

# Universiteit Twente

Een kwalitatief onderzoek naar de processen die een rol spelen in het al dan niet  
baat hebben bij een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding.

Vivian S. Decker  
s1213520

Bachelorthese Psychologie  
2014

Universiteit Twente  
Faculteit der Gedragwetenschappen  
Opleiding Psychologie

1<sup>o</sup> begeleidster: dr. Anneke Sools  
2<sup>o</sup> begeleidster: dr. Sanne Lamers

A qualitative study on the processes that play a part in whether or not one can benefit from  
following a self-help course, with counselling by e-mail correspondence.

## Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b> .....	<b>3</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Inleiding</b> .....	<b>5</b>
1.1 <i>De zelfhulp cursus 'Op Verhaal Komen'</i> .....	5
1.1.1 Basisfactoren van succes: De driehoek van een interventie.....	7
1.2 <i>Factoren van baat</i> .....	10
1.2.1 Klachtenvermindering.....	10
1.2.2 Welbevinden.....	10
1.2.3 Dit onderzoek .....	12
1.3 <i>Onderzoeksvraag</i> .....	13
<b>2. Methode</b> .....	<b>14</b>
2.1 <i>Het onderzoek 'Op verhaal komen'</i> .....	14
2.2 <i>Procedure</i> .....	14
2.3 <i>Data analyse</i> .....	15
<b>3. Resultaten</b> .....	<b>22</b>
3.1 <i>Casus Anne</i> .....	22
3.1.1 Holistische contentanalyse.....	22
3.1.2 Beschrijving identiteitsontwikkeling.....	26
3.1.3 Bepalen van baat .....	35
3.2 <i>Casus Nikki</i> .....	39
3.2.1 Holistische contentanalyse.....	39
3.2.2 Beschrijving identiteitsontwikkeling.....	43
3.2.3 Bepalen van baat .....	51
3.3 <i>Vergelijkende analyse</i> .....	53
3.3.1 Cursisten .....	53
3.3.2 Begeleiders.....	57
3.3.3 Conclusie: Vergelijkende voorspelling van baat.....	59
3.3.4 Uitslag .....	60
<b>4. Conclusie en discussie</b> .....	<b>61</b>
4.1 <i>Betekenis van de bevindingen</i> .....	61
4.1.1 Processen van baat op depressieve klachten.....	61
4.1.2 Processen van baat en het effect op welbevinden .....	64
4.1.3 Welbevinden en klachtenvermindering in interactie .....	64
4.1.4 Gevoel van baat en uitslag.....	65
4.2 <i>Kracht en kritiek</i> .....	66
4.3 <i>Aanbevelingen</i> .....	68
4.4 <i>Afsluiting</i> .....	70
<b>Referenties</b> .....	<b>71</b>

## Samenvatting

Recent onderzoek naar het succes van interventies richt zich vooral op de factoren die aanwezig moeten zijn om een verandering tijdens de interventie teweeg te brengen. Daarbij wordt geen rekening gehouden met de processen die verandering veroorzaken. Dit onderzoek tracht ernaar deze veranderingsprocessen te identificeren om baat bij een ‘live-review’ interventie te kunnen voorspellen. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van twee casussen uit de online cursus ‘Op Verhaal Komen’. Deze interventie die door Bohlmeijer en Westerhof werd ontwikkeld, richt zich op mensen op oudere leeftijd die last van lichte depressieve klachten hebben. De interventie bleek succesvol in het verminderen van de klachten en het verbeteren van het welbevinden te zijn. Maar ook hier is nog niet voldoende bekend welke processen verantwoordelijk zijn voor de verandering van de twee baatfactoren welbevinden en klachtenvermindering.

De processen van baat werden op een kwalitatief manier en met behulp van Change Proces Research (CPR) onderzocht. Hiervoor werd zowel een holistische contentanalyse als een identiteitsanalyse bij de twee casussen uitgevoerd. Nadat de analyses apart van elkaar werden gedaan, werden de twee casusanalyses met elkaar vergeleken. Op basis van de aparte en vergelijkende analyses werd aan het einde een voorspelling van baat gedaan. Vervolgens werden de uitslagen aan de onderzoeker gegeven. Tenslotte werd geconcludeerd in hoeverre de voorspellingen met de uitslag overeen kwamen en wat de redenen voor overeenkomsten of verschillen kunnen zijn.

Op basis van de analyses werd vermoed dat beide cursisten baat bij de interventie hadden. Maar de uitslagen lieten een andere patroon zien. Deze verschillen in voorspelling en uitslag kunnen vooral door het gebruik van het *autobiografisch neutraal levendig* en het *groeierend zelf* worden verklaard. De cursist die meer inzet toonde en de ervaringen omtrent de cursus actief in het tegenwoordige leven kon integreren, heeft na afloop minder depressieve klachten. Daarentegen is het welbevinden bij deze cursist verminderd. Bewustwordingsprocessen bleken dus een verschillende invloed op baat gehad te hebben.

Op basis van dit onderzoek kan worden geconcludeerd dat de verschillen in processen die baat bij een interventie bepalen, marginaal zijn. Een genuanceerde en vooral kwalitatieve kijk op de aanwezige processen is voor het identificeren van baatprocessen van belang. Ten tweede bleek het belangrijk een verschil tussen de factoren van baat te maken omdat deze verschillend gedragen en elkaar zelfs beïnvloeden. Depressieve klachten bleken minder te worden als het welbevinden verminderd. De verklarende hypothese van dit proces is dat het welbevinden omlaag moet gaan zodat een behoefte aan verandering ontstaat. Door een gevoel van verandering kunnen depressieve klachten minder worden. Voor verder onderzoek is het daarom cruciaal hierop dieper in te gaan en te kijken in hoeverre de hier geïdentificeerde processen te generaliseren zijn.

## Abstract

Current research of the success of interventions focuses on the factors that have to be present to produce a change. Processes that are responsible for this change are not taken into account. The following research seeks to identify these change processes, to make a prediction of benefit during a life-review intervention. For this, two cases of the online intervention 'Op Verhaal Komen' are used. The intervention, developed by Bohlmeijer and Westerhof, is directed to people in their later life period who suffer from light depressive symptoms. The intervention seems to have been successful in reducing depressive complaints and improving wellbeing. But the responsible processes for this change in benefit are not enough identified.

The processes of benefit have been analysed in a qualitative manner and with the help of Change Process Research. For this, the emails of the participants and the therapists have been analysed with the help of a holistic content analysis as well as an identity analysis. After analysing both cases separately, the two cases have been compared. Based on these analyses an overall prediction of the benefit of the participants has been made. In the next step the real scores of benefit were given and were compared to the prediction. At the end a discussion explains the emerged differences or agreements.

During the analyses both participants seemed to benefit from the intervention. Nevertheless the real results showed differences. Those differences in prediction and results can be explained through the use of the *autobiographic neutral lively* and the *growing self*. The participant, who was able to actively integrate the past in his/her current life, seemed to have had more benefit. In contrast the wellbeing of this participant has been less. Therefore processes of consciousness appear to influence the benefit of the intervention.

Based on this research it can be concluded that the differences in processes, which influence the benefit of an intervention, are marginal. Moreover it seems to be important to make a difference between depressive complaints and wellbeing, because they react differently and influence each other. Depressive complaints seem to become less when the wellbeing gets less, too. The hypothesis for this pattern is that a need for change develops by a bad feeling of wellbeing. Through the feeling of change the depressive complains can become less. For future research it seems to be important to look at this pattern to make its generalizability possible.

## 1. Inleiding

Zeventig jaar geleden werd de eerste computer ontwikkeld. Ondertussen werd het gebruik van technische hulpmiddelen voor veel mensen in de Westerse samenleving normaal. Sinds enige tijd is binnen de psychotherapie een integratie van deze hulpmiddelen te observeren. Zo krijgen zelfhulp cursussen op internet steeds meer aandacht en populariteit (Rochelen & Zack, 2004). Op dit moment wordt deze op internet gebaseerde therapie vaak kritisch beoordeeld (Fenichel, 2011). Doordat het een relatief nieuwe vorm van therapie is, is er vervolgens maar weinig onderzoek naar de redenen voor het baat hebben bij online interventies gedaan. Onderzoeken, zoals het onderzoek van Rochelen en Zack (2004) en Skinner en Zack (2004), richten zich vooral op de algemene effectiviteit en enkele factoren die tot succes gedurende online interventies kunnen leiden. Maar welke processen precies verantwoordelijk zijn voor het wel of niet baat hebben bij een interventie, is tot nu toe nog niet in een voldoende en betrouwbare mate onderzocht. Daarom wordt in dit onderzoek de focus erop gericht welke *processen* in de interactie tussen cliënt en begeleider een rol spelen voor het wel of niet baat hebben bij een online programma.

Aan het begin van dit paper wordt uitgelegd wat de interventie ‘Op verhaal komen’ in het algemeen inhoudt, op welke principes het onderzoek zich richt, waarvan het succes van de interventie afhangt en met welke maten het hebben van baat bij deze interventie wordt bepaald.

### 1.1 De zelfhulp cursus ‘Op Verhaal Komen’

‘Op verhaal komen’ is een zelfhulp cursus die in 2010 van start ging en door Bohlmeijer en Westerhof werd ontwikkeld. De cursus is gebaseerd op de groepscursus ‘De verhalen die wij leven’ (Bohlmeijer, 2007) en is voornamelijk gericht op mensen in hun tweede levenshelft die last van lichte depressieve klachten hebben. Doel van de cursus is de afname van somberheids- en gespannenheidsgevoelens (Bohlmeier & Westerhof, 2010). Na afloop van de interventie zijn zich de deelnemers bovendien idealiter bewuster van hun doelstellingen in het leven. Met behulp van de cursus wordt geprobeerd herinneringen op te halen en daardoor ‘een bevredigend leven te creëren.’. De focus bij zulke op reminiscentie gerichte aanpakken ligt vooral erop positieve herinnering naar boven te brengen (Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010). Maar gedurende de cursus halen de deelnemers niet alleen positieve herinneringen naar boven. Aan hen wordt ook gevraagd aan moeilijke gebeurtenissen te denken. De

combinatie van positieve en negatieve reminiscentie maakt het tot een *'life-review therapy'*. Met behulp van zulke interventies zal de zelfacceptatie en inzicht verhogen. Bohlmeijer (2007) verklaart deze verandering met behulp van drie factoren die in *'live-review'* ter werk gaan. De eerste factor is emotieregulatie. Door gebeurtenissen uit het verleden te herinneren, worden opnieuw emoties en ervaringen beleefd. Dit proces helpt erbij de verwerking van de gebeurtenis te ondersteunen. Ten tweede helpt *'live-review'* bij de evaluatie en betekenisgeving van evenementen. Het bewustzijn voor het eigen leven wordt versterkt en er komt idealiter een acceptatie van de eigen levensloop tot stand. De derde factor is een verhoogd gevoel van controle. Door het eigen verhaal te vertellen, krijgt het leven structuur en de focus wordt erop gelegd dat met voorafgegangene, moeilijke levensfasen succesvol kan worden omgegaan.

Naast de nuancering van herinneringen is gedurende *'Op verhaal komen'* een tweede factor van belang: de manier van herinneren. De cursus maakt hiervoor gebruik van het paradigma van de *narratieve psychologie*. Binnen dit paradigma wordt gesteld dat met behulp van verhalen (*narratives*) over het verleden kan worden gereflecteerd (Freeman, 2010). De verhalen bevatten dus meer dan alleen maar beschrijvingen. In zogenoemde *'life-stories'* wordt het verleden gereconstrueerd en het waargenomen heden als de gewenste toekomst toegevoegd. Op deze manier ontstaat een geheel van zowel doelen als uniciteit (McAdams, 2009). McAdams (2009) heeft zes kenmerken uitgewerkt die een levensverhaal bepalen. Levensverhalen zijn vervolgens coherent, open, geloofwaardig, gedefinieerd, synthetisch en vinden in een sociale context plaats. Op deze manier wordt een beeld van de eigen identiteit geschept en een bewustzijn voor de eigen identiteit ontstaat (Westerhof & Bohlmeijer, 2012). Volgens Westerhof en Bohlmeijer (2012) moet naast de opbouw van het verhaal nog op een tweede factor worden gelet. Zij lieten namelijk een verschil van gerichtheid binnen verhalen zien. Verhalen kunnen logisch zijn opgebouwd met een begin- en positief eindpunt. Zulke *'identification'* verhalen leken in hun onderzoek een positief effect op klinische klachten te hebben. Tegenwoordig zijn verhalen vooral door een niet logische patroon gekenmerkt en bevatten een wisseling tussen identiteiten. Sermijn, Loots & Devlieger (2009) noemen een verhaal met zulke kenmerken het *'postmoderne verhaal'*. Deze verhalen vinden in een niet logische context plaats en bevatten meerdere zelden. Verandering is dus een onderdeel van tegenwoordige verhalen. Deze verandering gebeurt niet plotseling maar gedurende een proces (Elliot, 2010). Deze verandering van processen wordt met behulp van *'Change Proces Research'* (CPR) onderzocht. De doelen van dit type onderzoek zijn het beschrijven, identificeren, verklaren en voorspellen van verandering in een therapeutische setting (Elliot,

2010). Uitgangspunt is, zoals al eerder werd genoemd, dat therapie processen een verandering teweeg brengt. Er wordt dus naar meerdere aparte veranderingsprocessen tijdens de therapie gekeken die tot de uiteindelijke verandering bij de cursist leiden (Elliot, 2010). Volgens Elliot is de beste manier om zulke processen te meten kwalitatief van aard omdat hiermee de relaties die in het proces een rol spelen beter naar voren komen. CPR biedt in het licht van dit onderzoek daardoor de optimale mogelijkheid de processen te identificeren die een rol in het baat hebben bij ‘Op verhaal komen’ spelen.

De effectstudie van Elfrink (2011) liet zien dat de online ‘live-review’ therapie ‘Op Verhaal Komen’ een vermindering van depressieve klachten en een verbetering van welbevinden bij de deelnemers teweeg heeft gebracht. Welke factoren de basis voor deze verandering zijn, wordt later uitgelegd.

### **1.1.1 Basisfactoren van succes: De driehoek van een interventie**

De basis voor veranderingsprocessen binnen ‘Op verhaal komen’ is voornamelijk de aanwezigheid van drie interventiefactoren: de cliënt, de therapeut en de interactiemethode tussen beide (DeRubeis, Brotman & Gibbons, 2005). Zowel de cliënt als de therapeut hebben unieke eigenschappen (DeRubeis et al., 2005). Deze eigenschappen kunnen elkaar negatief of positief beïnvloeden. Verschillende begeleiders zullen door hun optreden en eigenschappen bij bepaalde cliënten meer succes hebben dan andere. De derde factor, de interactie, kan beide factoren weer beïnvloeden. Sommige interactiemethoden zullen succesvoller bij bepaalde cliënten en therapeuten zijn. In het vervolg zullen de drie factoren van het driehoek nader worden uitgelegd om meer over de factoren van interventies, de basis voor veranderingsprocessen, te weten te komen.

#### *De cliënt*

Elke cliënt is een geheel bestaande uit eigen gedachten, dromen, doelen en ervaringen. Mensen verschillen ten opzichte van wie zij zijn en wat zij van een therapie verwachten. Het eerste punt, wie wij zijn, kan zodanig ook persoonlijkheid worden genoemd. Eén van de meest bekende indeling van de persoonlijkheid is het construct van de ‘Big 5’ (McCrae & Costa, 1997). Volgens deze theorie verschillen de mensen qua sterkte op de volgende vijf trekken: openheid, consciëntieusheid, extraversie, vriendelijkheid en neuroticisme. Volgens Sasso en Strunk (2013) zijn vooral hoge scores op extraversie voorspellers van een succesvolle therapie met betrekking tot depressie. Smyth en Pennebaker (2008) stellen daarentegen dat het niet alleen van belang is wat de cliënt voor een persoonlijkheid heeft. Het

succes van een interventie hangt volgens hen van veel verschillende en complexe factoren af en kan niet alleen tot de persoonlijkheid van de cliënt worden gereduceerd.

Een andere punt waarop cliënten verschillen is hun motivatie om deel te nemen. Volgens de *'self-determination theory'* van Ryan en Deci (2000) zijn mensen het meest gemotiveerd als zij het gevoel hebben competent te zijn, zich verbonden met de ander voelen en een gevoel van autonomie hebben. Sheel (2011) legt de focus vooral op de autonomie van de cliënt: hoe meer de cliënt zelf kan beslissen, des te sterker wordt zijn motivatie intern geleid wordt. Zulke interne motivaties leiden volgens Sheel (2011) in grotere mate tot verandering en daarmee tot een grotere therapeutische succes.

### *De therapeut*

Net zoals de cliënt verschilt ook elke behandelaar in zijn eigenschappen en manier van aanpak. Rogers stelde drie hoofdvaardigheden centraal waarover een goede hulpverlener moet beschikken (Lang & van der Molen, 2012). De eerste vaardigheid is onvoorwaardelijke acceptatie. Een hulpverlener zou steeds moeten proberen de cliënt in zijn geheel waar te nemen en hem positief te waarderen. Ten tweede moet de therapeut 'echt' zijn. Dat betekent dat hij authentiek ter werk gaat, met zichzelf tevreden is en over een eigen congruentie beschikt. De derde vaardigheid in Rogers theorie is empathie. Hiermee wordt het begrijpen van gevoelens en ervaringen van de cliënt bedoelt. Een goede therapeut ontdekt en toont dit het best met behulp van non-verbaal gedrag. Naast deze vaardigheden is het voordelig als de therapeut de manier van begeleiding, zijn rol, gedurende de interventie verandert. In de eerste fase wordt vooral de rol van de detective gebruikt en wordt geprobeerd uit te vinden wat er aan de hand is. Gedurende de interventie ontwikkelt zich idealiter de rol van de vertrouwensfiguur, waardoor de cursist het gevoel krijgt dat zijn of haar problemen vertrouwelijk worden behandeld. Later is de rol van de docent ideaal doordat hier mogelijk advies aan de cliënt kan worden gegeven (Lang & van der Molen, 2012). Wills (1978) onderzocht welke effecten de waarneming van de cliënt door de therapeut op de vooruitgang van de hulpverleningsproces had. Als de therapeut te maken heeft met een niet attractieve cliënt, die van hem verschilt met betrekking tot eigenschappen en waarden en die de therapie niet goed volgt, werkt dit negatief op de vooruitgang. Een verdere negatieve invloed is de tendentie van de therapeut om sneller negatieve persoonlijke attributies ten opzichte van de cliënt te maken (Wills, 1978). Vooral hulpverleners die langer met hun werk bezig zijn, hebben een negatievere kijk op hun cliënten.



### *De interactie*

De derde cruciale basisfactor is de interactie. Bordin (1979) stelt dat er drie factoren van belang zijn die tijdens de interactie vast moeten worden gesteld. Ten eerste moeten de doelen van de therapie worden bepaald. Ten tweede moet duidelijk worden gemaakt welke taken beide partijen van elkaar verwachten. Ten slotte is de relatie tussen cliënt en therapeut van belang. In de eerdere stukken werd al vastgesteld dat zowel therapeut als de cliënt unieke eigenschappen hebben. Deze unieke eigenschappen beïnvloeden de interactie en daardoor de relatie tussen beide deelnemers. Taber et al. (2011) toonden aan dat de relatie van therapeut en cliënt sneller sterker werd als beide dezelfde eigenschappen hadden. Volgens hun ontstaat deze therapeutische relatie als cliënt en therapeut dezelfde doelen hebben, zich verbonden voelen en overeen stemmen met betrekking tot de acties die moeten worden uitgevoerd om het therapeutische doel te bereiken.

Bij het bespreken van de interactie is het belangrijk op te merken dat de interactie van 'Op verhaal komen' online gebeurt. Deze vorm van communicatie heeft zowel voor- als nadelen. Met betrekking tot de nadelen van online interventies is noemenswaardig dat belangrijke informatie zoals non-verbaal gedrag voor de therapeut niet te herkennen is (Rochlen et al., 2004). Een andere punt is dat geen persoonsgerichte informatie aan de cliënt kan worden gegeven (Rochlen et al., 2004). Mogelijk ontstane misopvattingen kunnen niet worden gecommuniceerd omdat de interactie niet simultaan, dus asynchroon, plaatsvindt (Rochlen et al., 2004). Bovendien zullen niet alle mensen in staat zijn toegang tot deze interventie methode te hebben. Vooral oudere mensen beschikken vaak niet over een internetaansluiting en ontbreken daardoor als participanten (Cohen et al., 2011). Aan de andere kant kunnen participanten door het tijdsverschil meer over hun reactie nadenken. Er bestaat dus een grotere kans op zelfreflectie (Rochelen et al., 2004). Doordat online op een schriftelijke manier gecommuniceerd wordt, komen de voordelen van narratieve psychologie naar voren: het opschrijven van ervaringen en emoties bevordert het therapeutische proces (Rochlen et al., 2004). Een andere voordeel van online interventies is dat het relatief kosten- en tijdseffectief is (Seligman et al., 2005). Het argument dat de relatie tussen cliënt en therapeut door online interventies niet zo sterk kan ontwikkelen, werd door Cook & Doyle (2002) ontkracht. Zij vonden juist dat door online interventie doelen van de therapie en de relatie van therapeut en deelnemer sterker werd. Skinner & Zack (2004) zijn zelfs van mening dat online interactie in de huidige tijd noodzakelijk is en in de toekomst van grote waarde voor de psychologie zal zijn.

## **1.2 Factoren van baat**

Het doel van het onderzoek is te identificeren welke processen baat bij een online interventie oproepen. Voordat deze analyse kan worden gedaan, moet worden bepaald wat baat hebben überhaupt inhoudt. Er zal sprake zijn van baat hebben als er een verbetering in een van twee volgende domeinen optreedt: het eerste domein is de klachtenvermindering, het tweede domein is het verbeteren van welbevinden (eudaimonisch/hedonistisch). Deze domeinen zullen hierna nader worden toegelicht.

### **1.2.1 Klachtenvermindering**

De interventiedeelnemers hebben last van matige depressieve symptomen. De DSM-IV- TR (2000) stelt dat er meerdere symptomen aanwezig moeten zijn om van een depressieve stoornis te kunnen spreken. Mensen die last van een depressie hebben volgens deze stelling, hebben in de afgelopen twee weken last van een depressieve stemming of een verlies van interesse of plezier gehad. Naast deze twee kernsymptomen is er vaak sprake van een toe- of afname van gewicht, moeheid, motorische problemen, gevoelens van schuld en waardeloosheid, problemen met betrekking tot de concentratie, slaapproblemen, gedachten aan de dood en moeilijkheden om een besluit te nemen (van der Molen et al., 2010). Met behulp van de interventie wordt getracht deze klachten te verminderen. Onderzoek naar het verminderen van depressieve klachten toont aan dat vooral interventies zoals ‘Op verhaal komen’ die gebruik maken van reminiscentie, een vermindering van de bovengenoemde symptomen teweegbrengen (Karimi et al., 2010).

### **1.2.2 Welbevinden**

Naast de psychologische en fysiologische klachten die een depressie met zich mee brengt, zal in dit onderzoek nog op een tweede factor worden ingegaan, namelijk in hoeverre zich de deelnemer zich in staat voelt om op positieve manier naar het leven te kijken. Er bestaan twee vormen van het zogenoemde welbevinden:

#### ***Hedonistisch***

Met hedonistisch welbevinden wordt het bezig houden met wat men zelf wil en het plezier wat daardoor ontstaat, bedoelt (Schueller, 2013). In hun review over subjectief welbevinden noemden Diener et al. (1999) meerdere componenten van dit soort welbevinden. Aan de ene kant bestaat het uit aangename affecten zoals vreugde, trots en geluk. Aan de andere kant

bestaat het ook uit onaangename affecten zoals schuld, schaamte, verdrietigheid, stress en depressie. Van belang is de frequentie van negatieve en positieve affecten. Het is dus niet belangrijk hoe sterk de positieve gevoelens zijn, maar het is van belang hoe vaak deze gevoelens van toepassing zijn (Diener, Sandvik & Pavot, 1992). De derde component is de tevredenheid met het leven. Deze factor bevat zowel de behoefte het leven te veranderen als de tevredenheid met het verleden en het heden. De laatste component is domein-tevredenheid en heeft betrekking op het werk, de familie, de gezondheid, de financiën en het zelf. Diener (2000) toont dat de tevredenheid met het eigen leven niet altijd hetzelfde is, maar over tijd veranderd.

### *Eudaimonisch*

Eudaimonisch welbevinden is afgeleid van het begrip 'eudaimonia'. In zijn oratieboek beschrijft Bohlmeijer (2012) wat dit begrip inhoudt. Volgens de definitie van Verduin (2007) is het de vaardigheid om het zelf te ontplooiën. Aristoteles stelde eens dat iedereen ernaar streeft in overeenstemming met zijn 'daimon' te leven, zijn echte zelf (Waterman, 1993). De 'daimon' bestaat zowel uit de potenties die iedereen met elkaar deelt, maar ook uit de potenties die uniek zijn voor ieder individu en die de persoon individueel maken (Waterman, 1993). Waterman (1993) benadrukt dat eudaimonisch welbevinden niet hetzelfde is als geluk. Volgens hem is het veel meer het gevoel een zinvol leven te leiden en zich naar zijn eigen voorstellingen te kunnen ontwikkelen. In tegenstelling tot hedonistisch geluk heeft eudaimonisch welbevinden te maken met het ervaren van eigen talenten en om zich op deze manier zelf uit te kunnen drukken. Onderzoekers zoals Ryff en Keyes (1995) houden zich bezig met de vraag waaruit eudaimonisch welbevinden bestaat. Zij komen tot de conclusie dat er zes factoren zijn die dit soort welbevinden bepalen. De eerste factor is zelfacceptatie. Een tweede factor is persoonlijk groei. Verder zijn het gevoel een zinvol leven te leiden, goede relaties met anderen te hebben en de vaardigheid om met externe uitdagingen om te kunnen gaan, bepalend. De laatste factor is autonomie. Binnen eudaimonisch welbevinden valt niet alleen het individuele welbevinden maar ook het sociale welbevinden (Lamers et al., 2010). Volgens Keyes (1998) geeft dit type welbevinden aan in hoeverre het individu tevreden met zijn of haar sociale omgeving is. Verscheidene dimensies van sociaal welbevinden zijn de mogelijkheden om zich in de sociale omgeving te kunnen ontplooiën, de mate aan coherentie, de sociale integratie, de sociale acceptatie en zijn of haar contributie aan de sociale omgeving.

### 1.2.3 Dit onderzoek

Uit de literatuurstudie bleek dat tot nu toe vooral belang aan de interventiefactoren werd gehecht als de baat ervan zou worden bepaald. Opvallend is dat deze drie factoren gedurende de interventie veranderen: Westerhof en Bohlmeijer (2012) waren van mening dat de *cursisten* die een verschuiving van een negatieve naar een positieve focus lieten zien, vooral baat zouden hebben bij de behandeling. Volgens van der Molen et al. (2010) bevorderen vooral *therapeuten* die in hun begeleidingsrol gedurende de interventie veranderen baat bij een interventie. Als zowel de cursisten en de begeleider hun gedrag veranderen, zal de *interactie* tussen beiden vervolgens veranderen. De eigenschappen van therapeut, cursist en de interactie zijn dan voornamelijk voorwaarden. Zonder deze factoren kan een interventie niet plaats vinden. Maar de factoren op zich blijken niet de reden te zijn voor verandering. Deze factoren worden namelijk door de interventie veranderd. Deze verandering komt niet meteen tot stand, zij vind gedurende een proces plaats (Elliot, 2010). Onderzoek die zich richt op deze veranderingsprocessen van therapie, tracht te verklaren *waarom* iets of iemand veranderd. Door te begrijpen welke processen verantwoordelijk voor verandering zijn, kan worden gedefinieerd hoe baat hebben bij een interventie ontstaat. In dit onderzoek wordt voor het onderzoeken van veranderingsprocessen gebruik gemaakt van 'Change Proces Research' (CPR). Door dit soort onderzoek wordt het mogelijk zowel individuele therapieprocessen als ook het effect van deze processen op verandering op een unieke manier te onderzoeken. Het wordt verder geanalyseerd wat de processen überhaupt veranderen. Hiervoor werd na het effect van de veranderingsprocessen naar het welbevinden en depressieve klachten gekeken. Het is mogelijk dat welbevinden en depressieve klachten door verschillende processen baat op een andere manier beïnvloeden. Dit onderzoek gaat dus verder dan alleen naar de processen van baat te kijken. Het probeert uit te vinden of en hoe deze processen effect op baat hebben. Met behulp van dit onderzoek kunnen aan het einde processen worden benoemd die tot baat bij een online 'life-therapy' leiden. Deze geïdentificeerde processen helpen bij het voorspellen van baat zodat tijdens het oprichten en uitvoeren van interventies op deze processen kan worden gelet.

### 1.3 Onderzoeksvraag

Cursussen zoals ‘Op verhaal komen’ hebben een bijdrage aan het verminderen van klachten geleverd. Met behulp van dit onderzoek zal worden uitgevonden welke processen hiervoor verantwoordelijk zijn. De onderzoeksvraag luidt daarom als volgt:

*Welke therapie-processen spelen een rol in het al dan niet baat hebben bij een zelfhulp cursus onder e-mailbegeleiding?*

De onderzoeksvraag wordt beantwoord met behulp van de volgende deelvragen:

1. Welke deelnemer specifieke kenmerken dragen bij aan baat m.b.t. klachtenvermindering?
2. Welke deelnemer specifieke kenmerken dragen bij aan baat m.b.t. het welbevinden (hedonistisch/eudaimonisch)?
3. Welke patronen in de identiteitsconstructie dragen bij aan baat m.b.t. klachtenvermindering?
4. Welke patronen in de identiteitsontwikkeling dragen bij aan baat m.b.t. welbevinden (hedonistisch/eudaimonisch)?

## 2. Methode

### 2.1 Het onderzoek ‘Op verhaal komen’

Het onderzoek ‘Op verhaal komen’ is gebaseerd op de online zelfhulpcursus die in 2010 door Bohlmeijer en Westerhof werd ontwikkeld. Zoals *zelfhulpcursus* al laat zien, werd ‘Op verhaal komen’ als een cursus ontwikkelt die de deelnemer zelf kan doorlopen. In het onderzoek naar baat kregen de deelnemers begeleiding via internet. Daarvoor krijgen deelnemers aan het begin van het onderzoek een introductiemail van hun begeleider. Nadat de begeleider de inhoud en organisatie van de cursus verklaard heeft, ontvangt de deelnemer het zelfhulpboek dat tot de interventie behoort. Na aanleiding van dit boek maken de deelnemers gedurende tien weken op acht momenten meerdere opdrachten en sturen deze naar hun begeleider. De opdrachten omvatten enkele thema’s uit het leven van de deelnemer, zoals kinderjaren, liefde en familie. In de laatste weken komen doelen voor de toekomst aan de orde. Op elke ingediende opdracht krijgt de deelnemer vervolgens feedback van de begeleider. De feedback houdt een reflectie van het geschreven stuk in en werpt vragen op over onduidelijkheden of nieuwe manieren van aanpak.

### 2.2 Procedure

Om de processen te kunnen bepalen die bijdragen aan het wel of niet baat hebben bij de interventie worden twee casussen, dus twee e-mailcorrespondenties, geanalyseerd. Deze twee volledig afgeronde casussen werden willekeurig uit de 58 beschikbare verhalen gekozen. De onderzoeker weet niet of de twee deelnemers baat bij de interventie hebben gehad. Daardoor is het mogelijk om onafhankelijk en zo min mogelijk beïnvloed, processen te identificeren die verantwoordelijk voor baat zijn. Aan het einde van de analyse zal worden bekend gemaakt of de deelnemers wel of niet baat bij de interventie hadden. Hiervoor hadden de deelnemers voorafgaand aan de interventie twee vragenlijsten ingevuld. Ten eerste hebben zij de ‘*Center for Epidemiologic Studies Depression*’-schaal (CESD) ingevuld, die de mate van aanwezige depressieve klachten bepaalt. Ten tweede werd gebruik gemaakt van de ‘*Mental Health Continuum- Short Form*’ (MHC-SF). De MHC-SF meet het algemeen welbevinden van de cliënten en is onderverdeeld in drie constructen: hedonistisch, psychologisch en sociaal. Na afloop van de interventie hebben de cursisten deze twee vragenlijsten opnieuw ingevuld. De cursisten zullen baat bij de interventie hebben gehad als de scores op de CESD omlaag gaan

en die op de MHC-SF omhoog. Verder wordt de mate van individueel ervaren baat gemeten door de cursus door de cursisten de cursus te laten beoordelen.

De deelnemers hebben voorafgaand aan de interventie toestemming gegeven dat hun e-mail verkeer tussen hen en de begeleider in dit onderzoek mogen worden geanalyseerd. De namen en overige persoonlijke gegevens die mogelijk aanwijzingen tot de identiteit van de deelnemer kunnen geven, zullen in de analyse worden veranderd.

### **2.3 Data analyse**

De analyse tracht ernaar de onderliggende processen bij het wel of niet baat hebben bij de interventie ‘Op verhaal komen’ te identificeren. Met behulp van de vier volgende stappen zal deze analyse worden gedaan: een holistische contentanalyse, het identificeren van codes, een inschatting over het wel of niet baat hebben en ten slotte een vergelijking van de twee casussen onderling. Hieronder zullen de vier stappen nader worden toegelicht.

#### **1. Holistische contentanalyse**

Aan het begin wordt een holistische contentanalyse uitgevoerd. Tijdens de analyse wordt naar algemene patronen en verbanden binnen het verhaal gekeken en op bijzonderheden in het individuele verhaal gelet. Op deze manier is het mogelijk allereerst een overzicht van het verhaal te krijgen en in bijzondere mate over de individualiteit ervan. Om de verhalen later te kunnen vergelijken worden beide casussen ten opzichte van de volgende kenmerken geanalyseerd: de motivatie voor de cursus, de schrijfstijl, het contact tussen cursist en begeleider, de moeilijke aspecten van de cursus, het beeld dat de cursist heeft van de cursus, de inschatting van de cursist of de cursus baat heeft gehad en welke doelen van de cursus zijn behaald en welke niet.

#### **2. Identiteitsconstructieanalyse**

De verhalen worden vervolgens met behulp van een identiteitsconstructieanalyse geanalyseerd. Om deze uit te kunnen voeren, werd voorafgaand aan dit onderzoek een pilotcase geanalyseerd. Hiervoor werden codes gebruikt die al door van Dalen (2013) gedeeltelijk waren opgesteld. Tijdens de pilotanalyse werd met een medestudent gekeken in hoeverre de bestaande codes van toepassing op de pilotcasus waren. Vervolgens werden de codes van de begeleider en de deelnemer nog een keer aangepast en verfijnt. De voor deze analyse gebruikte schema's zijn in Tabel 2.1 en 2.2 te vinden. Daarnaast werden de codes

voor de interactie tussen deelnemer en therapeut overgenomen (van Dalfsen, 2013; zie Tabel 2.3).

Met behulp van de ontwikkelde codes kan de identiteitsconstructieanalyse worden uitgevoerd. Hiervoor worden alle fragmenten van de twee casussen gecodeerd. Deze coderingen kunnen één of meerdere zinnen omvatten. Bepalend voor het coderen zijn hoe zich deelnemer en begeleider in hun beschrijvingen zelf tonen en in hoeverre dit bij een van de codes past. Nadat een zelf werd geïdentificeerd, wordt gekeken wat dit voor de interactie betekent. De interactie tussen beide kan door de verschillende identiteiten toenemen, afnemen of constant blijven. De analyse wordt met behulp van het programma 'Atlas-ti' uitgevoerd. Daarvoor worden de eerder bepaalde codes van deelnemer, begeleider en interactie in het programma ingevoerd. Vervolgens worden de fragmenten gecodeerd. Nadat de verkeren helemaal zijn gecodeerd, is het met behulp van dit programma mogelijk op te tellen hoe vaak bepaalde codes aan de orde zijn gekomen. Met behulp van 'Atlas-ti' kunnen kolomdiagrammen worden aangemaakt die laten zien hoe vaak bepaalde codes optraden. Verder is het mogelijk te kijken in hoeverre de codes in de verschillende weken veranderen. Er kan dus een patroon worden getoond, die een veranderingsproces tijdens de interventie aangeeft.

### 3. Wel of niet baat hebben

Tijdens de derde stap wordt voorspeld of de deelnemers wel of niet baat bij de interventie hebben gehad. Deze voorspellingen zijn op de eerder uitgevoerde content- en identiteitsconstructieanalyse gebaseerd en zijn bepalend voor het identificeren van processen van baat. Er wordt gekeken in hoeverre uit de casussen is gebleken dat de deelnemers baat hebben gehad: laten de verhalen zien dat er een verhoging van het hedonistisch en eudaimonisch welbevinden tot stand is gekomen en zijn aan het eind de depressieve klachten verminderd? Met behulp van de twee uitgevoerde analyses kunnen deze patronen systematisch worden onderbouwd doordat tijdens de holistische contentanalyse vooral algemeen opvallende structuren worden geïdentificeerd. Doordat gedurende deze analyse meer op de zelfpresentatie van deelnemer, begeleider en hun interactie wordt gelet, wordt het beeld door de identiteitsconstructieanalyse volledig.



#### 4. Onderlinge vergelijking

Afsluitend zullen beide casussen onderling worden vergeleken. Doel hiervan is te kijken in hoeverre en op welke manieren de protocollen van elkaar verschillen. De uitkomsten van de aparte holistische contentanalyse en de identiteitsconstructieanalyse zijn hiervoor de basis. Door de vergelijking kunnen de apart geïdentificeerde processen worden onderbouwd.

Tabel 2.1 *Schema Identiteiten Deelnemer*

<b>Identiteit Deelnemer</b>	<b>Definitie</b>
<i>Herstellend zelf</i>	De deelnemer is bezig om ervaringen uit het verleden te accepteren en in zichzelf te integreren. Hij/zij heeft deze ervaringen nog geen plek gegeven
<i>Groeiend zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer blikkt vooruit in de toekomst/ toont de behoefte om zich als mens te ontwikkelen, zonder duidelijke positieve of negatieve waardering tegenover het zelf
<i>Onwenselijk zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer toont een duidelijke negatieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf
<i>Wenselijk zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer toont een duidelijke positieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf
<i>Autobiografisch zelf</i> → <i>Neutraal levendig</i>  → <i>Neutraal beschrijvend</i>	De deelnemer vertelt op een woordrijke en uitgebreide manier over zijn/haar eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering over zichzelf/wat hem/haar is overkomen. Op deze manier wordt het verhaal levendig  De deelnemer vertelt op een beschrijvende manier over zijn/haar eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering over zichzelf/wat hem/haar is overkomen
<i>Autobiografisch zelf</i> <i>Positief</i>	De deelnemer vertelt over zijn/haar eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke positieve waardering over zichzelf/wat hem/haar is overkomen
<i>Autobiografisch zelf</i> → <i>Negatief intern geattribueerd</i>  → <i>Negatief extern geattribueerd</i>	De deelnemer vertelt over zijn/haar eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij/zij uit hierbij ontevredenheid over zichzelf  De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij/zij vertelt over wat hem/haar is overkomen

<i>Autobiografisch zelf Ambivalent</i>	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met zowel een positieve als negatieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen
<i>Cursist</i>	De deelnemer toont de behoefte om te voldoen aan de verwachtingen van de begeleider. Hieronder vallen praktische vragen m.b.t. de cursus en vragen m.b.t. de organisatie
<i>Therapietrouw zelf</i>	De deelnemer laat zien gemotiveerd te zijn om de cursus op de bedoelde manier te volgen
<i>Relationeel zelf</i>	De deelnemer initieert een relationeel band/ een gemeenschappelijke identiteit met de begeleider
<i>Emotioneel zelf</i>	De deelnemer laat gevoelens/emoties van zichzelf zien
<i>Rationeel zelf</i>	De deelnemer beredeneert waarom iets is gebeurt zoals het is gebeurt
<i>Onrechtvaardig behandeld zelf</i>	De deelnemer vindt dat hij/zij onrechtvaardig is of wordt behandeld door de begeleider

Tabel 2.2 *Schema Identiteiten Begeleider*

<b>Identiteit Begeleider</b>	<b>Definitie</b>
<p><i>Empatisch zelf</i></p> <p>→ <i>echt</i></p> <p>→ <i>onecht</i></p>	<p>De begeleider reageert empatisch om begrip te tonen en de therapeutische band op te bouwen, te versterken of te behouden</p> <p>De begeleider wekt door zijn/haar manier van schrijven de indruk dat hij/zij een oprecht interesse/waardering heeft</p> <p>De begeleider wekt door zijn/haar manier van schrijven de indruk dat hij/zij geen oprecht interesse/waardering heeft</p>
<p><i>Organisatorisch zelf</i></p>	<p>De begeleider noemt dingen van organisatorische aard</p>
<p><i>Methodisch zelf</i></p>	<p>De begeleider verheldert de opdrachten/wat de bedoeling is</p>
<p><i>Parafraserend zelf</i></p>	<p>De begeleider beschrijft kort in eigen woorden wat de cliënt heeft gezegd. Eventueel ook met de bedoeling te controleren of het goed begrepen is</p>
<p><i>Reflecterend zelf</i></p> <p>→ <i>verhelderend</i></p>	<p>De begeleider reageert op iets van de deelnemer, met de bedoeling om de deelnemer hier dieper of anders over na te laten denken</p> <p>De begeleider stelt verhelderende vragen om vooral zelf meer inzicht te krijgen en om voor meer inzicht bij de deelnemer te zorgen</p>
<p><i>Autobiografisch zelf</i></p>	<p>De begeleider die eigen ervaringen relevant maakt of persoonlijke ervaringen deelt</p>
<p><i>Relationeel zelf</i></p> <p>→ <i>onvoorwaardelijke positieve bejegening</i></p> <p>→ <i>neutraal</i></p> <p>→ <i>negatieve bejegening</i></p>	<p>De begeleider zoekt verbinding met de cliënt door iets gemeenschappelijks te benadrukken of te zoeken</p> <p>De begeleider maakt gebruik van positieve waardering, bekrachtiging of aanmoediging om zijn/haar interesse aan de cliënt te tonen, de cliënt te motiveren en aan de cliënt een goed gevoel te geven</p> <p>De begeleider maakt geen gebruik van positieve waardering, bekrachtiging of aanmoediging</p> <p>De begeleider maakt gebruik van negatieve waardering, afkeuring of ontmoediging</p>

Tabel 2.3 Schema interactiecodes

<b>Interactie: neemt toe (+) blijft gelijk(+/-) neemt af (-)</b>	<b>Interactiecodes voor deelnemer en begeleider</b>	<b>Definitie</b>
+	<i>Bevestigt</i>	Het bevestigen van de eigen identiteit die reeds tot stand is gebracht of een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Initieert</i>	Het initiëren van de eigen identiteit of die van de gesprekspartner.
+	<i>Nuanceert</i>	Begrip tonen door gevoelens te reflecteren, alsook vergaand inzicht in wat er in de cliënt omgaat.
+	<i>Nodigt uit</i>	Het uitnodigen van een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Bemoedigt</i>	Het bemoedigen van een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Hergeïnitieert</i>	Een identiteit die reeds is geïnitieerd maar is komen te vervallen, wordt hervat.
+	<i>Herinterpreteert positief</i>	Een nieuwe, positievere betekenis geven aan een oorspronkelijk als negatief beleefde ervaring of identiteit.
+	<i>Zoekt verbinding</i>	Het zoeken van een gemeenschappelijk onderwerp of opdoen van gemeenschappelijke ervaringen. Uit deze interactie kan het "relationeel zelf" ontstaan.
+/-	<i>Vervolgt</i>	Het vervolgen van een eigen identiteit die reeds is geïnitieerd.
+/-	<i>Verkent</i>	Meer duidelijkheid vragen over een geconstrueerde identiteit.
+/-	<i>Confronteert</i>	Een versterkte vorm van "nuanceert". Er worden interpretaties gebruikt die ver aflaggen van het referentiekader van de cliënt.
+/-	<i>Spiegelt</i>	Het op dezelfde wijze teruggeven van hetgeen de ander uit.
+/-	<i>Onderhandelt</i>	Een poging doen de situatie van een andere kant te belichten.
-	<i>Ontkracht</i>	Het ontkrachten van een identiteit die reeds tot stand is gebracht door zichzelf of de gesprekspartner.

## 3. Resultaten

### 3.1 Casus Anne

(naam: de zorgende)

#### 3.1.1 Holistische contentanalyse

*Algemene informatie*

Anne is bijna tachtig jaar oud en werd geboren in Noord-Holland. Toen zij nog heel jong was, is haar moeder overleden. Daarom heeft ze geen herinnering aan haar. Haar vader hertrouwde en toen Anne ouder was, werd haar broer geboren. Later heeft zij nog twee zussen gekregen. Op dit moment leeft Anne samen met haar echtgenoot in een grote stad in Noord-Holland.

*Verhaal*

De verhalen in de e-mails van Anne zijn gekenmerkt door een nauwgezette volgorde. Anne houdt zich strikt aan de opbouw van de cursus. Daardoor schrijft zij in de eerste weken vooral over haar verleden en later over haar doelen voor de toekomst.

Ik kreeg tijdens het lezen van Annes verhaal het gevoel dat haar leven uit twee delen bestaat. Het eerste gedeelte houdt omvat haar kinderjaren. Anne praat nooit slecht over haar familie. Zij houdt vooral veel van haar broer en zussen. Als lezer kreeg ik echter de indruk dat zich Anne bij haar ouders niet op haar gemak voelde. Zij behoorde vanwege haar afkomst niet tot het gezin en werd zelfs door haar stiefmoeder *'pijnlijk geknepen'*. Het gebrek aan liefde binnen de familie laat haar dan ook weinig verdrietig over de dood van de vader zijn. Ze vat haar gevoelens als volgt samen: *'... en eigenlijk was ik daardoor opgelucht het is gevoelloos maar waar.'* Haar familie is de eerste weken het grootste onderwerp in haar verhaal. Dit patroon verandert als zij verteld hoe zij naar Amsterdam vertrok. In Amsterdam leerde zij haar echtgenoot kennen, volgens haar de liefde van haar leven. Als haar verhaal om dit tweede onderwerp, haar echtgenoot, draait, laat Anne zien hoeveel zij van hem houdt: *'Hij betekend nog steeds alles voor mij en dat zal altijd zo blijven.'* De indruk van het gevoel nergens thuis te horen verdwijnt en wordt door een nieuw levensbeeld vervangen. Een beeld waar beiden veel samen doen en elkaar volledig vertrouwen.

Volgens mij vertelt Anne haar verhaal vooral nuchter. Dat wil zeggen dat zij weinig emoties laat zien. Het gepest worden voor haar afkomst en haar zelfmoordpoging worden zonder waardering of informatie over ervaringen beschreven. Sommige gebeurtenissen in haar

verhaal zijn verder niet helemaal duidelijk. Anne vertelt dat zij door haar stiefmoeder ‘*werd geknepen*’. Ik vroeg me af of het ‘alleen maar’ knijpen is geweest. Het knijpen kan een aanuiding van verdere mishandeling zijn, maar Anne gaat hier niet expliciet op in. Daarom denk ik dat Anne sommige herinneringen niet op wil halen. Door weinig emotioneel of expliciet te zijn beschermt zij zich tegen haar eigen verhaal en kan zij het op een afstandelijkere manier bekijken.

### *Persoon*

Door haar verhaal te lezen, kreeg ik een bepaald beeld van Anne. Aan de ene kant is Anne iemand die veel behoefte aan liefde heeft. Zij haalt veel kracht uit haar huwelijk. De behoefte naar harmonie wordt duidelijk als Anne de problemen met haar burens beschrijft. De ruzie met hen beïnvloedt haar sterk. Volgens haar is deze situatie zelfs de aanleiding voor haar zelfmoordpoging geweest: ‘*En op een gegeven moment kon ik dit niet meer aan en ben ik de zee ingelopen daarna ben ik tweemaal weken opgenomen geweest bij de G.G.Z.*’. Aan de andere kant is zij terughoudend wat de omgang met andere mensen betreft. Anne heeft weinig vrienden wat volgens haar door het feit komt dat zij niet goed met nabijheid om kan gaan: ‘*Ik vind het altijd moeilijk als mensen emotioneel te dicht bij mij komen, dat kan ik niet goed aan en dat benauwd me op de een of andere manier.*’. Naast deze terughoudendheid ten opzichte van andere mensen lijkt Anne veel te piekeren. Onderwerpen zoals de dood maken haar bang: ‘*...is wel een beetje laf maar ik ben bang voor de dood.*’. Echter in plaats van zich door deze angst te laten leiden, laat Anne zien dat zij het als belangrijk acht om positief naar het leven te kijken en ervan te genieten: ‘*Verder kan ik erg genieten van alles wat ik meemaak en wat we nog kunnen.*’. Gedurende de cursus verandert blijkbaar haar houding ten opzichte van het leven. In het begin denkt zij veel over het verleden na en laat zien dat zij zich van sommige gebeurtenissen in haar leven niet bewust was. Aan het einde stelt zij: ‘*want alles wat ik wel en niet goed heb gedaan kan ik toch niet meer veranderen.*’. Deze stelling toont dat Anne de gebeurtenissen uit het verleden kan accepteren. Zij laat dus een positieve levensinstelling zien.

### *Schrijfstijl*

Anne heeft een associatieve manier van schrijven. Deze indruk ontstaat omdat haar kernzinnen op zich kort zijn geformuleerd, zoals bijvoorbeeld ‘*Van het heen en weer verhuizen weet ik niet hoe ik dat vond.*’. Door het gebruik van bindingswoorden zoals ‘en’ en ‘maar’ worden haar zinnen lang. Vaak zet Anne geen punt achter een zin, waardoor het voor

mij moeilijk werd het verhaal te volgen: *‘Het gebeurde tussen mijn tweede en vijfde jaar ik had nooit een ander leven gekend dus ik kon ook niet vergelijken.’* Hierdoor ontstaat het gevoel dat Anne haar gedachten meteen heeft opgeschreven en niet over leestekens of zinstructuur heeft nagedacht. Haar opdrachten zijn in tegenstelling tot de zinstructuur geordend en gestructureerd. Zij houdt zich aan de opdracht en vertelt gebeurtenissen vanaf het begin tot het einde.

Roos, haar begeleider heeft een geordend manier van schrijven. Elke mail begint met een samenvatting van wat Anne in haar opdracht heeft geschreven. Aan het eind van deze alinea vraagt Roos vervolgens wat deze ervaringen met Anne hebben gedaan. De e-mail sluit af met het noemen van organisatorische aangelegenheden af.

### *Interactie*

Het contact tussen Anne en Roos verandert gedurende de cursus. Aan het begin is het contact vooral tot organisatorische dingen beperkt. Anne vraagt meerdere keren of Roos baat bij haar verhalen heeft: *‘IK hoop dat je wat aan mijn epistel hebt’*. Anne toont dus een behoefte dat haar verhalen goed worden gelezen en waardevol voor anderen zijn. Roos gaat hier steeds op in door te benadrukken dat zij de verhalen leuk geschreven vindt: *‘Allereerst wil ik u laten weten dat u een open en eerlijke manier van schrijven hebt.’* Hoewel Roos altijd op de vragen van Anne reageert, zijn er enkele situaties waar Roos, Anne niet goed lijkt te begrijpen. In week 7 wil Anne bijvoorbeeld weten of Roos iets met haar verhalen doet. Zij antwoordt hierop: *‘U vraagt zich af of ik nog iets met uw verhalen doe. Niet met de verhalen zelf (die zijn vertrouwelijk), maar wel met uw antwoorden op de vragenlijsten die u vooraf ingevuld heeft, en die u (hopelijk) na afloop van de cursus ook weer invult.’* Ik had het gevoel dat Annes vraag meer doelde op wat Roos persoonlijk met de verhalen doet, niet wat zij er in verband met haar onderzoek mee doet. Hierdoor wordt volgens mij een onpersoonlijke sfeer gecreëerd. Roos laat verder vaker zien dat zij vooral op de organisatie van het proces let. Zo vraagt zij bijvoorbeeld aan Anne: *‘Vindt u het ook leuk om te schrijven?’*, maar Anne heeft eerder al geschreven dat zij veel baat bij het schrijven heeft gehad. De vraag van Roos is dus een herhaling van wat Anne eerder heeft gezegd en sluit niet op Annes verhaal aan. Daardoor ontstaat vervolgens de indruk dat Roos, Anne op enkele momenten niet goed te begrijpt. Opvallend is verder dat Roos, Anne gedurende de cursus steeds met ‘u’ aanspreekt, waar Anne Roos met ‘je’ en haar voornaam aanspreekt. Door dit verschil ontstaat de indruk dat Roos heel jong is en nog niet zo veel levenservaring heeft.



Aan het einde van de interventie wordt het contact tussen beide minder gedistantieerd doordat Anne haar dankbaarheid voor Roos' begeleiding laat zien. De verandering in haar leven schrijft Anne dus toe aan Roos en haar begeleiding. Roos gaat hier niet verder op in.

### *Ervaringen omtrent de cursus*

#### *-Moeilijkheden*

Al aan het begin geeft Anne aan dat zij bang is dat het feit dat zij geen printer ter beschikking heeft, moeilijkheden oplevert. Gedurende het verdere verloop worden de problemen die Anne met de techniek heeft nog duidelijker. In week 1 lukte het versturen van de opdracht niet. Anne moest deze vaker versturen totdat het uiteindelijk werkt: *'IK hoop dat je wat aan mijn epistel hebt en ik hoop dat ik het nu kan versturen want dat is al drie keer mislukt.'* Tijdens de laatste week heeft zij problemen een samenvatting van de interventie te schrijven omdat haar gehele bestanden van iemand werden gewist. Anne heeft blijkbaar moeilijkheden met haar computer. Het gebrek aan interpunctie kan mogelijk hier aan te wijten zijn. Verder heeft Anne waarschijnlijk te lang op de 'shift'-toets gedrukt waardoor sommige zinnen met meerdere hoofdletters beginnen. Dit gebeurt vooral als men niet vaak op een computer typt. Al met al ontstaat dus de indruk dat Anne het niet gewend is via e-mail met iemand te communiceren. Deze moeilijkheden hebben het contact tussen begeleider en deelnemer belemmerd.

#### *-Baat/verandering& behaalde doelen*

Al aan het begin van de cursus merkt Anne op dat sommige aspecten in haar leven positief zijn veranderd. *'Ik denk dat ik wel baat heb bij dit schrijven want ik droom de laatste nachten niet zo eng meer en die dromen gaan meestal over mijn moeder.'* Door het opschrijven van haar ervaringen komen sommige herinneringen dus minder naar voren en verminderen daarmee haar klachten.

Halverwege de cursus benadrukt Anne vooral dat zij het werken met het boek waardevol vindt. *'Het is wel prettig dat het boek verdeeld is in vragen ik omdat ik anders niet zo ver gekomen zou zijn.'* Met behulp van deze vorm van interventie was het voor Anne mogelijk bepaalde gebeurtenissen in haar leven te ontdekken die zij zich op een andere manier niet herinnerd zou hebben. De opdrachten hebben het mogelijk gemaakt structuur aan haar leven en verhalen te geven. Zij komt meer over haar eigen krachten te weten. Aan het einde van de cursus stelt Anne dat zij door de cursus gemotiveerd is om sommige dingen te veranderen:

*'IK probeer nu echt aan de prettige dingen die op mijn pad komen en de nare te vergeten. Dat heb ik in ieder geval uit het schrijven geleerd.'* Door het volgen van de cursus werd het dus voor Anne mogelijk dat zij op een positievere manier naar haar leven wil kijken. Anne probeert bijvoorbeeld zich niet meer zo veel over haar burens te ergeren door situaties te relativieren en eerst erover na te denken. Anne is door de cursus te weten gekomen wat zij graag doet en waaraan zij plezier heeft. Deze manier van anders denken wil Anne in de toekomst bijhouden en uitbreiden door minder spijt te hebben over dingen die zij in het leven mee heeft gemaakt.

Naast gevoelens van baat en het formuleren van gedragsdoelen, heeft Anne gevoelens van dankbaarheid gekregen. Zij is dankbaar voor de mogelijkheden die zij door de cursus en vooral door de begeleiding heeft gekregen. Het schrijven heeft volgens haar, haar manier van denken veranderd: *'...door te relativieren en denken ze kunnen me het plezier wat ik in veel dingen heb niet meer vergallen. En alleen daarvoor ben ik al blij met dit schrijven met jou, Roos.'* Aan het einde maakt zij verder zelf duidelijk dat dankzij de cursus veel voor haar is veranderd. Alleen al het feit dat zij de cursus tot het einde heeft volgehouden, maakt haar trots: *'Het valt me ook mee van mijzelf dat ik het schrijven heb volgehouden want ik houd ook nogal eens halverwege op.'* Verder geeft zij aan dat zij vaker haar gevoelens opmerkt. De verhuizing van haar vrienden levert haar *'echt een gevoel van verlies'* op en *'dat is echt nieuw...'* voor haar.

De verhouding tussen kracht en klachten bij Anne is dus veranderd. Met behulp van de interventie leerde zij zich minder op haar klachten te focussen en haar positieve kanten, haar krachten, te benadrukken. Naast het ontdekken van krachten ervaart Anne gevoelens van dankbaarheid, trots en kwetsbaarheid

### **3.1.2 Beschrijving identiteitsontwikkeling**

De holistische contentanalyse liet zien dat bij mij als lezer de indruk ontstond dat Annes manier van schrijven gedurende de cursus is veranderd. Met behulp van het programma 'Atlas-ti' werd de ontwikkeling van de identiteiten van Anne geanalyseerd. *Figuur 3.1.1* laat de hoeveelheid van de gebruikte zinnen per week zien. De ontwikkeling van de zinnen van de begeleider gedurende de acht weken wordt in *Figuur 3.1.2* getoond. *Figuur 3.1.3* voegt beide figuren samen en beschrijft de interactie van de zinnen van begeleider en cursist. In het vervolg zal ik de ontwikkeling van Annes zinnen in interactie met de zinnen van haar begeleider beschrijven. De beschrijving zal met de positieve ontwikkelingen beginnen.

Aansluitend wordt het gebruik van negatief gekleurde zelden uitgelegd en aan het eind worden de zelden die vooral een rol in de interactie tussen begeleider en cursist spelen, nader toegelicht.

### *Wenselijk zelf*

Anne begint haar verhaal met het beschrijven van haar wenselijk zelf. Zij vertelt hoe leuk zij het vindt haar hobby's, zoals yoga en in de natuur zijn, uit te oefenen. Gedurende de volgende weken laat zij verder zien dat zij van haar leven geniet. Anne lijkt tot deze manier van denken gekomen te zijn nadat haar begeleider haar op een reflecterende en parafraserende manier had uitgenodigd om over de negatieve dingen in haar leven na te denken. Deze negatieve dingen zijn thema's zoals het niet hebben van kinderen en de moeilijkheden die zij steeds had doordat zij voor anderen moest zorgen. Aan het einde komt het wenselijk zelf vooral in de vorm van positieve verandering naar voren. Anders dan bij het groeiend en herstellend zelf is de verandering hier al voldaan. Anne stelt: *'Je ergert je niet meer aan zoveel dingen omdat die eigenlijk een beetje onbenullig zijn.'* Zij initieert ook positieve eigenschappen van zichzelf: *'Een van mijn deugden vind ik zelf is dat ik mensen altijd probeer op te peppen...'*. Dit herkennen van positieve eigenschappen is pas in week zeven te zien. Roos lijkt een bijdrage aan dit patroon te hebben geleverd doordat zij de vorige weken vooral de positieve kanten van Annes toekomstdoelen heeft benadrukt en de voordelen hiervan liet zien. Door Anne te bemoedigen en uit te nodigen anders over haar verleden te denken, initieert Anne vervolgens haar positief zelf. Een andere kant van het wenselijk zelf is dat Anne begint dankbaar te zijn: *'... en fietsen veel wat op onze leeftijd ook iets is om dankbaar voor te zijn.'* Samengevat kan dus worden gezegd dat Anne door het gebruik van het wenselijk zelf tot meer inzicht komt in positieve verandering in haar leven, haar positieve kanten herkent en dankbaar voor haar huidige leven wordt. Dit zelf komt vooral op grond van Roos' uitnodigingen tot stand.

### *Autobiografisch positief zelf*

Hoewel Anne vaak het neutrale zelf gebruikt om haar verleden te beschrijven, zijn er ook momenten waar zij positief reflecteert. Vooral de geboorte van haar broer en zussen herinnert zij zich positief: *'IKwas heel blij dat ik een broer en zussen kreeg en geen enigstkind meer was.'* Tot op het heden heeft zij een goede band met hen wat belangrijk voor haar is. Door de interactie met haar begeleider wordt het positief zelf in week vier bevestigd. Door aan Anne te vragen of haar broer en zussen dankbaar voor haar financiële ondersteuning zijn, lokt Roos

het autobiografisch positief zelf van Anne uit: *'Vooraf mijn zussen zijn erg dankbaar wat ik voor hun betekende...'*. Anne herinnert zich verder positief aan de kennismaking met de familie van haar overleden moeder die zij nooit heeft leren kennen. Het heeft haar *'echt goed gedaan'* om te zien dat zij niet abnormaal waren.

Door het gebruik van het autobiografisch positief zelf wordt Anne zich bewuster over goede ervaringen uit haar verleden.

#### *Herstellend & groeiend zelf*

Het herstellend zelf komt bij Anne vooral in week twee en vier naar voren. Zij beschrijft dit zelf door te vertellen welke positieve veranderingen zij bij zichzelf heeft opmerkt. Door het opschrijven van haar verhalen over haar kinderjaren heeft zij minder last van nachtmerries. Verder voelt zij zich *'opgelucht'* door het feit dat haar echtgenoot Jan haar verhalen leest. Gedurende deze weken zijn vooral autobiografische aspecten van het verleden aan de orde. Door het opschrijven van haar ervaringen uit het verleden komt blijkbaar een verbetering van de tegenwoordige belevingswereld tot stand en het herstellend zelf komt tevoorschijn. Gedurende de interventie is het herstellend zelf tijdens het formuleren van doelen voor de toekomst aanwezig. Het zelf wordt door Roos uitgenodigd en vervolgens bevestigt Anne deze identiteit doordat zij reflecteert over wat haar is overkomen. Vervolgens kijkt zij naar wat zij hieruit heeft geleerd: *'Met mijn vriendinnen is het niet meer goed gekomen maar ik heb er wel van geleerd om de mensen om wie het gaat voorop te stellen en niet te zeuren wat ik moet doen of niet doen.'*

Het groeiend zelf van Anne treed pas in week 4 voor het eerst op. Zoals ook het herstellend zelf heeft aangetoond, begint Anne door het gebruik van dit zelf naar de toekomst te kijken en vooral op meestal negatieve gebeurtenissen te reflecteren. Daaruit trekt zij vervolgens consequenties voor de toekomst: *'IK heb het de laatste jaren erg moeilijk maar probeer zo goed mogelijk te overleven maar ook weer te genieten van alles wat ik wel heb aan leuke en fijne dingen en me er niet onder te laten krijgen en weer in een depressie te komen.'* In tegenstelling tot het herstellend zelf is het groeiend zelf optimistischer en is ervan overtuigd dat er mogelijkheden aanwezig zijn om zich te ontwikkelen tot een ander, beter zelf. Het wordt door Anne vooral als reactie op de opdrachten geïnitieerd: *'En ik doe ook mijn best om meer te luisteren want het is moeilijk voor mij om mensen uit te laten praten.'* Annes herstellend zelf is dus niet alleen tijdens de verbetering van klachten te observeren

maar ook tijdens het integreren van het verleden in het heden. Het groeiend zelf is bij Anne actiever en toont aan dat al met een verandering is begonnen.

#### *Onwenselijk & herstellend zelf*

Het onwenselijk zelf wordt de eerste keer in week drie geïnitieerd: *'Helaas hebben wij geen kinderen en dit is een groot verdriet voor mij omdat ik vind dat ik daar ook schuld aan heb.'* Uit deze zin blijkt dat Anne nog veel last heeft van het feit dat zij en haar echtgenoot geen kinderen hebben. Schuldgevoelens zijn bij haar nauw verbonden met dit zelf. Op deze schuldgevoelens gaat Roos in haar reactie in. Zij confronteert Anne ermee dat zij nog steeds last van haar schuldgevoelens heeft en nodigt haar vervolgens uit met haar echtgenoot over haar gevoelens te spreken. Dit doet Anne niet meteen maar zij verteld wel dat zij alle verhalen aan haar echtgenoot laat zien en zich daardoor *'opgelucht'* voelt. In plaats van het onwenselijk zelf komt het herstellend zelf naar voren. Het onwenselijk zelf wordt hier dus ontkracht.

In week 6 komt het onwenselijk zelf opnieuw aan bod. Anne herkent wat de gebeurtenissen in haar leven met haar hebben gedaan en stelt: *'Maar door al die toestanden ben ik erg wantrouwend geworden...'* Haar begeleider Roos reageert door deze negatieve eigenschap te herinterpreteren. Dit doet zij in de vorm van een doel. Zij adviseert haar deze eigenschap voortaan in een tegengestelde kwaliteit te veranderen: *'Ten derde wilt u zich graag wat opener opstellen naar anderen toe en minder twijfelen aan hun bedoelingen, klopt dat?'* In de volgende mail gaat Anne hier niet dieper op in, maar het lijkt haar te helpen om positiever te schrijven.

Het onwenselijk zelf komt tijdens de interventie dus meerdere keren naar voren, maar door de interactie met de begeleider wordt het ontkracht en op een nieuwe, herstellend manier geïnterpreteerd.

#### *Autobiografisch zelf:*

##### *negatief intern & extern geattribueerd*

De analyse laat zien dat Anne negatieve gebeurtenissen vaker aan externe omstandigheden toeschrijft dan aan zichzelf. In week twee wordt Anne zich bewust van dit zelf doordat Roos middels haar feedback meer over haar herinneringen van de ruzies tussen haar vader en moeder wilde weten. Anne reageert hier verbaasd op: *'Je vroeg me of ik herinneringen had over de tijd maar ik dacht waarschijnlijk dat dit gewoon was.'* en merkt vervolgens op dat zij *'wel erg bang was'* als haar moeder weer een bui had. Verder vertelt Anne dat zij als puber

heel onzeker was omdat zij van haar vader steeds kreeg te horen dat zij op haar moeder leek, die niet gewaardeerd werd. Deze onzekerheid veranderde volgens haar pas toen zij haar echtgenoot ontmoette. Roos nodigt haar uit hier nog dieper op in te gaan. Zij wil weten wat er precies toe heeft geleid dat het negatief zelf, de schaamte, is verdwenen. Anne beantwoordt deze vraag vanuit haar emotioneel zelf namelijk door de zorgzaamheid van en het vertrouwen in haar echtgenoot te benoemen.

Anne beleeft de seksualiteit in haar huwelijk sterk negatief. Zij verstijfde er steeds bij en had vooral last van het feit dat zij er niet over kon praten. Gedurende haar verhaal vertelt zij echter dat het negatief zelf zich ten opzichte van haar seksualiteit heeft opgelost doordat zij op een later tijdstip een arts heeft opgezocht. Een andere herinnering waar zij zich schuldig voor voelt, is dat zij de kinderwagen van haar broertje heeft omgegooid. Zij deed dit in *'de hoop dat hij eruit zou vallen...'* en heeft daar nu *'nog spijt van.'* In reactie hierop ontkracht Roos dit zelf door te stellen: *'Het is begrijpelijk dat u als puber liever met vriendinnen op stap ging dan voor uw jongere broertje te zorgen.'* Zij benadrukt dus het feit dat er geen reden voor haar is om zich schuldig te voelen omdat dit gedrag normaal is voor kinderen.

Het gebruik van Annes negatief intern geattribueerd zelf wordt gedurende het verhaal door Roos niet vervolgd. Het wordt zelfs door Roos ontkracht. Herinneringen die Anne extern geattribueerd heeft, lijken daardoor toegankelijker voor Anne te worden doordat ze er dieper over na denkt.

#### *ambivalent*

Het ambivalente autobiografisch zelf wordt maar weinig door Anne gebruikt. Als zij het gebruikt, toont het vooral een onzekerheid over de categorisering van de gebeurtenis in haar verhaal: *'Ik weet niet meer hoe ik het vond als ik weer terug moest en dat is toch meerdere keren gebeurd.'* Het niet kunnen indelen van de herinnering is een indicatie ervoor dat zij begint zich af te vragen hoe deze gebeurtenis te interpreteren is. Dit zou het begin van een bewustwordingsproces kunnen zijn. Dit proces komt tot stand doordat Roos haar uitnodigt om op bepaalde dingen dieper in te gaan. In haar feedback op week twee wil zij van Anne weten wat het met haar deed dat haar vader niet met haar over haar lage afkomst heeft gepraat. Anne denkt hier vervolgens over na en komt tot de conclusie: *'Mijn gevoel was een beetje dubbel aan de ene kant was ik gewend dat hij nooit ergens dieper op in ging en eigenlijk vond ik het wel interresant dat ik zo'n afkomst had'*. Samenvattend kan dus worden gezegd dat het ambivalente zelf vooral tot stand komt in reactie op vragen van Roos. Het lijkt een begin te zijn van een bewustwordingsproces over hoe zij ten opzichte van bepaalde, weinig

uitgewerkte waarnemingen staat.

*neutraal levendig & neutraal beschrijvend*

In tegenstelling tot het neutraal beschrijvend zelf wordt het neutraal levendig zelf weinig gebruikt. Het zelf komt vooral ter uitdrukking als zij enthousiast over iets vertelt, zoals de ontmoeting met haar echtgenoot en haar vader. Een voorbeeld waar het levendig zelf naar voren komt, is de volgende uitspraak: *'IK kreeg een besmettelijke ziekte difterie en ik was geïsoleerd in het zieken huis toen mijn vader een paar maal langs kwam en allemaal chocolade figuurtjes buiten op de vensterbank uitstalde en een andere keer kwam hij met een prachtige pop voor het raam staan.'* Deze zin heeft een levendige kleuring omdat de situatie op een detail- en woordrijke manier wordt beschreven. Anne gebruikt het neutraal levendig zelf alleen in verband met positieve ervaringen. Negatieve gebeurtenissen worden met behulp van het neutraal beschrijvende zelf verteld. Dit zelf werd het meest door Anne gebruikt en het komt vooral in de eerste vier weken voor. Dit komt mede doordat het tijdens deze weken de bedoeling is over haar verleden te vertellen. Het autobiografisch zelf is dus een goede manier om dit te doen. Doordat Anne voor de neutraal beschrijvende kant heeft gekozen, lijkt haar verhaal meer op een bericht dat ze heeft opgeschreven. Erge gebeurtenissen zoals haar zelfmoordpoging worden met behulp van dit zelf beschreven: *'En op een gegeven moment kon ik dit niet meer aan en ben ik de zee ingelopen...'* Zij hecht geen waardering aan deze uitspraak. Volgens mij kan deze manier van schrijven een uitdrukking van twee mogelijke patronen zijn. Ten eerste zou het mogelijk kunnen zijn dat Anne zich nog niet bewust is van haar gevoelens met betrekking tot deze gebeurtenis. Dit wordt onderbouwd door het feit dat het emotioneel zelf zelden werd gebruikt. Ten tweede zou het mogelijk kunnen zijn dat Anne de moeilijke gebeurtenissen in haar leven al heeft afgesloten. Hiervoor pleit dat zij in een GGZ instelling is opgenomen geweest. Misschien heeft zij tijdens de therapie haar verleden in grote mate kunnen verwerken en is ze zich hierover juist bewuster en heeft ze vervolgens geen behoefte meer om erover te spreken.

*Therapietrouw & relationeel zelf*

Als Anne vanuit het therapietrouw zelf schrijft, doet zij dit vooral om aan te tonen dat zij zich met de cursus bezig heeft gehouden. Ze beschrijft haar gevoelens, zoals het moeite hebben met opdrachten, in week acht. Verder benadrukt zij haar behoefte om aan het doel van de cursus te voldoen. Zij vraagt meerdere keren aan Roos of zij het goed heeft gedaan en of zij er iets mee kan. In week twee komt het therapietrouw zelf met behulp van deze zin naar voren:

*'Ik hoop dat ik weer iets duidelijk heb gemaakt.'* Binnen dit zelf speelt de behoefte positief gewaardeerd te worden ook een rol. Dit wordt duidelijk met behulp van het volgende citaat: *'IK hoop dat je er iets uit kunt halen Roos.'* Hier gaat Roos niet dieper op in waardoor een verschuiving in de relatie ontstaat. De cursist zoekt contact door het gebruik van het therapietrouw zelf, maar de begeleider bemoedigt dit zelf niet en geeft geen persoonlijke uiting terug. Op deze manier ontstaat de indruk dat Roos niet voldoende empathisch reageert en Anne, wat het verzoek naar verbinding betreft, in de steek wordt gelaten.

Annes relationeel zelf laat zien hoeveel baat Anne bij de interactie met Roos heeft. Zo vindt zij *'het heel fijn'* dat Roos haar verhalen leest en daarop feedback geeft. Zij toont verder dat Roos inzet veel voor haar betekent: *'En alleen daarvoor ben ik al blij met dit schrijven met jou, Roos.'* Anne gebruikt het relationeel zelf dus om aan Roos te tonen dat zij baat heeft bij haar begeleiding. Maar Roos gaat op dit zelf niet verder in, wat weer de indruk bevordert dat de relatie tussen Roos en Anne niet op hetzelfde niveau plaatsvindt.

Een mogelijke reden waarom de interactie tussen beide op het eerste oog zonder veel begrip lijkt te zijn, is de geringe ondersteuning van zowel het therapietrouw- en relationeel zelf.

#### *Emotioneel vs. rationeel zelf*

In week vier komt het emotioneel zelf het meest voor wanneer Anne de kennismaking van haar echtgenoot beschrijft. Dit zelf is steeds verbonden met beschrijvingen van, en gevoelens in verband met hem. De volgende uitspraak maakt de verbondenheid en de betekenis die zij voor hem voelt duidelijk: *'Hij betekend nog steeds alles voor mij en dat zal altijd zo blijven.'* Roos bevestigt dit zelf in haar antwoord door haar op een empathische manier te tonen hoe bijzonder het is dat zij zo'n sterke relatie met haar echtgenoot heeft. De rest van de tijd spreekt Anne opvallend weinig vanuit dit zelf. Ook als zij over haar zelfmoordpoging vertelt, laat zij geen emoties zien. Dit patroon verandert gedurende de cursus niet.

Het rationeel zelf gaat samen met het zelden optreden van het emotioneel zelf. Dit zelf wordt gebruikt om analytisch het verleden te achterhalen. Zonder emotionele waarde reflecteert zij op gebeurtenissen en trekt haar conclusies: *'ik had nooit een ander leven gekend dus ik kon ook niet vergelijken.'* en *'Ik denk dat dit door mijn rare jeugd komt.'* Aan het einde lijkt het rationeel zelf nog een tweede functie te hebben. Doordat zij rationeel over het verleden heeft nagedacht, wordt het voor Anne mogelijk om rationeel op haar huidige leven te kijken. Dit gebeurt op een positieve manier en gaat gepaard met een toenemende acceptatie en mildheid ten opzichte van het leven: *'Als je oud ben heeft het leven zelf al veel doelen opgeruimd en word je toch wel milder vind ik.'* Roos lijkt hierop bemoedigend te reageren: *'Fijn dat u*



*geniet van wat u op dit moment allemaal meemaakt.*’, maar hier laat Roos zien dat zij Anne niet goed heeft begrepen. Anne had het blijkbaar over de mildheid ten opzichte van het leven wat niet hetzelfde als ‘van het leven te genieten’ is.

Door het opschrijven van verhalen en Roos’ begeleiding wordt het voor Anne mogelijk gebeurtenissen te *relativeren* en plezier te hebben. Tijdens dit proces laat zij weinig emoties zien. Dit gebrek aan emoties kan een teken van weinig bewustzijn van emoties zijn of precies het omgedraaide tonen. Anne kan op een milde manier naar haar leven kijken en negatieve gebeurtenissen verwerkt hebben, wat emoties in haar verhaal overbodig zou kunnen maken.

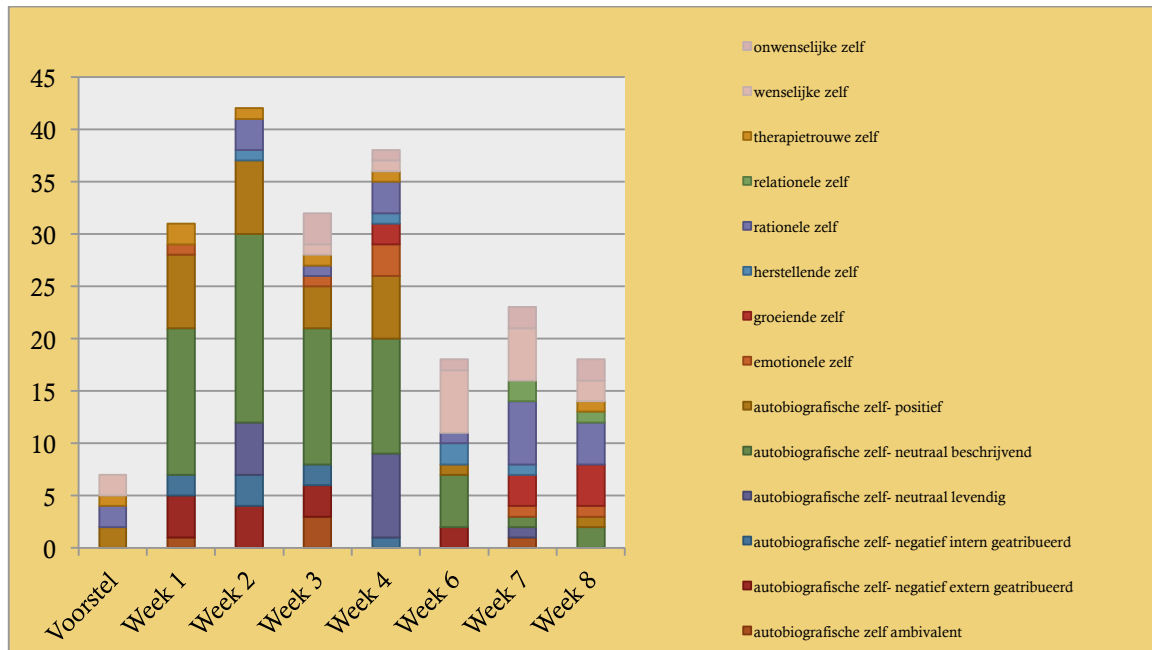
#### *Cursist*

Vanuit het zelf als cursist schrijft Anne weinig. Aan het begin initieert zij dit zelf door te verklaren dat zij bang is dat zij niet over voldoende mogelijkheden beschikt om de cursus te volgen en zegt tegen Roos: *‘Ik zou het prettig vinden om een bericht te ontvangen hoe je hier over denkt.’*

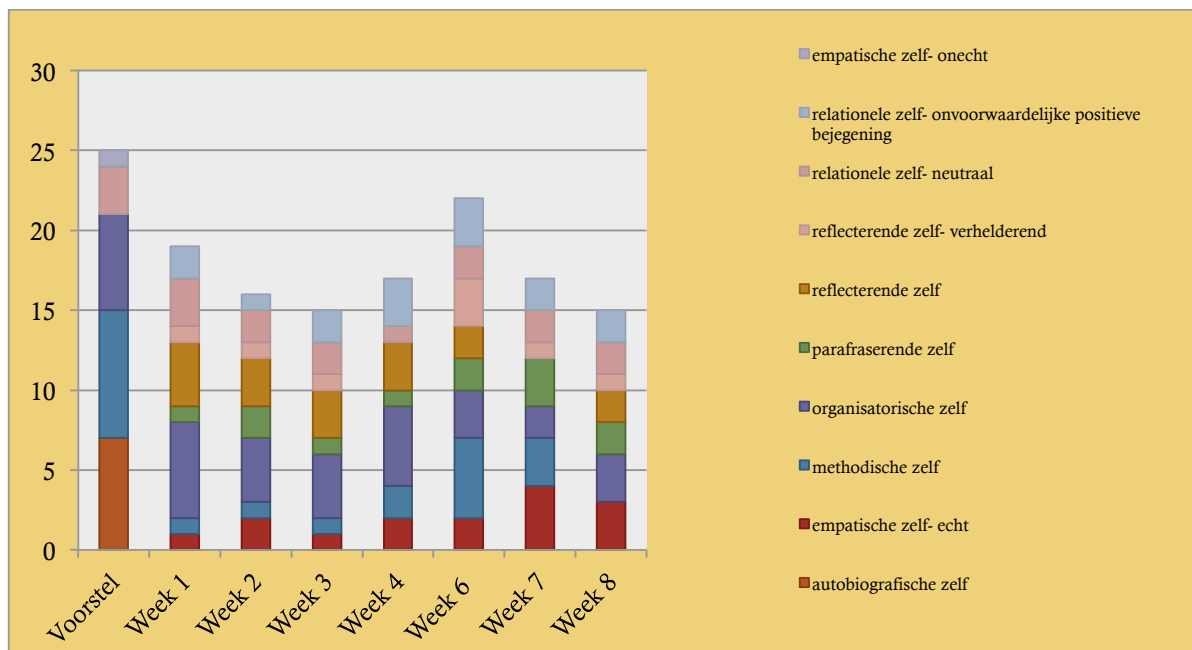
#### *Onrechtvaardig behandeld zelf*

Dit zelf komt in geen van Annes verhalen voor.

Figuur 3.1.1 *Identiteitsontwikkeling cursist Anne*



Figuur 3.1.2 *Identiteitsontwikkeling begeleider Roos*



Tabel 3.1.3 *Interactie zelve cursisten*

Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 6		Week 7		Week 8	
Cursist	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A
<b>A. biog. ambivalent</b>							in									
<b>A. biog. ne. in.</b>																
<b>A. biog. ne. ex.</b>				be												
<b>a. biog. neutraal levendig</b>				v												
<b>a. biogr. neutraal beschrijvend</b>																
<b>A. biog. positief</b>									be							
<b>Cursist</b>	ini		z.		z.				v							
	t,		v.		v											
	z.v															
<b>Emotioneel</b>							in		init							
							it									
<b>Groeiend</b>											ver					ver
											v					v
<b>Herstellend</b>									ini			h.				
											p					
<b>Onrecht. behandeld</b>																
<b>Onwenselijk</b>							in		ont		ver		ont			
							it		k		v		k			
<b>Rationeel</b>							be				be	be	init			
							v				v	v				
											on					
											t					
<b>Relationeel</b>	z.v			be										z.v	be	z.v
				v										v		
														z.		
														v		
<b>Therapeutrouw</b>																
<b>Wenselijk</b>									ver	h.p			init			
									v							

z.v=zoekt verbinding bev=bevestigd init=initieerd ver=vervolgd ontk=ontkracht h.p=herinterpreteerd positief

Tabel 3.1.4 *Interactie zelve begeleiders*

Identiteit	Voors tel		Week1		Week2		Week3		Week4		Week6		Week7		Week 8		
Begeleider	M	R	M	R	M	R	M	R	M	R	M	R	M	R	M	R	
<b>autobiografisch</b>																	
<b>Empatisch- onecht</b>																	
<b>Empatisch- echt</b>					be m sp Be v h. p.	be m on t v	be m be v	n. u.	nu a be v	be v m	be m			h. p.	z. v.		
<b>Methodisch</b>													n. u.				
<b>Organisatorisch</b>																	
<b>Parafra- serend</b>			ve rv	co		sp			n. u.					be m			
<b>Reflecteren d</b>			ve rv	n. u.	n. u.	z. v. n. u			n. u.	ve rv n. u.			be v n ua h. p.			nu in	
<b>Reflecteren d- verhelderen d</b>						n. u	in.	in. n. u co nf	N ua h. p		h. p.	sp . in. h. p.			n. u.		
<b>Relationeel -neutraal</b>																	
<b>Relationeel - onvoorwaa- rdelijke positieve bejegening</b>	be m		be m	be m	be m		be m, ver v be v	be m be v	ve rv a	be v m	be m					be m	

z.v=zoekt verbinding bev=bevestigd bem=bemoedigt init=initieert ver.=vervolgd  
ontk=ontkracht h.p= herinterpreteerd positief n.u=nodigt uit nua=nuanceert co=confronteert  
sp=spiegel

### 3.1.3 Bepalen van baat

In de vorige secties werd uiteengezet welke resultaten uit de analyse van Annes verhalen bleken. Het doel van deze scriptie is te kijken welke processen een bijdrage aan baat leveren. Daarom wordt in de volgende sectie bepaald waarom en in hoeverre wordt verwacht dat Anne baat bij de interventie heeft gehad.

*Vermindering van de klachten:*

In hoeverre de depressieve klachten bij Anne zijn verminderd, wordt bepaald door voor- en achteraf de CESD-R af te nemen. Deze vragenlijst meet in hoeverre de volgende factoren van depressie aanwezig zijn: *verdriet, verlies interesse, appetijt, slaap, verlies denken/concentratie, schuld, beweging en suïcidale intentie*. Als Anne baat bij de interventie heeft gehad, zouden de scores op deze factoren verhoogd of verlaagd moeten zijn.

Ik denk dat Anne wat het *verlies van interesse en denken* betreft *lagere scores* na afloop van de interventie zou hebben op grond van de volgende analyseresultaten: Anne rapporteert een gevoel van baat bij de cursus. Zij merkt zelf op dat iets met behulp van de cursus is veranderd. Aan het begin laat zij zien dat zij gemotiveerd is om aan de cursus deel te nemen en het volgen ervan serieus neemt. Gedurende de cursus merkt Anne op dat zij veel plezier tijdens het schrijven heeft. Naast het schrijven herkent zij met behulp van de cursus wat haar hobby's zijn en welke activiteiten zij graag uitoefent. Zij is bovendien in staat doelen voor haar toekomst te formuleren. Een andere punt dat het hebben van baat bij de cursus toont, is haar dankbaarheid om mee te mogen doen en dankbaarheid voor de begeleiding. Anne gebruikt verder de rol van cursist weinig wat doet vermoeden dat zij weinig problemen met het volgen van de cursus heeft.

Ten opzichte van de *factor verdriet*, wordt een *verlaagde* score verwacht. Door de structureerde manier van schrijven, is Anne in staat om haar rationeel zelf te gebruiken. Dit zelf maakt het haar mogelijk te reflecteren en tot nieuwe inzichten te komen. Zij is in staat haar wenselijk zelf te herkennen en integreert zowel het herstellend als het groeïend zelf. Dit maakt haar mild en bewuster tegenover het leven. Er wordt dus maar weinig verdriet getoond. Deze mildheid is volgens mij een teken van tevredenheid met het leven of ten minste de acceptatie ervan. Daarom denk ik dat Anne wat de factor *suïcidale intentie* betreft een *lage score* zal laten zien.

Verder is een *vermindering van de factor schuld* te verwachten. Anne komt namelijk naast haar sterke punten meer over haar negatieve ervaringen te weten (autobiografisch negatief zelf en onwenselijk zelf). De daarmee samenhangende gevoelens van schuld worden ontkracht. Door de cursus lijkt zij vervolgens de focus niet meer op deze schuldgevoelens te leggen, maar vooral op de positieve punten.

### *Verbetering welbevinden:*

Het hedonistische welbevinden heeft zich waarschijnlijk verbeterd omdat er een verandering op alle vier door Diener et al. (1999) geformuleerde domeinen tot stand is gekomen. Anne is meer te weten gekomen over zowel haar positieve als haar negatieve ervaringen en eigenschappen. De focus wordt met behulp van de begeleiding vooral op de positieve gelegd. Anne laat verder een verhoging van haar tevredenheid met het leven en met bepaalde domeinen in haar leven (familie en gezondheid) zien.

Volgens Ryff en Keyes (1995) is er sprake van eudaimonisch welbevinden als meerdere van de door hun geformuleerde factoren aanwezig zijn. Bij Anne zijn de volgende factoren aanwezig. Door de interventie leert Anne haar herstellend en groeiend zelf kennen wat tot persoonlijk groei leidt. Bovendien wordt zij zich bewust van haar sociale omgeving en toont haar belangstelling hiervoor. Door te herkennen dat zij met zowel negatieve als positieve gebeurtenissen om kan gaan, krijgt zij het gevoel dat zij ook in de toekomst hiermee om kan gaan. Vervolgens is zij in staat doelen voor haar toekomst op te stellen.

Anne laat gedurende de interventie zien dat de meeste factoren van depressie niet van toepassing zijn maar factoren van eudaimonisch en hedonistisch welbevinden wel aanwezig zijn. Anne heeft dus aan alle verwachte voorwaarden om baat te hebben, voldaan. Daarom verwacht ik dat Anne baat bij deze interventie had.

Desalniettemin zou het mogelijk kunnen zijn dat Anne geen baat bij de cursus had. Doordat Anne weinig emoties liet zien, is het moeilijk in te schatten of Annes gerapporteerde baat bij de cursus daadwerkelijk tot stand is gekomen. Zij is door haar rationeel manier van herinneren meer over haar ervaringen en haar eigen leven te weten gekomen, maar deze kennis hoeft niet automatisch tot een verbetering van welbevinden of vermindering van klachten hebben geleid. Daarnaast was de interactie tussen Roos en Anne niet altijd optimaal. Roos toonde zelden dat zij Annes inzet en haar persoon waardeerde. De zakelijke sfeer zou de baat bij de cursus kunnen hebben verminderd. Verder zou de baat bij de cursus verminderd kunnen zijn door de moeilijkheden die Anne had met de omgang met de computer. Het is mogelijk dat zij haar gevoelens niet voldoende via de computer kon uitdrukken en daarom minder van de cursus kon profiteren.

## 3.2 Casus Nikki

(naam: de creatieve)

### 3.2.1 Holistische contentanalyse

#### *Algemene informatie*

Nikki is 71 en in Noord-Holland geboren. Zij heeft twee broers. Haar twee ouders zijn inmiddels overleden. Zij woont nog steeds in een stad in Noord-Holland en werkt in de zorg. Nikki heeft geen kinderen en is alleenstaand. Gedurende haar vrije tijd vindt zij voldoening in het lezen van literatuur. Verder houdt zij van puzzelen, cryptogrammen maken, muziek luisteren en wandelen.

#### *Verhaal*

Toen ik Nikki's verhaal heb gelezen, viel mij vooral haar creativiteit op. Volgens mij heeft zij het talent om haar gedachten levendig uit te drukken. Vooral de elfen en de abstractere opdrachten zoals het verhaal van haar handen, laten dit zien.

Nikki houdt zich aan de structuur van de cursus. Zij begint met beschrijvingen van ervaringen uit haar verleden en eindigt met doelen voor haar toekomst.

Haar verhaal heeft twee grote onderwerpen. Het eerste is haar familieleven. Als kind en puber heeft zij weinig ervaring met emoties en gevoelens gehad. Thuis werd hier nooit over gesproken. Ik kreeg de indruk dat er een gereserveerde en vooral haatdragende manier van omgang heerste. Zoiets blijkt uit het verhaal over haar kapotte fiets. Er werd nooit over gesproken, maar Nikki had steeds het gevoel dat haar ouders het haar kwalijk namen en voelde zich lange tijd '*misselijk van angst, zenuwen en schuldgevoel*'. Het tweede onderwerp in haar verhaal is haar werk. Na haar school heeft Nikki een opleiding als ziekenverzorgende gedaan. Daarna werkte zij twintig jaar in een zorgcentrum in Amsterdam. Door bezuinigingen is Nikki van baan gewisseld. De onverschillige manier waarop zij mocht gaan, heeft haar erg gekwetst.

Beide onderwerpen lijken sterk negatief gekleurd, maar Nikki heeft blijkbaar met allebei vrede gevonden. Het gebrek aan emotionaliteit neemt zij haar ouders namelijk niet meer kwalijk en zij toont begrip voor hun gedrag: '*Ze waren druk met overleven*'. Haar ontslag kan zij nu positief zien omdat zij daardoor herkende dat haar omgeving haar hielp en haar waardeerde.

De globale indruk van haar verhaal is dus vooral gereflecteerd. Nikki schrijft op een doordachte manier en probeert gebeurtenissen in haar leven op een afstandelijke manier te herinterpreteren.

### *Persoon*

Het verhaal van Nikki is gereflecteerd en afstandelijk. Dezelfde indruk kreeg ik gedeeltelijk ook van Nikki als persoon. Aan het begin stelt Nikki dat zij al tijdens haar kinderjaren benauwde gevoelens kreeg als zij met andere mensen moest omgaan. Zij lijkt tegenwoordig weinig emotionele contacten met mensen te hebben. Zij noemt niemand die op dit moment belangrijk voor haar is. Bovendien komt meerdere keren ter sprake dat zij problemen heeft haar gevoelens aan anderen te laten zien. Toen zij problemen met een goede vriendin kreeg, kon zij er niet met haar over praten: *'We hebben het nooit uit kunnen spreken.'*

Aan de andere kant laat zij zien dat zij de omgang met mensen waardeert en er vooral veel uit leert. Dankzij burens, vrienden en collega's mocht zij ondervinden wat vriendelijkheid betekent. Verder ontstaat de indruk dat Nikki in het verleden last had van gevoelens van abnormaliteit. Zij heeft vanaf haar geboorte een oogaandoening en had hier tijdens haar kinderjaren veel last van. Toen zij ouder was, ontmoette zij lotgenoten wat haar een gevoel van normaliteit gaf en haar omgang met de aandoening makkelijker maakte.

Haar verhaal laat zien dat Nikki niet tevreden is met zich als persoon. Zij wil anders met mensen omgaan en anders door hen worden behandeld. Voor de toekomst wil Nikki zichzelf grenzen stellen en deze in de omgang met anderen kunnen benoemen. Zij toont de behoefte zichzelf beter te leren kennen om vervolgens op een manier te leven die overeenkomt met haar persoonlijkheid en eigenschappen. Zij noemt dat *'evenwicht in bijna alles'* vinden.

### *Schrijfstijl*

Nikki heeft een geordende manier van schrijven. Zij houdt zich voortdurend aan de structuur van het boek en maakt de opdrachten nauwkeurig. Zij vertelt haar verhaal chronologisch. Hierdoor wordt het een gesloten en makkelijk te lezen verhaal. Bovendien ontstaat de indruk dat zij goed erover heeft nagedacht wat en hoe zij haar verhaal wil vertellen. Uit haar manier van schrijven blijkt dat zij creatief is. Haar verhaal over haar handen vond ik indrukwekkend en levendig geschreven: *'Soms zijn we warm en zacht dat is het fijnst maar we kunnen ook koud en hard zijn meestal voelen we ons dan gekwetst.'* Bovendien zijn de elfen en haiku's mooi verwoord en deze brengen haar gevoelens en belevingen figuurlijk naar voren: *'Met verwondering, zie ik het verleden, en kijk naar mezelf.'* De tekststijl is informeel gehouden. Ik kreeg de indruk dat Nikki direct met haar begeleider praat. Dit kwam vooral doordat zij elkaar met 'jij' aanspreken, maar ook doordat zij haar ervaringen direct aan Marieke vertelt: *'Ook wil ik je graag vertellen dat het maken van een elf een openbaring voor me is.'* De tekst krijgt hierdoor een persoonlijkere sfeer.



Haar begeleider Marieke heeft net zoals Nikki een open manier van schrijven. Deze indruk ontstaat door het gebruik van adjectieven. Deze zijn meestal aanmoedigend en creëren een positieve sfeer binnen de conversatie: *'Ik vind het ook heel mooi hoe je omschrijft wat het maken van een elf met je doet.'*

### *Interactie*

Al aan het begin geeft Nikki aan dat zij blij is om Marieke als begeleider te hebben en is ervan overtuigd dat het een goede keuze was: *'... zul je begrijpen wat ik bedoel wanneer ik zeg dat ik voor mijn gevoel de juiste begeleidster heb toegewezen gekregen.'* Uit de reacties die Marieke op de verhalen geeft, blijkt een oprechte interesse en waardering voor haar werk: *'Ik heb je opdracht met veel aandacht gelezen, je hebt een fijne manier van schrijven.'* Verder stelt Marieke in elke mail verhelderende vragen en geeft haar advies wat zij er het best mee kan doen: *'De vragen die ik gesteld kunnen als leidraad voor jezelf dienen.'* Hierop reageert Nikki dankbaar en geeft aan dat zij er iets aan heeft gehad. Doordat begeleider en cursist elkaar voortdurend positieve feedback geven, krijgt de tekst een open sfeer en de relatie tussen beide lijkt vertrouwelijk en intensief te zijn. Vooral Nikki heeft baat bij de interactie. Elke week geeft zij aan dat de reacties van Marieke haar nieuwe inzichten hebben opgeleverd en zij er nog verder over zal naar denken: *'Dank voor je reactie op de opdrachten van vorige week. Ook daar heb ik weer over na kunnen denken.'* Aan het einde van de cursus benadrukt Marieke nog eens dat zij de verhalen van Nikki mooi vond en deze graag heeft gelezen. Nikki toont dankbaarheid met betrekking tot Mariekes *'reacties, adviezen en aandacht.'*

### *Ervaringen omtrent de cursus*

#### *-Moeilijkheden*

Moeilijkheden worden door Nikki vooral aan het begin van de e-mailconversaties benoemd. Zij beschrijft hoe lastig zij het maken van bepaalde opdrachten vond: *'Het was weer diep graven en hard werken om de boel naar boven te takelen, op een rij en op papier te krijgen maar het voelt wel goed om te doen.'* Zij vond het vooral moeilijk omdat zij zich bepaalde dingen niet meer voldoende kon herinneren waardoor zij er lang over moest nadenken. Toch heeft zij uiteindelijk steeds iets uit de opdrachten kunnen halen. In week twee had zij moeilijkheden met de lengte van het verhaal. Dit speet haar maar haar begeleider vond dit niet erg. Wat de omgang met de computer betreft, lijkt Nikki geen moeilijkheden te hebben. Zij geeft wel aan dat zij *'nog niet heel vaardig'* is, maar haar teksten laten dit niet zien.

Opvallend is dat Nikki weinig moeilijkheden omtrent de cursus heeft. Zij benadrukt vooral hoeveel plezier zij tijdens het schrijven heeft en wat voor nieuwe inzichten zij met behulp van de opdrachten heeft gekregen: *'Ook deze keer heb ik met veel plezier aan de opdrachten gewerkt.'*

#### *-Baat/ verandering*

Nikki schrijft meerdere keren hoe plezierig zij het schrijven vindt. Met behulp van de cursus formuleert Nikki doelen die zij in de toekomst wil halen. Tijdens het formuleren wordt zij zich bewuster van haarzelf en haar huidige manier om met problemen om te gaan: *'Dat een ander binnen de relatie ook een rol speelt, dus mede verantwoordelijk is, vergeet ik weleens waardoor ik alle verantwoording op me neem en dat is eigenlijk niet eerlijk tegenover mezelf.'* Vervolgens formuleert zij het doel zichzelf in de omgang met anderen grenzen te stellen. Verder kan zij door het vertellen van haar verhalen over ervaringen reflecteren en deze op een andere manier interpreteren: *'Achteraf was mijn frustratie niet zozeer haar gedrag alswel mijn onkunde om er mee om te gaan.'* Nikki heeft dus met behulp van de cursus twee belangrijke ervaringen opgedaan. Zij heeft niet alleen haar emoties kunnen herbeleven en reguleren, zij kon betekenis geven aan de gebeurtenis wat vervolgens invloed had op haar huidige leven. Op basis van deze ervaring zal zij met een dergelijke situatie anders om kunnen gaan. Nikki laat bijna bij elke opdracht zien dat zij door de gebeurtenis te reflecteren tot nieuwe inzichten voor haar huidige leven is gekomen. Dit komt vooral in week drie naar voren als zij over haar ervaringen omtrent haar eerste werkgever vertelt. Zij was lange tijd gefrustreerd en boos over de manier hoe zij ermee moest stoppen. Ook het uiteindelijke bankroet van de zorginstelling heeft haar geen genoegdoening kunnen geven. Uiteindelijk komt zij toch tot de conclusie dat deze gebeurtenis haar iets heeft laten leren, namelijk: *'Je eigen motivatie en overwegingen moeten voldoende zijn om er vrede mee te hebben.'* Tijdens de cursus wordt duidelijk dat Nikki met behulp van de cursus haar leven anders interpreteert en vooral de goede kanten belicht.

#### *Behaalde doelen*

Aan het begin van de cursus legt Nikki uit wat haar motivaties en verwachte doelen voor de cursus zijn. Nikki heeft deelgenomen aan de cursus omdat zij *'de behoefte tot schrijven'* heeft. Door de cursus hoopt zij objectief en gestructureerd haar verhaal op te kunnen schrijven en tot persoonlijke groei te komen door het verleden los te laten.

Het doel om met behulp van de cursus structuur aan het leven te brengen, heeft Nikki niet volledig gehaald. Zij stelt wel dat zij het gevoel heeft meer structuur aan haar leven te kunnen geven: *'het zijn geen zaken van levensbelang maar door er wat gestructureerder over na te denken worden*

*patronen wel duidelijker.*’, maar het is slechts een proces die in beweging is gekomen. In de toekomst wil zij er nog verder aan werken.

Opvallend is dat Nikki op weinig momenten beschrijft waar het schrijven over haar leven haar bij heeft geholpen. Zij uit dus niet expliciet dat zij het gevoel heeft dat zij haar geformuleerde doelen heeft gehaald. Zij komt wel tot inzicht in haar gedrag en hoe ze dit in de toekomst kan veranderen: *‘Misschien moet ik anderen meer gaan beoordelen op hetgeen ze laten zien door middel van gedrag en woord en er simpelweg vanuit gaan dat dit is wat ze willen tonen niet meer en niet minder.*’. Samengevat kan dus worden gesteld dat Nikki met behulp van de cursus met een verandering begonnen is. Op deze manier zou groei van het eigen zelf in de toekomst mogelijk kunnen worden: *‘Ik zit nu volop in dit proces en zal achteraf zien of ik dit doel of de aanzet heb kunnen bereiken.*’. De cursus heeft echter nog niet een volledige verandering tot stand kunnen brengen.

### **3.2.2 Beschrijving identiteitsontwikkeling**

Met behulp van de holistische contentanalyse kon worden aangetoond dat de cursus voor Nikki het begin van een persoonlijke ontwikkelingsproces is. Om dit patroon te onderzoeken werd naar de ontwikkeling van Nikki’s zelve, de zelve van haar begeleider en de interactie tussen beide gedurende de cursus, gekeken. De resultaten zijn in *Figuur 3.2.1* tot *3.2.2* te zien. In het vervolg zullen de uit de analyse gebleken processen worden beschreven. De ontwikkeling begint met de negatief gekleurde zelve (zoals het *onwenselijk zelf*) en eindigt met de interactie tussen begeleider en cursist met positief gekleurde zelve (zoals het *wenselijk en rationeel zelf*).

#### *Onwenselijk zelf*

Het onwenselijk zelf werd tot aan het einde aan gebruikt. Vooral tijdens de eerste weken benoemt Nikki eigenschappen en gedrag die zij aan zichzelf niet waardeert. Aan het begin ergert zij zich het meest aan haar onvermogen om dingen ‘objectief’ aan te pakken en dingen vol te houden. Op een later moment van de cursus merkt zij op dat zij zich vooral het meest aan haar gedrag in interactie met andere mensen stoort. Steeds denkt zij te veel naar en wil dat iedereen tevreden is. De focus van het onwenselijk zelf verschuift. In het begin vindt zij haar gedrag in het algemeen onwenselijk. Later herkent zij dan dat zij vooral last heeft van haar gedrag in de interactie met anderen. Deze verschuiving van de focus kan door de interactie tussen Nikki en Marieke komen. Als Nikki stelt dat zij zich schuldig voelt omdat zij in sommige situaties te weinig begrip voor andere toont, reflecteert Marieke haar beschrijving en nuanceert ze op de volgende manier: *‘Aan*

*de ene kant zeg je dat je er blij mee bent en aan de andere kant zit je soms met een schuldgevoel wanneer je geen zin hebt om begrip op te brengen, kun je dit van je af zetten?'. Ze nodigt Nikki uit over haar dilemma en vooral haar gevoelens na te denken. Door het onwenselijk zelf in week zeven positief te herinterpreteren en de focus op de wenselijk manier met betrekking tot de dood te leggen, ontkracht Marieke het onwenselijk zelf van Nikki. In de laatste week toont Nikki dat zij in de toekomst meer aandacht aan haar wenselijk zelf wil besteden. De 'voorheen/voortaan' formuleringen tonen duidelijk Nikki's behoefte anders tegen haarzelf te kijken: 'Voorheen zou ik zeggen ik ben een wroeter en een piekeraar, voortaan zeg ik ik ben een zoeker en een denker maar ik moet er wat structuur in aanbrengen.'*

#### *Autobiografisch negatief intern & extern geattribueerd zelf*

Nikki heeft negatieve herinneringen die ze zowel aan zichzelf toeschrijft als aan anderen. Ze lijkt zich ongemakkelijk te voelen als zij het over haar ouders, vooral over haar vader, heeft. Dit zelf drukt volgens mij onzekerheid uit. Zij merkt op dat zij nog niet weet hoe zij erover zal denken: *'De buien en het gedrag van mijn vader kon ik niet duiden, toen niet nu nog niet.'* Haar begeleider Marieke reageert op dit negatief zelf door het eerst te bevestigen. Zij steunt Nikki's negatieve gevoelens en stelt dat deze gerechtvaardigd zijn. Tegelijkertijd nodigt zij Nikki uit om anders met deze negatieve herinneringen om te gaan. Door zich op het feit te richten dat zij steeds goed uit de situatie is gekomen en haar krachten benadrukt, probeert zij de focus van de negatieve herinnering op de positieve gevolgen te verschuiven. Op basis hiervan reflecteert Nikki de situatie en herkent in de volgende week dat haar omgang met haar herinneringen een uitdrukking van een strategie is *'om moed er in te houden.'* Daarnaast heeft Nikki negatieve herinneringen waarvoor zij zich verantwoordelijk voelt. Het gevoel wat zij hiermee verbindt, lijkt schuld te zijn. Als voorbeeld noemt zij de situatie met haar vriendin. Zij voelde zich door haar benauwd, maar zei niets tegen haar. Het feit dat zij niet voldoende haar mening en gevoelens heeft geuit, irriteert haar nog steeds. Marieke probeert dit zelf te ontkrachten door haar te verzekeren dat zij zich niet slecht heeft gedragen. Zij benadrukt dat dit gedrag normaal in een vriendschap is en dat het juist het belang van de vriendin voor haar toont. Door het negatief extern geattribueerd zelf te ontkrachten, reflecteert Nikki opnieuw op haar gedrag en komt tot de conclusie dat zij toch niet alleen verantwoordelijk voor de situatie met haar vriendin was. Zij ontkracht dus haar tevoren gepresenteerd negatief zelf.

De cursus lijkt Nikki's waarneming te veranderen. Zij herkent dat negatieve zelden een voordeel kunnen opleveren. Verder kan zij door de interactie herkennen dat zij niet alleen verantwoordelijk is voor alles wat zij heeft meegemaakt.

### *Autobiografisch neutraal beschrijvend & levendig zelf*

Gedurende de herinnering aan haar verleden gebruikt Nikki beide neutrale zelden gelijkmatig. Het neutraal beschrijvend zelf wordt in situaties gebruikt waarin het verklaren van relaties en contexten belangrijk is. Door het zelf ontstaat de indruk van geordend en gereflecteerd schrijven. Beide zelden worden vaak in hetzelfde verhaal gebruikt. In tegenstelling tot het beschrijvende zelf wordt het levendig zelf niet zo sterk gereflecteerd gebruikt. De focus lijkt niet op feiten, maar op de beschrijving van gevoelens en indrukken van situaties, te liggen. Nikki gebruikt vaker adjectieven om deze herinneringen te verwoorden: *‘Ik was onder de indruk van deze tante, ze gebruikte make up was modern gekleed, had een baan, dronk een glaasje en rookte een sigaretje.’*. Bovendien worden herinneringen aan gesprekken met behulp van dit zelf beschreven. Door het gebruik van dit zelf wordt het verleden opnieuw beleefd en gevoelens kunnen op deze manier worden uitgedrukt: *‘Ik leerde daar verschillende kaartspellen, ontdekte hoe leuk een gezamenlijke maaltijd kon zijn,..’*.

Het neutraal beschrijvend zelf geeft Nikki de mogelijkheid gebeurtenissen te ordenen. Waartegen het neutraal levendig zelf als realisatie van gevoelens en het actief herleven van situaties dient.

### *Autobiografisch ambivalent zelf*

Met behulp van het ambivalent zelf drukt Nikki haar onzekerheid, ten opzichte van haar gevoelens in bepaalde situaties, uit. Aan het einde van de cursus uit zij dat ze de dood een ‘mysterie’ vindt. In het vervolg beschrijft zij duidelijk wat de ervaringen met de dood haar hebben opgeleverd. Deze ervaringen gebruikt Marieke om Nikki vervolgens te laten zien dat de dood voor haar niet zo’n mysterie is en ze erover niet onzeker hoeft te zijn: *‘Je ziet plat gezegd wel wat er gebeurt en het is voor jou niet iets om bang voor te zijn. Deze geruststellende gedachte aan de dood kan heel waardevol zijn.’*. Marieke probeert Nikki’s onzekerheid te ontcrachten door aan haar te tonen dat zij ermee goed om kan gaan.

De interactie tussen begeleider en cursist helpt bij het verminderen van twijfel en onzekerheid.

### *Relationeel zelf*

Nikki initieert het relationeel zelf in haar voorstel mail. Door ervoor te kiezen Marieke met ‘je’ aan te spreken, ontstaat een nieuwe basis voor de interactie. De relatie wordt persoonlijker en klinkt vriendelijker. Verder begint Nikki met een waardering voor Mariekes feedback. Dit toont dat Nikki belangstelling voor Mariekes mening heeft en dankbaar is. In reactie hierop waardeert Marieke de moeite die Nikki in de cursus steekt. Zij vertelt Nikki dat zij heel *‘fijn’* en duidelijk

schrijft. Doordat beide gesprekspartners waardering voor elkaar tonen, ontstaat een open en vertrouwelijke sfeer. Beide deelnemers lijken respect voor elkaar en voor hun inspanningen te hebben. Door deze sfeer kunnen zich Nikki's positieve zelden ontwikkelen.

#### *Autobiografisch positief zelf*

Naast de negatief ervaren gebeurtenissen, herinnert zich Nikki gedurende de cursus aan positieve situaties. Nadat het autobiografisch negatief zelf werd beschreven komt het positief zelf gedurende de eerste weken naar voren. Als zij van haar werkgever verteld, is zij opgewonden en boos. Maar aan het einde herinnert zij zich aan de positieve kanten: zij heeft snel een nieuwe baan gevonden en kreeg steun van haar omgeving. Verder herkent zij dingen die haar hebben geholpen met moeilijke situaties om te gaan. Dit komt vooral naar voren als zij over de dood van anderen nadenkt: *'Soms is het beter om je verlies te nemen en verder te gaan op andere wijze dit werkt het best bij mij in situaties waarbij teleurstelling een rol spelen'*. Door negatieve ervaringen, zoals de dood van naaste, heeft zij geleerd hoe zij het best met deze situaties om kan gaan. Deze inzicht ondersteunt Marieke in haar reactie en steunt haar omgangsmanner met negatieve evenementen. Het autobiografisch positief zelf van Nikki ontkracht het negatief zelf en maakt het mogelijk op een positievere manier naar het verleden te kunnen kijken.

#### *Rationeel zelf*

Het rationeel zelf wordt door Nikki voor het realiseren van betekenis van gebeurtenissen gebruikt. Voordat zij het zelf gebruikt, schrijft zij vanuit het autobiografisch zelf. Dit dient voor het ophalen van herinneringen. Door vervolgens vanuit het rationeel zelf te schrijven, reflecteert Nikki over het gebeurtenis en de betekenis voor haar: *'Ik heb het in overweging genomen en herken het vergelijken om te relativeren inderdaad als één van mijn strategieën om de moed er in te houden.'* Het rationeel zelf heeft nog een andere functie. Door de opkomst, begint Nikki redenen voor het gedrag van anderen te achterhalen: *'Hun verantwoordelijkheidsgevoel heeft altijd zwaar voor ze gewogen en strengheid en spanning veroorzaakt...'*. Dit zelf dient ervoor een zinvol wereldbeeld te creëren. Als het zelf wordt gebruikt, treedt Nikki een stap terug en bekijkt de situatie van buiten en maakt algemeen geldige uitspraken: *'Zekerheid van een absoluut einde aan alles kan mensen rust maar ook teleurstelling geven.'* Deze filosofische gedachten tonen dat Nikki diep over haar eigen leven nadenkt. Door algemene uitspraken over de gang van de wereld te maken, wordt een gevoel van zekerheid gecreëerd. Nikki weet dan blijkbaar hoe de wereld in elkaar zit, wat haar zekerheid geeft. De interactie met Marieke bevordert het gebruik van het rationeel zelf. Marieke nodigt haar uit om anders naar bepaalde gebeurtenissen te kijken. Nikki neemt de herkent de

adviezen en denkt over de voorgestelde onderwerpen naar. Zij merkt met behulp van de interactie op dat zij te lang op verandering van andere mensen wacht. Voor haar gedrag zoekt zij redenen en komt tot uiteindelijk tot de vraag in hoeverre mensen in staat voor verandering zijn: *‘Hierbij stuite ik op het dilemma respecteren van eigenheid, andermans referentiekader en conditionering’*.

Het gebruik van het rationeel zelf toont aan dat Nikki diep over zowel eigen ervaringen als algemene dingen naar gaat denken. Aan het einde komt zij tot een overwogen en vooral rationeel conclusie.

### *Groeiend zelf*

Het groeiend zelf komt voornamelijk in week zes naar voren. Met behulp van dit zelf beschrijft Nikki haar doelen voor de toekomst. Het zijn niet alleen maar doelen, maar beschrijvingen van beginnende processen. Dit herkennen van goede aanpakken werd Nikki door de begeleiding van Marieke mogelijk. Tijdens het feedback op week vier maakt Marieke Nikki erop attent dat meerdere verschillende processen haar gedrag bepalen: *‘...dus misschien dat je het juist voor haar hebt volgehouden, omdat ze voor die tijd juist wel altijd een goede vriendin was? Zeg het me vooral als ik het mis heb, maar het zijn lastige kwesties waarin de ander natuurlijk ook een rol speelt.’* Door de focus op de rol van anderen te leggen, herkent Nikki haar manier van omgang met anderen en wil zich veranderen. Het groeiend zelf wordt geïnitieerd: *‘Me daar meer van bewust worden is een stap die ik moet zetten bij het werken aan mijn doel grenzen stellen.’* Tot aan het einde van de cursus gebruikt Nikki dit zelf. Met behulp van de cursusopbouw en de Mariekes begeleiding, kan Nikki doelen voor haar toekomst opstellen en herkennen wat zij wil veranderen. Zij merkt op dat zij hiervoor in staat is en gaat actief met de verandering beginnen: *‘Concreet wil dit zeggen lid worden van een andere bibliotheek, me aansluiten bij een computerclub enz.’*

### *Wenselijk zelf*

Anders dan het groeiend zelf gebruikt Nikki dit zelf als ze goede eigenschappen en dingen in haar leven opmerkt en tevreden ermee is. Zij hoeft er geen verandering aan te brengen. Positief valt haar bijvoorbeeld op dat zij veel plezier gedurende het schrijven ondervindt: *‘Ook wil ik je graag vertellen dat het maken van een elf een openbaring voor me is.’* Zij benadrukt meerdere keer dat het wenselijk zelf alleen uit negatieve ervaringen in haar leven kon ontstaan. Door de ruzie met haar werkgever, komt zij tot de inzicht dat zij *‘geleerd’* heeft achter haar beslissingen te staan. Door deze ervaring op te schrijven en te herbeleven, kan Nikki haar wenselijk zelf herkennen en haar gedrag positief waarderen. Het volgen van de cursus maakt haar bewust waaraan zij graag

tijd besteedt. Marieke steunt dit zelf door haar in week drie te bemoedigen op deze manier door te gaan: *'Dat lijkt me erg waardevol'*. Hierdoor voelt zich Nikki blijkbaar ondersteund en ontdekt in de volgende week nog meer positieve eigenschappen en strategieën.

#### *Herstellend zelf*

Nikki schrijft maar drie keer vanuit het herstellend zelf. In week vier initieert zij dit zelf: *'Goed dat we het over mijn overlevingsstrategieën hebben want ik ontdekte er weer één namelijk te lang accepteren en vergoedelijkten tevens afwachten.'* Marieke ondersteunt dit zelf door haar te bemoedigen met de verandering door te gaan. De interactie tussen begeleider en cursist ondersteunt dit zelf, maar heeft niet ten gevolge dat het vaker wordt gebruikt.

#### *Emotioneel & therapietrouw zelf*

Tot week drie gebruikt Nikki het emotioneel zelf vooral in het begin van haar opdracht. Zij uit haar gevoelens met betrekking tot de opdrachten en beschrijft wat het maken van de opdrachten met haar heeft gedaan: *'Ik vond het zeer intensief en heb er veel tijd en energie voor moeten gebruiken, het moest zagezegd uit mijn tenen komen.'* Haar begeleider Marieke bemoedigt dit zelf vervolgens door haar eigen vreugde hierover te tonen: *'Ik ben heel blij om te lezen dat het goed voelt om te doen.'* In uitwisseling voor het tonen van eigen positieve gevoelens, toont Marieke haar gevoelens aan Nikki. Marieke wordt dus in reactie op Nikki's emotioneel zelf emotioneler, wat een sterkere betrokkenheid laat zien.

Anders als het emotioneel zelf wordt het therapietrouw zelf niet voor gevoelsuitingen omtrent de cursus gebruikt. Het is meer op de feitelijke kant van de opzet van de cursus gefocust. Nikki geeft aan dat zij aan de opdrachten heeft gewerkt en dat zij gemotiveerd is de cursus te volgen: *'Ik heb de eerste opdracht gelezen en er schoten mij vele voorbeelden en onderwerpen te binnen dus moet ik een keus gaan maken.'*

Het emotioneel zelf beschrijft haar gevoelens ten opzichte van de cursus en het therapietrouw zelf haar motivatie voor de deelname.

#### *Cursist*

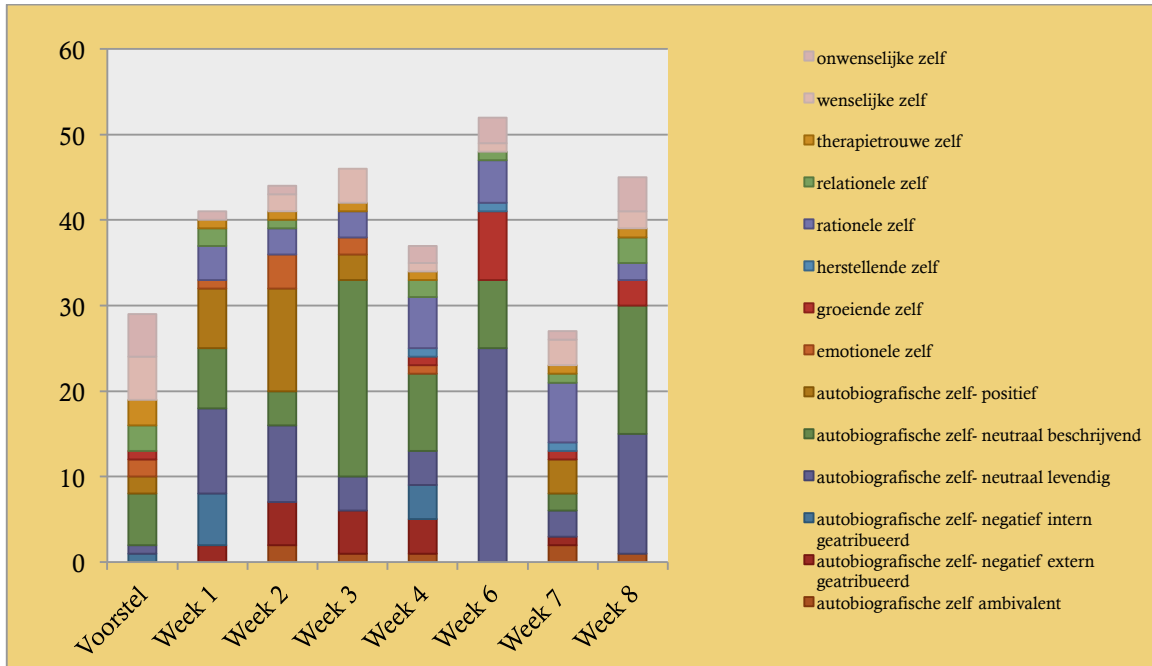
Het zelf van de cursist gebruikt Nikki nauwelijks. Dit feit toont dat Nikki weinig moeilijkheden met de opzet van de cursus heeft. De organisatie en de cursus op zich lijken helder voor haar te zijn.



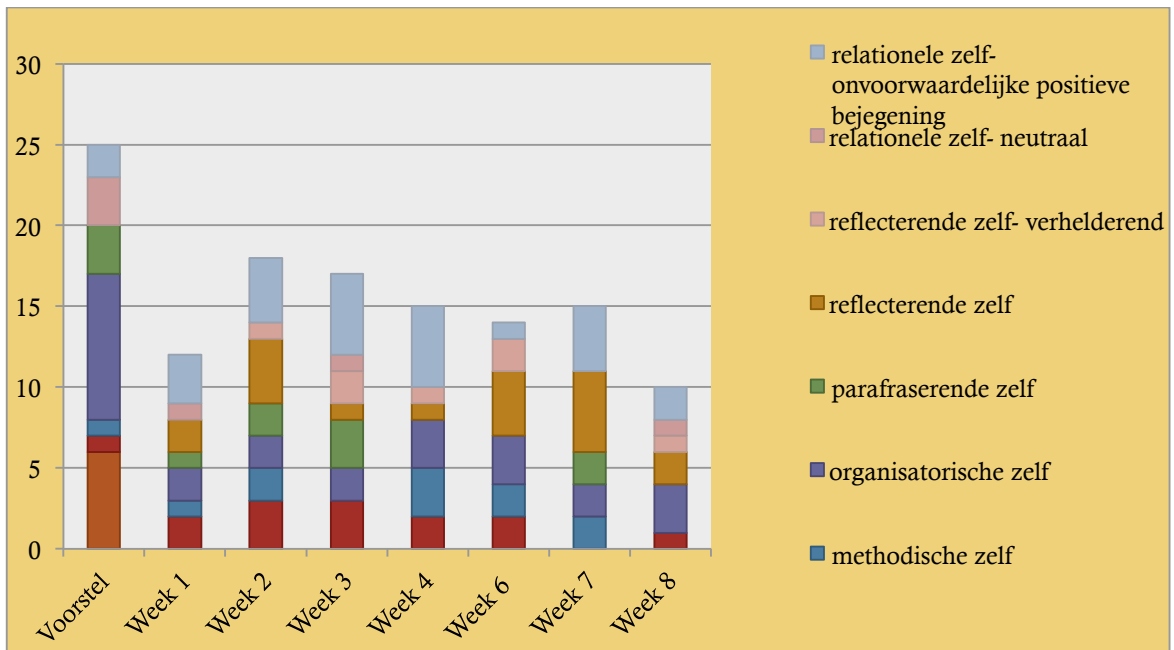
*Onrechtvaardig behandeld zelf*

Vanuit dit zelf schrijft Nikki op geen enkele moment.

Figuur 3.2.1 *Identiteitsontwikkeling cursist Nikki*



Figuur 3.2.2 *Identiteitsontwikkeling begeleider Marieke*



### 3.2.3 Bepalen van baat

Zowel de holistische contentanalyse als de identiteitsanalyse laten zien dat Nikki's verhaal gedurende de cursus veranderd. In het vervolg zal uiteen worden gezet in hoeverre Nikki daadwerkelijk baat bij de cursus heeft gehad. De vermoedens zullen op de volgende kenmerken gebaseerd zijn:

*Vermindering klachten door:*

Wat de factoren van de CESD betreft, vermoed ik dat de scores op enkele factoren zijn afgenomen. Ik denk dat Nikki *lagere scores* op *verlies van interesse* zal vertonen. Nikki rapporteert namelijk op meerdere momenten dat zij veel plezier gedurende de cursus beleeft. Nikki toont begrip voor de inhoud en opbouw van de cursus en heeft geen moeilijkheden de cursus te volgen (weinig cursist). Zij heeft een interesse de cursus te kunnen volgen en tot aan het einde vol te houden.

Haar verhalen en opdrachten schrijft zij creatief en zij laat zien dat zij goed erover naar heeft gedacht. De reflecterende manier van schrijven, roept het rationeel zelf op. Dit zelf maakt een afstandelijke manier van reflecteren mogelijk wat tot meer inzicht ten opzichte van het eigen leven leidt. De *scores op verlies van denken en concentratie* zullen dus volgens mij zijn *verminderd*.

Door haar rationeel zelf te herkennen, is Nikki in staat haar onwenselijk en negatief autobiografisch zelf te herkennen en zich tegelijkertijd ervan bewust te worden dat deze zelden een deel van haar zijn. Zij hoeft zich niet schuldig ervoor te voelen. De scores op de *factor schuld* zullen daarom *lager* zijn.

Naast de negatieve kanten worden de positieve kanten benadrukt. Het wenselijk zelf produceert zelfvertrouwen. Door een positiever gevoel te hebben, is Nikki in staat haar groeïend zelf te ontwikkelen en verandering aan haar leven te brengen. Zij profiteert verder van de goede relatie met haar begeleider. Het relationeel zelf helpt haar een relatie op te kunnen bouwen. Door het beter zelfbeeld en van anderen vermoed ik dat Nikki tevredener met zichzelf en haar leven is geworden en daarom *lagere scores op suïcidale intentie* zal vertonen.

*Verbetering welbevinden door:*

Nikki's hedonistische welbevinden is vermoedelijk door de cursus op alle vier domeinen verbeterd. Nikki heeft gevoelens zoals vreugde en geluk beleeft. Vooral als zij zich aan vrienden en burens herinnerde. De cursus heeft vooral de positieve gevoelens ondersteund en geprobeerd de negatieve te ontcrachten of te herinterpretieren. Nikki lijkt verder tevredener met haar leven te zijn. Zij is in staat doelen te formuleren en leuke dingen te herkennen. Nikki is zich bewust van de

vierde domein van het hedonistisch welbevinden geworden: Zij is tevreden met het feit dat zij nog steeds kan werken en wil dit graag volhouden.

Wat het eudaimonisch welbevinden betreft, wordt er een verbetering verwacht. Door de nadruk op het groeiend zelf te leggen, is Nikki tot persoonlijke groei gekomen. Verder heeft zij geleerd dat zij met externe gebeurtenissen om kan gaan doordat zij opmerkte dat zij er eerder al in staat voor was. Nikki heeft met behulp van de cursus een gevoel van autonomie kunnen ontwikkelen. Zij kan doelen formuleren en gelooft eraan deze te kunnen halen.

Al met al vermoed ik daarom dat Nikki baat bij de cursus ‘Op verhaal komen’ heeft gehad. De vorige alinea’s lieten zien dat kenmerkende klachtenfactoren door interventieprocessen omlaag en het welbevinden omhoog zullen gaan.

Daarnaast is het mogelijk dat Nikki geen baat bij de cursus had. De cursus zou geen effect kunnen hebben gehad, omdat Nikki weinig emoties liet zien. Rationeel weet zij wat zij wil veranderen. Maar het zou mogelijk kunnen zijn dat zij de verandering niet kan realiseren. Verder is gebleken dat bij Nikki weliswaar een veranderingsproces tot stand is gekomen, maar de verbetering van klachten en de verhoging van het welbevinden kan pas later in dit proces tot stand komen en daarom nog niet te zien zijn.

### 3.3 Vergelijkende analyse

De analyse van de twee verhalen liet zien dat bij beiden processen van verandering hebben plaatsgevonden. In het volgende gedeelte zullen deze processen en baatfactoren worden vergeleken. Aan het einde wordt de analyse met een vergelijkende voorspelling van baat afgerond.

#### 3.3.1 Cursisten

##### *Overeenkomsten*

Drie processen zouden bij Anne en Nikki in gelijke mate verantwoordelijk kunnen zijn voor het hebben van baat. Ten eerste is bij zowel Anne als Nikki gedurende de cursus gebleken dat zij positieve gevoelens ten opzichte van de interventie hadden. Het individuele beleven van baat lijkt cruciaal voor de processen van baatbevordering te zijn. Het tweede proces dat zowel bij Anne als Nikki een rol speelt, is het gebruik van het onwenselijk zelf. Beide ontdekken dit zelf en beleven vervolgens gevoelens van schuld. Het ontdekken en reflecteren van het onwenselijk zelf op zich leidt niet tot baat. Belangrijk voor het hebben van baat is de interactie van onwenselijk en wenselijk zelf. Als de cursisten hun onwenselijk zelf ontdekken, wordt het door het wenselijk zelf vervangen. De opgekomen schuldgevoelens worden door het bewustzijn van mooie dingen in het eigen leven gecompenseerd. Het laatste proces dat te observeren is, is de ontwikkeling van het therapietrouw zelf. Beide cursisten zijn gemotiveerd de cursus op de bedoelde manier te volgen.

##### *Verschillen*

Hoewel drie zelfde processen bij Anne en Nikki te observeren waren, zijn er verschillen te zien. Het eerste verschil bleek tijdens het doelenstellen voor de cursus. Nikki heeft aan het begin precies gedefinieerd wat haar doelen voor de volgende weken zijn. Met behulp van deze motiverende doelen lijkt het haar aan het einde mogelijk te zijn het veranderingsproces te reflecteren. Vervolgens kan Nikki bepalen in hoeverre zij de geformuleerde doelen heeft gehaald. Daarentegen heeft Anne geen doelen geformuleerd wat het bepalen van eigen baat aan het einde minder duidelijk maakt. Ten tweede lijkt het gebruik van het autobiografisch neutraal zelf cruciaal te zijn. Beide cursisten hebben dit zelf vaak gebruikt. Maar zij verschilden in het gebruik van het soort zelf. Nikki beschreef haar verleden op een levendige manier wat haar verhaal uitgebreid en gereflecteerd liet lijken. Hierdoor werd de indruk gesteund dat Nikki op een creatieve manier schrijft. In tegenstelling tot Nikki, gebruikte Anne vooral het neutraal zelf wat een gedistantieerd indruk opwekte. Het proces van baat wordt daarom door het gebruik van het autobiografisch neutraal levendig zelf bevorderd. Ten derde verschilden de cursisten in het gebruik van het groeiend en herstellend zelf. Nikki maakte vooral gebruik van het groeiend zelf en schreef weinig

vanuit het herstellend zelf. Anne liet het tegengestelde patroon zien. Zij schreef vaker vanuit het herstellend zelf. Dit verschil zou bepalend kunnen zijn, omdat het herstellend minder actief bezig is met verandering. De cursist merkt hier wel op dat verandering nodig is en hij/zij er in staat voor is, maar het betekent nog niet dat de cursist er actief mee bezig is. Dit bezig zijn, wordt met behulp van het groeiend zelf getoond. Het gebruik van het groeiend zelf zal het proces van baat kunnen ondersteunen. Ten vierde gebruiken de cursisten het emotioneel zelf op een verschillende manier. Nikki begint haar gevoelens te uiten toen zij over haar ervaringen omtrent de cursus verteld. Anne wordt emotioneel in verband met herinneringen en ervaringen met betrekking tot haar echtgenoot. Het bewust worden van gevoelens met betrekking tot de omgeving zou het proces van baat mogelijk kunnen bevorderen omdat de cursist dankbaarheid en vooral een bewustzijn voor zijn omgeving toont. Verder zal het emotioneel zelf in verband met de cursus bevorderend voor het veranderingsproces zijn omdat de cursist bewuster van zijn eigen gevoelens ten opzichte van de cursus en de daarmee verbondene verandering wordt. Ten slotte zou het veranderingsproces door de ervaring met de computer kunnen worden beïnvloedt. Doordat Anne problemen in de omgang met haar computer rapporteerde en deze ook in haar verhaal liet zien, zou het baatproces bij Anne minder sterk geweest kunnen zijn.

Tabel 3.3.1 *Factoren holistische contentanalyse*

<b>Factoren</b>	Anne	Nikki
<b>Motivatie</b>	Doet geen uitspraak hierover	Behoeft tot schrijven, structuur geven aan leven
<b>Doel</b>	Volhouden van de cursus	Persoonlijke groei
<b>Schrijfstijl</b>	Weinig zintekens, nuchter, nauwkeurig	Gestructureerd, helder, creatief
<b>Moelijkheden</b>	Gebruik computer, ophalen herinneringen	Ophalen herinneringen
<b>Contact met begeleider</b>	Gedistantieerd, dankbaar	Gelijkwaardig, interesseert
<b>Beeld van de cursus</b>	Positief, steunt haar door structuur te geven	Positief, schrijven doet haar plezier
<b>Behaalde doelen</b>	Heeft cursus volgehouden, positievere manier van denken; minder last van klachten (slecht slapen)	Begin structuur aan leven te geven
<b>Gevoelens van baat</b>	Voelt baat bij de cursus	Voelt baat bij de cursus
<b>Begeleiding</b>	Roos	<b>Marieke</b>
<b>Opbouw</b>	Waardering-feedback-organisatie volgende stap	Waardering-feedback-organisatie volgende stap
<b>Begeleiding van zelve</b>	Rationeel zelf Autobiografisch positief zelf Wenselijk zelf Herstellend zelf	Relationeel zelf Wenselijk zelf Groeïend zelf

Tabel 3.3.2 *Identiteitsontwikkeling cursist*

<b>Identiteiten</b>	Anne	Nikki	<b>Effect op baat</b>
<b>Auto. biog. zelf ambivalent</b>	Uitdrukking van onzekerheid	Uitdrukking van onzekerheid	
<b>Auto. biog. zelf negatief extern</b>	Maakt anderen voor eigen onprettige gevoelens verantwoordelijk	Toont onvermogen situaties te veranderen, afhankelijk van anderen	- welbevinden +klachten
<b>Auto. biog. zelf negatief intern</b>	Toont eigen falen, maar wordt later positief herïnterpreteerd	Schuld en totale eigen verantwoordelijkheid	+klachten
<b>Auto. biog. zelf neutraal beschrijvend</b>	Gebruikt het vaak, zet gebeurtenissen op een rij, nuchter	Verklaart relaties en contexten in verhaal, gereflecteerd	+ welbevinden
<b>Auto. biog. zelf neutraal levendig</b>	Gebruikt tijdens beschrijven positieve ervaringen, verder	Beschrijvingen indrukken, woordrijk	+ wb

	weinig gebruikt		
<b>Auto. biog. zelf positief</b>	Maakt positieve herinneringen bewuster	Ontkracht autob. negatief zelf, optimistisch	+wb
<b>Cursist</b>	Daagt aan het begin op, maar wordt later weinig gebruikt	Geen onduidelijkheden, nauwelijks gebruikt	-klachten
<b>Emotioneel zelf</b>	Gebruikt om relatie met echtgenoot te beschrijven	Vooraf aan het begin, beschrijft ervaringen met cursus	+wb (N)
<b>Groeiend zelf</b>	Toont aan dat verandering in gedrag en denken is begonnen	Herkennen van doelen en wens te veranderen	+wb -klachten
<b>Herstellend zelf</b>	Vooraf tijdens latere fase in cursus, toont verbetering en integratie van verleden	Bijna nooit gebruikt	+wb (A)
<b>Onwenselijk zelf</b>	Nauw verbonden met schuldgevoelens en spijt	Nauw verbonden met gevoelens van schuld en onvermogen te veranderen	-wb +klachten
<b>Rationeel zelf</b>	Relatieveert gebeurtenissen	Realiseren en betekenis geven van gebeurtenissen, filosofisch	+wb -klachten
<b>Relationeel zelf</b>	Toont dankbaarheid	Toont waardering voor feedback	+wb (N) -klachten (N)
<b>Therapietrouw zelf</b>	Behoeft om gewaardeerd te worden	Toont verbondenheid met cursus en motivatie	+wb
<b>Wenselijk zelf</b>	Herkennen eigen positieve trekken en hobby's	Herkennen eigen positieve trekken en hobby's	+wb -klachten

### *Effect van identiteitsontwikkeling op baat*

Tabel 3.3.2 toont de functie van de identiteiten en in welke mate deze zelden het hebben van baat hebben beïnvloed. Met behulp van deze analyse kunnen ontwikkelingen die bepalend voor een effect op welbevinden of klachten zijn, worden geïdentificeerd. De overeenkomsten en verschillen worden in de volgende alinea beschreven.

### *Klachten*

Door het gebruik van het onwenselijk zelf en het autobiografisch negatief intern & extern geïdentificeerd zelf worden de klachten bij Nikki en Anne sterker. Gevoelens van schuld en verdriet worden opgewekt. Het wenselijk zelf en het zelf van de cursist veroorzaken een vermindering van depressieve klachten door de positieve invloed die deze zelden op het interesse en de motivatie



van de cursisten hebben. Nikki profiteert verder van het relationeel zelf wat vooral door de begeleiding teweeg wordt gebracht.

#### *Welbevinden*

Het gebruik van de verschillende zelden beïnvloedt het welbevinden van de cursisten. Door de positief geassocieerde zelden, zoals het wenselijk, groeiend en emotioneel zelf, verhoogt het welbevinden van beide cursisten. Dit komt vooral doordat zij met behulp van deze zelden tot meer inzichten, meestal positief, over zichzelf kunnen komen en vervolgens een beter beeld van zichzelf kunnen ontwikkelen. Bij Nikki verhoogt het welbevinden door het relationeel en emotioneel zelf, omdat zij opmerkt dat zij gewaardeerd wordt en plezier in het schrijven heeft. Door het gebruik van de negatief geassocieerde zelden (onwenselijk en negatief intern geattribueerd zelf) verminderd het welbevinden. De nadruk ligt vooral op gevoelens van schuld en schaamte, waardoor de cursisten zich minder tevreden en gelukkig voelen.

### **3.3.2 Begeleiders**

#### *Overeenkomsten*

Beide begeleiders gebruiken hun zelden op een op elkaar lijkende manier. Zij proberen met behulp van het parafraserend en reflecterende zelf de ervaringen als cursist-zijnde bewuster te maken en de deelnemers tot nieuwe inzichten te brengen. Deze zelden lijken een positief effect op de cursisten te hebben en het baatproces te bevorderen. Verder geven zij weinig informatie over hun eigen persoon. Dit gebrek aan informatie zou het proces van baat zowel positief als negatief kunnen beïnvloeden. Aan de ene kant kan de rolverdeling duidelijker worden waardoor de cursisten een gevoel van professionele begeleiding krijgen. Aan de andere kant zou het mogelijk kunnen zijn dat de cursisten weinig verbondenheid met de begeleiders voelen. Een bevorderend effect op baatprocessen heeft in beide casussen het gebruik van het relationeel zelf- onvoorwaardelijke positieve bejegening. Met behulp van dit zelf tonen beide begeleiders dat zij de verhalen van de cursisten waarderen.

#### *Verschillen*

Het eerste verschil is in het gebruik van relationeel en rationeel zelf te zien. Marieke legt de nadruk vooral op het relationeel zelf wat de relatie van beide open en vriendelijk maakt. Waartegen Roos het rationeel zelf steunt en daardoor de focus op de inhoud en de opbouw van de cursus legt. Het gebruik van het relationeel zelf zou een positief effect op baatprocessen hebben en het gebruik van het rationeel zelf een negatief effect. Het tweede opvallend verschil is het gebruik van het empathisch zelf- onecht. Dit zelf werd slechts een keer door Roos gebruikt, maar dit ene

keer toont het belangrijkste verschil tussen beide begeleidingsmanieren. Het zelf is een indicator ervoor dat de begeleider de cursist niet goed heeft begrepen en indirecte patronen en uitspraken niet waarneemt. Onderwerpen die de cursist niet direct benoemt, worden niet besproken of fout begrepen. Daarom zou de cursist belangrijke informatie niet kwijt kunnen. Het empatisch- onecht zelf van de begeleider heeft daarom een negatief effect op de veranderingsprocessen die bij het hebben van baat een rol spelen.

Tabel 3.3.3 *Identiteitsontwikkeling begeleider*

<b>Identiteiten</b>	<b>Roos</b>	<b>Marieke</b>	<b>Effect op cursisten</b>
<b>Autobiografisch zelf</b>	Alleen in voorstelmail	Alleen in voorstelmail	Positief effect (N)
<b>Empatisch zelf-echt</b>			Positief effect
<b>Empatisch zelf-onecht</b>	Begrijpt gevoelens van cursist enkele keren niet goed	Komt niet voor	Negatief effect
<b>Methodische zelf</b>	Vooraf aan het begin, later minder	Constant tijdens de cursus	
<b>Organisatorische zelf</b>	Duidelijk maken wat moet worden gedaan	Komt overeen met Roos	
<b>Parafraserend zelf</b>	Vooraf aan het einde van de cursus	Vooraf aan het begin van de cursus	
<b>Reflecterende zelf</b>	Zelfde als Marieke, constant gebruikt	Zelfde als Roos	Positief effect
<b>Reflecterende zelf-verhelderend</b>	Constant gebruikt	Vooraf tijdens autobiografische fase gebruikt	
<b>Relationeel zelf-neutraal</b>	Vaker gebruikt, creëert rationele indruk	Weinig gebruikt	
<b>Relationeel zelf-onvoorwaardelijke positieve bejegening</b>	Laat zien dat zij verhaal waardeert en gevoelens begrijpelijk zijn	Vaak dit zelf gebruikt, toon cursist dat zij verhaal waardeert	Positief effect

### 3.3.3 Conclusie: Vergelijkende voorspelling van baat

Na overweging van zowel de analyses van de deelnemers, als ook de analyse van de begeleiding, verwacht ik dat Nikki meer baat bij de interventie heeft gehad dan Anne. Dat wil zeggen dat bij Nikki lagere scores op de depressieschaal en hogere scores op de welbevindenschaal zullen verschijnen. Op grond van de volgende overwegingen ben ik tot deze verwachting gekomen: Aan het begin leek Anne gedistantieerd en kouder dan Nikki, zij schreef minder emotioneel. Haar verhaal leek in vergelijking met Nikki's verhaal minder levendig, wat vooral door het weinig gebruikte autobiografisch neutraal levendig zelf kwam. Vooral de beschrijving van Annes zelfmoordpoging, liet me vermoeden dat Anne zich nog niet volledig bewust van haar emoties is. Verder is de interactie tussen Anne en haar begeleider gereserveerder en minder empathisch. Daarentegen is de interactie bij Nikki's begeleider open en gevoeliger. Bovendien is Nikki actief begonnen met het veranderen van haar tegenwoordige leven (groeierend zelf). In tegenstelling tot Anne is zij dus actief bezig haar huidige leven te veranderen. Anne weet wel dat zij iets wil veranderen (herstellend zelf), maar ze is nog niet bezig deze plannen te verwezenlijken. Nikki vond het geen problemen via de computer te volgen. De moeilijkheden die Anne daarmee had, zullen mogelijkwijs geen goed hebben gedaan. Al het bovenstaande in acht te hebben genomen, denk ik dat Nikki meer baat bij de interventie zou hebben gehad.

### 3.3.4 Uitslag

Voorafgaande aan de cursus werd bij beide cursisten de CESD en MHC-SF vragenlijsten afgenomen. De CESD meet in welke mate depressieve klachten aanwezig zijn. De MHC-SF is ervoor bedoeld het welbevinden van de cursisten te meten. Na afloop van de cursus werden beide vragenlijsten opnieuw door de cursisten ingevuld. De verschillen tussen scores voor en na de cursus zijn in tabel 3.4 te vinden. Verder toont deze tabel hoe de deelnemers de cursus op zich hebben beoordeeld. Nadat de verwachtingen op basis van de analyse vast werden gezet, werden de uitslagen gepresenteerd. Deze zien er als volgt uit:

Tabel 3.4 *Uitslag*

	Verschilscore CESD	Verschilscore MHC	Verschilscore MHC-SF hed	Verschilscore MHC-SF psy	Verschilscore MHC-SF soc	Cijfer
Anne	6	0,08	0,67	0,33	-0,6	8
Nikki	-6	-1,14	-1,33	-1,17	-1	7

Anne laat een toename van depressieve klachten zien. Haar score op de depressieschaal CESD is met 6 punten verhoogd. Haar welbevinden is nauwelijks veranderd. De score is met 0.08 punten omhoog gegaan. Deze uitslagen spreken tegen mijn verwachtingen. Ik had verwacht dat Anne baat bij de interventie zal hebben gehad, maar dat had zij blijkbaar niet. Anne zelf geeft de cursus een 8.

Nikki's score op de depressieschaal is na afloop van de cursus met 6 punten gedaald. Dit resultaat komt overeen met wat ik heb verwacht. Ten opzichte van depressieve klachten had Nikki blijkbaar baat. Maar tegelijkertijd is haar welbevinden met 1.14 punten omlaag gegaan. Dat had ik niet verwacht. Nikki zelf lijkt een positief gevoel ten opzichte van de cursus gehad te hebben omdat zij de cursus met een 7 heeft beoordeeld.

## 4. Conclusie en discussie

### 4.1 Betekenis van de bevindingen

Het doel van dit onderzoek was het identificeren van onderliggende processen baat hebben gedurende een online interventie bepalen. Met behulp van deze processen zal in de toekomst meer duidelijkheid over de redenen voor baat hebben ontstaan. Vervolgens werd onderzocht in hoeverre er verschillende factoren van baat aanwezig zijn en of deze door de interventie worden beïnvloed en daardoor veranderen. De variabele factoren waren de baatfactoren depressieve klachten en welbevinden. Op grond van de processen die gedurende de analyse belangrijk bleken, werden voorspellingen voor de mate van baat gemaakt.

Er zijn twee belangrijke bevindingen te constateren. Ten eerste bleken kleine nuances grote verschillen in de mate van baat bij de cursisten op te roepen. De verschillen die uit de analyse kwamen, leken namelijk niet sterk bepalend, waardoor de voorspelling anders was dan de uitslag van de testen. Ten tweede kon worden aangetoond dat het aan te raden is een verschil tussen de factoren van baat (klachten en welbevinden) te maken. Deze factoren worden namelijk op verschillende manieren door interventieprocessen beïnvloed. In het verdere verslag worden de processen besproken die bepalend voor de verandering in baatfactoren bleken. Aansluitend wordt uiteengezet in hoeverre de factoren van baat samenhangen en elkaar beïnvloeden. Aan het einde wordt verder op de verschillen tussen de individuele beoordeling van baat en de uitslag ingegaan.

#### 4.1.1 Processen van baat op depressieve klachten

Voorspeld werd dat beide deelnemers baat bij de interventie zouden hebben gehad. Maar het bleek dat alleen bij Nikki een vermindering van depressieve klachten te observeren was. Wat Anne betreft was er zelfs een verhoging van klachten te zien. In het verdere verslag zullen de processen worden besproken die naar verwachting een effect op de factor klachtenvermindering zullen hebben.

##### *Vermindering van de klachten*

Het eerste verminderend proces bleek de interesse in de interventie te zijn. Het opnoemen van redenen voor de eigen motivatie leidde gedurende de interventie tot het reflecteren over gewenste doelen en liet een groei van motivatie en aandacht zien. Daarbij bleek niet alleen het hebben van doelen van belang, ook de gerichtheid van de doelen bepaalde de mate aan baat. Zodra de motivatie om deel te nemen vooral van de omgeving, zoals hier de echtgenoot van Anne, afhangt,

worden de klachtenverminderende processen niet gesteund. Hetzelfde patroon liet Sheel (2011) zien. Volgens deze auteur is precies het formuleren van eigen, intrinsieke doelen van belang om baat bij een interventie te kunnen hebben. Als cursisten hun motivatie op deze manier formuleren, zullen de processen van klachtenvermindering worden gesteund.

Een tweede baatproces bleek het creatieve schrijven te zijn. Door belevingen op een creatieve manier te formuleren, wordt een verband tussen de persoonlijke belevingswereld van de cursist en de buitenwereld gelegd. Als de cursist op een woordrijke en figuurlijke manier schrijft, heeft dit een positief effect op baat. Bohlmeijer (2007) vat dit figuurlijk schrijven met behulp van het begrip ‘metaforen’ samen. Door het gebruik van deze metaforen komt volgens hem een verhoging van het bewustzijn voor een persoon zelf tot stand. Door dit grotere bewustzijn kunnen depressieve klachten verminderen (Westerhof en Bohlmeijer, 2012).

Een derde proces die gedurende een online interventie tot een vermindering van klachten leidt, is het gebruik van het *autobiografisch neutraal levendige zelf*. Het verhaal van de cursist krijgt daardoor een actief en goed voor te stellen karakter. Op deze manier zou het mogelijk kunnen zijn dat de cursist het verleden levendiger kan herbeleven en daardoor een groter bewustzijn voor zijn/haar eigen verhaal en verleden krijgt. Dit herbelevingsproces wordt door Bohlmeijer als cruciaal geïdentificeerd. In zijn boek ‘*De verhalen die we leven*’ (2007) stelt hij dat gebeurtenissen herbeleven essentieel voor het verwerken daarvan is. Daardoor zou het mogelijk worden dat het verdriet over deze gebeurtenissen afneemt wat vervolgens tot een lagere depressiescore leidt. Het klachtenverminderingproces wordt verder gesteund door het gebruik van het groeiend zelf. Tijdens de analyse viel op dat het groeiend zelf actiever dan andere zelden, zoals het herstellend zelf, was. De cursist begint met behulp van dit zelf inzichten uit het verleden actief in het heden te verwerken en probeert zijn geformuleerde doelen om te zetten. Dit actief verwerken van inzichten bleek al in eerder onderzoek een proces te zijn die tot minder depressieve klachten leidt (Westerhof & Bohlmeijer, 2012).

Ten slotte is de manier van het begeleidingsproces bepalend voor het verminderen van klachten gedurende een online interventie. Een open en persoonlijke begeleiding zoals die gedurende de casus van Nikki te zien was, lijkt tot het hebben van baat te leiden. Rogers (Lang & van der Molen, 2012) heeft al aangegeven dat een begeleider die de cliënt met behulp van onvoorwaardelijke positieve bejegening, empathie en echtheid begeleid, op een goede manier begeleidt. Deze drie factoren bleken in de analyse cruciaal voor het verminderen van klachten te zijn. Door het gebruik van het empatisch zelf en het relationeel zelf-onvoorwaardelijk positief bejegening, bleek de interactie op een open en vriendelijke manier plaats te kunnen vinden.

### *Geen effect op klachten*

Uit de analyse bleek dat beide cursisten met behulp van de interventie begonnen zijn zichzelf en hun verhaal te waarderen. Door het veranderingsproces van het onwenselijk zelf naar het wenselijk zelf, zou worden verwacht dat beide cursisten minder depressieve klachten zouden hebben omdat zij positieve kijkwijzen hebben ontwikkeld. Maar de aanwezigheid van het veranderingsproces van onwenselijk naar wenselijk zelf lijkt niet bepalend voor de vermindering van depressieve klachten te zijn. Het zou dus waarschijnlijk kunnen zijn dat er nog een deel van dit proces mist. De cursisten worden zich bewust dat zij wel positieve eigenschappen en herinneringen hebben, maar zij kunnen deze vervolgens niet in hun zelfbeeld integreren. Er is dan een gebrek aan 'identification' te zien (Westerhof & Bohlmeijer, 2012). De interventie zou het integreren van positieve eigenschappen niet op een effectieve manier gesteund kunnen hebben.

### *Verhoging van klachten*

Het eerste proces dat een verhoging van depressieve klachten teweeg brengt is het schrijven vanuit het *autobiografisch neutraal beschrijvend zelf*. Daardoor wordt het verhaal minder emotioneel en oppervlakkig. Deze oppervlakkigheid en emotie vermijdende manier zal een mogelijke verklaring voor het niet baat hebben kunnen zijn. In overeenstemming met deze observatie vonden Brockmeyer et al. (2012) dat mensen die problemen in hun stemmingsregulatie hebben, hun gevoelens proberen te vermijden. Het ophalen van herinnering uit het verleden op zich, is dus niet voldoende om depressieve klachten te verminderen. De cliënt zou moeten beginnen het verleden met tegenwoordige emoties te verbinden en in een bredere context te plaatsen (Westerhof & Bohlmeijer, 2012). De analyse van de 'Op verhaal komen'-casussen liet zien dat een beschrijvende en minder emotioneel lijkende manier van herinneren tot minder baat leidt. Het tweede proces dat depressieve klachten kan vermeerderen, zijn vaardigheden in het gebruik van de computer. Cursisten die het niet gewend zijn op deze manier te communiceren, zullen gedurende een online interventie moeilijkheden ondervinden. Deze problemen kunnen de communicatie in hoge mate beperken, waardoor de cursist gefrustreerd raakt en de scores op de depressieschaal worden verhoogd (Rochelen et al., 2004).

Een laatste belangrijke proces die klachten kan versterken, is de begeleiding. Begeleiders die gedurende de interventie gebruik van het empathisch onecht zelf maken, zullen een negatief effect op de cursist en zijn klachten kunnen hebben. Zij parafraseren verhalen op een oppervlakkigere manier en gaan op de behoeften van de cliënt, zoals positief gewaardeerd te worden, nauwelijks in. Onderzoek van Richards en Viganó (2013) en DeRubeis et al. (2005) toonden dat begeleiders die hun cliënten op een ongunstige manier begeleiden een negatief effect op baat hebben.

#### 4.1.2 Processen van baat en het effect op welbevinden

Welbevinden werd onderscheiden in hedonistisch en eudaimonisch. De resultaten tonen dat Annes algemeen welbevinden niet is veranderd, maar haar hedonistisch welbevinden wel. Nikki's welbevinden is op beide domeinen omlaag gegaan. In het vervolg worden de processen die hiervoor verantwoordelijk zouden kunnen zijn, besproken.

Het dalen van het hedonistisch welbevinden bij Nikki zou verklaard kunnen worden doordat zij gedurende de cursus zowel over positieve als negatieve herinneringen heeft gesproken. Zij is idealiter bewuster hiervan geworden. Volgens Pennebaker & Seagal (1999) kan het ophalen van negatieve herinneringen tot een tijdelijke daling van het welbevinden leiden. Het herstellen van het welbevinden zou dus een proces kunnen zijn dat langere tijd nodig heeft.

Anne laat een verhoging van het hedonistische welbevinden zien. Dit kan mede door het proces van adaptie aan situaties komen. Diener (2000) liet zien dat mensen met een hoger hedonistisch welbevinden hun situatie accepteren en leren deze te waarderen. In de analyse bleek dat deze waardering vooral met behulp van het *wenselijk zelf* tot stand komt. Op meerdere momenten stelt zij dat bepaalde activiteiten, zoals wandelen en in de natuur zijn, haar plezier brengen. Doordat zij te weten komt wat zij voor zichzelf op dit moment leuk vindt, zal haar hedonistisch welbevinden verhogen. Anne voelt zich daardoor misschien tevredener met haar leven.

Dat het eudaimonisch welbevinden gedurende een interventie afneemt, zou ten eerste door de nadelen van online interventies kunnen worden verklaard. Rochelen et al. (2004) stelde dat het tijdsverschil en de non-verbale interactie problematisch zou kunnen zijn. Als de cursist geen mondelinge feedback krijgt en de gevoelens na het lezen van de feedbackmail niet kwijt kan, zal de cursist ontevredener met het eigen leven zijn. De cursisten zouden directe steun kunnen missen om zich zelf te kunnen ontplooien. Ten tweede zijn de mensen die aan zo'n interventie deelnemen niet tevreden met hun tegenwoordige leven. De interventie steunt een bewustwordingsproces, maar leidt nog niet tot volledige verandering. Verandering heeft tijd nodig (Elliot, 2010).

Vervolgens zal er een tijdelijk gevoel van gebrek aan zelfontplooiingsvermogen kunnen ontstaan wat de score op eudaimonisch welbevinden heeft verlaagd.

#### 4.1.3 Welbevinden en klachtenvermindering in interactie

Samengevat kan worden gezegd dat depressieve klachten door de volgende vijf factoren werden verminderd: formuleren van intrinsieke doelen, creatieve schrijfstijl, gebruik autobiografisch neutraal levendig zelf, groeiend zelf en een empathische, onvoorwaardelijke en echte begeleiding.



Een negatief effect op depressieve klachten hebben de drie volgende processen: gebruik van het autobiografisch neutraal beschrijvend zelf, empathisch onecht zelf en beperkte computervaardigheden.

Het hedonistisch welbevinden wordt met behulp van het wenselijk zelf bevorderd. Tegelijkertijd zullen opkomende bewustwordingsprocessen dit welbevinden tijdelijk kunnen verminderen. Het eudaimonisch welbevinden wordt negatief beïnvloed door de eigenschappen van computerinterventies en een gevoel van onvoldoende zelfontplooiing.

De twee casussen lieten twee processen in het hebben van baat zien: er was ten eerste sprake van vermindering van zowel de depressieve klachten als ook het welbevinden. Ten tweede verbeterde het hedonistisch welbevinden, maar werden tegelijkertijd depressieve klachten sterker. Uit de analyse is al gebleken dat door de aanwezigheid van verschillende processen zoals het *autobiografisch neutraal levendig zelf* en het *groeïend zelf*, depressieve klachten zijn verminderd. De cursist leek zich door deze zelve bewuster van het eigen leven te worden en begon actief met verandering. Dit proces hield in dat de cursist zijn/haar ontevredenheid met het eigen leven opmerkte. Dit werd met behulp van lagere welbevindenscores na afloop van de interventie aangetoond. Het gebruik van het *groeïend zelf* toont vervolgens aan dat de wens te veranderen bestaat en moeite in een actief proces van verandering wordt gestoken. Bohlmeijer (2007) stelt dat verandering de basis voor herstel is en in het begin met onzekerheid verbonden is.

Om een vermindering van de depressieve klachten teweeg te brengen lijkt het vooral van voordeel te zijn als het welbevinden zowel hedonistisch als eudaimonisch, verlaagt. Op deze manier heeft de cursist de behoefte te veranderen. Het erop volgende proces van actieve verandering leidt vervolgens tot een vermindering van klachten. Omgedraaid heeft de verhoging van het hedonistische welbevinden een negatief effect op de klachtenvermindering. Als de cursist tevreden met het eigen leven is, bestaat geen behoefte om moeite aan een verandering te besteden. In hun onderzoek beschrijven Ryff en Keyes (1995) dit patroon. Zij stellen dat het realiseren van eigen doelen in conflict met het korte-termijn welbevinden staat. Het kan dus geconcludeerd worden dat het welbevinden van de cursisten een direct invloed op het wel of niet verminderen van depressieve klachten heeft. Deze factoren van baat zijn dus de basis voor een veranderingsproces dat met behulp van de interventie teweeg kan worden gebracht.

#### **4.1.4 Gevoel van baat en uitslag**

Beide cursisten hebben de cursus met een hoog cijfer beoordeelt. Waarbij Anne, die een verhoging van depressieve klachten liet zien, een hogere score dan Nikki gaf. De hoge beoordeling kan een teken zijn dat Anne daadwerkelijk ervan overtuigt is dat zij baat bij de interventie heeft gehad. Dit

komt met het vermoeden overeen dat zij zich nog niet bewust over haar eigen gevoelens is. Nikki's beoordeling komt dan ook meer met haar testresultaten overeen. Zij merkt op dat wel iets is veranderd, maar dat nog steeds iets moet veranderen. Verder kan de hoge score van Anne voor sociale wenselijkheid pleiten. Het zou mogelijk kunnen zijn dat de uiting van dankbaarheid en gevoelens van baat werden geuit omdat Anne denkt dat het aardig is en van haar wordt verwacht. Een andere verklaring voor het verschil in eigen beoordeling en de uitslag is het hebben van een andere definitie van baat. De resultaten van de uitslag zijn op scores op vragenlijsten gebaseerd. De gebruikte constructen zullen andere factoren van baat kunnen meten dan de factoren die de cursisten voor hun eigen oordeel gebruiken. De cursisten zullen in hun dagelijks leven positieve verandering kunnen hebben opgemerkt die met behulp van de vragenlijsten niet wordt gemeten.

## **4.2 Kracht en kritiek**

In het volgende deel worden sterkte en zwakte punten van het onderzoek uiteengezet, om de bruikbaarheid en toevoegende waarde te tonen.

### *Sterkte-punten*

Door in het onderzoek zowel gebruik van een holistische contentanalyse als ook een identiteitsontwikkelingsanalyse te maken, kon een algemeen en geheel beeld van de persoonlijke ontwikkeling gedurende de cursus worden geschetst. Met behulp van de contentanalyse werd de globale indruk van het verhaal beschreven. Door factoren op te stellen waarop het verhaal werd geanalyseerd was het aansluitend mogelijk de casussen met elkaar ten opzichte van deze factoren te vergelijken. Daarbij sloot de identiteitsontwikkeling aan. Gedurende deze analyse werd op een systematische manier het verhaal van de cursist geanalyseerd en gekeken of er patronen van veranderingsprocessen te zien zijn. Door voorafgaand bepaald te hebben, wat de zelve inhouden, werd deze analyse minder subjectief. Aan hand van de tabellen en grafieken werden de processen en identiteitspatronen duidelijker.

De gekozen vorm van analyse heeft het mogelijk gemaakt zowel dieper op de interactiepatronen tussen begeleider en cursist in te gaan als ook het proces van verandering te kunnen observeren. Er kon worden gekeken hoe de begeleiders op verschillende zelve van de cursisten reageerden, bijvoorbeeld het ontkrachtend gedrag tijdens het opdagen van het onwenselijk zelf. Hetzelfde geldt voor de reactie van de cursisten op de zelve van de begeleider. Door het Change Proces Research (CPR) was het mogelijk verandering te ontdekken die gedurende de interventie plaats heeft gevonden (Elliot, 2010). Het voordeel van dit type onderzoek was het in verband brengen van de gevonden verandering en de processen die tot baat leiden. Dit was precies het doel van deze interventie en met behulp van CPR konden deze processen geïdentificeerd worden.

Voor de eerste keer heeft dit onderzoek getracht de samenwerking van klachtenvermindering en welbevindenverhoging te identificeren. De casussen toonden dat depressieve klachten verminderen als het welbevinden omlaag gaat. Als het hedonistisch welbevinden verhoogt is het tegenovergestelde effect te observeren. De twee factoren van baat lijken dus nauw met elkaar verbonden te zijn en elkaar zelfs te beïnvloeden, wat een effect op het veranderingsproces gedurende de interventie heeft.

Het sterkste punt van dit onderzoek is het kwalitatief karakter. Door de ermee samenhangende subjectiviteit wordt het identificeren van nuances van de verhalen mogelijk. Een computersysteem zal moeilijk een verschil in bepaalde zinnen hebben gevonden. Doordat een menselijke lezer de analyse heeft uitgevoerd, kon er een verschil tussen bijvoorbeeld het neutraal beschrijvende en levendige zelf worden gemaakt. De cursisten zijn geen rationeel machines, hun uitspraken bevatten kleuring en een bepaalde ondertoon. Het is dus een groot voordeel als de analyse door een mens wordt gedaan die in staat is deze nuances te herkennen.

#### *Zwakte-punten*

Tegelijkertijd is dit subjectief karakter ook een valkuil van het onderzoek. De analyse is uitsluitend op de waarneming en inschatting van de beoordelaar gebaseerd. Uitspraken kunnen dus op een onbedoelde manier geïnterpreteerd worden. Dit gebrek aan interbeoordelaar-betrouwbaarheid maakt het onderzoek minder betrouwbaar.

Een andere minpunt van dit onderzoek is de geringe hoeveelheid aan casussen. Om de analyses op een nauwkeurige manier in de gegeven tijd te kunnen maken, was het alleen maar mogelijk twee casussen te analyseren. Dat is vrij weinig om algemene uitspraken over factoren van baat bij een online cursus te kunnen maken.

Verder bleek uit de identiteitsanalyse alleen een marginaal verschil in het gebruik van zinnen. Dat dit verschil zo veel effect zou kunnen hebben, was verrassend en onverwacht. Een mogelijke reden voor het niet ontdekken van kleine verschillen, zou het gebrek aan precieze definities zijn. Doordat er nog niet voldoende werd onderzocht welke processen baat beïnvloeden, bestaan er nog niet voldoende operationalisaties van welbevinden en klachtenvermindering. In dit onderzoek werd daarom gebruik gemaakt van de bestaande factoren die klachtenvermindering en welbevinden definiëren. Achteraf gezien lijkt dit aan de ene kant wel handig geweest te zijn omdat daardoor processen aan factoren konden worden gekoppeld. Aan de andere kant zijn het nog geen perfecte factoren om beide constructen nauwkeurig te kunnen analyseren. Vooral de definities van de twee soorten welbevinden zijn heel breed en maakten het moeilijk precieze processen eraan te koppelen. Doordat de factoren van depressieve klachten preciezer waren geformuleerd, was het identificeren van processen makkelijker en daardoor ook beter te interpreteren en te voorspellen.

### 4.3 Aanbevelingen

Voor volgend onderzoek zal nog dieper op de factoren van welbevinden en klachtenvermindering moeten worden ingegaan. Door preciezer operationalisaties van welbevinden en klachtenvermindering te maken, zouden kleine verschillen door de onderzoeker beter kunnen worden ontdekt. Voorspellingen over baat zullen vervolgens beter kunnen worden gemaakt.

In dit onderzoek bleek dat welbevinden en klachtenvermindering elkaar beïnvloeden. In andere analyses zou het mogelijk anders kunnen zijn en het welbevinden verhoogt zonder dat er een effect op depressieve klachten te zien is en omgedraaid. Het geringe aantal casussen kan dus niet voldoende zijn om te stellen dat deze patronen causaal samenhangen. Daarom is het belangrijk dat in de toekomst verdere verhalen op dezelfde voorspellers van baat worden geanalyseerd. Door een grotere basis van verhalen te hebben waar dezelfde patronen werden gevonden, zal het mogelijk worden precieze en algemeen toepasbare uitspraken over de processen van baat te maken.

In dit onderzoek werd een verschil tussen eudaimonisch en hedonistisch welbevinden gemaakt. Gedurende de analyse bleek dat vooral het hedonistisch welbevinden een negatief effect op de klachtenvermindering heeft gehad. In de toekomst is aan te bevelen nog nauwkeuriger op de verschillende effecten van hedonistisch en eudaimonisch welbevinden in te gaan. Hier lijkt het me het meest handig een verschil tussen hedonistisch en het eudaimonisch sociaal welbevinden te maken. Hoe gedraagt de klachtenvermindering zich ten opzichte van het individuele hedonistisch welbevinden en het eudaimonisch sociaal welbevinden? Ik verwacht dat er een grotere samenhang tussen hedonistisch welbevinden en klachtenvermindering bestaat omdat de motivatie te veranderen intrinsiek wordt geleid. Dit patroon te toetsen lijkt me interessant voor toekomstig onderzoek omdat daarmee tegelijkertijd in wordt gegaan hoeverre het beïnvloeden van het eudaimonisch welbevinden überhaupt van belang voor interventies is.

Om de utiliteit van deze onderzoeksbevindingen te toetsen, is het aan te raden de processen op een andere online interventie met depressieve deelnemers toe te passen. Achteraf moet dan worden gekeken of daadwerkelijk baat bij de cursisten te observeren is. Een geschikte interventie hiervoor te vinden, kan moeilijk zijn omdat de processen die werden gevonden, speciaal op de factoren van 'Op verhaal komen' gebaseerd zijn. Het zijn dus processen die in een narratieve 'live-review' te vinden zijn. Aan de ene kant zal een anders opgebouwde interventie die geen gebruik van het ophalen van herinneringen maakt, mogelijk op andere processen gebaseerd zijn zodat de hier gevonden processen geen baat zullen opleveren. Aan de andere kant zal het mogelijk kunnen zijn

dat de gevondene bewustwordingsprocessen belangrijk voor andere therapievormen kunnen zijn en gedurende andere interventievormen baat opleveren.

Verder lijkt het me interessant te kijken in hoeverre de begeleiding gedurende de cursus een verschil maakt. Tijdens de analyse kreeg ik de indruk dat alleen het opschrijven van de verhalen al tot nieuwe inzichten heeft geleid. Beide rapporteerden namelijk baat bij de opbouw van de cursus, voornamelijk bij de structuur van het boek, te hebben. De begeleiding zal dus mogelijk weinig aan baat hebben toevoegt. Als er maar weinig voordeel van begeleide interventies is, zal een interventie zonder begeleiding een optie zijn. Een voordeel van deze optie zal zijn dat er minder kosten ontstaan omdat geen therapeut voor de begeleiding moet worden betaald. Verder bleek een ongunstige manier zelfs een negatieve effect op baat te hebben gehad. Zonder therapeut zal dit effect kunnen worden voorkomen. Desalniettemin bleek uit de analyse ook dat de cursist wel meer baat door een goede begeleiding had. De aanbeveling is dus een online interventie met en zonder begeleiding aan te bieden en na afloop te kijken in hoeverre er verschillen in uitkomsten en baat te observeren zijn om te kunnen bepalen of de begeleiding überhaupt nodig is en een positief effect op baat heeft.

#### 4.4 Afsluiting

Dit onderzoek trachtte ernaar de processen die gedurende een online interventie tot baat leiden te identificeren. Processen die tot baat hebben geleid, waren vooral actieve processen. Als cursisten op een passieve manier herinnerden, leidde dit vervolgens niet tot een vermindering van de depressieve klachten. Alleen door een proces van bewustwording en integratie van het verleden in het tegenwoordige leven werden de depressieve klachten minder. Het persoonlijke welbevinden daarentegen verminderde wanneer de depressieve klachten verminderden. Het proces van bewustwording heeft dus een negatief effect op het welbevinden gehad. Processen die op het welbevinden wel een positief effect te lijken hebben, zijn vooral van de context afhankelijk. Als de cursist gedurende een waarderingsproces het belang van de context opmerkt, werkt dit positief op het welbevinden. Deze uitkomsten tonen dat niet alleen verandering gedurende de interventie een proces is, maar dat het hebben van baat op zich, een proces is die pas op lange termijn ontplooit. De succes van een interventie wordt vaak met behulp van baat bepaald, maar deze resultaten geven een reden om er opnieuw over na te denken. Baat bleek namelijk aan een behoefte van verandering gerelateerd te zijn en verandering is een proces dat tijd nodig heeft. Daarom kan een interventie wel succesvol zijn, zelfs als de maten van baat geen verhoging laten zien.

## Referenties

- Baarda, D.B, de Goede, M. P. M. & Teunissen, J. (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Nordhoff Uitgevers, Groningen/Houten.
- Bohlmeijer, E. T. (2007). *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.
- Bohlmeijer, E. T. (2012). *Eudaimonia. Voer voor psychologen*. Universiteit Twente.
- Bohlmeier, E.T. & Westerhof, G. J.(2010). *Op verhaal komen: Je autobiografie als bron van wijsheid*. Boom Hulpboek, Amsterdam.
- Bordin, E. S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, 252-260.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. Routledge.
- Cook, J. E. & Doyle, C. (2002). *Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results*. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(2), 95-105.
- DeRubeis, R. J., Brotman, M. A. & Gibbons, C. J. (2005). *A conceptual and methodological analysis of the nonspecific argument*. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 12, 174-183.
- Van Dalfsen, Bia (2013). *Een kwalitatief onderzoek naar de processen die een rol spelen in het al dan niet baat hebben bij een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding*. Universiteit Twente.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Fujita, F. (1992). *Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample*. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Elliot, R. (2010). *Psychotherapy change process research: Realizing the promise*. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135.
- Freeman, M. (2010). *Hindsight: The promise and peril of looking backward*. New York, NY: Oxford University Press.
- Elfrink, T.R. (2011). *Wat is de effectiviteit van de cursus ‘‘Op verhaal komen’’ in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten en in het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid ten opzichte van de minimale interventie en de wachtlijstgroep?* Bachelorthese, Universiteit Twente, Enschede. Verkregen van: [http://essay.utwente.nl/60997/1/BSc\\_T\\_Elfrink.pdf](http://essay.utwente.nl/60997/1/BSc_T_Elfrink.pdf)
- Fenichel, M. (2001). *Online psychotherapy: technical difficulties, formulations and processes*. [Online]. Available: [www.fenichel.com/technical.shtml](http://www.fenichel.com/technical.shtml).
- Gleitman, H., Gross, J. & Reisberg, D. *Psychology*. W. W. Norton & Company: New York, London.
- Karimi, H., Dolatshahee, B., Momeni, K., Khodabakshi, A., Rezaei, M. & Kamrani, A. A. (2010). *Effectiveness of integrative and instrumental reminiscence therapies on depression symptoms reduction in institutionalized older adults: An empirical study*. *Aging & Mental Health*, 14(7), 881-887.
- Keyes, C. L. M. (1998). *Social Well-Being*. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Kooster, P. M. & Keyes, C. L. M. (2010). *Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF)*. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.



- Lamers, S. M. A. (2010). *Onderzoeksprotocol. Op verhaal komen*. Universiteit Twente.
- McAdams, D. P., (2009). *The Person*. Hoboken, NJ: Wiley.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). *Personality trait structure as a human universal*. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- Van der Molen, H., Perreijn, S. & van den Hout, M. (2010). *Klinische Psychologie. Theorieën en Psychopathologie*. Noordhoff Uitgevers Groningen/Houten.
- Richards, D. & Viganó, N. (2013). *Online counseling: A narrative and critical review of the literature*. *Journal of clinical psychology*, 69(9), 994-1011.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S. & Speyer, C. (2004). *Online therapy: review of relevant definitions, debates, and current empirical support*. *Journal of clinical psychology*, 60(3), 269-283.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sasso, K. E. & Strunk, D. R. (2013). *Thin slice ratings of client characteristics in intake assessments: Predicting symptom change and dropout in cognitive therapy for depression*. *Behavior Research and Therapy*, 51, 443-450.
- Scheel, M., J. (2011). *Client common factors represented by client motivation and autonomy*. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 276-285.
- Schiff, B. (2012). *The function of narrative: Toward a narrative psychology of meaning*. *Narrative works: Issues, investigations & interventions*, 2(1), 33-47.

- Schueller, S. M. (2013). *Understanding our best: eudaimonia's growing influence in psychology*. Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sermijn, J., Loots, G. & Devlieger, P. (2009). *Het onderzoeken van verhalen over het zelf: een narratieve, romantische benadering*. *KWALON*, 14(2), 17-26.
- Skinner, A. & Zack, J. S. (2004). *Counseling and the internet*. *American Behavior Scientist*, 48(4), 434-446.
- Smyth, J. M. & Pennebaker, J. W. (2008). *Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe*. *British Journal of Health Psychology*, 13, 1-7.
- Taber, B. J., Leibert, T. W. & Agaskar, V. R. (2011). *Relationships among client-therapist personality congruence, working alliance, and therapeutic outcome*. *Psychotherapy*, 48(4), 376-380.
- Verduin, P. (2007). *Chronisch ziek en toch gezond. Theorie en praktijk van de integratieve gezondheidszorg*. Den Haag: Uitgeverij Lemma.
- Waterman, A. S. (1993). *Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-691.
- Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2012). *Life stories and mental health: The role of identification processes in theory and interventions*. *Narrative works: Issues, investigations & interventions*, 2(1), 106-128.
- Westerhof, G., J., Bohlmeijer, E. T. & Webster, J. D. (2010). *Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research, and intervention*. *Ageing and Society* 30, 697-721.

Wills, T. A. (1978). *Perceptions of clients by professional helpers*. *Psychological Bulletin*, 85(5), 968-1000.