).

De online aspecten van de cursus werden in tegenstelling tot de groepsaspecten van de cursus als overwegend positief ervaren. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat deelnemers zich bij de aanmelding voor het onderzoek bewust waren dat ze de cursus

online zouden volgen. Bovendien ging de voorkeur van de meeste deelnemers ernaar uit om de cursus online te volgen. Deze voorkeur van deelnemers zou eraan bij hebben kunnen dragen dat deelnemers de online aspecten van de cursus over het algemeen positiever hebben geëvalueerd dan de groepsaspecten van de cursus.

Hoewel de meeste deelnemers baat hebben gehad bij de online cursus, voelden zich een aantal deelnemers belemmerd in de communicatie met hun medecursisten. Ze misten de non-verbale communicatie en vonden het daarom moeilijk om een vertrouwensband op te bouwen. Deze factoren komen als mogelijke nadelen van online cursussen uit de literatuur naar voren (Winzelberg, 1997). Het is mogelijk dat de ontbrekende communicatie die door sommige deelnemers is ervaren, mede wordt veroorzaakt door de anonimiteit van het internet.

Een ander mogelijk nadeel van de anonimiteit van het internet is dat de drempel voor deelnemers verlaagd wordt om voortijdig met de cursus te stoppen of er niet aan te beginnen (Laksmanna, 2002). Geen van de deelnemers die de cursus niet in zijn geheel hebben voltooid heeft echter de anonimiteit van het internet als expliciete reden aangegeven om te stoppen. De reden hiervoor zou kunnen zijn dat aan de deelnemers niet expliciet is gevraagd of de anonimiteit van het internet de beslissing om te stoppen met de cursus heeft beïnvloed. In hoeverre het internet in de huidige studie heeft bijgedragen aan therapie(ont)rouw gedrag is dus niet duidelijk.

Hoewel de cursus met betrekking tot de online aspecten grotendeels positief is geëvalueerd, kwam uit de interviews naar voren dat er uiteenlopende technische problemen waren. Dit blijkt in de praktijk vaker het geval te zijn aangezien het (therapeutisch) ontwerpen van een cursus veel tijd in beslag neemt. Technische veranderingen daarentegen vinden in zeer korte tijd plaats, waardoor het moeilijk is om een cursus te ontwerpen die zowel technisch als ook therapeutisch goed is opgezet (Riper, van Ballegooijen, Kooistra, de Wit, & Donker, 2013). De technische problemen in deze cursus hebben het beloop van de cursus vanuit het

oogpunt van sommige deelnemers belemmert. Een deelnemer noemt technische problemen onder andere als reden om voortijdig met de cursus te zijn gestopt.

Over de toepassing van life-review hebben zich minder deelnemers geuit dan over de reeds genoemde aspecten van de cursus. De reden hiervoor zou kunnen zijn dat deelnemers weinig kennis hadden over deze methode. Een andere reden zou kunnen zijn dat de nadruk in de interviews meer is gelegd op de evaluatie van de online- en groepsaspecten van de cursus. Een aantal deelnemers uitte zich positief over het herevalueren van hun eigen leven aangezien ze het gevoel hadden dat ze een positieve draai konden geven aan gebeurtenissen in het verleden. Andere deelnemers daarentegen hadden het gevoel dat deze intensieve manier om met het verleden bezig te zijn hun klachten verergerde. Twee deelnemers gaven zelfs aan dat ze om deze reden waren gestopt. Uit de resultaten blijkt dus dat de deelnemers verschillend tegen de evaluatie van hun levensverhaal aankijken. Er zijn aanwijzingen dat een positieve instelling ten opzichte van life-review belangrijk is voor de effectiviteit van een cursus (Bohlmeijer, Steunenberg, & Westerhof, 2010). Om hier een gegronde uitspraak over te kunnen doen is meer systematisch onderzoek nodig. Tevens zouden persoonlijkheidsverschillen ten grondslag kunnen liggen aan de verschillen tussen de deelnemers met betrekking tot de evaluatie van life-review in de cursus (Bohlmeijer, Steunenberg, & Westerhof, 2010). Ook hierover is echter nog te weinig onderzoek beschikbaar.

Niet alleen de attitude van deelnemers ten opzichte van life-review is belangrijk voor een dergelijke cursus. Het blijkt ook dat voor de motivatie van deelnemers belangrijk is dat ze het gevoel hebben dat de cursus effect heeft. Het gevoel van werkzaamheid van de cursus blijkt onder andere tot een hogere mate van therapietrouw te leiden (Noorlander, & de Niet, 2010). Met betrekking tot de vraag in hoeverre deelnemers het gevoel hadden dat hun persoonlijke situatie was veranderd, waren de meningen echter verdeeld: De meerderheid van de

deelnemers was van mening dat hun persoonlijke situatie door de cursus onveranderd is gebleven. Andere deelnemers hadden het gevoel dat hun klachten tijdens de cursus zijn verergerd. Een andere groep deelnemers voelde zich na de cursus echter ook sterker. Het feit dat de meerderheid van de deelnemers het gevoel heeft dat er door de cursus niets is veranderd, zou mede verklaard kunnen worden omdat op het groepsforum weinig op elkaar is gereageerd, waardoor geen gesprek plaats vond. Discussies en een actieve gespreks sfeer blijken namelijk belangrijke voorwaarden voor een effectieve groepscursus te zijn (Haslam et.al., 2013). Een andere verklaring waarom de meerderheid van de deelnemers niet het gevoel had dat de cursus effectief was, zou kunnen zijn dat de deelnemers van dit onderzoek te kampen hebben met depressieve klachten. Deze gaan vaak gepaard met een negatieve denkstijl. Het is dus mogelijk dat deelnemers subjectief geen verbetering waarnemen, hoewel hier wel sprake van is.

4.3 Sterke punten en beperkingen van het huidige onderzoek

Een sterk punt van dit onderzoek is dat het percentage van overeenstemming tussen de beoordelaars 72% was. Bij herhaling van dit onderzoek zouden dus met grote waarschijnlijkheid dezelfde resultaten gevonden worden. Het was in dit onderzoek echter niet mogelijk om Cohen's kappa te berekenen. Het voordeel van Cohen's kappa als maat voor de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid van een onderzoek is dat er op kans berustende overeenkomsten wordt gecorrigeerd. Dit is echter niet het geval bij het percentage van overeenkomsten. Uitspraken over de betrouwbaarheid van dit onderzoek moeten daarom met enige voorzichtigheid worden gedaan.

Een ander sterk punt van deze studie was de hoge respons van 85%. Van de twintig deelnemers die in waren gedeeld voor de groepsvariant van de cursus Op Verhaal Komen, hebben er zeventien deelgenomen aan dit onderzoek. Zowel deelnemers die alle lessen van de

cursus hebben gevolgd, als ook deelnemers die voortijdig zijn gestopt of niet aan de cursus zijn begonnen, hebben meegedaan aan dit onderzoek.

Dit verhoogt de kans dat de ervaring van de deelnemers van de cursus op een zo correct en volledig mogelijke manier is weergegeven. Er is dus sprake van interne validiteit van de resultaten van dit onderzoek (van Zwieten, & Willems, 2004). Hoewel er op basis van de resultaten dus conclusies kunnen worden getrokken over de deelnemers van de groepsvariant van de cursus, kunnen de bevindingen van dit onderzoek niet zonder meer gegeneraliseerd worden naar andere groepen deelnemers. Om algemene uitspraken over de ervaringen van deelnemers van online life-review cursussen te kunnen doen, zijn grotere steekproeven nodig (Hak, 2004).

Ten slotte is de cursus Op Verhaal Komen in dit onderzoek zeer breed geëvalueerd. Dit wil zeggen dat er naar uiteenlopende aspecten van de cursus is gekeken. Zoals bijvoorbeeld de redenen voor non-adherentie, de motivatie van deelnemers en de inhoud van de cursus. Het voordeel hiervan is dat er veel ruimte was voor deelnemers om hun ervaringen in de interviews te delen. Een nadeel is echter ook dat bepaalde aspecten die in de interviews naar voren kwamen niet dieper geanalyseerd konden worden. Een voorbeeld hiervan zijn de groepsaspecten van de cursus. Op basis van wat er door deelnemers is gezegd, was het mogelijk geweest om specifieke groepsaspecten te identificeren. Gezien de breedte van de onderzoeksvraag en de tijd die er voor het onderzoek beschikbaar was, was het echter niet mogelijk om deze processen diepgaander te analyseren.

4.5 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Tot op heden is er weinig bekend over de groepsmechanismes die in gang treden bij een life-review interventie (Bohlmeijer et.al., 2011). Een doel van dit onderzoek was om meer inzicht te krijgen in deze processen. Uit de resultaten van dit onderzoek komt naar voren welke (groeps)processen deelnemers als positief en als negatief hebben ervaren. Om meer kennis op te doen over de specifieke groepsmechanismes die betrokken zijn bij een dergelijke cursus, zouden de groepsprocessen die door de deelnemers zijn beschreven nog diepgaander geanalyseerd kunnen worden.

Meer kennis over de specifieke processen van een life-review interventie vanuit het oogpunt van deelnemers zou ook kunnen worden vergaard door middel van evaluatie van de individuele variant van de cursus Op Verhaal Komen. Aangezien de cursus zowel in groepsvorm als ook individueel is aangeboden, is een directe vergelijking tussen de twee vormen van de cursus mogelijk. In een vervolgonderzoek zou bijvoorbeeld gekeken kunnen worden naar de verschillen in non-adherent gedrag tussen de twee condities. Ook de rol van voorkeuren van de deelnemers en welke invloed deze op de evaluatie van de cursus hebben, zou verder onderzocht kunnen worden.

Een ander doel van dit onderzoek was om meer duidelijkheid te verkrijgen over de toegevoegde waarde van online cursussen ten opzichte van face to face cursussen. Hoewel de deelnemers van dit onderzoek de online aspecten van de cursus overwegend positief hebben geëvalueerd, zijn de groepsaspecten overwegend negatief geëvalueerd. In het onderzoek van Korte (2012) daarentegen, hebben de deelnemers de groepsaspecten grotendeels positief geëvalueerd. Het verschil met dit onderzoek is dat de cursus, zoals beschreven in het onderzoek van Korte, face to face is aangeboden.

Of dit de reden voor de verschillen tussen de evaluaties van de deelnemers van beiden onderzoeken is, blijft onduidelijk. Vervolgonderzoek is nodig waarbij face to face en online cursussen direct worden vergeleken.

Ten slotte bestaat nog onduidelijkheid over de vraag in hoeverre persoonlijkheidskenmerken een rol spelen in de verschillende evaluaties van deelnemers aan uiteenlopende vormen van life-review interventies. Vervolgonderzoek is nodig waarbij deze rol nader wordt onderzocht.

4.6 Praktische implicaties

De online groepscursus Op Verhaal Komen is in het kader van een gerandomiseerd gecontroleerd trial aangeboden. Dit betekent dat de cursus onder andere voor wetenschappelijke doeleinden wordt gebruikt en dat deelnemers op basis van toeval aan een van de condities werden toegewezen. Zoals reeds genoemd zijn de voorkeuren van deelnemers echter belangrijk voor de mate van therapietrouw en de tevredenheid over de behandeling (Korte, 2012; Ellemers, Kortekaars, & Ouwerkerk, 1999). Er is aangetoond dat op toeval berustende toewijzing van deelnemers de identificatie met hun medecursisten belemmerd (Spears, Doosje, & Ellemers, 1997). Als de nadruk van de cursus meer op de motivatie van deelnemers zou liggen en minder op het vergaren van wetenschappelijke kennis, zou een mogelijke verbetering zijn om deelnemers te laten kiezen of ze de cursus individueel of in een groep zouden willen volgen.

Een andere mogelijke verbetering van de cursus is door een aantal deelnemers van de cursus genoemd. Ze hadden de cursus graag met de begeleiding van een counselor gevolgd die de groep onder ander had kunnen stimuleren om actief met elkaar in gesprek te gaan. Deze oplossing voor het gebrek aan communicatie tussen de groepsleden wordt ook door Helgeson

en Gottlieb (2000) gesuggereerd. Tevens wordt in dit onderzoek voorgesteld dat de counselor de positieve aspecten van sociale vergelijking en de verschillen tussen groepsleden benadrukt. Een counselor zou dus een belangrijke rol kunnen spelen in het motiveren van de groep om actief aan de cursus deel te nemen en met elkaar in gesprek te gaan.

Een andere oplossing om de (negatief geëvalueerde) verschillen tussen deelnemers in de praktijk te verkleinen, zou een persoonlijke intake met een counselor kunnen zijn. Door middel van een intake zou beter ingeschat kunnen worden welke deelnemers bij elkaar passen. Het vormen van homogene groepen wordt ook door Helgeson en Gottlieb (2000) geadviseerd. Deelnemers zouden bijvoorbeeld op basis van de zwaarte van hun ervaringen, hun leefstijl en hun leeftijd in groepen kunnen worden ingedeeld. Een ander mogelijk voordeel van een intake zou kunnen zijn dat deelnemers die moeite met de anonimiteit van het internet hebben, door een persoonlijke intake met een counselor vertrouwen opbouwen en hierdoor eerder geneigd zijn om zich open naar de groep toe op te stellen.

Een belangrijk punt van verbetering zijn de technische problemen die door de deelnemers zijn aangedragen. Als een dergelijke cursus nog een keer aangeboden zou worden, is het belangrijk om de technische te voorkomen.

De bevindingen van dit onderzoek benadrukken het belang van de intrinsieke motivatie van deelnemers. Bij het aanbieden van een cursus is het van groot belang om rekening te houden met de beslissingsvrijheid van deelnemers. Een positieve attitude ten opzichte van het aanbod zal bijdragen aan een gemotiveerde en actieve houding van de deelnemer. De positieve houding van deelnemers zal leiden tot betere behandelresultaten en een hogere tevredenheid over de behandeling.

Referentielijst

- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *The British Journal of Psychiatry*, *179*, 417-425. doi: 10.1192/bjp.179.5.417
- Barder, L., Slimmer, L., & LeSage, J. (1994). Depression and issues of control among elderly people in health care settings. *Journal of Advanced Nursing*, *20*, 597- 604. doi: 10.1046/j.1365-2648.1994.20040597.x
- Bohlmeijer, E. T., Roemer, M., Cuijpers, P. & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, *11*(3), 291-300. doi:10.1080/13607860600963547
- Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *18*(12), 1088-1094. doi: 10.1002/gps.1018
- Bohlmeijer, E. (2007). Reminiscence and depression in later life (Dissertation). Amsterdam: Faculty of Psychology and education, Vrije Universiteit.
- Campbell, H. S., Phaneuf, M. R., Deane, K. (2004). Cancer peer support programs-do they work? *Patient education and counseling*, *55*(1), 3-15. doi: 10.1016/j.pec.2003.10.001
- Chinman, M., Kloos, Bret., O'Connell, M., & Davidson, L. (2002). Service providers' views of psychiatric mutual support groups. *Journal of Community Psychology*, *30*(3), 349-366.
- Christensen, H., Griffiths, K. M., & Farrer, L. (2009). Adherence in internet interventions for anxiety and depression: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *11*(2), e13. doi:10.2196/jmir.1194
- Cuijpers, P., & Schuurmans, J. (2007). Self-help interventions for anxiety disorders: An overview. *Current Psychiatry Reports*, *9*(4), 284–290. doi: 10.1007/s11920-007-0034-6
- Cuijpers, P., van Straten, A., Smit, F., Mihalopoulos, C., & Beekman, A., (2008). Preventing the onset of depressive disorders: a meta-analytic review of psychological interventions. *The American Journal of Psychiatry*, *165*(10), 1272-1280. doi: 10.1176/appi.ajp.2008.07091422
- Cuijpers, P., van Straten, A., Warmerdam, L., & van Rooy, M. J. (2010). Recruiting Participants for interventions to prevent the onset of depressive disorders: possible ways to Increase participation rates. *BMC Health Services Research*, *10*, 181. doi: 10.1186/1472-6963-10-181
- Dennis, C-L., (2002). Peer support within a health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, *40*(3), 321-332. doi: 10.1016/S0020-7489(02)00092-5
- Ellemers, N., Kortekaas, P., Ouwerkerk, J.W. (1999). *European Journal of Social Psychology*, *29*(2),

371-389. doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(199903/05)29:2/3<371::AID-EJSP932>3.0.CO;2-U

Finn, J. (1999). An exploration of helping processes in an online self-help group focusing on issues of disability. *Psychology and behavioural Sciences Collection*, 24(3), 220-231. Verkregen op <http://www.questia.com/library/journal/1G1-56640786/an-exploration-of-helping-processes-in-an-online-self-help>

de Graaf, R., ten Have, M., & van Dorsselaer, S. (2010). *De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking: NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten*. Trimbos Instituut: Utrecht. Verkregen via <http://www.trimbos.nl/~media/af0898%20nemesis%20ii.ashx>

Gerhards, S. A., Abma, T. A., Arntz, A., de Graaf, L. E., Evers, S. M., Huibers, M. J., & Widdershoven, G. A. (2011). Improving adherence and effectiveness of computerised cognitive behavioural therapy without support for depression: A qualitative study on patient experiences. *Journal of Affective Disorders*, 129(1-3), 117-125. doi: 10.1016/j.jad.2010.09.012

Griffiths, K. M., Calear, A. L., & Banfield, M. (2009). Systematic Review on Internet Support Groups (ISGs) and Depression (1): Do ISGs Reduce Depressive Symptoms?. *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), e40. doi: 10.2196/jmir.1270

Haslam, C. Haslam, A., Ysseldyk, R., McCloskey, L.G., Pfisterer, K., Brown, G.S. (2013). Social identification moderates cognitive health and well-being following story-and song-based reminiscence. *Aging & Mental Health*, 13(8), doi: 10.1080/13607863.2013.845871

Helgeson, V.S., & Gottlieb, B.H. (2000). Support Groups. In: Cohen, S. Underwood, L.G., Gottlieb, B.H. (Eds). *Social support measurement and intervention*. Oxford: University Press, 221-245.

Houston, T. K., Cooper, L. A., Ford, D. E. (2002). Internet Support Groups for Depression: A 1-Year Prospective Cohort Study. *American Journal for Psychiatry*, 159, 2062-2068. doi: 10.1176/appi.ajp.159.12.2062

Johnsen, A.A.K., Rosenvinge, J.H., & Gammon, D. (2002). Online group interaction and mental health: an analysis of three online discussion forums. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43(7), 445-449.

Joling, K. J., van Hout, H. P., van 't Veer-Tazelaar, P. J., van der Horst, H. E., Cuijpers, P., van de Ven, P. M., & van Marwijk, H.W. (2011). How effective is bibliotherapy for very old adults with subthreshold depression? A randomized controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(3), 256-265. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181ec8859

Jorm, A. F., & Griffiths, K. M. (2006). Population promotion of informal self-help strategies for early intervention against depression and anxiety. *Psychological Medicine*, 36(1), 3-6. doi: 10.1017/S0033291705005659

Kraaij, V., Arensman, E., Spinhoven, P. (2002). Negative Life Events and Depression in Elderly Persons- A Meta Analysis. *The journals of gerontology*. 57(1), 87-94. doi: 10.1093/geronb/57.1.P87

- van 't Land, H., Grolleman, J., Mutsaers, K., & Smits, C. (2008). *Trendrapportage GGZ 2008*. Trimbos instituut: Utrecht. Verkregen via <http://www.nvag.nl/afbeeldingen/Bibliotheek/OGGZAAlgemeen/trendrapport%20ggz%20deel%202%20toegang%20en%20zorggebruik.pdf>
- Melling, B., & Houguet-Pincham, T. (2011). Online Peer Support for Individuals with Depression: A Summary of Current Research and Future Considerations. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 34(3), 252-254. doi: 10.2975/34.3.2011.252.254
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16(5). doi: 10.1080/13607863.2011.651434
- Pinquart M., Duberstein P. R., & Lyness J. M. (2007). Effects of psychotherapy and other behavioural interventions on clinically depressed older adults: a meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 11(6), 645–657. doi: 10.1080/13607860701529635
- Postel, M. G., de Jong, C. A. J., & de Haan, H. A. (2005). Does e-therapy for problem drinking reach hidden populations? *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2393. doi: 10.1176/appi.ajp.162.12.2393
- Salem, D.A., Bogat, G.A., & Reid, C. (1997). Mutual help goes on-line. *Journal of community psychology*, 25(2), 189-207. doi:10.1002/(SICI)1520-6629(199703)25:2<189::AID-JCOP7>3.0.CO;2-T
- van Rooijen, K. (2012). *Wat werkt bij online hulpverlening?* Het Nederlands jeugdinstituut: Utrecht. Verkregen via http://www.nji.nl/nl/Wat_werkt_Online_hulp.pdf
- Smit, F., Cuijpers, P., Oostenbrink, J., Batelaan, N., de Graaf, R., & Beekman, A. (2006). Cost of nine common mental disorders: implications for curative and preventive psychiatry. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 9(4), 193-200. Verkregen via <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&UID=2007-00857-004>
- Smit, F., Comijs, H. C., Schoevers, R., Cuijpers, P., Deeg, D., & Beekman, A. (2007). Target groups for the prevention of late-life anxiety. *British Journal of Psychiatry* 190, 428-434. doi: 10.1192/bjp.bp.106.023127
- Titov, N., Andrews, G., Davies, M., McIntyre, K., Robinson, E., & Solley, K. (2010). Internet Treatment for Depression: A Randomized Controlled Clinical Trial Comparing Clinician vs. Technician Assistance. *PLoS ONE*, 5(6), e10939. doi:10.1371/journal.pone.0010939.
- Ustün, T. B., Ayuso-Mateos, J. L., Chatterji, S., Mathers, C., & Murray, C. J. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, (184), 386-392. doi: 10.1192/bjp.184.5.386
- Vervaeke, G., Bleyen, K., Vertommen, H. (1997). De invloed van voorkeuren op de beginfase van psychotherapie. *Tijdschrift voor psychotherapie*. (23), 130-137. doi:10.1007/BF03061846
- Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapy for depression

in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging and Mental Health*, 4(2),166-177. doi: 10.1080/13607860050008691

Warmerdam, L., van Straten, A., Twisk, J., Riper, H., & Cuijpers, P. (2008). Internet-based treatment for adults with depressive symptoms: randomized controlled trial. *Journal of medical research*, 10(4), e44. doi: 10.2196/jmir.1094

Winzelberg, A. (1997). The analysis of an electronic support group for individuals with eating disorders. *Elsevier Science Ltd*, 13(3), 393-407.

Appendix A: interviewschema's

Gesprek planning interview

Goedemorgen/middag u spreekt met Mareike Backhaus van de Universiteit Twente. (Een paar maanden geleden) heeft u deel genomen aan de online cursus "Op verhaal komen". We zijn nu bezig met het evalueren van de cursus om te kijken welke onderdelen van de cursus goed zijn bevallen en welke onderdelen van de cursus in de toekomst verbeterd kunnen worden.

Ik bel u omdat u voor deelname aan de cursus heeft u aangegeven dat u bereid bent om mee te doen aan een telefonisch interview. Ik zou hiervoor graag een afspraak willen maken. Het interview zal ongeveer een half uur duren. Er zal vertrouwelijk met uw gegevens om worden gegaan en deelname is natuurlijk niet verplicht.

Vraag: Bent u bereid om een afspraak te maken om mee te doen aan de evaluatie van de cursus?

Indien ja: Wanneer?

Indien nee: Mocht er iets mis zijn gegaan is het natuurlijk belangrijk voor ons om dit te weten te komen. Mag ik vragen wat de reden ervoor is dat u niet deel wilt nemen?

Introductie Interview

Goedemorgen, middag. Met Mareike Backhaus van de Universiteit Twente. Ik had u (afgelopen week) gebeld en een afspraak gemaakt om een interview af te nemen.

Ik zal u nu kort iets vertellen over het interview zelf. De bedoeling van het interview is dat we kunnen kijken hoe deelnemers de groepscursus hebben ervaren. Ik zal u een aantal open vragen stellen. Mocht u op een vraag liever geen antwoord willen geven, geeft u dat gerust aan. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren.

Om zeker te weten dat ik geen belangrijke dingen in het gesprek mis zou ik het gesprek graag op willen nemen. De opname zal alleen worden gebruikt zodat ikzelf achteraf de wetenschappelijke analyses correct uit kan voeren. Verder zal de inhoud van het gesprek en uw gegevens anoniem worden verwerkt. Mocht u liever niet willen dat ik het gesprek opneem dan zal ik dat niet doen. (Vind u het een probleem dat het gesprek op wordt genomen?)

Heeft uzelf nog vragen?

Indien ja: Ingaan op vragen

Indien nee: Ik zou dan graag met het interview beginnen.

Interview schema A (adherentie)

Dit interviewschema is opgezet voor de deelnemers die de cursus tot aan het eind hebben gevolgd en de deelnemers die voortijdig met de cursus zijn gestopt.

Algemene verwachtingen cursus

Ik zal beginnen met een paar algemene vragen:

Wat waren de redenen dat u zich aan heeft gemeld voor de cursus op verhaal komen?

Wat waren u verwachtingen voordat u met de cursus begon?

In hoeverre voldeed de cursus aan uw verwachtingen?

Heeft u de cursus en onderdelen actief tot aan het eind gevolgd?

- Indien ja wordt er overgegaan naar het volgende onderwerp
- Indien nee wordt er overgegaan naar Interviewschema 2

Algemene evaluatie groepsdeelte

Zoals u weet werd de cursus op verschillende manieren aangeboden. Uzelf heeft meegedaan aan de groepsvariant.

Had u vooraf een voorkeur hoe u de cursus wou volgen? Bijvoorbeeld in een groep of individueel?

Wat was u eerste reactie toen u hoorde dat u de cursus in een groep zou volgen?

Waren alle groepsleden actief betrokken bij de cursus?

Zijn er groepsleden gestopt? Indien ja: Hoeveel? Wat vond u ervan?

Wat vond u van de grootte van de groep?

Hoe heeft u de sfeer in de groep ervaren?

In hoeverre heeft u tijdens de cursus een band met bepaalde groepsgenoten opgebouwd?

Evaluatie groepsforum

In het groepsforum was er de mogelijkheid om ervaringen te delen met elkaar.

Heeft u zelf uw ervaringen via het groepsforum gedeeld? Indien ja: Hoe voelde u zich daarbij?

Hoe vond u het om de ervaringen van de andere deelnemers te lezen?

Er was ook de mogelijkheid om op elkaars ervaringen te reageren.

Heeft uzelf gereageerd op de ervaringen van andere mensen?

Op welke manier werd er in uw groep op elkaars ervaringen gereageerd?

Evaluatie online interventie

De cursus op verhaal komen wordt naast de online versie ook als zelfhulpboek aangeboden.

Was het een bewuste keuze dat u de cursus online ging volgen?

Wat waren volgens u de voor-en nadelen dat de cursus online is aangeboden?

Liep u tijdens de cursus tegen technische problemen aan?

Vielen u dingen op in de opbouw/opmaak van het online portaal die verbeterd zouden kunnen worden?

Waargenomen effectiviteit cursus

In hoeverre is uw kijk op het verleden sinds de cursus veranderd?

In hoeverre heeft u het gevoel dat uw persoonlijke situatie na de cursus is verbeterd?

Afsluiting gesprek

Ter afsluiting van dit interview wil ik graag weten of er dingen zijn die u nog over de cursus kwijt wilt die in dit interview niet zijn besproken.

Bedankt dat u de tijd voor het interview heeft genomen. Ik wil nog een keer benadrukken dat er vertrouwelijk met deze gegevens om zal worden gegaan en dat ze voornamelijk gebruikt zullen worden om de cursus voor de volgende deelnemers te verbeteren.

Heeft u verder nog vragen?

Bedankt voor u tijd en veel succes in de toekomst!

Interview schema B (voortijdig gestopt en non-adherentie)

Dit interviewschema is opgezet voor de deelnemers die niet met de cursus zijn begonnen en voortijdig met de cursus zijn gestopt.

Algemene verwachtingen cursus

Ik zal beginnen met een paar algemene vragen:

Wat waren de redenen dat u zich aan heeft gemeld voor de cursus op verhaal komen?

Wat waren u verwachtingen voordat u met de cursus begon?

In hoeverre voldeed de cursus aan uw verwachtingen?

Heeft u de cursus en onderdelen actief tot aan het eind gevolgd?

Heeft u nog wel bepaalde onderdelen gevolgd? Indien ja: Welke onderdelen heeft u nog wel gevolgd?

Algemene evaluatie groepsdeelte

Zoals u weet werd de cursus op verschillende manieren aangeboden. Uzelf was ingedeeld voor de groepsvariant van de cursus.

Had u vooraf een voorkeur hoe u de cursus wou volgen? Bijvoorbeeld in een groep of individueel?

Wat was u eerste reactie toen u te weten kwam dat u de cursus in een groep zou volgen?

Als u terug kijkt op het verloop van de cursus. Denkt u dat u ook had besloten om niet meer verder te gaan als u bijvoorbeeld in de individuele groepscursus was ingedeeld?

Redenen voor non-adherentie

Wat was voor u de uitslaggevende reden om niet meer door te gaan met de cursus Op Verhaal Komen?

Zijn er nog andere redenen geweest waarom u besloot om te stoppen met de cursus (Indien non-adherence: niet meer door te gaan met de onderdelen)?

Evaluatie online interventie

De cursus op verhaal komen wordt naast de online versie ook als zelfhulpboek aangeboden.

Was het een bewuste keuze dat u de cursus online ging volgen?

Vielen u dingen op in de opbouw/opmaak van het online portaal die verbeterd zouden kunnen worden

Afsluitende vraag

Voor toekomstige deelnemers: Zijn er dingen die aangepast kunnen worden zodat meer mensen de cursus tot het eind zouden volgen?

Afsluiting gesprek

Ter afsluiting van dit interview wil ik graag weten of er dingen zijn die u nog over de cursus kwijt wilt die in dit interview niet zijn besproken.

Bedankt dat u de tijd voor het interview heeft genomen. Ik wil nog een keer benadrukken dat er vertrouwelijk met deze gegevens om zal worden gegaan en dat ze voornamelijk gebruikt zullen worden om de cursus voor de volgende deelnemers te verbeteren.

Heeft u verder nog vragen?

Bedankt voor u tijd en veel succes in de toekomst!

Appendix B: codeerschema

| Code | Subcodes | Valentie |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Reden aanmelding | <ul style="list-style-type: none"> • Klachten • Schrijven • Levensgebeurtenis • Online aspecten cursus | Geen |
| 2. Voorkeur cursus | | |
| 2.1 Voorkeur formaat cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Voorkeur groep • Voorkeur individueel • Geen voorkeur | Geen |
| 2.2 Voorkeur setting cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Voorkeur online • Voorkeur face to face • Geen voorkeur | Geen |
| 3. Reden voor non-adherentie | <ul style="list-style-type: none"> • Klachten verergerd • Zwaarte verhalen medecursisten • Cursus niet in groep willen volgen • Persoonlijke redenen • Opzet cursus | Geen |
| 5. Groepsaspecten cursus | | |
| 5.1 Perceptie groep | <ul style="list-style-type: none"> • Sfeer groep • Band met medecursisten | (+),(+/-),(-) |
| 5.2 Communicatie groep | <ul style="list-style-type: none"> • Ervaringen met medecursisten delen • Gedeelde ervaringen van medecursisten • Reacties op eigen berichten • Reacties op berichten van medecursisten | |
| 5.2 Samenstelling groep | <ul style="list-style-type: none"> • Overeenkomsten met medecursisten • Verschillen met medecursisten • Medecursisten gestopt | (+),(+/-),(-) |
| 5.3 Begeleiding groep moderator (inhoudelijk) | <ul style="list-style-type: none"> • Sturing groep • Feedback | (+),(+/-),(-) |
| 5.4 Verbeteringssuggesties m.b.t. groepsaspecten cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Rol counselor • Grootte groep • Interactie groep | Geen |
| 6. Online aspecten cursus | | |

| | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 6.1 Evaluatie online aspecten cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Anonimiteit • Thuis • Eigen tijd | (+),(+/-),(-) |
| 6.2 Reactie technische begeleider | | (+),(+/-),(-) |
| 6.3 Technische problemen cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Eigen verhalen waren niet zichtbaar • Verborgene verhalen konden gelezen worden • Verhaal gewist (beperkt aantal woorden en tijd, weer heen en terug moeten als je iets op wilt slaan) | Geen |
| 6.4 Verbeteringsuggesties m.b.t. online aspecten cursus | | Geen |
| 7. Opbouw en organisatie cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Algemeen • Begin • Eind • Tijdsbesteding | (+),(+/-),(-) |
| 8. Inhoud cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Life-review • Lessen • Vragen • Advies | (+),(+/-),(-) |
| 9. Ervaren effecten cursus | <ul style="list-style-type: none"> • Situatie verbeterd • Klachten verergerd • Geen verandering | Geen |
| 10. Overige uitspraken | | |

Appendix C: definities codes en voorbeeldcitatens

| Code | Subcodes | Definitie | Voorbeeldcitaat | Valentie |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Reden aanmelding | Klachten | Alle psychische klachten die de deelnemers als aanleiding zagen om zich aan te melden voor de cursus. | “(…) Bij mij was het een bepaald gevoel van onvrede en somberheid.” | Geen |
| | Depressieve klachten | Deelnemers die expliciet noemen dat depressie, of depressieve klachten de doorslaggevende reden zijn geweest om zich aan te melden voor de cursus | “(…) Omdat ik last heb van depressieve gevoelens.” | Geen |
| | Levensgebeurtenis | Levensgebeurtenissen zoals een ernstige ziekte, verlies van dierbare personen, een echtscheiding het verliezen van de baan en de overgang. | “(…) Mijn nichtje (…) is op 17 jarige leeftijd overleden (…) en ik zocht hulp bij mijn rouwproces.” | Geen |
| | Online aspecten cursus | De doorslaggevende reden voor aanmelding is geweest dat de cursus online is aangeboden | “(…) juist wel ook de mogelijkheid om dat in je eigen tijd via internet te kunnen doen | Geen |

| Voorkeur cursus | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Voorkeur vorm | | | | |
| | Voorkeur groep | Deelnemers geven aan dat hun voorkeur is geweest om de cursus in een groep te volgen | “(…) Ik had gehoopt dat ik in die groep zou komen (…) en toen ik het hoorde was ik er wel blij mee.” | Geen |
| | Voorkeur individueel | Deelnemers geven aan dat ze de cursus liever individueel en met begeleiding van een counselor hadden willen volgen | “(…) Ik had liever een coach gehad. Een professional. Iemand die daarnaar keek.” | Geen |
| | Geen voorkeur | Deelnemers geven aan geen voorkeur voor de groeps- of individuele vorm van de cursus te hebben gehad | “(…) Nee. Ik had niks opgegeven. Ik dacht laat maar kijken want er kon toch niet met zekerheid gezegd worden dat dat gehonoreerd zou worden.” | Geen |
| Voorkeur setting | Voorkeur online | Het internet is voor deelnemers duidelijk het geprefereerde medium om de cursus te volgen | “(…) En dat is dus het nadeel als je met zo’n groep op locatie zou zitten. Dan moet je op dat moment er tijd voor vrij maken en in sommige gevallen is dat misschien wel goed maar voor mij vond ik dit een hele fijne oplossing. “ | Geen |
| | Voorkeur face to face | Deelnemers zien de voordelen van het afspreken met een groep op locatie in plaats van de cursus op internet te volgen. | “(…) Ik denk als je met de groep bij elkaar zou komen dan heb je al sneller (…) een soort lotverbondenheid (…). En nu blijf je volkomen in het ongewisse waarom mensen niet reageren. “ | Geen |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Geen voorkeur | Deelnemers geven aan dat het voor hun geen verschil maakt of de cursus online of face to face aan is geboden | “ Ik denk dat dat niet uitmaakt of dat online is of dat dat in persoon is.” | Geen |
| Reden voor non-adherentie | | | |
| Klachten verergerd | De klachten zijn bij het begin van de cursus verergerd | “Nou ik moet zeggen dat het voor mij alleen maar averechts werkte. Daarom ben ik ook gestopt. Ik raakte er eigenlijk alleen maar dieper van in de put. “ | Geen |
| Gedeelde ervaringen medecursisten | De verhalen die de medecursisten via het groepsforum deelden waren de aanleiding om te stoppen met de cursus | “(…) dan zit ik met verhalen van medecursisten die gewoon behoorlijk zwaar en aangrijpend zijn. Zwaarder en aangrijpender dan waar ik mee zit en waar ik oplossingen voor zoek.” | Geen |
| Persoonlijke redenen | Redenen die in de persoonlijke sfeer van deelnemers lagen. | “Als (...) in het afgelopen jaar niet was gebeurd wat er allemaal is gebeurd dan was ik gewoon doorgekabbeld” | Geen |
| Combinatie factoren cursus | Een combinatie van factoren met betrekking tot de opbouw en opzet die ertoe geleid hebben dat deelnemers zijn gestopt met de cursus | “(…) Het is de combinatie van al die dingen. Ja want het was de vakantie, en de groep en het omslachtige van de website. | |

| Groepsperceptie | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | Sfeer groep | Hoe deelnemers de sfeer in de groep hebben ervaren en deze beschrijven | “ Ik heb het wel ervaren dat je dus lotgenoten was.” | (+) |
| | | | “(…) Ik vond er geen groepsdynamiek inzitten. “ | (-) |
| | Band met medecursisten | In hoeverre deelnemers het gevoel hebben een band met bepaalde medecursisten op te hebben gebouwd | “Eh opzich ja was dat contact met die persoon goed en was het ook wel zo dat ik het gevoel had dat we elkaar begrepen.” | (+) |
| | | | “ik vond eigenlijk dat het doodbloedde tussen de mensen die meededen.” | (-) |
| Communicatie groep | | | | |
| | Ervaringen met medecursisten delen | Hoe deelnemers het delen van hun eigen ervaringen in het groepsforum hebben ervaren | “(…)Dus persoonlijke dingen (...), ik heb geleerd om daar over te praten zeg maar. Dingen die je meemaakt daar merk je dat heel veel mensen dat meemaken dus waarom zou ik dat dan voor mezelf willen houden zeg maar. En als iemand anoniem is in zo ver dan is het al helemaal geen probleem” | (+) |
| | | | “Ik merkte dat het me niet beviel, dat wist ik dus niet van tevoren, om dat zo anoniem te doen en met mensen te delen die ik helemaal nooit ontmoet had, en | (-) |

| | | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | | online te zetten ook omdat het dan over de familie gaat en dat soort dingen.” | |
| Gedeelde ervaringen van medecursisten | Hoe deelnemers tegen de gedeelde ervaringen van medecursisten aankijken. | “Ik heb eigenlijk helemaal niet zo’n behoefte om al die problemen van andere mensen te horen.” | (+) |
| | | “Nou dat was wel heel erg bijzonder. Ik vond het gewoon heel erg bijzonder dat mensen zoveel in de diepte blootgeven” | (-) |
| Reacties op eigen berichten | Hoe deelnemers de reacties van hun medecursisten op hun eigen berichten hebben ervaren | “Ja heb ik ook feedback op terug gekregen was ik ook wel heel blij mee dus dat verliep eigenlijk best goed” | (+) |
| | | “Wat bij ons gebeurde in die groep was (...) dan maakte je een les, dan kreeg je geen reactie” | (-) |
| Reacties op berichten van medecursisten | Hoe deelnemers het vonden om op de gedeelde ervaringen en berichten van medecursisten te reageren | “En ik neem elk mens heel serieus. Ik kan daar ook goed op aansluiten. (...) ik bedoel het is niet alleen altijd kommer en kwel ik heb ook kwaliteiten eraan over gehouden, aan de pijn en aan de narigheid. (...) Ja ik kon | (+) |

| | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | | | wel aansluiten.” “Dus het is dan ook gewoon mijn eigen onzekerheid van dat je het gevoel hebt als een soort van counselor te moeten fungeren terwijl je dat niet bent en van hoe waren en hoe waardevol is je commentaar dan?” | (-) |
| Samenstelling groep | Overeenkomsten met medecursisten | In hoeverre deelnemers zich konden herkennen in de verhalen van hun medecursisten en hoe ze de persoonlijke overeenkomsten met medecursisten hebben ervaren. | “(..).Ik vond ook wel goed om ja op elkaar te reageren en te zoeken waar je ook een punt hebt waar je allebei raakvlakken hebt zeg maar en andere punten waar je heel veel verschillende ervaringen hebt en verschillend op dingen gereageerd hebt en toch hele andere oorzaken waarschijnlijk liggen van het depressief zijn.” | (+) |
| | n.v.t. Verschillen met medecursisten | n.v.t. In hoeverre deelnemers verschillen tussen zichzelf en medecursisten ervaren. | n.v.t. “(..).dat wist ik natuurlijk ook al dat niet ieder leven hetzelfde is, maar dat je het dus ook van een andere kant dan weer eens kunt bekijken.” “En daarnaast is het zo dat doordat die personen allemaal ouder waren dan ik, nou dat hoeft helemaal geen bezwaar te zijn, | (-) (+) (-) |

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | | | <p>maar ook in die zin in andere situaties zaten dat ze allemaal niet meer werkzaam waren. Dan heb je toch een hele andere (...) situatie.”</p> | |
| | Medecursisten gestopt | Hoe deelnemers hebben ervaren dat medecursisten zijn gestopt | <p>“Toen ik er nog maar met een over was, die mevrouw, daarna dacht ik van nou ja goed ik heb nu ook wel de gelegenheid om nou ook echt goed op haar verhaal in te gaan. “</p> | (+) |
| | | | <p>“Ja, wat ik dus wel jammer vond was dat in het begin dat we dachten, ten minste ik dacht, dat we een groep hadden van vier en dat we dan pas na toch (...) geruime tijd duidelijk wordt dat er twee mensen afhaken”</p> | (-) |
| Begeleiding groep counselor | Sturing | Hoe de deelnemers de rol van de moderator hebben ervaren met betrekking tot de sturing van de groep | n.v.t. | (+) |
| | | | <p>“ (...)Voor mij vond ik dat diegene die dit mocht begeleiden iets meer (...) had kunnen sturen.”</p> | (-) |
| | Inhoudelijke feedback | Of het feedback van de moderator voldoende was en in hoeverre het als adequaat werd | <p>“ In het begin heb ik ook een paar keer naar (...) iemand die ons begeleidde,</p> | (+) |

| | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ervaren | <p>op de achtergrond, heb ik geschreven van ja (...)</p> <p>misschien doe ik het niet goed. En dan kreeg ik weer een geruststellende reactie van ja hoor, u kunt het niet fout doen.”</p> <p>“Ik heb een keer gezegd van dat ik te weinig tijd voor iets had en dat was over die periode die adolescentie wat voor mij bestwel toen begon het met die ziekte dus toen heb ik wel gezegd van goh ik heb dus eigenlijk meer tijd nodig ik vind het wel heel snel gaan en na ja (onverstaanbaar) zei die van na ja ga maar naar je huisarts en toen dacht ik van kom op!”</p> | (-) |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Evaluatie online aspecten cursus

| | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Anonimiteit | <p>Hoe deelnemers de anonimiteit van het internet hebben ervaren</p> | <p>“Het is veel makkelijker om dingen te delen want die volgende persoon kom je niet de volgende dag weer tegen en die heeft er dan een oordeel over wat jij misschien gezegd hebt of wat dan ook.”</p> <p>“(…) Voor mij ik</p> | <p>(+)</p> <p>(-)</p> |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

| | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Thuis | Op welke manier deelnemers zich uiten over het feit dat ze de cursus vanuit thuis kunnen volgen | merk dat ik dat zelf dus niet prettig vind. Ik denk voor sommige mensen is dat plezierig juist dat anonieme. Voor mij is dat niet de manier.” “(…)Dan kan je ook gewoon rustig ervoor gaan zitten dus niet dat je dan oppas moet regelen en dan heel gehaast ergens (…) moet zijn.” | (+) |
| Eigen tijd | n.v.t. Op welke manier deelnemers zich uiten over het feit dat ze zelf kunnen bepalen op welk tijdstip ze de cursus willen volgen n.v.t. | n.v.t. “Ik vond dat fijn dat het zo online was en dat ik dat gewoon ook in mijn eigen tijd kon doen.” n.v.t. | (-) (+) |

Technische problemen cursus

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eigen verhalen waren niet zichtbaar | “(…)ik probeerde zeg maar dingen openbaar te maken voor de andere persoon in de groep en daar ging dan technisch iets mis waardoor het lijkt alsof mijn stukken niet zichtbaar zijn.” |
| Teksten kwamen verkeerd terecht | “Ja niet dat je wist van wie het was maar daar komt ineens een tekst bij mijn dingen en ik zeg tegen mijn teamgenoot goh jouw tekst is bij |

Verhaal gewist

mij gekomen en toen zei die nee dat is ook niet mijn tekst.”
“(…)ik heb alles ingevuld en dan kan je maar tot honderd woorden. (….)Je krijgt de eerste les (….) en je moest iets zeggen over jezelf ofzo en eentje (….) die kon dat in een kort berichtje vertellen maar anderen waren dus blijkbaar over die honderd woorden heen gegaan. Ja dan is je verhaal weg. “

Inhoud cursus

Life-review

Hoe deelnemers (impliciet) life-review hebben geëvalueerd

“(…)ik vond het heel prettig om zo eh chronologisch eigenlijk zo over mijn leven te schrijven.” (+)

“Ja het heeft niet als je nou achteraf denkt van ja het was toch wel goed om het een keer nog alles op te gaan rakelen en te kijken wat het me gebracht heeft. Ik dacht eigenlijk niets nee eerlijk gezegd niets. (-)

Lessen

“(…)ik vond de vorm wel leuk om te kunnen kiezen tussen verschillende manieren om iets uit te werken dat vond ik wel leuk. Want je kon zelf kiezen hoe je een (+)

Vragen

probleem wilde
benaderen dus dat
vond ik wel
grappig. “
“(…) Bijvoorbeeld (-)
bij elke les worden
twee goede
herinneringen en
een slechte
herinnering
gevraagd maar het
gaat over een zo
lange periode he
en ik ben
inmiddels 52 eh
dat dat toch wel
eh, ik had graag
meer willen
schrijven. Meer
goede
herinneringen
maar ook meer
slechte
herinneringen
willen ophalen
voor mezelf maar
misschien is dat
eh helemaal niet
handig in het
kader de cursus
he. Dat is een
ding. En eh elke
cursus elke les
was eigenlijk
precies hetzelfde
opgezet”
“(…) die vragen (+)
die triggerden
genoeg om het een
en ander ja op te
halen en op te
schrijven.”
“Iets minder (-)
vragen en meer
meer creativiteit
van de mensen
zelf. Dat is toch
te veel aan het
aan het handje
genomen.”

**Opbouw en
organisatie**

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Begin | “Ook die opbouw die d’r in zit en ja, therapeutisch zat het gewoon mooi in elkaar” | (+) |
| | “(…)ik vond ik vond de start al vrij moeizaam gaan.” | (-) |
| Eind | n.v.t. | (+) |
| | “(…) Ja nou, ik was heel lang bezig met met beschrijven van je leven en verschillende levensfasen en goed dat is dan natuurlijk ook het idee van de cursus om de rode lijn te ontdekken. En dan pas ga je aan het eind, ja dan ineens moet het omgezet worden in ja toekomstplannen of wat je wil veranderen. En dan eindigt het eigenlijk vrij snel.” | (-) |
