

Universiteit Twente

Bachelorthese

Een kwalitatief onderzoek naar de therapieprocessen die een rol spelen bij de effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’

Mayleen Febel
s1239562

Scriptie Positieve Psychologie en Technologie
2014

Universiteit Twente
Faculteit der Gedragswetenschappen
Opleiding Psychologie

1^e begeleider: Dr. Anneke Sools

2^e begeleider: Dr. Sanne Lamers

A qualitative study of therapy processes that play a part in the effectivity of the self-help course ‘Op verhaal komen’

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Abstract	4
1. Inleiding	5
1.1. De ontwikkeling richting online therapie	5
1.2. Change process research	6
1.3. Therapieprocessen die van invloed zijn op de effectiviteit	7
1.3.1. De therapeut	7
1.3.2. De cliënt	8
1.3.3. De interactie	9
1.3.4. De gebruikte methode	10
1.4. Welbevinden	11
1.4.1. Het hedonistisch welbevinden	11
1.4.2. Het eudaimonisch welbevinden	12
1.5. Klachtenvermindering	12
1.6. Samenvatting	13
1.7. Dit onderzoek	13
1.7.1. Onderzoeksvraag	14
2. Methode	15
2.1. De zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’	15
2.2. Dataverzameling	15
2.3. Analyse	16
2.3.1. Holistische contentanalyse	16
2.3.2. Identiteitsanalyse	17
2.3.3. Het bepalen van de effectiviteit	18
2.3.4. Vergelijking van de uitkomsten	18
3. Resultaten	22
3.1. Casus 1: Maran	22
3.1.1. Holistische contentanalyse	22
3.1.2. Identiteitsconstructie	24
3.1.3. Verwachtingen over de effectiviteit	35
3.2. Casus 2: Renske	38
3.2.1. Holistische contentanalyse	38
3.2.2. Identiteitsconstructie	40
3.2.3. Verwachtingen over de effectiviteit	50
3.3. Vergelijkende analyse	52
3.3.1. Therapeutprocessen	52
3.3.2. Cliëntprocessen	54
3.3.3. Interactieprocessen	58
3.4. Bekendmaking van de werkelijke effectiviteit	58
4. Conclusie en Discussie	60
4.1. Belangrijkste bevindingen	60
4.2. Sterke punten van dit onderzoek	65
4.3. Beperkingen van dit onderzoek	66
4.4. Aanbevelingen voor verder onderzoek	67
4.5. Slotwoord	68
5. Literatuurlijst	69

Samenvatting

Dit onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek naar de therapieprocessen die een rol spelen bij de effectiviteit van de zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding ‘Op verhaal komen’. Deze cursus is bedoeld voor 40-plussers die last hebben van lichte tot matige depressieve klachten en maakt gebruik van life-review. Een onderzoek uit 2014 naar het effect van deze cursus laat significante effecten zien op depressieve klachten en welbevinden. Ook wordt vermoedt dat verschillende therapieprocessen een gezamenlijke bijdrage leveren aan de effectiviteit van een therapie. Echter is tot nu toe niet duidelijk welke therapieprocessen hiervoor verantwoordelijk zijn en hoe ze tot de uitkomstmaten leiden. Vandaar dat het doel van dit onderzoek het vinden van therapieprocessen is die in therapie met e-mail begeleiding een rol spelen bij het verminderen van klachten en het bevorderen van welbevinden, wat in dit onderzoek gezamenlijk aangeduid wordt als effectiviteit.

Aan de boven beschreven cursus namen in totaal 58 mensen deel. De correspondentie tussen twee cursisten en hun begeleiders werden in dit onderzoek geanalyseerd. De analyse werd gedaan in de vorm van een change process research (CPR), bestaande uit een holistische contentanalyse en een identiteitsanalyse. De combinatie van deze twee analyses in één methode is uniek en zorgt voor een grote hoeveelheid informatie. Aan de hand van deze gezamenlijke analysemethode zijn vervolgens voorspellingen gedaan over de effectiviteit van de cursus voor de cursisten. Tot slot zijn de analyses van beide cursisten met elkaar vergeleken om een nog duidelijker beeld van de processen te krijgen die van invloed zijn op de effectiviteit van de cursus.

Op basis van de verschillende analyses is naar voren gekomen dat het voor de begeleider van belang lijkt te zijn om vooral in overeenstemming met de basisvaardigheden van Rogers (1979) op de cursisten te reageren. Dat de cursist gemotiveerd, communicatief en therapietrouw is en een positieve attitude met betrekking tot de cursus heeft is onder andere als factoren voor de effectiviteit van de cursus gebleken. Bovendien lijkt een door vertrouwen, openheid, eerlijkheid, samenwerking en een adequate persoonlijke sfeer gekenmerkte interactie samen te hangen met de effectiviteit.

Dit onderzoek heeft ondersteuning gegeven voor een samenspel van de therapieprocessen ‘therapeut’, ‘cliënt’ en ‘interactie’, en dus voor een gezamenlijke invloed op de effectiviteit van een therapie. Bovendien is gebleken dat het mogelijk is om een onderscheid te maken tussen processen die van invloed zijn op de effectiviteit in het algemeen en processen die van invloed zijn op de uitkomstmaten. Hierdoor is een duidelijker beeld gekregen van de verschillende therapieprocessen en hoe ze leiden tot de effectiviteit.

Abstract

This study concerns a qualitative research about therapy processes that play a part in the effectivity of the online self-help course with counseling via e-mail 'Op verhaal komen'. This course is designed for clients of 40 years en older who suffer from mild to moderate symptoms of depression and make use of life review. A research complied in 2014 has proven the course as effective with regard to the symptoms of depression and well-being. There are assumptions that different therapy processes work together to make a therapy effective. However it remained unclear which therapy processes were responsible for this and how they bring the results. Therefore is the goal of this study to find out which therapy processes play a part in online therapy by reducing symptoms of depression and by the improvement of well-being, what together in this study is called effectivity.

At the above mentioned course 58 people participated in total. The e-mails of two clients and their counselors were analyzed in this study. The analysis is a form of change process research (CPR) and makes use of a holistic content analysis and an identity analysis. The combination of these two analyses is unique and carries out a lot of information. Through this combined method of analysis it was possible to predict of the course was effective for the clients or not. At the end the analyses from the two clients were compared with each other to get a more clear idea about the processes which are influential on the effectivity of the course.

Through the use of the different analyses it is found that it is especially important for the counselor to be responsive to the client in accordance with the basic abilities from Rogers (1979). That the client is motivated, communicative, authentic and therapy-loyal, and that they have a positive attitude with regard to the course is found, among other, as factors for the effectivity. Furthermore is found that an interaction which is characterized through trust, openness, honesty, cooperation and an adequate personal climate is promotable for the effectivity.

This study gives support for the cooperation between the three therapy processes 'therapist', 'client' and 'interaction', and thereby for a collective influence on the effectivity of a therapy. Furthermore, it was possible to make a difference between processes that influence the effectivity in general and processes that influence depressive symptoms and well-being. Through this there is gain a more clear idea about the different therapy processes and how they influence the effectivity of a therapy.

1. Inleiding

Dit onderzoek betreft een kwalitatieve analyse naar therapieprocessen op basis van het e-mail verkeer tussen twee cursisten en hun begeleiders van de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen'. Deze zelfhulpcursus is bedoeld voor 40-plussers met lichte tot matige depressieve klachten en maakt gebruik van integratieve reminiscentie (life-review), dus het gestructureerd ophalen van herinneringen aan het eigen leven, om zo richting te geven aan de toekomst. Een recent onderzoek naar het effect van de zelfhulpcursus met e-mail begeleiding 'Op verhaal komen' laat significante effecten zien op depressieve klachten en positieve geestelijke gezondheid. Echter is tot nu toe nog niet duidelijk welke therapieprocessen hiervoor verantwoordelijk zijn. Het doel van dit onderzoek is het vinden van therapieprocessen die in therapie met e-mail begeleiding een rol spelen bij het verminderen van depressieve klachten en het bevorderen van welbevinden, wat in dit onderzoek gezamenlijk aangeduid wordt als effectiviteit. Eerst worden de voordelen van online therapie beschreven. Vervolgens wordt change process research uitgelegd. Daarna worden vier therapieprocessen, met name gerelateerd aan de therapeut, de cliënt, de interactie en de methode beschreven. Vervolgens worden de twee uitkomstmaten 'welbevinden' en 'klachtenvermindering' nader beschouwd. Tot slot wordt dieper ingegaan op dit onderzoek en de opgestelde onderzoeksvraag en deelvragen.

1.1. Voordelen van online therapie

In de huidige tijd kunnen verschillende aanbiedingsvormen van therapie onderscheiden worden. Ten eerste de meer traditionele vorm, de zogenaamde face-to-face therapie en ten tweede de online therapie. Dat therapie inmiddels ook online aangeboden wordt lijkt niet vreemd in onze huidige wereld waar bijna alles via internet gedaan kan worden. Een variant van online therapie is een therapie waarbij alleen de begeleiding online is, zoals in het geval van de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen'.

Uit verschillende studies, onder andere van Cook en Doyle (2002), blijkt dat online therapie even effectief is als face-to-face therapie bij het bevorderen van welbevinden en het verminderen van klachten. Onder andere is aangetoond dat begeleide zelfhulp tot een vermindering van depressie, paniekstoornissen, fobieën en andere angststoornissen leidt (Cuijpers, Donker, van Straten, Li & Anderson, 2010). Ook met betrekking tot het vergroten van welbevinden en de lange termijn effecten zijn positieve resultaten naar voren gekomen (Lamers, Bohlmeijer, Korte & Westerhof, 2014). Het blijkt dat de klachten na de online therapie zowel op korte als lange termijn verminderd zijn (Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy, & Titov, 2010).

Naast het effectief verminderen van klachten zijn echter nog andere voordelen van online therapie te vinden. Zo blijkt dat mensen die een behandeling via het internet volgen de voordelen hebben dat ze de behandeling te allen tijde en overal kunnen ontvangen, niet zelf via face-to-face met een therapeut hoeven te praten en informatie altijd weer kunnen oproepen als ze het nog een keer willen nalezen (Spek, Cuijpers, Nyklicek, Riper, Keyzer & Pop, 2006). Uit onderzoek kwam bovendien naar voren dat deelnemers van een online therapie het makkelijker vonden dan in face-to-face therapie om zichzelf bloot te geven aan hun counselor en dat ze het gevoel van veiligheid door de anonimiteit belangrijker vonden dan het ontbreken van non-verbale communicatie (Leibert, Archer, Munson en York, 2006).

Een andere belangrijke voordeel van online therapie is te vinden in het feit dat dit soort therapie de mogelijkheid biedt om therapie op een efficiënte manier in zijn geheel te bestuderen en dus te beschouwen welke veranderingen tijdens een therapie gebeuren. Dit soort onderzoek wordt change process research genoemd.

1.2. Change process research (CPR)

CPR is door Greenberg in 1986 voorgesteld en fungeert als een brug tussen de twee oorspronkelijke vormen van onderzoek in psychotherapie. Dit was ten eerste de zogenaamde *outcome research*, die gericht was op de mate van verandering die een cliënt tijdens de therapiesessies heeft doorgemaakt. Ten tweede was het de zogenaamde *process research*, die gericht was op wat er gebeurt tijdens de therapiesessies (Elliott, 2012). CPR is dus op te vatten als ‘de studie van de processen waardoor een verandering gebeurt in psychotherapie, en is gericht op het identificeren, beschrijven, verklaren en voorspellen van de effecten van de processen die therapeutische veranderingen teweegbrengen’ (Elliott, 2010). Met behulp van CPR kan dus nagegaan en verklaard worden hoe en waarom veranderingen gebeuren.

De processen die een verandering teweeg brengen kunnen het best onderzocht worden door de taal en de samenhang tussen taal en identiteit te bestuderen (Georgaca, 2012). Herinneringen vormen de bouwstenen van onze identiteit, omdat we met het vertellen van herinneringen keer op keer definiëren wie we zijn en wie we willen zijn. Met onze verhalen geven we dus betekenis aan ons leven (Bohlmeijer, 2007).

Ook in dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van een soort change process research, die rekening houdt met de samenhang tussen taal en identiteit. In dit onderzoek wordt, anders dan in andere onderzoeken, het therapieproces in zijn geheel bestudeerd en de therapieprocessen worden aan de uitkomstmaten gekoppeld.

1.3. Therapieprocessen die van invloed zijn op de effectiviteit

Om uit te vinden welke therapieprocessen mogelijk een rol spelen bij de effectiviteit van een therapie met e-mail begeleiding, zoals de zelfhulp cursus 'Op verhaal komen', is het van belang om eerst te kijken welke processen hierbij betrokken zijn. Volgens Patterson (1995) is therapie een tweerichtingsproces. Deze relatie betreft twee mensen die samen zo'n relatie vormen. De therapeut en de cliënt vormen dus gezamenlijk een relatie. Maar ook de manier van aanpak oftewel de gebruikte methode kan een belangrijke rol spelen bij de effectiviteit van een therapie. Er zijn dus tenminste vier therapieprocessen te onderscheiden die een rol spelen in een therapie; de therapeut, de cliënt, de interactie, en de gebruikte methode.

1.3.1. De therapeut

De therapeut heeft veel opdrachten tijdens een therapie. Hij moet een grote hoeveelheid aan kennis en vaardigheden hebben om ervoor te zorgen dat de cliënt zich op zijn gemak voelt, om een professionele relatie te bevorderen die gekenmerkt is door vertrouwen en samenwerking en om de cliënt op de best mogelijke manier te kunnen helpen. Tot de basisvaardigheden waaraan een therapeut moet voldoen en die kenmerkend zijn voor een cliënt-gerichte houding behoren empathie, onvoorwaardelijke positieve acceptatie en echtheid (Rogers, 1979). Empathie betekent dat de therapeut in staat is om de gevoelens en persoonlijke meningen van de cliënt adequaat te herkennen en begrip voor deze aan de cliënt te tonen (Rogers, 1979). Onder onvoorwaardelijke positieve acceptatie wordt verstaan dat de therapeut de cliënt in zijn geheel gaat waarderen en accepteren en dat hij dat niet doet op basis van bepaalde voorwaarden (Rogers, 1979). Echtheid is op te vatten als een transparante en open houding van de therapeut tegenover zichzelf en de cliënt (Rogers, 1979). Deze drie basisvaardigheden plus het voegen aan de referentiekader van de cliënt kunnen een goede werkrelatie bevorderen (Luteijn & Barelds, 2013). Naast de basisvaardigheden spelen ook verschillende gespreksvaardigheden een rol, zoals het stellen van adequate vragen, luisteren, concretiseren en het reflecteren van gevoel. (Luteijn & Barelds, 2013).

Uit onderzoek blijkt herhaaldelijk dat de technieken die therapeuten gebruiken minder zwaar wegen voor therapieresultaten, dan de eigenschappen die zij hebben (Trijsbrug, Calijn, Lietaer & Columbien, 1998). Uit onderzoek van Hollander-Goldfein, Fosshage en Bahr (1989) kwam naar voren dat de belangrijkste redenen van cliënten om voor een bepaalde therapeut te kiezen de volgende waren: diens aantrekkelijkheid als mens, diens (veronderstelde) competentie, het gevoel door hem begrepen te worden en het idee dat hij begerenswaardige persoonlijkheidskenmerken zou bezitten die de cliënt zelf ontbeerde.

Hoewel de therapeut in een online therapie niet direct, oftewel face-to-face, met de cliënt aan praten is zijn de door Rogers genoemde basisvaardigheden onontbeerlijk voor een succesvolle therapeutische relatie (Patterson, 1995). Rochlen, Zack en Speyer (2004) stellen bovendien dat het van belang is dat een therapeut die via online therapie werkt goed met computers kan omgaan, via teksten kan communiceren, goed kan visualiseren en flexibel, geduldig en creatief is.

Zowel bij face-to-face als online therapie kan de therapeut met obstakels geconfronteerd worden, die de effectiviteit van de therapie belemmeren kunnen. Sommige onderwerpen worden niet alleen door cliënten maar ook van gespreksleiders liever vermeden omdat ze bijvoorbeeld niet goed weet hoe ze daarop moeten reageren of omdat ze de therapeut tijdelijk persoonlijk raken (Luteijn & Barelds, 2013).

Uit de bovengenoemde studies blijkt dat verschillende factoren van een therapeut van invloed kunnen zijn op de effectiviteit van een therapie. Dus lijkt het van belang om na te gaan welke therapeut specifieke factoren in een therapie met e-mail begeleiding van invloed zijn op de effectiviteit.

1.3.2. De cliënt

Ieder type cliënt vereist zijn eigen aanpak (Luteijn & Barelds, 2013). Bovendien is niet elke behandelingsvorm voor elk cliënt geschikt. Zo zal ook online therapie niet voor iedereen en niet in elk geval geschikt zijn (Cook & Doyle, 2002). Het blijkt door verschillende auteurs dat verschillende soorten mensen onderscheiden kunnen worden die geschikt zijn voor een online therapie en deze verkiezen boven face-to-face therapie. Hiertoe behoren: mensen die introvert zijn en die problemen als paniekstoornissen en agorafobie hebben (Cook & Doyle, 2002), die niet opgenomen zijn in een kliniek of ziekenhuis, die impulsief en/of agressief zijn, die een interne leegte ervaren of hun uiterlijk liever verbergen (Suler, 2001). Of mensen geschikt zijn voor een online therapie blijkt dus in belangrijke mate samen te hangen met hun persoonlijkheidskenmerken en problematiek. Als een cliënt niet geschikt is voor een bepaalde soort therapie zal deze vermoedelijk ook niet de gewenste effectiviteit hebben.

Een belangrijke factor voor het succes van een therapie heeft te maken met de motivatie van de cliënt, omdat een therapie niet slagen kan bij passieve en onvrijwillige cliënten (Patterson, 1995). De cliënt moet dus ook gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de therapie en om de therapie niet voortijdig af te haken.

Of een online therapie effect zal hebben voor de cliënten heeft ook te maken met factoren als computervaardigheden, ervaringen met online communicatie en lees- en

schrijfvaardigheden (Suler, 2001). Dit kan bij mensen die weinig ervaring hebben met computers en de omgaan met deze van invloed zijn. Vooral bij ouderen, ook als er inmiddels meer ouderen gebruik maken van computers en het internet, bestaat vaak een afkeer tegen het gebruik van computers (Stadelhofer, 2000). Dit punt kan ook een belangrijke rol spelen bij de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ omdat deze bedoeld is voor 40-plussers.

In de bijbehorende zelfhulpboek van ‘Op verhaal komen’ worden vier redenen genoemd om met de zelfhulpcursus beter niet aan de slag te gaan, namelijk als men liever niet terug kijken naar het verleden, veel piekert en zich vaak zorgen maakt, als men vaak somber is, en als men onverwerkte trauma’s heeft (Bohlmeijer & Westerhof, 2010).

Hieruit blijkt dat verschillende factoren van een cliënt van invloed kunnen zijn op de effectiviteit van een therapie en dat het dus van belang is om na te gaan welke cliënt specifieke factoren van invloed zijn op de effectiviteit van een therapie met e-mail begeleiding.

1.3.3. De interactie

De kwaliteit van de therapeutische relatie blijkt een belangrijke voorspellende factor voor het succes van een psychotherapeutische behandeling te zijn (Takens, 2011). Cook en Doyle (2002) stellen zelfs dat de relatie tussen een cliënt en de therapeut de belangrijkste variabele is voor de effectiviteit van een therapie.

Toch lijkt de waarde die aan de therapeutische relatie wordt gehecht nogal te verschillen. In de cliëntgerichte benadering maakt het hanteren van de therapeut-client relatie de kern uit van de therapeutische ontmoeting. Door gedragstherapeuten wordt deze relatie echter “slechts” als een basisvoorwaarde voor verandering beschouwd (Takens, 2011).

In het gedeelte over de therapeut is al genoemd dat een goede werkrelatie bevordert kan worden als de therapeut aan de drie basisvaardigheden voldoet en zich voegt aan het referentiekader van de cliënt. Dus het enigszins aanpassen aan taalgebruik en stijl van communiceren van de cliënt en een inschatting maken van zijn of haar intelligentie en hier rekening mee houden bij de woordkeuze (Luteijn & Barelds, 2013). Bovendien is het tijdens de interactie van belang om de cliënt niet tot “object van onderzoek” te maken maar zo veel mogelijk tot partner, en dus samen met de cliënt te werken (Lang & van der Molen, 2012).

Voor een adequate en succesvolle therapeutische relatie wordt verondersteld dat de therapeut, om de cliënt te kunnen helpen, zich toegang moet verschaffen tot de persoonlijke leefwereld van de cliënt. Voor de cliënt geldt dat deze bereid moet zijn zich voor de invloed

van zijn therapeut open te stellen en hij moet als het ware zijn therapeut toegang verlenen tot zijn persoonlijke wereld (Takens, 2011).

Een therapeut-cliënt relatie kan ook gerealiseerd worden met minimaal contact (Cuijpers et al., 2010). Dus blijkt ook bij een therapie, waar de contact met de therapeut “slechts” uit een non-verbale communicatie via e-mail bestaat, een sterke relatie gevormd te kunnen worden, die vergelijkbaar is met de relatie bij een face-to-face contact. Het lijkt dus sprake te zijn daarvan dat niet zozeer de intensiteit maar de kwaliteit van het contact verantwoordelijk is voor een goed functionerende relatie (van Dalfsen, 2013).

De hulpverlener is de eerstverantwoordelijke voor een goed verloop, ook in een samenwerkingsmodel (Lang & van der Molen, 2012). Belangrijke punten waarop vooral de therapeut moet letten tijdens de interactie zijn: het zorgen voor vertrouwen, een adequate maat aan afstand behouden en duidelijkheid over doelen en verwachtingen. Om te kunnen weten of een gesprek goed verloopt, moet zowel de hulpverlener als de cliënt een doel voor ogen hebben (Lang & van der Molen, 2012). Over zijn doelen en verwachtingen moet vooral de cliënt de therapeut op de hoogte brengen en de therapeut moet hierop reageren, zodat er voor beide duidelijkheid bestaat.

Uit de bovengenoemde studies blijkt dat verschillende factoren van een therapeut-cliënt interactie van invloed kunnen zijn op de effectiviteit van een therapie. Dus zal het bestuderen van deze interactie specifieke factoren van belang zijn om te weten te komen wat hun invloed op de effectiviteit van een therapie met e-mail begeleiding is.

1.3.4. De gebruikte methode

De zelfhulp cursus ‘Op verhaal komen’ is bedoeld voor 40-plussers die last hebben van lichte tot matige depressieve klachten en maakt als methode gebruik van integratieve reminiscentie (life-review). Integratieve reminiscentie is omschreven als een vorm van reminiscentie waarin het integreren van het verleden in de eigen identiteit centraal staat (Wong & Watt, 1991).

Reminiscentie is door Bluck en Levine (1998) omschreven als het bewust of onbewust ophalen van herinneringen van het eigen verleden. Reminiscentie kan zowel spontaan optreden als een gewilde en bewuste keuze zijn (Bohlmeijer & Westerhof, 2010). Er kunnen drie vormen van reminiscentie interventies onderscheiden worden, met name de “Simple Reminiscence”, de “Life Review” en de “Life-Review Therapy” (Webster, Bohlmeijer & Westerhof, 2010). Life-review is gedefinieerd worden als een gestructureerde beoordeling van iemands verleden en gericht op de integratie van zowel positieve als negatieve life events en een herwaardering van deze (Lamers, Bohlmeijer, Korte & Westerhof, 2014).

In de laatste decennia wordt reminiscentie en life-review bij verschillende doelgroepen met verschillende doelen gebruikt, zoals onder andere bij een vergroting van tevredenheid van het leven en de levenskwaliteit van ouderen in het algemeen, en als een methode voor vroege interventies van ouderen met depressieve klachten of major depressie (Bohlmeijer, Smit & Cuijpers, 2003).

Life-review-interventies zijn inmiddels ook op een groot aantal empirische studies gebaseerd, waaruit blijkt dat deze tot de meeste effectieve behandelingen van depressie bij ouderen behoren (Bohlmeijer, 2012). Uit internationaal onderzoek blijkt dat integratieve reminiscentie tot afname van depressieve klachten leidt en waarschijnlijk ook tot afname van andere psychische klachten, zoals angst (Pinquart & Forstmeier, 2012). Ook de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ is in onderzoek effectief gebleken met betrekking tot het bevorderen van welbevinden en het verminderen van depressieve klachten (Lamers, 2010). Deze twee uitkomstmaten worden in het volgende gedeelte nader besproken.

1.4. Welbevinden

Het begrip welbevinden heeft geen vaste betekenis en kent door de geschiedenis heen meerdere definities. Twee verschillende vormen van welbevinden kunnen onderscheiden worden, die in dit onderzoek gezamenlijk als welbevinden opgevat worden.

1.4.1. Het hedonistisch welbevinden

Het hedonistisch welbevinden wordt ook subjectief of emotioneel welbevinden genoemd. Dit hedonistische perspectief is gebaseerd op het Griekse Hedonisme, waarbij men zoveel mogelijk probeerde van het leven te genieten met zoveel mogelijk plezier en zo weinig mogelijk pijn. Het gaat bij dit soort welbevinden vooral om drie componenten die gezamenlijk als geluk fungeren, met name levenstevredenheid, de aanwezigheid van positieve emoties en de afwezigheid van negatieve emoties (Diener & Lucas, 1999). Binnen het hedonistisch welbevinden wordt het subjectieve geluk opgevat als de ervaring van plezier (Ryan & Deci, 2001). De literatuur over subjectief welbevinden is vooral gericht op hoe en waarom mensen hun leven positief ervaren. Dit bevat zowel cognitieve beoordelingen als emotionele reacties. Derhalve zijn de daarin beschreven onderzoeken vaak gericht op begrippen als geluk, tevredenheid, moraal en positieve emoties (Diener, 1984).

1.4.2. Het eudaimonische welbevinden

Het eudaimonisch welbevinden kan als de actualisatie van menselijke potentialen beschreven worden en bestaat dus in tegenstelling tot het hedonistisch welbevinden uit meer dan slechts geluk (Waterman, 1993). Tot het eudaimonisch welbevinden behoort zowel het psychologisch als het sociaal welbevinden.

Psychologisch welbevinden ontstaat door het ervaren van betrokkenheid bij de existentiële uitdagingen in het leven (Ryff, 1989). Dit welbevinden hangt samen met het gevoel grip op het eigen leven te hebben en de omgeving aan te kunnen. Ook het gevoel dat het leven betekenisvol is en dat men zich blijft ontwikkelen draagt bij aan welbevinden (Fens, 2013). Ryff (2013) heeft zes componenten van psychologisch welbevinden onderscheiden, die essentieel zijn in het algemeen streven om het eigen potentieel te realiseren:

1. Zelfacceptatie: kennis en acceptatie van zichzelf en een bewustzijn van de eigen beperkingen hebben
2. Persoonlijke groei: het gebruik maken van eigen talenten en potentialen
3. Doel in het leven: voelen dat het leven mening, bedoeling en richting heeft
4. Omgevingsbeheersing: het managen van de eigen levenssituaties
5. Autonomie: in overeenkomst leven met de eigen persoonlijke overtuigingen
6. Positieve relaties: het hebben van diepe relaties met belangrijke anderen

Het sociaal welbevinden is vooral gericht op de verbondenheid met anderen, omdat welbevinden niet opgevat mag worden als iets dat op een enkele persoon gebaseerd is (Keyes, 1998).

1.5. Klachtenvermindering

In de zelfhulpcurcus 'Op verhaal komen' is de klachtenvermindering vooral gericht op depressieve klachten. De afname van depressieve klachten is dus het primaire doel. Het secundaire doel is de verbetering van welbevinden (Lamers, 2010).

In de DSM-IV worden drie vormen van depressie beschreven: de depressieve stoornis, de dysthyme stoornis en de depressieve stoornis NAO. Depressieve klachten uiten zich vooral in een overheersende sombere stemming en een verminderd interesse of vermogen om plezier te beleven. Echter kunnen nog meer klachten onderscheiden worden (Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp, 2008):

- Vermindering/Toename van de eetlust en het gewicht
- Verstoring van het slaappatroon
- Verandering in de motoriek
- Vermoeidheid of verlies van energie
- Zelfverwijten en schuldgevoelens
- Gering gevoel van eigenwaarde

- Verminderd concentratievermogen of besluiteloosheid
- Gevoel van hopeloosheid
- Gedachten aan dood of suïcide

In de praktijk kunnen wel klachten gemist worden of moeilijk te beoordelen zijn (Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp, 2008). Voor de meting van de aanwezigheid van depressieve klachten zijn ook specifieke vragenlijsten en beoordelingsschalen ontwikkeld, zoals de Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). De door de CES-D gemeten items komen overeen met de meeste van de bovenbeschreven klachten voor depressie, met name depressieve stemming, schuldgevoelens en gevoelens van inferioriteit, gevoelens van hulpeloosheid en wanhoop, verlies van eetlust, slaapstoornissen en psychomotorische retardatie (Bouma, Ranchor, Sanderman & Sonderen, 2012).

1.6. Samenvatting

Alles overziend wat tot nu toe in de inleiding naar voren kwam maakt duidelijk dat nu al veel bekend is over de voordelen van een online therapie, de verschillende therapieprocessen en de uitkomstmaten ‘welbevinden’ en ‘klachtenvermindering’. Echter is nog niet bekend hoe de verschillende therapieprocessen tot de uitkomstmaten en dus tot de effectiviteit van therapie met e-mail begeleiding leiden. Dat tot nu toe nog geen eenduidige antwoord op de vraag hoe de therapieprocessen tot de uitkomstmaten leiden naar voren gekomen is heeft vooral te maken met het feit dat de therapieprocessen vaak niet aan de uitkomstmaten gekoppeld worden en dat het therapieproces niet in zijn geheel bestudeerd wordt. Er is dus nog een duidelijk behoefte aan onderzoek die hiermee rekening houdt om meer inzicht te krijgen in de effectiviteit van een therapie met e-mail begeleiding. Dit onderzoek zal hieraan een belangrijke bijdrage kunnen leveren.

1.7. Dit onderzoek

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van een kwalitatieve analyse om erachter te komen welke therapieprocessen een rol spelen bij de effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’. Effectiviteit wordt hier opgevat als het verminderen van depressieve klachten en het bevorderen van welbevinden. Doordat hierbij ingegaan wordt op processen die een veranderingen teweegbrengen kan dit onderzoek als een vorm van CPR opgevat worden. Aan de hand van het e-mail verkeer van twee cursisten van de zelfhulpcursus en hun begeleiders wordt op zoek gegaan naar deze processen. Concreet worden hier de verschillende zelfidentiteiten van twee cursisten onderzocht en met elkaar vergeleken. Bovendien worden

de verschillende rollen van de begeleider geanalyseerd en de interactie tussen de cursist en de begeleider onderzocht.

Het doel van dit exploratieve onderzoek is het om meer inzicht te krijgen in de verschillende therapieprocessen en te onderzoeken welke van deze een rol spelen bij het wel of niet effectief zijn van de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen'. Hierbij wordt rekening gehouden met twee aspecten die in het vorige gedeelte al genoemd zijn, namelijk dat het therapieproces van de twee cursisten in zijn geheel geanalyseerd wordt en dat de processen aan de twee uitkomstmaten gekoppeld worden.

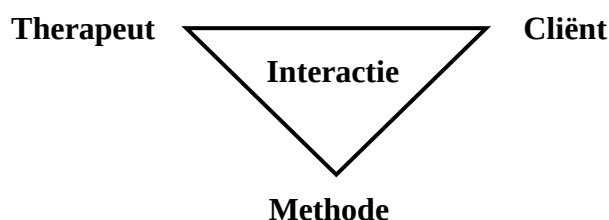
Als uit dit onderzoek blijkt welke processen voor de effectiviteit verantwoordelijk zijn, zal het mogelijk zijn om deze te bevorderen zodat het mogelijk zal zijn om de cursisten nog beter te helpen bij het bevorderen van hun welbevinden en het verminderen van hun depressieve klachten.

1.7.1. Onderzoeksvraag

Voor dit onderzoek is de volgende onderzoeksvraag opgesteld:

- *Welke therapieprocessen spelen mogelijk een rol bij het al dan niet effectief zijn van een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding?*

Onder therapieprocessen wordt hier het samenspel van vier factoren opgevat, met name de therapeut, de cliënt, de interactie en de methode. Dit kan aan de hand van het volgende schema verduidelijkt worden:



Uit onderzoek is gebleken dat de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen' effectief is maar de precieze manier hoe de methode werkt binnen deze zelfhulpcursus is nog niet bekend. Desondanks wordt de methode zelf buiten beschouwing gelaten in de analyse, omdat het hier vooral om een identiteitsanalyse gaat.

De bovengenoemde onderzoeksvraag zal beantwoord worden aan de hand van de volgende twee deelvragen:

- Welke deelnemer specifieke kenmerken dragen bij aan de effectiviteit?
- Welke patronen in de identiteitsconstructie dragen bij aan de effectiviteit?

2. Methode

2.1. De zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’

De zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ is door de Universiteit Twente op basis van de groepscursus ‘De verhalen die we leven’ in 2011 ontwikkeld (Lamers, 2010). Deze zelfhulpcursus is bedoeld voor 40-plussers met lichte tot matige depressieve klachten en maakt gebruik van integratieve reminiscentie. Aan de hand van het gelijknamig hulpboek werken de cursisten zelfstandig in tien weken de cursus door en schrijven over hun herinneringen in verschillende opdrachten. Hierbij worden ze begeleid door een counselor via e-mail aan die ze wekelijks een A4 met opdrachten sturen, waarop ze op een afgesproken dag feedback ontvangen [1]. Mede met behulp van het feedback gaan de cursisten leren alternatieve verhalen te ontwikkelen waardoor ze beter kunnen leren omgaan met huidige levensgebeurtenissen en het formuleren van levensdoelen. Het belangrijkste doel is het integreren van moeilijke levensgebeurtenissen en het vergroten van persoonlijke zingeving (Bohlmeijer, Kramer, Smit, Onrust & Marwijk, 2009). Een recent onderzoek naar het effect van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ laat significante effecten zien op depressieve klachten en welbevinden. Deze effecten bleven behouden tot negen maanden na afloop van de cursus (Bohlmeijer, 2012).

2.2. Dataverzameling

Voor de boven beschreven zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ zijn in februari 2010 door middel van advertenties in Nederlandse kranten en op websites deelnemers geworven, die met depressieve gevoelens te maken hebben en het interessant vinden over hun eigen leven te schrijven (Lamers, Bohlmeijer, Korte & Westerhof, 2014).

De sollicitanten hebben voorafgaand aan de cursus meerdere screeningsvragenlijsten ingevuld onder andere de CES-D en de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Op basis van de resultaten op deze screeningsinstrumenten is bepaald wie van de sollicitanten deelnemen mag aan de cursus. Als inclusiecriteria voor de sollicitanten is een leeftijd van 40 jaar of ouder en de aanwezigheid van milde of moderate depressieve symptomen opgenomen. Als exclusiecriteria voor de sollicitanten is de aanwezigheid van ernstige depressieve klachten of angstklachten, een matig of hoog risico op suicidaliteit, het ontbreken van depressieve klachten, het begonnen zijn met medicatietherapie binnen de laatste drie maanden, het ontvangen van een lopende psychologische (zelfhulp)behandeling, niet voldoende tijd hebben om de cursus goed te volgen, een slechte beheersing van de Nederlandse taal en geen e-mailadres hebben opgenomen (Lamers, 2010).

Uiteindelijk hebben in totaal 58 mensen aan de zelfhulpcursus deelgenomen. Hiervan hebben 44 mensen de cursus tot het eind gevolgd (Lamers, Bohlmeijer, Korte & Westerhof, 2014). Om te bepalen of de cursus effect had voor deze cursisten is gebruik gemaakt van dezelfde screeningsinstrumenten die ook voorafgaand aan de cursus zijn afgenomen (Lamers, 2010). Hierdoor was het mogelijk de uitkomsten voorafgaand aan de cursus te vergelijken met de uitkomsten na de cursus. Voor de kwalitatieve analyse wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van het e-mail verkeer van twee van deze cursisten en hun begeleiders. Deze cursisten hebben de cursus volledig afgemaakt en het is vooraf niet bekend bij wie van deze twee de zelfhulpcursus effect had en bij wie niet. Dit wordt aan het eind van de analyse bekend gemaakt. Hiervoor is gekozen om te voorkomen dat de onderzochster een confirmationbias laat zien tijdens de analyse. Om herleidbaarheid te voorkomen zijn persoonsgegevens veranderd die herleidbaar zijn tot de identiteit van de cursisten en de begeleiders. Zo zijn de namen van de betrokkenen door pseudoniem vervangen en hun verblijfplaatsen niet genoemd om hun anonimiteit te beschermen.

2.3. Analyse

De analyse van de twee cursisten en hun begeleiders wordt gedaan in vier opeenvolgende stappen. De kwalitatieve onderzoeksanalyse is een combinatie van een narratieve en een discoursanalyse.

2.3.1. Holistische contentanalyse

De narratieve analyse uit zich in dit onderzoek in de vorm van een holistische contentanalyse. In de holistische contentanalyse geeft de onderzochster aan de hand van het verhaal van de cursist haar globale impressie van dit cursist weer. Hierdoor is het mogelijk om een globaal beeld van de cursist te schetsen en kan een algemene kennis over de hoofdonderwerpen uit het verhaal van de cursist verkrijgen worden (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998). Ook is het op basis van deze analysestap mogelijk een antwoord te geven op de eerste deelvraag. Om dit te bereiken wordt het verhaal van de cursist in zijn geheel gelezen en analyseert op basis van de volgende punten:

1. Wat voor een persoon de cursist is
2. Wat de reden voor deelname aan de cursus was
3. De attitude met betrekking tot de cursus
4. Opvallende kenmerken in de verhalen
5. De manier van schrijven
6. Het gedrag tijdens de cursus, vooral met betrekking tot de interactie met de begeleider
7. Moeilijkheden tijdens de cursus
8. Wel of geen baat bij de cursus gehad

2.3.2. Identiteitsanalyse

De discoursanalyse is op te vatten als een onderzoek naar de manier waarop mening en werkelijkheid door taal geconstrueerd worden. De meeste benaderingen met betrekking tot discoursanalyse gaan onder andere om de manier waarop via taal identiteiten geconstrueerd worden (Van den Berg, 2004). In dit onderzoek uit zich de discoursanalyse in de vorm van een identiteitsanalyse. Aan de hand van deze analyse is het mogelijk om een antwoord te geven op de tweede deelvraag.

De identiteitsanalyse in dit onderzoek is gericht op verschillende zelden die een cursist en een begeleider tijdens hun interactie laten zien. Op basis van eerder onderzoek, gedaan door Van Dalfsen (2013), en het analyseren van een pilot-case in samenwerking met een medestudente zijn voor de cursist verschillende zelden naar voren gekomen. Deze zelden zijn nog eens aangepast op basis van de analyse van de in dit onderzoek relevante cursisten waardoor een totaal van achttien zelden voor de cursist naar voren kwam. Deze zijn weergegeven in tabel 2.1. Op dezelfde manier zijn ook voor de begeleider verschillende zelden naar voren gekomen. Om de kwaliteit van de begeleiding nader te bepalen is gebruik gemaakt van de Rogeriaanse opvatting van een therapeutische relatie. Met name de vooraf ontbrekende basishoudingen “echtheid” en “onvoorwaardelijke positieve acceptatie” zijn in het vernieuwde identiteitsschema verwerkt. In totaal zijn elf zelden van de begeleider beschreven, die weergegeven zijn in tabel 2.2. Voor de interactie tussen de cursist en de begeleider bestaat een afzonderlijke coderingsschema dat in tabel 2.3 weergegeven is en geen verandering ondergaan heeft.

De e-mails van de cursist en de begeleider worden met behulp van de software ‘ATLAS.ti’ met betrekking tot de verschillende zelden geanalyseerd. Bovendien zal gekeken worden hoe zich deze zelden door de interactie tussen de begeleider en de cursist ontwikkelen en wordt gezocht naar mogelijke patronen in deze identiteitsconstructie. ‘ATLAS.ti’ maakt het mogelijk om tekstfragmenten met codes te voorzien om aan te geven van welk zelf er sprake is en hoe vaak dit zelf naar voren komt. Zo is er eerst per mail gekeken welke tekstfragmenten behoren tot welke zelf. Een tekstfragment kan bestaan uit één zin of meerdere zinnen, afhankelijk van hoe lang vanuit een zelf verteld wordt. Ook is het mogelijk dat binnen een fragment meerdere zelden aan het woord zijn en dat er dus meerdere codes bij een fragment behoren. Nadat dit voor alle mails gedaan is wordt gekeken naar de interactie en waar van toepassing de interactiecodes toegevoegt. Aan het eind worden de codes per week samengegeld en weergegeven in gestapelde kolomdiagrammen. Deze geven dus aan hoe vaak een bepaalde zelf per week optreedt.

2.3.3. Het bepalen van de effectiviteit

Tijdens deze stap worden voor beide cursisten afzonderlijk verwachtingen geformuleerd daarover of de cursus wel of niet effect voor hun had.

Ten eerste wordt een algemene verwachting over de effectiviteit van de cursus gedaan. Deze verwachting wordt gedaan op basis van de twee voorafgaande stappen, de holistische contentanalyse en de identiteitsanalyse, en de daaruit resulterende processen.

Ten tweede wordt een voorspelling gedaan met betrekking tot de eerste uitkomstmaat en dus of het welbevinden van de cursist wel of niet verbeterd is door de cursus. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de in de inleiding genoemde criteria. Hoewel in dit onderzoek de twee vormen van welbevinden gezamenlijk als welbevinden fungeren wordt in dit stap ook apart gekeken naar het hedonistisch en het eudaimonisch welbevinden.

Tot slot wordt een voorspelling gedaan met betrekking tot de tweede uitkomstmaat en dus of de depressieve klachten van de cursist wel of niet verminderd zijn door de cursus. Hiervoor wordt opnieuw gebruik gemaakt van de in de inleiding genoemde criteria voor depressie.

Nadat deze drie verwachtingen geformuleerd zijn, wordt bekend gemaakt wat de daadwerkelijke effectiviteit voor beide cursisten was.

2.3.4. Vergelijking van de uitkomsten

In deze laatste stap worden de uitkomsten uit de drie voorafgaande stappen van de twee cursisten met elkaar vergeleken. Bij deze vergelijking zal gekeken worden naar overeenkomsten en verschillen in processen die tot klachtenvermindering en het bevorderen van welbevinden leiden en vooral hoe deze hiertoe leiden. Met behulp van deze laatste stap zal een antwoord op de hoofd onderzoeksvraag gegeven worden. Ten eerste wordt gekeken naar factoren behorend bij de therapeutprocessen die van invloed zijn op het wel of niet effectief zijn van de cursus. Vervolgens worden factoren beschreven die horen bij de cliëntprocessen en die van invloed zijn op de effectiviteit van de cursus in het algemeen, bij het bevorderen van welbevinden en het verminderen van de klachten. Deze analyse wordt gedaan aan de hand van de inzichten verkregen uit de holistische contentanalyse, de identiteitsanalyse en de verwachtingen over de effectiviteit van de twee cursisten. Tot slot worden factoren van de interactie genoemd die pleiten voor de effectiviteit van de cursus.

Tabel 2.1. Schema Identiteiten Cursist

Identiteit Cursist	Definitie
Herstellende zelf	De cursist is bezig om ervaringen uit het verleden te accepteren en in zichzelf te integreren. Hij heeft deze ervaringen nog geen plek gegeven
Groeiende zelf	Heden/toekomst. De cursist kijkt vooruit in de toekomst/ toont de behoefte om zich als mens te ontwikkelen/geeft een omschrijving van zijn toekomstige zelf
Waarderend	De cursist doet dit met een duidelijke waardering tegenover het zelf
Neutraal	De cursist doet dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering tegenover het zelf
Onwenselijke zelf	De cursist toont een duidelijke negatieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf
Wenselijke zelf	De cursist toont een duidelijke positieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf
Autobiografische zelf	
Neutraal levendig	De cursist vertelt op een levendige manier over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen
Neutraal beschrijvend	De cursist vertelt op een beschrijvende manier over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden zonder een duidelijke positieve of negatieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen
Autobiografische Positief zelf	De cursist vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke positieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen
Autobiografische Negatief zelf	
Intern geattribueerd	De cursist vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij uit hierbij ontevredenheid over zichzelf
Extern geattribueerd	De cursist vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij vertelt over wat hem is overkomen
Autobiografische Ambivalente zelf	De cursist vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met zowel een positieve als negatieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen
Cursist	De cursist 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
Therapietrouwe zelf	De cursist laat zien gemotiveerd te zijn om de cursus op de bedoelde manier te volgen
Relationele zelf	De cursist initieert een relationele band/een gemeenschappelijke identiteit met de begeleider
Emotionele zelf	De cursist laat gevoelens/emoties van zichzelf zien
Rationele zelf	De cursist beredeneert waarom iets is gebeurd zoals het is gebeurd
Onrechtvaardig behandeld zelf	De cursist vindt dat hij onrechtvaardig behandeld is door de begeleider
Beschrijvende zelf	De cursist geeft een beschrijving van zijn eigen persoonlijkheid. Hierbij komen dingen als de eigen opvattingen, meningen of gedachten en eigenschappen van de cursist naar voren

Tabel 2.2. Schema Identiteiten Begeleider

Identiteit Begeleider	Definitie
Empathisch zelf	De begeleider reageert empathisch om begrip te tonen en de therapeutische band op te bouwen, te versterken of te behouden
Echt	De begeleider wekt door zijn manier van schrijven de indruk dat hij een echte interesse heeft
Onecht	De begeleider wekt door zijn manier van schrijven de indruk dat hij geen echte interesse heeft
Organisatorisch zelf	De begeleider noemt dingen van organisatorische aard
Methodisch zelf	De begeleider verheldert de opdrachten/wat de bedoeling is
Parafraserend zelf	De begeleider beschrijft kort in eigen woorden wat de cliënt heeft gezegd. Eventueel ook met de bedoeling te controleren of het goed begrepen is
Reflecterend zelf	De begeleider reageert op iets van de cursist, met de bedoeling om de cursist hier dieper of anders over na te laten denken
Verhelderend	De begeleider stelt verhelderende vragen om vooral zelf meer inzicht te krijgen en om voor meer inzicht bij de cursist te zorgen
Autobiografisch zelf	De begeleider die eigen ervaringen relevant maakt of persoonlijke ervaringen deelt
Relationeel zelf	De begeleider zoekt verbinding met de cliënt door iets gemeenschappelijks te benadrukken of te zoeken
Onvoorwaardelijke positieve bejegening	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
Neutraal	De begeleider maakt geen gebruik van positieve waardering, bekrachtiging of aanmoediging
Negatieve bejegening	De begeleider maakt gebruik van negatieve waardering, afkeuring of ontmoediging
Persoonlijk zelf	De begeleider geeft persoonlijke informatie van zichzelf

Tabel 2.3. Schema Interactiecodes

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

* + = Interactie neemt toe, +/- = interactie blijft gelijk, - = interactie neemt af

3. Resultaten

3.1. Casus 1: Maran

3.1.1. Holistische contentanalyse

Maran is 54 jaar oud en moeder van twee kinderen, van een zoon en van een dochter, die allebei niet meer thuis wonen. Ze is op jonge leeftijd getrouwd en woont nog steeds samen met haar echtgenoot en met een hond. Deze hond is haar grootste hobby. Haar vader en een groot deel van haar familie is al overleden maar haar moeder leeft nog en daar is ze mantelverzorgster voor. Ook heeft ze nog drie oudere broers.

Het beeld dat van Maran naar voren komt is ten eerste dat familie voor haar erg belangrijk is. Hiervoor kan vooral ondersteuning gevonden worden in het feit dat het thema familie in elke week herhaaldelijk aanwezig is. Echter heeft Maran in haar jonge jaren ook veel ruzies in haar familie ervaren, die vooral veroorzaakt worden door haar dronken broer en zijn vrouw. Deze ervaring heeft ervoor gezorgd dat ze een hekel heeft aan mensen die overbodig veel drinken en dat ze ruzie nog steeds gaat vermijden vanwege alle ruzies van vroeger. Dat familie voor Maran zeer belangrijk lijkt te zijn wordt ook duidelijk in het feit dat het verzorgen van haar moeder een van de belangrijkste dingen voor haar is: *‘Toch voelt het totaal niet als een verplichting, ik doe het graag voor haar’*.

Ten tweede lijkt Maran iemand te zijn die veel waarde hecht aan vergeven, vergeten, eerlijkheid en vertrouwen. Vooral van de mensen die dicht bij haar staan, en dat is in eerste plaats haar man, verwacht ze dat ze eerlijk tegenover haar zijn. Haar man zorgt echter voor teleurstelling bij haar doordat hij al verschillende keren tegen haar gelogen heeft. Dit heeft tot gevolg dat zij niet alleen hem maar ook anderen minder vertrouwd: *‘Als hij liegt tegen mij voel ik mij heel nietig, en krijg het gevoel, als hij al liegt tegen mij waarom zouden andere dat dan ook niet doen’*. Maar omdat ze erg van hem houdt en hij de belangrijkste persoon voor haar is wil ze hem helemaal niet verliezen: *‘Ik zou hem voor geen goud kwijt willen’*.

Het verhaal van Maran geeft bovendien de indruk dat ze veel waarde hecht aan vriendschappen en dat ze vooral positieve herinneringen aan haar vriendschappen heeft. In het bijzonder aan de tijd van haar puberteit en haar toenmalige vriendin heeft ze goede herinneringen: *‘Mijn vriendin was in mijn pubertijd de sleutel tot vrijheid, als ik met haar was dan dacht ik niet meer aan de ellende thuis’*. Voor een vriendschap vindt ze vertrouwen en een goed gevoel belangrijker dan leeftijd.

Uit haar verhalen komt bovendien de indruk naar voren dat Maran een persoon is die erg met haar eigen onzekerheid te maken heeft. Haar onzekerheid was al tijdens haar puberteit

aanwezig en ook nu is onzekerheid nog een duidelijk patroon in haar leven: *‘Er blijft altijd wel iets in mijn leven waar ik onzeker overblijf’*. Ze denkt zelf dat haar onzekerheid te maken heeft met het feit dat ze als kleuter en voortdurend tot en met haar puberteit dik was.

Als reden voor haar deelname aan de cursus noemt Maran zelf: *‘Het lijkt mij dat ik dan toch weer veel te weten ga komen over mijzelf, en wat steeds mijn struikelblokken zijn in de weken dat ik mij niet echt waardevol vind’*. Hierdoor wordt de indruk verkregen dat de reden voor haar deelname is dat ze meer zelfinzicht wil verkrijgen. Hoewel ze het niet direct als een reden of doel noemt wordt door haar verhaal herhaaldelijk de indruk gewekt dat ze door de deelname aan de cursus ook hoopt dat haar onzekerheid minder wordt en haar eigenwaarde versterkt wordt. Ook vertelt ze dat het haar wens is zich geestelijk beter te gaan voelen zodat ze het lichamelijk beter aan kan.

Maran wekt de indruk dat ze een positieve attitude met betrekking tot de cursus heeft en dit komt al aan het begin van haar verhaal tot uitdrukking in de volgende uitspraak: *‘Het is fijn dat ik de autobiografische zelf cursus mag doen’*. Ze lijkt de hele tijd gemotiveerd te zijn de cursus te volgen, loopt geen vertragingen op en probeert steeds de opdrachten zo goed mogelijk te doen. Bovendien schrijft ze in de laatste week dat ze van plan is om over een jaar of zo nog eens met het zelfhulpboek te werken, waardoor de indruk nog eens versterkt wordt.

Naast de boven al genoemde thema's is voor haar verhaal vooral kenmerkend dat ambivalentie een belangrijke rol speelt. De meeste verhalen over haar ervaringen uit haar verleden zijn als ambivalent aan te duiden. Verder valt op dat ze tussen haar verhalen heen vaak ook haar eigen gedachten die ze tijdens het opschrijven had deelt: *‘Nee dit voelt nog steeds niet goed!’*. Dit geeft de indruk dat ze alles wat bij haar opkomt gaat delen en dat tijdens het opschrijven veel gedachten bij haar naar voren komen. Dat ze haar verhalen steeds in haar eigen woorden verteld en zoals ze in haar opkomen laat bovendien de indruk ontstaan dat ze haar verhalen echt aan vertellen is en niet eerst erover na gaat denken hoe ze het het best kan opschrijven maar het simpelweg doet.

Haar stijl van schrijven is vooral gekenmerkt door een zeer levendige, uitgebreide en emotioneel expressieve manier. Ook laat ze in haar manier van schrijven haar creativiteit zien. Dit wordt vooral duidelijk in haar verhaal over haar handen: *‘(...) ze helpen om mijn neus te snuiten, mijn tranen te drogen mijn geeuw te onderdrukken, en om uit te beelden wat ik bedoel (...)’*. Dat ze zich aan de structuur van de opdrachten houdt en haar verhalen vaak vanuit een chronologische volgorde verteld geeft bovendien de indruk dat ze een geordende en gestructureerde manier van schrijven heeft. Dat ze in staat is, vooral ervaringen uit haar jonge jaren, op een dergelijke manier te vertellen maakt bovendien duidelijk dat deze

ervaringen blijkbaar heel ingrijpend voor haar waren en daardoor nog steeds erg present zijn. Bovendien valt op dat ze tijdens de laatste week haar leven in hoofdstukken vanuit de derde persoon verteld: *‘Toen Maran 8 was ging ze verhuizen van haar vertrouwde buurtje, en ook de school’* en tijdens haar verhalen soms gebruik maakt van smileys: *‘(...)vind het weer jammer dat de kilo’s mij weer hebben terug gevonden ☺’*.

Marans gedrag tijdens de cursus is authentiek, vriendelijk, open en communicatief. In de interactie valt op dat Maran zeer goed reageert op haar begeleider en zowel vragen stelt als beantwoordt. Bovendien verloopt de interactie tussen beide zonder storingen of problemen. Daardoor ontstaat de indruk dat de interactie op een bevorderlijke en effectieve manier verloopt. Verder valt in de interactie op dat Maran Roos met je aanspreekt maar dat Roos haar met u aanspreekt wat de indruk geeft dat het contact voor Maran persoonlijker is dan voor Roos.

Het blijkt bij Maran geen sprake te zijn van echte moeilijkheden tijdens de cursus, met uitzondering van moeilijkheden om zich aan de afspraak van maximaal één A4 per opdracht te houden en soms onzekerheden over de bedoeling van de opdrachten. Wat computervaardigheden en het communiceren via e-mail betreft maakt ze niet de indruk dat ze daar last van heeft en dit is misschien te verklaren door het feit dat ze computeren erg fijn vindt om te doen.

Dat Maran verteld dat het erover schrijven helpt en haar dingen doet inzien, dat ze zelf samenhangen en patronen in haar leven herkent en dat ze vooral aan het eind van haar laatste mail positief en met een versterkte eigenwaarde, *‘Ik ben IK’*, naar de toekomst kijkt laat de indruk ontstaan dat de cursus wel een positieve effect had op haar.

3.1.2. Identiteitsconstructie

De navolgende beschrijving van de verschillende zelfen is een toelichting bij de onderstaande tabellen (3.1. en 3.2.) en figuren (3.1. en 3.2.). Deze visualiseren de patronen die naar voren kwamen in de analyse.

Emotionele en Rationele zelf

Vanuit het emotionele zelf schrijft Maran niet slechts iedere week maar ook heel vaak binnen een week. Het komt al in de eerste zin van haar eerste mail ter voorschijn en al in de eerste weken wordt een grote hoeveelheid aan verschillende emoties en gevoelens genoemd: *‘heerlijk iedere dag wandelen’*, *‘helemaal veel stress’*, *‘woede en verdriet’* of *‘ik ben blij met de ontspanningsoefeningen’*. Op Marans emotionele zelf reageert Roos steeds vanuit haar

empathisch echte zelf en is bevestigend en nuancerend: *‘U schrijft dat u een aantal keer teleurgesteld bent door uw man omdat hij tegen u gelogen heeft, waardoor u minder vertrouwen hebt gekregen. Dat moet niet gemakkelijk voor u zijn’*.

Het rationele zelf wordt door Maran in haar voorstel initieert als ze reden noemt voor het feit dat ze niet echt veel kan onthouden. Ook als ze de regel van 6 moet toepassen is dit zelf nog duidelijk aanwezig. Dan komt dit zelf te vervallen en wordt eerst in week 7 herinitieert: *‘Nu is mijn reactie ook niet zo best meer, er word gezegd dat de fibromyalgie daar ook wel mee te maken heeft’*. Op dit zelf reageert Roos helemaal niet.

Het emotionele zelf wordt in vergelijking met het rationele uitgebreid, ruim en vaak in combinatie met andere zelden gebruikt en heeft dus de overhand in Marans identiteitsconstructie. Dit lijkt samen te hangen met de grote variatie aan ervaringen die ze heeft opgedaan in haar leven, die ze niet alleen beschrijft, maar ook evalueert met het oog op wat die ervaringen met haar gedaan hebben. Daarbij is de uitdrukking en evaluatie van positieve en negatieve emoties ongeveer evenwichtig. Dit kan op meerdere manieren geïnterpreteerd worden: als ambivalentie, als balans en integratie van positieve en negatieve ervaringen in haar leven, als authentiek en open doordat een heel scala aan emoties aan bod komt. Het constant hanteren van die openheid over emoties kan ook een indicatie zijn dat ze Roos al vanaf het begin van de cursus vertrouwt.

Cursist en Therapietrouwe zelf

Roos nodigt de cursist zelf van Maran al in haar eerste mail uit: *‘Als u om een bepaalde reden (vakantie, ziekte etc.) de opdrachten niet kunt sturen, wilt u me dat dan laten weten?’* Als cursist schrijft Maran in totaal drie keer. De cursist is gericht op de opdrachten en vooral de bedoeling van de opdrachten: *‘Maar weet je ik snap eigenlijk ook niet dat ik je niet alles op moet sturen, uit deze 2 dingen kan je toch niet het verhaal halen, of zie ik dat verkeerd’* of *‘Hier kom ik even niet uit, ik twijfel wat hier bedoelt wordt’*. In week 8 komt dit zelf het laatste keer naar voren als ze vraagt: *‘Maar is dit nu het laatste?’* Dit maakt duidelijk dat ze als cursist ook tegelijkertijd vaak het methodisch zelf van Roos uitnodigt om uitleg over de opdrachten te krijgen. Echter reageert Roos hierop slechts een keer vanuit een methodisch zelf: *‘Het is bedoeld om een gebeurtenis eens vanuit een ander perspectief te bekijken, omdat het kan helpen bij het omgaan met uw gevoelens over die gebeurtenis’* en maakt meer gebruik van een relationeel zelf (onvoorwaardelijke positieve bejegening): *‘De vraag ‘Aan welke aspecten ben je juist nog niet toegekomen?’ heeft u goed begrepen’*.

Vanuit het therapietrouwe zelf schrijft Maran vanaf haar eerste mail: *‘Hopelijk krijg je een klein beetje een beeld van mij, als je nog wat wilt weten hoor ik het wel. En ik ga zeker er voor zorgen dat mijn huiswerk voor 9 maart bij je is’* tot en met haar laatste mail: *‘Het lijkt mij dat ik toch dit boek nog eens ga pakken, misschien over 1 jaar ofzo’*. Haar therapietrouwe zelf laat vooral zien dat ze graag aan de verwachtingen van Roos wil voldoen en dat ze aan deze verwachting zelf als ze niet zeker is of ze de opdracht op de goede manier doet probeert te voldoen: *‘Deze week wist ik niet wat ik op moest sturen, dus heb ik van de hele week opgestuurd. Hopelijk kan jezelf iets eruit vinden, anders sorry’*. Daarnaast laat haar therapietrouwe zelf ook zien in hoeverre ze zich aan de met Roos gemaakte afspraken houdt: *‘Sorry dat ik zo laat mail, maar er is gisteren niets van gekomen. Hopelijk ben ik nog op tijd’*. Op het therapietrouwe zelf reageert Roos steeds op dezelfde manier met bevestiging en bemoediging. Dit gebeurt vooral door Maran steeds te bedanken voor het sturen van de opdracht: *‘Hartelijk dank voor het sturen van de vierde opdracht. Het is prima dat u maar gewoon alles heeft opgestuurd’*, door vanuit haar organisatorisch zelf een afspraak te maken over de dag van het sturen van de volgende opdracht en het gericht uitnodigen van dit zelf: *‘Misschien kunt u ook nog even een korte reactie op mijn feedback van deze week geven’*.

Het cursist zelf en het therapietrouwe zelf zijn gerelateerd aan elkaar in de zin dat beide uitdrukking lijken van het zoeken naar erkenning en het uiten van onzekerheid, en dat bekrachtiging van het vragende cursist zelf voorwaarde lijkt voor behoud van het therapietrouwe zelf. Het vragende of onzekere cursist zelf is te zien aan het afleggen van verantwoording, zich verontschuldigen, en pogingen doen om alles zo goed mogelijk te doen. Roos reageert hierop consequent door steeds bevestiging te geven wat mogelijk een bijdrage heeft geleverd aan het behouden van het therapietrouwe zelf.

Relationele zelf

Vanuit dit zelf beëindigt Maran haar mails meestal door Roos nog een hele fijne dag te wensen. Het valt op dat haar relationele zelf niet slecht iedere week aanwezig is maar zich ook van week tot week verder ontwikkeld en steeds persoonlijker wordt. In haar eerste mail schrijft ze nog *‘Met vriendelijke groet’* en in week 6: *‘Ik wens je een hele fijne week en tot volgende week’*. Bovendien gaat ze in dit week Roos direct in een stuk dat ze over haar handen schrijft betrekken: *‘Want op dit moment ben ik erg met ze bezig, ze zorgen dat deze woorden in de mail komen, zodat Roos er mee kan werken’*. In de laatste week is het dan nog een beetje persoonlijker: *‘Veel lees plezier:)’*. Het lijkt dus voor Maran sprake te zijn van een iets persoonlijker contact dan een formele therapeut-cliënt relatie. Met betrekking tot het

beëindigen van de e-mails blijft Roos één stijl handhaven doordat ze altijd schrijft *‘Met vriendelijke groet’*. Daarnaast gaat ze vanuit haar relationeel zelf vooral gebruik maken van onvoorwaardelijke positieve bejegening en geeft uitspraken als: *‘Wat heeft u de doelen mooi geformuleerd en netjes en overzichtelijk in kolommen gezet!’*. Bovendien zoekt Roos twee keer een persoonlijke verbinding: *‘Ik heb eens opgezocht wat Munay-Ki precies is, dat klinkt interessant!’*

De ontwikkeling van Marans relationele zelf in een steeds persoonlijker richting geeft de indruk dat Maran in Roos meer ziet dan een begeleider. Deze ontwikkeling gaat door tot en met de laatste week. Roos gaat de contact slechts twee keer op een persoonlijker basis brengen door naar een verbinding te zoeken maar in het algemeen blijft ze haar patroon behouden. Roos handhaaft dus vanuit haar relationeel en haar persoonlijk zelf een therapeut-cliënt relatie.

Beschrijvende zelf

Vanuit dit zelf schrijft Maran bijna elke week over haar eigen persoon, opvattingen, meningen en gedachten. Al in haar eerste mail wordt dit zelf geïnitieerd, namelijk als Maran zich gaat voorstellen. Dit is het gevolg van Roos’ eigen voorstel vanuit haar persoonlijk zelf en haar uitnodiging aan Maran om zich voor te stellen: *‘Ik zou u willen vragen of u zich ook even kort wilt voorstellen (leeftijd, werksituatie, gezinssituatie, vrijetijdsbesteding en uw motivatie om aan de cursus deel te nemen)’*. Maran gaat Roos dus spiegelen. Vanuit dit zelf verteld Maran onder andere dat ze een paar jaar yoga en meditatie gedaan heeft en dat de regel *‘drank maakt meer kapot dan je denkt’* heel goed bij haar past. In de laatste weken schrijft ze vanuit dit zelf onder andere dat ze nu weet dat het veel belangrijker is hoe ze over zichzelf denkt. Dit zelf wordt door Roos vaak uitgenodigd vanuit haar reflecterend verhelderend zelf: *‘Hoe belangrijk zijn vergeven en vergeten voor u?’*

De door de weken heen constante aanwezigheid van dit zelf laat vermoeden dat Maran met Roos niet slechts over haar problemen wil praten maar dat ze Roos ook een inkijk wil geven in haar eigen persoon, waarden en gedachten. Dat Roos dit zelf vaak uitnodigt kan voor het constant handhaven van dit zelf verantwoordelijk zijn.

Autobiografisch zelf – ambivalent, positief en negatief

Vanuit haar autobiografisch ambivalente zelf schrijft Maran het meest van de autobiografische zelden in de acht weken. Het eerste keer dat dit zelf naar voren komt is in week 2: *‘Natuurlijk zijn er nog andere dingen gebeurd in mijn leven, leuke en minder leuke’*. Bovendien verteld ze hier van een eerst gezellige sinterklaasavond die weer eindigde in een

ruzie, die veroorzaakt werd door haar broer en schoonzus. Ook in de navolgende weken is dit zelf aanwezig. Opvallend is dat ze vanuit dit zelf meestal verteld met betrekking tot ervaringen met haar familie. Vooral in week 8 wordt veel vanuit het autobiografisch ambivalente zelf geschreven en komt dus terug in elk leeftijdsperiode die ze beschrijft. Op dit zelf volgt van Roos geen echte reactie.

De vooral aanwezige ambivalentie wordt ten eerste doorbroken wanneer ze vanuit haar autobiografisch positieve zelf over haar vriendschappen en haar kinderen verteld. Zo schrijft ze onder andere in week 6 over een dagje met haar dochter: *‘Gisteren met mijn dochter munay-ki gedaan, een hele dag en wat voelde we ons goed daarna, dat kan ik iedereen aanraden’*. In het algemeen gaat Roos dit zelf steeds bevestigen en reageert vaak met nuanceren: *‘Fijn dat u en uw dochter zich zo goed voelden daarna’*.

Ten tweede wordt de ambivalentie doorbroken wanneer ze vanuit haar autobiografisch negatief extern geattributeerde zelf over de ervaringen met haar dronken broer verteld. Roos reageert hierop onder andere als volgt: *‘En heeft deze ervaring alleen maar slechte dingen gebracht, of heeft u er achteraf ook iets van geleerd?’* en gebruikt daarmee indirect onderhandelen door Maran de ervaringen vanuit een andere kant te laten beschouwen maar probeert tegelijkertijd ook een andere identiteit uit te nodigen. In week 7 verteld Maran bovendien vanuit dit zelf over haar twee ongelukken als ze tien en twaalf jaar oud was maar voor die ze geen aandacht gekregen heeft omdat ze dik was. Hierop reageert Roos nuancerend: *‘Het moet niet gemakkelijk voor u zijn geweest om geen aandacht te hebben gekregen op dat moment’*.

Dat het autobiografisch ambivalente zelf het meest voorkomt van de autobiografische zelden komt overeen met de algemene indruk van ambivalentie bij Maran. De ambivalentie duidt erop dat haar verleden en ervaringen niet geheel slecht of geheel goed waren en dat ze vaak wisseld tussen verschillende gevoelens heen. Dit patroon van ambivalentie blijft stabiel door de weken heen en wordt slechts soms doorbroken door het autobiografisch positieve en het autobiografisch negatieve zelf. Hierbij valt vooral op dat deze twee zelden betrekking hebben op bepaalde personen. Bovendien valt met betrekking tot haar positieve zelf op dat dit zelf uitsluitend betrekking heeft op gebeurtenissen die ze samen met anderen ervaren heeft en dat ze dus slechts als ze met anderen samen is positieve emoties ervaart. Dat haar autobiografisch negatief externe zelf vooral betrekking heeft op ervaringen die gebeurt zijn in haar jonge jaren duidt erop dat deze periode van haar leven erg ingrijpend voor haar was.

Autobiografisch neutraal levendig en beschrijvend

Vanuit haar autobiografisch neutraal beschrijvend zelf schrijft Maran voor het eerste en laatste keer tijdens haar voorstel: *'Je ziet ik was nog jong toen ik trouwde maar het was geen moetje, zoals ze dat in die tijd zeiden'*. Roos nodigt haar autobiografisch neutraal zelf in week 1 uit doordat ze nog meer dingen te weten wil komen: *'Hoe bent u bijvoorbeeld omgegaan met deze terugkerende gebeurtenis in uw jeugd?'* Haar autobiografisch neutraal levendig zelf komt voor het eerste in week 2 tijdens haar autobiografische reflectie naar voren. In week 4, 6 en 8 schrijft ze ook vanuit dit zelf wat zich steeds uit in een levendige en uitgebreide beschrijving.

Dat Maran, met uitzondering van een zin, over haar verleden vanuit haar autobiografisch neutraal levendige zelf verteld wekt de indruk dat ze gemotiveerd is om omvangrijk over haar ervaringen te vertellen en dat ze dit op een authentieke en open manier doet.

Wenselijke en Onwenselijke zelf

Maran initieert haar wenselijke zelf in week 3 waar ze verteld dat ze trots is op haar kinderen, haar hond, dat ze zes jaar gelden gestopt is met roken en op al de kilo's die ze kwijtgeraakt is. Echter gaat ze dit zelf ten dele direct weer ontkrachten doordat ze zei dat ze het jammer vindt dat de kilo's weer terug gekomen zijn. In de laatste week vervolgt Maran haar wenselijke zelf eerst door te schrijven: *'Er blijven altijd mooie dingen over, en echt ontevreden ben ik niet'* maar gaat het vervolgens direct ontkrachten door: *'zolang de mensen waarvan ik hou om me heen ook tevreden zijn gaat het goed. maarja ook daar heb ik geen zeggenschap over'*. Roos gaat Marans wenselijke zelf hier bevestigen door haar uitspraak dat ze helemaal gelijk heeft dat er altijd mooie dingen overblijven. Sowieso valt op dat Roos vaak probeert Marans wenselijke zelf te bemoedigen, bevestigen of uit te nodigen doordat ze haar onder andere ervoor bedankt dat ze zo open en eerlijk was en dergelijk.

Al in de tweede week wordt haar onwenselijke zelf door haar geïnitieerd doordat ze onder andere verteld dat ze haar broer, hoewel ze het wel dacht, nog niet vergeven heeft. Roos gaat dit laatste gedeelte ontkrachten door te vertellen dat het doel van het creëren van alternatieve verhalen niet het vergeven, afzwakken of ontkennen van een persoon of situatie is, maar bedoeld is om een gebeurtenis eens vanuit een ander perspectief te bekijken. Desondanks gaat Maran haar onwenselijke zelf nog eens bevestigen door te stellen dat ze door het schrijven gemerkt heeft dat ze het hun nog steeds niet helemaal vergeven heeft en denkt dat ze dat ook niet helemaal kan. Haar onwenselijke zelf laat meerdere keren haar

schuldgevoelens zien. Zo geeft ze zich de schuld dat ze het had toegelaten dat de nicht teveel kapot gemaakt had uit angst voor ruzie. Roos gaat dit zelf vervolgens indirect ontkrachten door gebruik te maken van verkennen en tevens een andere identiteit uit te nodigen: *‘In de creatieve opdracht laat u heel mooi de transformatie van ruzie naar vrijheid zien; hoe belangrijk zijn vergeven en vergeten voor u?’*. Ook laat haar onwenselijke zelf dingen zien die ze nog niet bereikt heeft: *‘Het afvallen moet ik gewoon mee beginnen, maar ik heb er nog niet de energie voor gekregen’* en dat ze weinig zelfvertrouwen heeft: *‘Eigenlijk weet ik wat ik moet veranderen, maar ben daar nog niet aan toe, en misschien kom ik daar wel nooit aan toe’*. Roos gaat op dit zelf steeds reageren met onderhandelen of ontkrachten: *‘Neem gerust de tijd voor veranderingen; en als ze niet komen, is dat ook geen probleem’*.

Het steeds zelf weer ontkrachten van haar wenselijke zelf maakt Marans ambivalentie duidelijk en duidt op een patroon dat door de weken heen stabiel blijft. Daarnaast valt op dat ze veel meer vanuit een onwenselijke zelf schrijft en dat ze dit zelf blijft handhaven ondanks de tegenwerpingen van haar begeleider.

Herstellende zelf

Vanuit dit zelf schrijft Maran voor het eerste in week 2 als ze herkent dat hoofdzakelijk de problemen met haar broer opkomen en dat haar gevoel haar zegt dat ze hiermee aan de gang moet gaan, omdat dat het eerste is wat boven komt. Bovendien herkent ze dat ze haar broer en haar schoonzus, anders dan gedacht, nog niet vergeven heeft maar dat ze eigenlijk ook best medelijden met hun heeft. Haar herkennen gaat nog een stap verder doordat ze erachter komt dat ze ruzie wilde vermijden, en nog steeds gaat vermijden, vanwege alle ruzie van vroeger met haar broer en omdat die ruzie altijd de gevoelens van vroeger naar boven brengen. Echter geeft ze hier ook aan dat het erover schrijven haar helpt: *‘Het doet mij inzien dat er toch altijd mensen blijven die er wel toe doen (...)!’*. Ook wordt haar vanuit dit zelf duidelijk dat haar twee ongelukken de oorzaak zijn voor haar onzekerheid en waarom ze auto rijden niet zo fijn vindt. Echter weet ze door deze gebeurtenissen nu ook dat het veel belangrijker is hoe ze over zichzelf denkt. Hierop reageert Roos nuancerend en bevestigend: *‘Fijn dat u te weten bent gekomen dat het het belangrijkste is hoe u over uzelf denkt, door na te denken over de twee ongelukken die u heeft mee gemaakt’*. In de laatste week komt Maran tot de volgende inzicht: *‘Het valt mij op dat ik toch al ben ik ook best wel graag alleen, ik wel altijd mensen om mij heen nodig heb. Maar vooral blijf ik op zoek naar erkenning. Terwijl dat niet nodig is, want ik voel zelf toch wel wat goed en niet goed is’*.

Dat Maran vaak vanuit het herstellende zelf schrijft duidt erop dat ze door de cursus in staat was om ervaringen uit haar verleden te integreren en samenhangen tussen haar verleden en haar eigen persoon te ontdekken en daardoor tot meer zelfinzicht te komen.

Groeiende zelf waarderend en Groeiende zelf neutraal

Deze twee zelden worden door Maran in week 3 geïnitieerd. Haar groeiende waarderend zelf is in deze week erop gericht dat ze graag oma wil worden en dat ze graag iets met dieren wil doen. Echter gaat ze deze twee doelen zelf direct weer ontkrachten doordat het oma worden niet in haar handen ligt en ze dit ook niet tegen haar kinderen gaat zeggen: *‘Het is hun leven en hun keus of er wel of geen kleinkinderen komen’* en ze om iets met dieren te doen niet genoeg geld heeft. Hierop reageert Roos met de vraag of ze haar wens om iets met dieren te doen zou kunnen waarmaken. Dit kan wel als een bemoediging verstaan worden. Echter reageert Maran hierop vervolgens weer met ontkrachting: *‘Het werken met dieren zal niet echt gaan’*. Ze ziet haar toekomst samen met haar man, een hond, kleinkinderen en een 45 km auto. Bovendien wil ze in haar toekomst haar eigenwaarde, voelen dat ze er echt wel toe doet, geduld, liefde en mensen en dieren helpen centraal stellen. Roos reageert hierop met de volgende bevestigende uitspraak: *‘In de toekomst wilt u veel geduld en liefde geven, en mensen en dieren helpen. Ook heeft u een mooi motto bedacht, en merk ik aan de titel van uw volgende hoofdstuk dat u wel een zeker vertrouwen heeft in de toekomst’*.

Haar groeiende neutrale zelf is vooral gericht op afvallen en creatief bezig zijn. Met betrekking tot het afvallen reageert Roos onderhandelend: *‘Ondanks het feit dat het frustratie oplevert en veel energie kost, zorgt het afvallen ook voor een betere gezondheid’*. Op het creatief bezig zijn reageert Roos uitnodigend: *‘Heeft u ook al concrete plannen gemaakt om creatiever te worden?’*

Dat Maran voor zich zelf veel doelen voor haar toekomst stelt en dat de meeste van deze doelen met een positieve waardering gepaard gaan duidt erop dat ze zich als mens verder wil ontwikkelen en dat ze een duidelijk beeld van haar toekomst voor ogen heeft.

Ontbrekende identiteiten

Maran schrijft nooit vanuit het ‘Autobiografische negatief intern geattributeerde zelf’ en het ‘Onrechtvaardig behandelde zelf’. Bij Roos ontbreken het ‘Empathisch onechte zelf’, het ‘Autobiografische zelf’ en het ‘Relationeel negatieve bejegening zelf’.

Tabel 3.1. Interactieoverzicht – Maran

Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 6		Week 7		Week 8	
	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B
Emotionele	In	Be	Ve		Ve	Nu	Ve	Be Nu	Ve		Ve		Ve	Nu	Ve	Be
Rationele	In		Ve		Ve								Hi			
Cursist		No	In	Be			Ve		No						Ve	
Therapietrouwe	In	Be	Ve	Be No Bm	Ve	Be Bm No	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm
Relationele	In		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve	
Beschrijvende	In Sp	No	Ve	No	Ve	No	Ve	No	Ve	No	Ve		Ve			
Auto.- Ambivalent					In		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve	
Autobio.- Positief					In		Ve	Be	Ve	Be Nu Zo	Ve	Be Nu			Ve	
Auto.-Neg.- Extern			In	(Od) No	Ve	Od	Ve	Nu					Ve	Nu		
Auto.-Neu.- Levendig				No	In				Ve		Ve				Ve	
Auto.-Neu.- Beschrijvend	In			No												
Onwenselijke					In	Ot	Be		Ve	(Be) No Ve	Ve	Od Bm	Ve	Od	Ve	Ot
Wenselijke							In Ot				Ve Ot	Od	Ve		Ve Ot	Be
Herstellende					In		Ve		Ve				Ve	Be Nu	Ve	Be
Groeiende- Waarderend						Bm	In Ot						Ve		Ve	Be
Groeiende- Neutraal							In Ot						Ve	Od No		

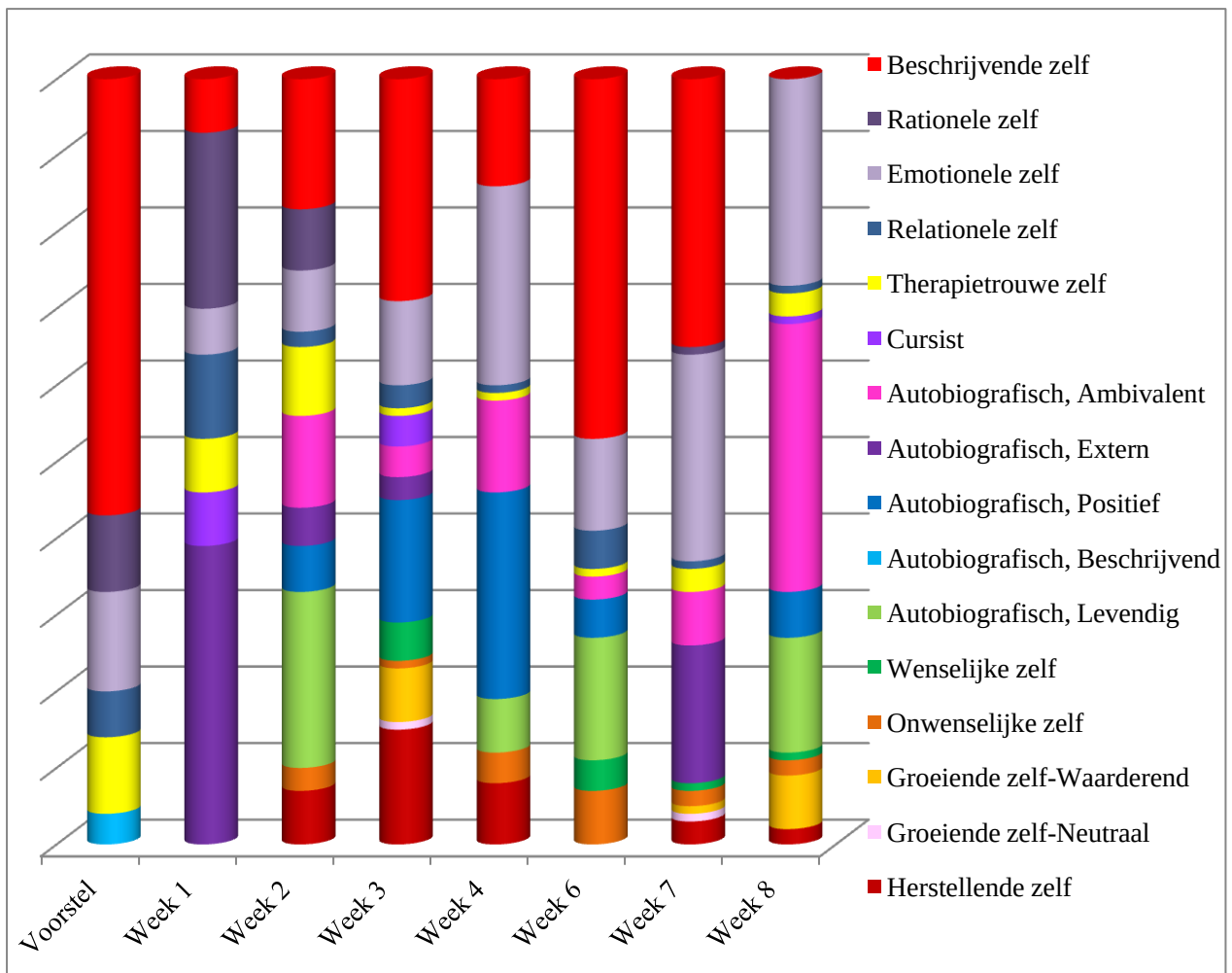
* Be = bevestigt, In = initieert, Nu = nuanceert, No = nodigt uit, Bm = bemoedigt, Hi = herinitieert, Hp = herinterpreteert positief, Zo = zoekt verbinding, Ve = vervolgt, Vk = verkent, Co = confronteert, Sp = spiegelt, Od = onderhandelt, Ot = ontkracht

Tabel 3.2. Interactieoverzicht – Roos

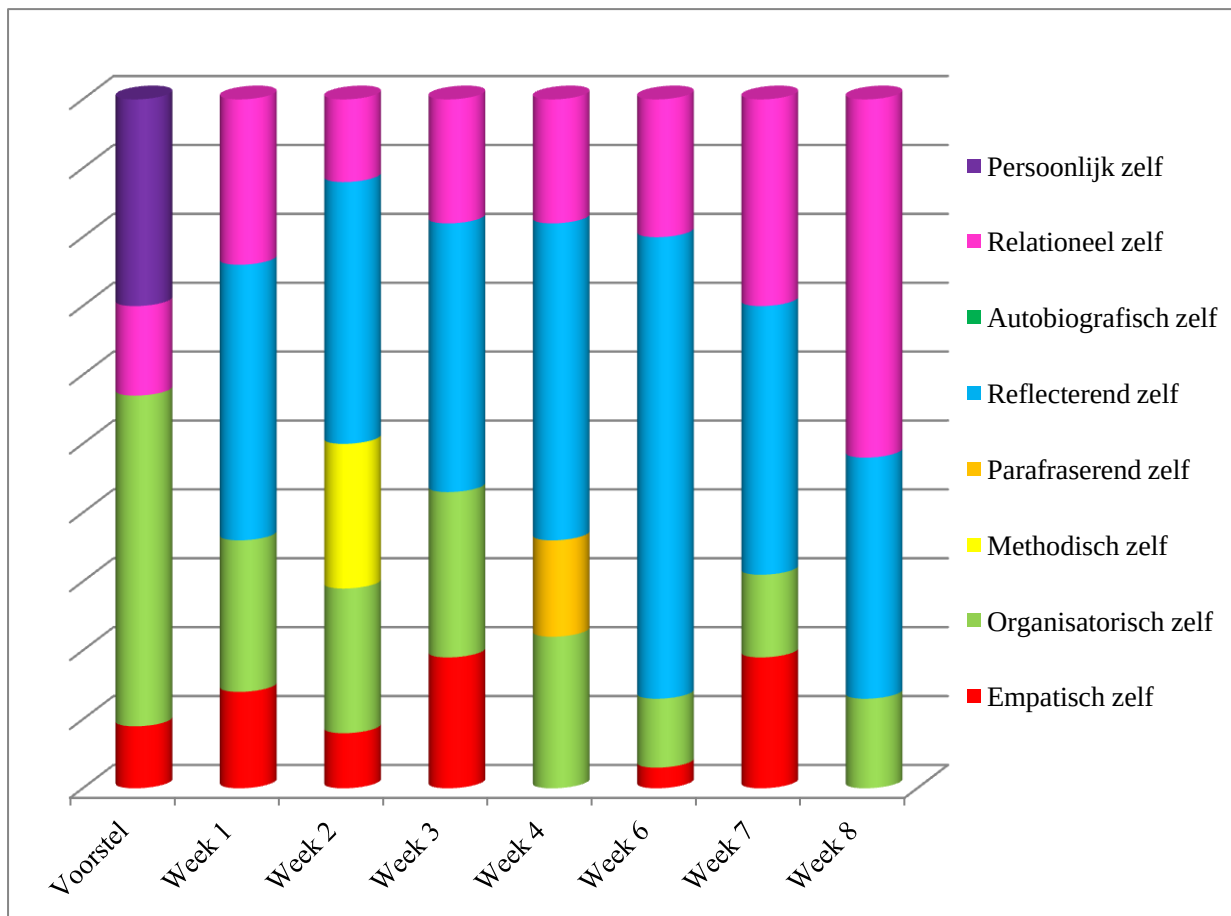
Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 6		Week 7		Week 8	
			C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B
Empatisch-Echt		In		Ve		Ve		Ve				Ve	No	Ve		
Methodisch			No			In	No								No	
Organisatorisch	Be	In		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
Parafraserend										In						
Reflecterend				In	Be	Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
Relationeel-Onvoorwaardelijke		In Zo		Ve Zo				Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
Relationeel-Neutraal		In		Ve		Ve		Ve		Ve						
Persoonlijk	Sp	In														

* Be = bevestigt, In = initieert, Nu = nuanceert, No = nodigt uit, Bm = bemoedigt, Hi = herinitieert, Hp = herinterpreteert positief, Zo = zoekt verbinding, Ve = vervolgt, Vk = verkent, Co = confronteert, Sp = spiegelt, Od = onderhandelt, Ot = ontkracht

Figuur 3.1. Identiteiten – Maran



Figuur 3.2. Identiteiten – Roos



3.1.3. Verwachting over de effectiviteit

Voorspelling 1. *De cursus was in het algemeen effectief voor Maran*

Een eerste ondersteuning voor deze voorspelling kan gevonden worden in haar reden voor haar aanmelding. Maran wilde meer te weten komen over zichzelf en dus meer zelfinzicht verkrijgen. Dit is door de cursus wel gelukt omdat het erover schrijven haar geholpen heeft meer inzicht te krijgen en samenhangen en patronen in haar leven te herkennen. Dit wordt vooral vertegenwoordigd in haar herstellende zelf. Dat deze inzichten een mix uit zowel positieve als negatieve dingen zijn gaat dit punt voor de voorspelling echter niet ontkrachten doordat het duidelijk maakt dat ze door de cursus in staat was haar vermogen te reflecteren en dingen ook eens uit een andere visie of oogpunt te beschouwen verder te ontwikkelen. Dit kan een positieve invloed hebben op haar manier van omgaan en verwerken van haar verleden en onzekerheden.

Haar onzekerheid verminderen was verder een mogelijke ook al indirecte reden voor haar deelname. Hoewel haar zoeken naar herkenning tijdens de cursus niet erg duidelijk verminderd is kan haar onzekerheid mogelijk toch, ten minste tijdens de cursus, iets verminderd zijn omdat ze veel erkenning en waardering van Roos ervaren heeft.

De tweede mogelijke ook al indirecte reden voor haar deelname was het versterken van haar eigenwaarde. Dat ze hiermee op een goede weg is wordt duidelijk in het feit dat ze van plan is haar eigenwaarde in de toekomst meer centraal te stellen en dat ze begrepen heeft dat het belangrijker is wat ze zelf van zich denkt en dat ze waardevol is.

Een andere positief punt dat opvalt is dat ze een duidelijk beeld van haar toekomst voor ogen heeft en zich doelen voor haar toekomst stelt die realistisch zijn. Dit wordt vooral in haar groeiende zelf duidelijk. Dat ze een duidelijk beeld van haar toekomst heeft duidt ook erop dat ze zich als mens verder wil ontwikkelen en dat het haar ook wel mogelijk zal zijn ten minste sommige van deze doelen te verwezenlijken.

Dat ze omvangrijk en uitgebreid over haar eigen persoon en ervaringen vertelt en dat ze dit op een authentieke, open en vooral emotioneel expressieve manier doet, zelfs als het om negatieve gebeurtenissen gaat, is een verdere punt die ervoor pleit dat ze baat had bij de cursus. Dit komt vooral in het constante patroon van haar emotionele en beschrijvende zelf naar voren.

Een andere punt die voor de voorspelling pleit heeft te maken met de interactie en relatie tussen Maran en Roos, omdat deze gekenmerkt is door vertrouwen, openheid, eerlijkheid en een adequate persoonlijke sfeer. Bovendien is Maran gemotiveerd en therapietrouw tijdens de cursus.

Er zijn dus geen echte factoren bij Maran te vinden die pleiten tegen de voorspelling derhalve kan wel vermoed worden dat de cursus in het algemeen effectief voor haar was.

Voorspelling 2. *De cursus was effectief voor Maran in de zin van dat haar welbevinden verbeterd is*

Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op het bevorderen van welbevinden. Deze zijn weergegeven in paragraaf 1.4.

Met betrekking tot het hedonistische welbevinden zijn vooral de factoren ‘plezier ervaren’, ‘tevredenheid’, ‘aanwezigheid van positieve emoties’ en de ‘afwezigheid van negatieve emoties’ van belang. Maran ervaart plezier vooral in samenhang met haar kinderen en haar hobby’s. Ook blijkt ze naar haar eigen uitspraak wel tevreden te zijn. Positieve emoties zijn bij haar wel aanwezig maar van een afwezigheid van negatieve emoties is aan het eind van de

cursus geen sprake. Dit wordt duidelijk in haar ambivalente emotionele zelf. Dat ze positieve emoties echter bijna uitsluitend ervaart als ze samen is met anderen geeft twijfel eraan of haar nu mogelijk verbeterde welbevinden ook aan zal houden als ze op zich alleen gesteld is. Dat het nu mogelijk beter met haar gaat of dat ze zich beter voelt kan dus mogelijk ook het gevolg zijn daarvan dat ze de cursus samen met Roos gevolgd heeft en niet van de cursus zelf.

Met betrekking tot het eudaimonische welbevinden kan gesteld worden dat Maran vooral voldoet aan de factoren: ‘persoonlijke groei’, ‘doel in het leven’, ‘positieve relaties’ en ‘verbondenheid met anderen’. Hiervoor is al ondersteuning gevonden in het feit dat ze zich als mens verder wil ontwikkelen en dat ze een duidelijk beeld van haar toekomst voor ogen heeft, wat vooral duidelijk wordt in haar herstellende zelf, en dat ze verschillende positieve relaties, vooral in de vorm van vriendschappen, heeft. De factoren ‘zelfacceptatie’, ‘omgevingsbeheersing’ en ‘autonomie’ zijn echter niet duidelijk aanwezig bij Maran. Dit heeft vooral te maken met haar ambivalentie en onzekerheid, waardoor het lastig is te bepalen of ze aan haar opgestelde doelen zal voldoen en of ze haar nu verbeterde eigenwaarde zal handhaven of of haar onzekerheid weer de overhand zal krijgen, waardoor haar welbevinden vermoedelijk weer af zal nemen.

Er pleiten dus zowel factoren voor als tegen de bovengenoemde voorspelling met betrekking tot de twee vormen van welbevinden. Al met al zullen vermoedelijk beide vormen van welbevinden verbeterd zijn maar dit zal misschien niet van lange duur zijn.

Voorspelling 3. De cursus was effectief voor Maran in de zin van dat haar klachten verminderd zijn

Maran voldoet bijna aan alle factoren van depressieve klachten die in paragraaf 1.5. genoemd zijn. Ze heeft aan gewicht toegenomen, heeft weinig energie om dingen te doen en iedere dag pijn. Bovendien heeft ze schuldgevoelens, was al erg overspannen en had zelfs gedachten aan suicide. Ze heeft last van een verminderd vermogen om dingen te onthouden en voelt zich soms hulpeloos. Vooral haar onzekerheid en haar geringe gevoel van eigenwaarde zijn duidelijk aanwezig. Hoewel ze haar eigenwaarde in de toekomst meer centraal willen stellen zijn er nog steeds zoveel aanwijzingen voor depressieve klachten dat de bovengenoemde veronderstelling niet van toepassing lijkt te zijn. De cursus was dus voor Maran niet effectief bij het verminderen van haar depressieve klachten.

3.2. Casus 2: Renske

3.2.1. Holistische contentanalyse

Renske is 74 jaar oud, na bijna 40 jaar huwelijk gescheiden en moeder van twee dochters. Ze is zeer actief en bezoekt regelmatig zowel musea in het binnen- en buitenland als [stad]. Ze is geïnteresseerd in Kunstgeschiedenis, leest veel en wandelt en studeert graag. Ook is ze bezig met vrijwilligerswerk.

Renskes verhalen duiden erop dat vooral haar huwelijk een lastige tijd voor haar was en dus ook een belangrijke thema om te bespreken. Al het begin van deze heeft geen positieve gevolgen voor haar gehad omdat ze moest trouwen en daardoor tegelijkertijd ook haar baan moest opgeven: *'In 1957 was het nog zo dat je als je trouwde niet kon blijven werken'*. Van haar scheiding verteld Renske ambivalent omdat ze zowel met problemen, een identiteitscrisis, te maken had: *'Toen ik dus alleen kwam te staan wist ik niet meer wie ik eigenlijk was'* als met positieve dingen die na haar scheiding gebeurt zijn: *'In de 22 jaar dat ik nu alleen ben, heb ik veel kunnen inhalen van wat ik in eerdere periodes heb laten liggen'*. Echter geeft haar verhaal ook de indruk dat ze nog steeds van haar ex-man houdt omdat ze gekwetst is dat hij nu een nieuwe vriendin heeft met die hij de dingen doet die hij eerder met haar gedaan heeft: *'Met de camper door Europa trekken. Dat was mij op het lijf geschreven. Dat is voor mij voorbij. Nu trekt hij met een caravan en zijn nieuwe lief naar de zon'* en dat ze nog niet helemaal afgesloten heeft met het eind van haar huwelijk omdat ze nog steeds boos op hem is dat hij zijn familie verlaten heeft en ze nooit met hem over haar teleurstelling, verdriet, boosheid en woede gepraat heeft.

Door de weken heen komt herhaaldelijk de indruk naar voren dat Renske erg te maken had met weinig erkenning en afwijzing door anderen. Zo vertelt ze al in de eerste week van haar jonge jaren waar ze op twee verschillende katholieke scholen was en zich daar niet op haar gemak voelde omdat ze een andere afkomst: *'Ik voelde me daar niet welkom. Ik kwam uit Holland en de kinderen, die Fries spraken, kon ik niet verstaan'* en een andere mening had over de kerststal die in de klas ingericht werd: *'En wat zei ik luid en duidelijk? 'Ik vind er geen bal aan'. Geschokt werd er gereageerd (...)'*. Bovendien had ze het gevoel van niet meetellen bij haar schoonfamilie, met uitzondering van haar schoonvader die haar wel waardeerde. Haar verhalen wekken de indruk dat ze vooral door haar man weinig erkenning gekregen heeft. Waar hij wilde dat zij hem bij alles ondersteund, wat zij ook wel gedaan heeft, daar was hij van mening dat zij vooral de huishouding moet doen: *'Ik was goed in de huishouding en dat moest vooral zo blijven'*. Alles wat zij graag wilde doen moest ze hard

bevechten omdat hij daar steeds tegenwerkte. Slechts het schilderen was voor hem geen probleem omdat hij kunstenaars niet serieus nam: *‘Kunstenaars werden door hem stevast kunstmakers genoemd. Het voelde niet als een bedreiging voor hem, hij keek er op neer. Dus kon ik er rustig mee door gaan’*

De verhalen van Renske geven bovendien de indruk dat ze ondanks de moeilijkheden met die ze in haar leven te maken had positief ingesteld blijft en probeert zich door deze dingen niet onder te laten krijgen: *‘Ja ik ben positief ingesteld. Het glas is bij mij meestal halfvol. En ik heb een motto, ontstaan in mijn huwelijkse jaren (bijna 40 jaar) niemand krijgt mij eronder’*. Ook geven haar verhalen de indruk dat ze een mens is die veel gaat nadenken over haar leven. Zo houdt ze zich nu vooral bezig met gedachten over haar verblijvende jaren en haar dood: *‘Dit jaar word ik 75 jaar dus is het niet vreemd dat ik denk aan de jaren die ik nog heb’*.

De reden voor haar deelname aan de cursus wordt door Renske niet direct genoemd maar het is wel mogelijk om aan de hand van de volgende zin een motivatie te herkennen: *‘Ik hoop dat ik na dit autobiografisch schrijven inderdaad delen van mijn leven in een laatje kan opbergen. Ik ben heel erg benieuwd. Opschrijven is gelijk aan verwerken. Toch?’* Haar motivatie lijkt het willen verwerken en dus het afsluiten met deze dingen te zijn wat ze hoopt met behulp van de cursus te bereiken.

Haar attitude met betrekking tot de cursus lijkt aan het begin iets afstandelijk te zijn doordat ze verteld dat ze eerder niet aan autobiografisch schrijven wilde deelnemen: *‘Autobiografisch schrijven kwam voor mij te dicht bij. Je begrijpt een veilig onderwerp’* en ook nu nog met een ambivalente gevoel erover praat: *‘Dat ik nu deze opgave aanga, voelt voor mij aan de ene kant als “eng” maar aan de andere kant een uitdaging’*. Ook vraagt ze zich af wat het haar gaat brengen wat de indruk wekt alsof ze niet helemaal zeker is of de cursus haar echt kan helpen en of het baat voor haar zal hebben. Deze aanvankelijke onzekerheid en terughoudendheid heeft mogelijk te maken met het feit dat ze geen goede ervaring met een eerdere therapie opgedaan heeft. Echter lijkt deze attitude in de loop van de cursus in een positieve richting te veranderen ook als dit niet direct van haar genoemd wordt. Vooral de interactie tussen haar en haar begeleider Marieke en haar uitingen in de laatste week, zoals: *‘Ik ben opgelucht dat het klaar is. Met plezier kijk ik terug op al die weken’*, geven hiervoor ondersteuning.

Na het steeds terugkerende thema ‘huwelijk’ wordt Renskes verhaal vooral gekenmerkt door ambivalentie. Deze ambivalentie uit zich vooral in haar positieve instelling in de zin van dat ze vaak in staat is ook de positieve gevolgen die een op zich negatieve

ervaring had te beschouwen: *‘Mocht mijn zwager overlijden dan zal ik langer in [stad] blijven. Het klinkt heel verdrietig maar mijn zus is een opgewekte vrouw en [stad] is mijn geboorteplaats. De zee vind ik prachtig. Er valt nog wel wat te genieten’*.

Renskes manier van schrijven is als uitgebreid, levendig en emotioneel expressief te beschrijven. Dit wordt vooral duidelijk tijdens haar verhaal over haar jonge jaren en familie, waarin ze op dit manier van haar ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog bericht. Bovendien wordt de indruk verkregen dat ze erg bedacht is wat en hoe ze het gaat opschrijven: *‘Bij het herlezen nog dingen veranderd dus iets meer tekst dan een A4-tje’*. Deze zin maakt duidelijk dat ze blijkbaar haar geschreven opdrachten nog eens gaat lezen voordat ze ze gaat versturen wat erop kan duiden dat ze zeer zorgvuldig is of dat ze onzeker is. Dat ze enkele jaren geleden een schrijfcursus gevolgd heeft laat ook vermoeden dat ze plezier heeft aan schrijven.

In de interactie tussen beide valt ten eerste op dat Renske op Mariekes vraag welke aanspreekvorm haar voorkeur heeft als volgt reageert: *‘Natuurlijk kun je mij met je aanspreken’*, waardoor de relatie direct iets persoonlijker wordt. Renske gedraagt zich communicatief door de vragen van Marieke te beantwoorden en zelf vragen te stellen. Bovendien gedraagt ze zich vriendelijk en open. Ook verloopt de interactie zonder echte storingen.

Van echte moeilijkheden is bij Renske geen sprake. Het enige wat als moeilijkheid opgevat kan worden is het feit dat ze soms door verschillende omstandigheden weinig tijd heeft om de opdrachten te doen. Verdere moeilijkheden zijn niet te vinden omdat ze blijkbaar geen last heeft om met een computer te werken en de communicatie via mail te doen.

Voor de laatste twee weken geven de indruk dat Renske baat had bij de cursus. Zo verteld ze dat ze de meeste keren tevreden is, dat ze nu dat ze haar leven op papier gezet heeft, hoewel ze daar nooit voor gevoeld had, een tevreden gevoel heeft en: *‘Ik houd me niet meer zo bezig met problemen, die zich voordoen. Het malen in mijn hoofd is weg’*. Dit laat samen wel vermoeden dat ze baat had bij de cursus en dat het haar gelukt is om dingen te verwerken.

3.2.2. Identiteitsconstructie

De navolgende beschrijving van de verschillende zelfen is een toelichting bij de onderstaande tabellen (3.3. en 3.4.) en figuren (3.3. en 3.4.). Deze visualiseren de patronen die naar voren kwamen in de analyse.

Emotionele en Rationele zelf

Vanuit haar emotionele zelf schrijft Renske herhaaldelijk in iedere week vooral over haar gevoelens ten opzichte van haar familie: *‘Ik ben boos op die man, die mijn mooiste jaren tussen 20 en 53 jaar heeft verziekt. Ik had nooit met die man moeten trouwen’*. In week 4 verteld Renske vanuit dit zelf met ambivalente gevoelens over haar tweedegraadsbevoegdheid: *‘Mijn tweedegraadsbevoegdheid heeft uiteindelijk mijn zelfvertrouwen versterkt en ben ik er blij mee ofschoon ik er nooit iets mee gedaan heb. In eerste instantie was ik ontevreden met het resultaat omdat ik mijn doel niet had bereikt. Doel was afstuderen maar uiteindelijk heb ik me ermee verzoend’* en dat ze soms het gevoel heeft dat ze niet gehoord wordt. Vanuit dit zelf schrijft ze ook van de dingen die ze graag doet zoals dat ze geniet van het wandelen met een vriendin en dat ze blij wordt van haar vrijwilligerswerk. In de volgende week is het emotionele zelf gericht op Renskes gevoelens met betrekking tot haar verblijvende jaren, haar gezondheid en de dood: *‘Positief is dat ik gezond ben en nog steeds, gezien mijn leeftijd, energie kan opbrengen om leuke dingen te doen’*. Bovendien verteld ze in deze week dat ze naar [stad] moet gaan en dat ze daar langer zal blijven als haar zwager zal overlijden. Marieke reageert hierop nuancerend vanuit haar empathisch zelf door haar veel sterkte te wensen, door de volgende uitspraak: *‘Hopelijk gaat het je goed in [stad]’* en door te stellen dat ze het fijn vindt dat Renske haar op de hoogte heeft gehouden. In de laatste week verteld Renske vanuit haar emotioneel zelf dat ze het laatste verhaal over haar leven en denken het moeilijkst vond en dat ze haar gevoel van ontheemd zijn het lastigst vindt.

Vanuit haar rationele zelf schrijft Renske slechts één keer in week 4 als ze verteld dat ze nu weet dat haar man niet in staat was van iemand te houden omdat dit ingebakken zit in zijn karakter en dat ze denkt dat de reden dat ze nog steeds met haar gevoelens voor haar man worstelt is dat ze deze gevoelens nooit aan hem geuit heeft. Daarna komt dit zelf te vervallen.

Het emotionele zelf van Renske heeft de overhand in haar identiteitsconstructie omdat het in vergelijking met het rationele zelf vaak, uitgebreid en overwegend in combinatie met andere zelden gebruikt wordt. Dat ze haar ervaringen vaak met zowel positieve als negatieve gevoelens koppelt geeft ondersteuning voor de indruk dat bij Renske sprake is van een diversiteit aan gevoelens wat overeenkomt met haar zelfdefinitie als een positief ingestelde persoon. Hierdoor komt ook de ambivalentie die ze hanteert tot stand. Dat de indruk verkregen wordt dat ze haar gevoelens onvervalst openbaar maakt aan Marieke geeft daardoor tegelijkertijd ook de indruk dat ze Marieke vertrouwd en haar verhalen open, onverbloemd en authentiek aan Marieke verteld.

Cursist en Therapietrouwe zelf

Marieke gaat de cursist al in haar eerste mail uitnodigen door aan te geven dat ze de vragen die Renske heeft in haar e-mails zal beantwoorden. Renske schrijft als cursist het eerste keer in haar voorstel als ze Marieke het volgende vraagt: *‘Zou je zo vriendelijk willen zijn mij te mailen wat de bedoeling (welke opdracht) voor de komende woensdag is?’* Hiermee nodigt ze tevens het organisatorische zelf van Marieke uit. Deze uitnodiging komt Marieke na en gaat aan Renske vertellen wat de bedoeling is. Vanuit haar organisatorisch zelf geeft Marieke elke week aan wat de bedoeling voor de komende week is, wanneer Renske deze opdracht zal sturen en wanneer ze daarop feedback zal ontvangen. Als cursist stelt Renske vooral vragen met betrekking tot de cursus en de opdrachten. Marieke gaat haar vragen meestal uitgebreid en duidelijk beantwoorden. Als cursist ageert Renske het laatste keer in week 7: *‘Is het goed dat ik het laatste deel woensdag 27 april opstuur?’* Hierop reageert Marieke begrijpend en bevestigend: *‘Ik begrijp dat je niet aan het schrijven bent toegekomen en natuurlijk is het goed als je hoofdstuk 8 volgende week woensdag stuurt’.*

Het therapietrouwe zelf van Renske is doorgaans iedere week aanwezig. Vanuit dit zelf gaat ze Marieke vooral informeren over dingen die ze gedaan heeft: *‘Ik heb het boek tot en met bladzijde 47 gelezen’* en over momenten waar ze afwezig is: *‘Van zaterdag 5/3-13/3 ben ik niet thuis’*. Bovendien laat ze door dit zelf ook zien wat haar voorkeur van schrijven is en dat ze een behoefte heeft om aan de verwachtingen van Marieke te voldoen: *‘Toen ik hieraan begon, dacht ik dit A4-tje niet te kunnen vullen. Het is vol en ik hoop, dat het voldoet aan de gestelde opgave’*. In de laatste week geeft ze vanuit dit zelf aan dat ze benieuwd is of ze bericht krijgt over het onderzoeksresultaat en dat ze met plezier terug kijkt op de afgelopen weken. Marieke spreekt het therapietrouwe zelf van Renske meestal direct aan door haar te bedanken voor het sturen van de opdrachten en het vermelden van de volgende termijn om de opdracht te sturen. Ze reageert op dit zelf vooral met bevestiging, bemoediging en uitnodiging: *‘Mocht u gedurende de cursus een vakantie hebben gepland of om andere redenen de opdracht niet kunnen versturen, wilt u me dat dan laten weten?’*

Het cursist zelf en het therapietrouwe zelf zijn met elkaar verbonden door de motivatie en behoefte om aan de verwachtingen van de cursus te voldoen. Het verantwoorde cursist zelf is te zien aan het navragen bij onduidelijkheden en de behoefte om de opdrachten zo goed als mogelijk te doen. Hoewel drie keer iets afstand genomen werd van het therapietrouwe zelf blijft het door de weken heen stabiel en is overwegend door motivatie en ambitie gekenmerkt. Dat Marieke op dit zelf steeds bevestigend reageert heeft mogelijk een bijdrage hieraan.

Relationele zelf

Vanuit dit zelf beginnen en beëindigen zowel Renske als Marieke hun e-mails. In week 2 en 8 schrijft Renske bovendien vanuit dit zelf dat ze benieuwd is naar Mariekes mening en feedback en bedankt zich bij Marieke voor de begeleiding: *‘Dank je wel dat je een onzichtbaar oor voor mij geweest bent’*. Marieke schrijft vaker en uitgebreider dan Renske vanuit haar relationeel zelf. Ze probeert al in haar eerste mail een goede relatie met Renske op te bouwen en probeert door haar voorstel hun contact persoonlijker te maken: *‘Ik hoop dat u een beetje beeld van me heeft kunnen vormen, dat maakt het contact wat ‘menselijker’ zo via de email’*. Vanuit haar relationeel onvoorwaardelijke positieve bejegening zelf gaat ze Renske bedanken, succes wensen en probeert haar een goed gevoel te geven: *‘Ik hoop dat u baat heeft bij deze cursus en op een goed contact’*.

Het patroon van het onevenwichtige gebruik van het relationele zelf is vooral te zien in het terughoudender gebruik van dit zelf door Renske en blijft door de weken heen stabiel. Desondanks lijkt de relatie daardoor niet minder goed of persoonlijk te zijn omdat Marieke de terughoudendheid van Renske probeert te compenseren. Dat Renske Marieke in de laatste week voor haar begeleiding bedankt laat vermoeden dat Mariekes gebruik van haar relationeel zelf van Renske positief opgevat werd.

Beschrijvende zelf

Renskes beschrijvende zelf wordt door Marieke al in haar eerste mail uitgenodigd: *‘Naast de opdrachten/lessen wil ik u vragen of u in dezelfde eerste mail zichzelf ook even kort wilt voorstellen, zodat ik ook een iets beter beeld van u krijg’*. Deze uitnodiging komt Renske na en spiegelt daarmee Mariekes eigen voorstel, die ze vanuit haar persoonlijk zelf doet: *‘Mijn naam is Marieke en ik begeleid u als onderdeel van de laatste fase van mijn opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente’*. Renske gaat haar beschrijvende zelf in elke week meerdere keren toepassen. Zo verteld ze onder andere dat ze met 40 jaar haar rijbewijs gedaan heeft en dat naar de sauna gaan een rustpunt voor haar is. Ook geeft ze vanuit dit zelf aan dat ze het te laat vindt om met haar man over haar gevoelens te praten en geeft een beschrijving van een normale dag en week: *‘s’ Morgens ruim ik altijd mijn huis op. Dat geeft ruimte in mijn hoofd en kan ik mijn leven die dag fris beginnen. Mijn eerste doel van de dag’*. Marieke reageert op dit zelf vaak op diverse manieren, zoals uitnodigend, bemoedigend, bevestigend of nuancerend: *‘Ik vind het fijn dat je rustpunten vindt, zoals naar de sauna gaan. Heb je nog meer van zulke rustpunten?’*

Dat Renskes beschrijvende zelf in elke week aanwezig is maakt duidelijk dat hier sprake is van een stabiel patroon. Dit zelf is vooral gekenmerkt door een goede zelfinzicht, openheid en authenticiteit. Bovendien geeft het uitgebreide gebruik van dit zelf de indruk dat Renske een behoefte heeft haar eigen persoon, gedachten en opvattingen aan Marieke duidelijk te maken. De omgang van Marieke met dit zelf heeft mogelijk een bijdrage hieraan.

Autobiografisch zelf – ambivalent, positief, negatief

Vanuit haar autobiografisch ambivalente zelf schrijft Renske het meest tijdens de weken. Ze gaat het al in de eerste week initiëren en vervolgen: *‘Wij huilend op een oude fiets terug naar [stad]. Daar ben ik drie jaar door een echtpaar, dat zelf geen kinderen had, verzorgd. Ook daar ging ik naar een katholieke school. In die periode vond ik het leven ondanks alles leuk’*. Op haar verhaal over de dingen die ze graag wilde doen maar die meestal met tegenwerpingen van haar man gepaard gingen reageert Marieke nuancerend en bevestigend: *‘Je schrijft over de tegenwerkingen van je man om de dingen te doen die jij graag wilde doen. Dat moet niet makkelijk voor je zijn geweest. Toch heb je doorgezet en ondanks alle tegenwerkingen om jou er van te weerhouden. Je hebt zelfs een tweedegraads lesbevoegdheid behaald’*.

Geheel positief wordt haar verhaal wanneer ze schrijft over de dingen die ze leuk vindt om te doen en die ze in de 22 jaar die ze nu alleen is gedaan heeft: *‘De vraag van mijn kleindochter: ”oma, verveel je je nooit” was mijn antwoord “nee, eigenlijk heb ik elke dag vakantie en kan ik alle dingen doen die ik leuk vind” En doe dat ook’*. Hierop reageert Marieke bevestigend: *‘Goed dat je elke dag dingen kan doen die je leuk vindt, en dat je dat ook echt dóét’*.

Negatief wordt haar verhaal vooral wanneer ze vanuit haar autobiografisch negatief externe zelf over de ervaringen van haar jonge jaren tijdens de Tweede Wereldoorlog en over haar huwelijk verteld: *‘Ik verdween achter het aanrecht met een man, die niet liefdevol was’*. Hierop reageert Marieke nuancerend vanuit haar empathisch echte zelf: *‘Het moet moeilijk voor je zijn geweest om niet meer te kunnen werken en om getrouwd te zijn met iemand die niet liefdevol was’*.

Dat het autobiografisch ambivalente zelf het meest voorkomt in de weken is vooral te zien daaraan dat op zich negatieve ervaringen vaak door middel van het autobiografisch positieve zelf positief afgesloten worden. Dit laat een vermogen zien om ook de positieve kanten of gevolgen van een gebeurtenis te beschouwen. Dat het autobiografisch negatieve zelf uitsluitend betrekking heeft op ervaringen tijdens haar jonge jaren en haar huwelijk geeft de indruk dat vooral deze perioden voor Renske ingrijpend waren.

Autobiografisch neutraal levendig en beschrijvend

Haar autobiografisch neutraal levendige zelf wordt door Renske in week 4 geïnitieerd als ze over een fietstocht, die ze voor haar verhuizing gedaan heeft verteld. Dit zelf wordt nog eens herinitieert in de laatste week waar ze over de ervaring met een Psychiater verteld: *‘Om de sessies vergoed te krijgen, moest het intake-gesprek bij een psychiater plaats vinden. Hij stuurde me niet door naar een psycholoog wat mij door de huisarts verteld was. Hij zei: ' wat die psycholoog kan, kan ik ook’*’.

Het autobiografisch neutraal beschrijvend zelf wordt door Renske al in haar voorstel initieert: *‘Met 60 jaar ben ik met de VUT gegaan’* maar komt dan tot week 6 te vervallen. In deze week wordt het maar kort in een zin gebruikt: *‘Afgelopen oktober/november heb ik de slaapkamer, hal,wc en douchecel geschilderd’*.

Dat het autobiografisch neutraal zelf het wenigst gebruikt wordt van de autobiografische zelden laat vermoeden dat de meeste van Renskes herinneringen gepaard gaan met een duidelijke waardering.

Wenselijke en Onwenselijke zelf

Vanuit haar wenselijke zelf schrijft Renske in week zes als ze verteld dat ze vertrouwen in zich zelf heeft en dat ze zich daaraan vasthoudt. Daarna komt dit zelf te vervallen.

Haar onwenselijke zelf komt in de eerste week naar voren als ze over een ervaring op de katholieke school verteld waar ze straf verkregen heeft omdat ze eerlijk haar mening geuit heeft: *‘De laatste tijd moet ik vaak aan dit voorval denken. Ik schaam me diep. Het spijt me. Ik kan het niet meer goed maken. Hoe heb ik zo onaardig kunnen zijn’*. Hierop reageert Marieke onderhandelend vanuit haar autobiografische zelf: *‘Mijn eerste reactie toen ik dat las, is dat kinderen heel direct kunnen zijn en dat je eerlijkheid een kind niet kunt verwijten’* en direct aansluitend vanuit haar verhelderende zelf: *‘Hoe kijk je tegen eerlijkheid aan? Zijn er voorbeelden uit je leven waarin eerlijkheid positief uitwerkte?’* Dit zelf wordt in week 4 het laatste keer vervolgt als ze van haar tweedegraadsbevoegdheid verteld: *‘Voor mij betekent het veel, maar het anderen vertellen doe ik niet. Blijkbaar stoort het me nog steeds, dat ik het eindresultaat niet gehaald heb’*.

Dat het onwenselijke zelf vaker ter uiting komt dan het wenselijke zelf laat vermoeden dat Renske niet helemaal tevreden is met de dingen die ze doet of gedaan heeft. Dat zowel het wenselijke als het onwenselijke zelf na week 4 te vervallen komen laat zien dat deze geen stabiel patroon vertonen. Dit heeft mogelijk te maken met het feit dat Marieke op deze zelf weinig reageert.

Herstellende zelf

Dit zelf wordt door Renske in week zes initieert: *‘Doelen geven structuur in het leven lees ik in 'Week Zes'. Ik denk erover na en constateer dat ik behoefte heb aan structuur in mijn leven’*. Ook in de volgende week gaat ze het thema ‘doelen’ vanuit dit zelf beschouwen. In de laatste week komt ze vanuit dit zelf tot de inzicht dat ze zich de afgelopen weken vooral bezig gehouden heeft met dingen die niet goed zijn gegaan en vooral deze benadrukt. Bovendien herkent zij dat het thema dat zich door haar leven trekt haar eigen identiteit is: *‘De rode draad in mij leven is toch het zoeken en vasthouden van mijn eigen identiteit. Vallen en opstaan en elke keer mijn eigen ik voor ogen hebben’* en dat haar gevoel van ontheemd zijn al in haar jeugd aanwezig was: *‘Dat gevoel is ontstaan in mijn jeugd en daar ben ik nooit meer los van gekomen’*. Op deze inzichten reageert Marieke vooral bevestigend: *‘Je hebt de rode draad in je leven gevonden en mooi weten te verwoorden; ‘het zoeken en vasthouden naar je eigen identiteit’*”.

Het herstellende zelf maakt duidelijk dat Renske tegen het eind van de cursus in staat is te reflecteren en samenhangen tussen dingen te herkennen. Dit laat vermoeden dat ze op een goede weg is haar ervaringen een plek te geven en deze mogelijk zelfs te verwerken.

Groeiende zelf waarderend en Groeiende zelf neutraal

Renske schrijft vanuit deze twee zelden voor het eerste en tegelijkertijd het laatste keer in week zes. Haar groeiende neutrale zelf verteld dat ze de komende weken aan de woonkamer(s) wil beginnen met schilderen. Vanuit haar groeiende waarderende zelf schrijft ze dat ze aanstaande zaterdag een musea bezoekt. Hoewel in dit stukje geen echte waardering gebruikt wordt kan het wel als waarderend opgevat worden omdat Renske verteld heeft dat ze graag musea bezoekt.

Dat het groeiende zelf vooral in verband gebracht wordt met dichtbij liggende doelen en niet met verder in de toekomst liggende wensen of doelen duidt erop dat Renske niet ver in de toekomst kijkt maar meer in het hier en nu leeft. Dit laat vermoeden dat ze geen duidelijke behoefte heeft om zich in de toekomst als mens verder te ontwikkelen.

Ontbrekende identiteiten

Bij Renske ontbreken de twee identiteiten ‘Autobiografische negatief intern geattributeerde zelf’ en ‘Onrechtvaardig behandelde zelf’. Bij Marieke ontbreken het ‘Empathisch onechte zelf’, het ‘Parafraserend zelf’ en het ‘Relationeel negatieve bejegening zelf’.

Tabel 3.3. Interactieoverzicht – Renske

Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 6		Week 7		Week 8	
			C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B
Emotionele	In		Ve		Ve		Ve	No	Ve		Ve	No	Ve	Be	Ve	
Rationele									In Ve							
Cursist	In Ve						Hi	Od (Be)	Ve	Od			Ve	Be		
Therapietrouwe	In Ve	Be		Be No	Ve	Bm No	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm	Ve	Be Bm	Ve	Be	Ve	Be
Relationele	In		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve	
Beschrijvende	In Ve	No		No	Ve	No	Ve	Be Bm	Ve	Be	Ve	Vk	Ve	Be Vk	Ve	Be
Auto.- Ambivalent			In Ve	Be Hp	Ve		Ve	Be Nu	Ve		Ve					
Autobio.- Positief				No	In Ve		Ve		Ve	Be	Ve				Ve	
Auto.-Neg.- Extern			In	Nu	Ve	Nu							Hi	Zo		
Auto.-Neu.- Levendig						No			In						Ve	
Auto.-Neu.- Beschrijvend	In					No					Hi					
Onwenselijke			In	Od			Hi		Ve							
Wenselijke									In							
Herstellende											In		Ve		Ve	Be
Groeiende- Waarderend											In					
Groeiende- Neutraal											In					

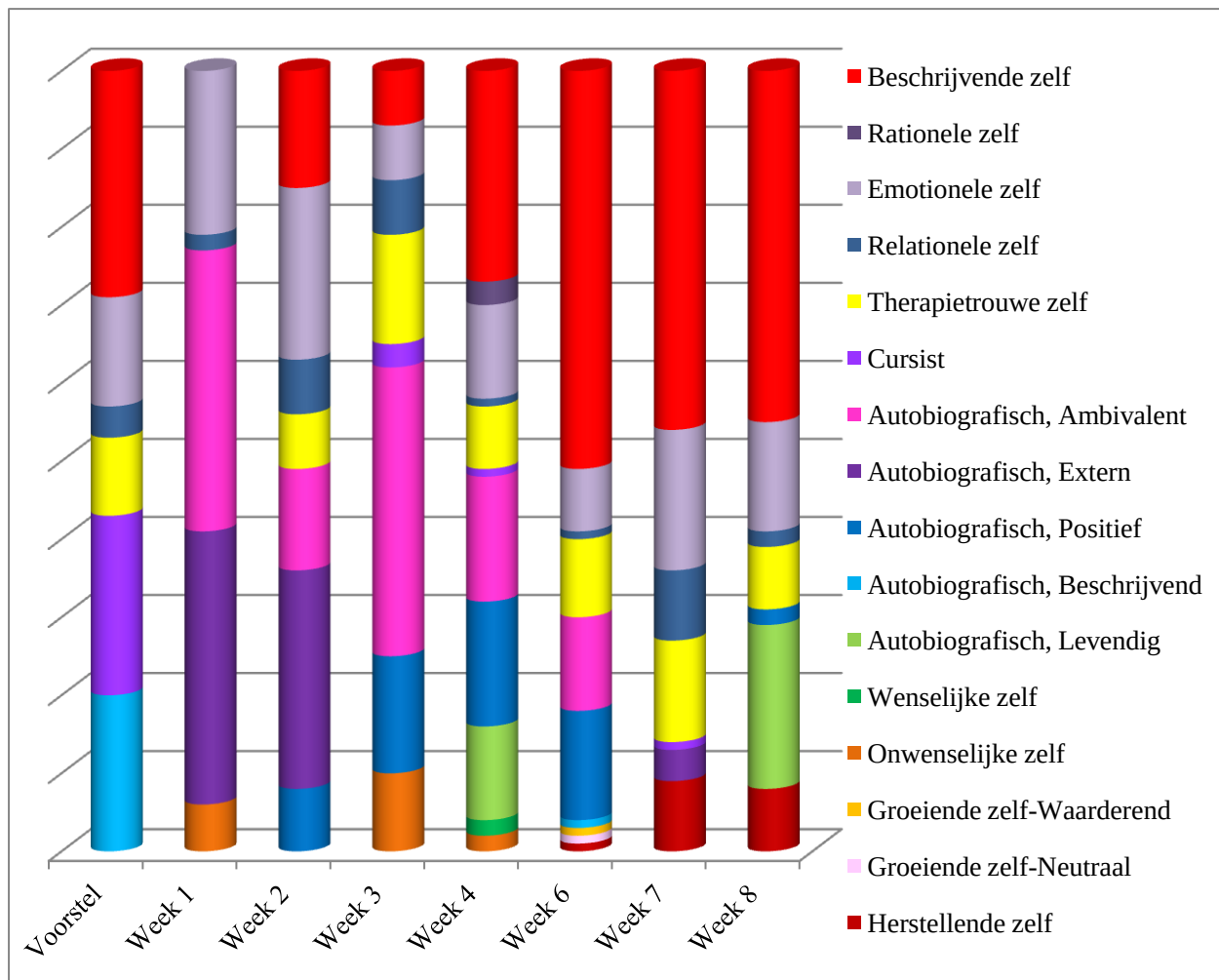
* Be = bevestigt, In = initieert, Nu = nuanceert, No = nodigt uit, Bm = bemoedigt, Hi = herinitieert, Hp = herinterpreteert positief, Zo = zoekt verbinding, Ve = vervolgt, Vk = verkent, Co = confronteert, Sp = spiegelt, Od = onderhandelt, Ot = ontkracht

Tabel 3.4. Interactieoverzicht – Marieke

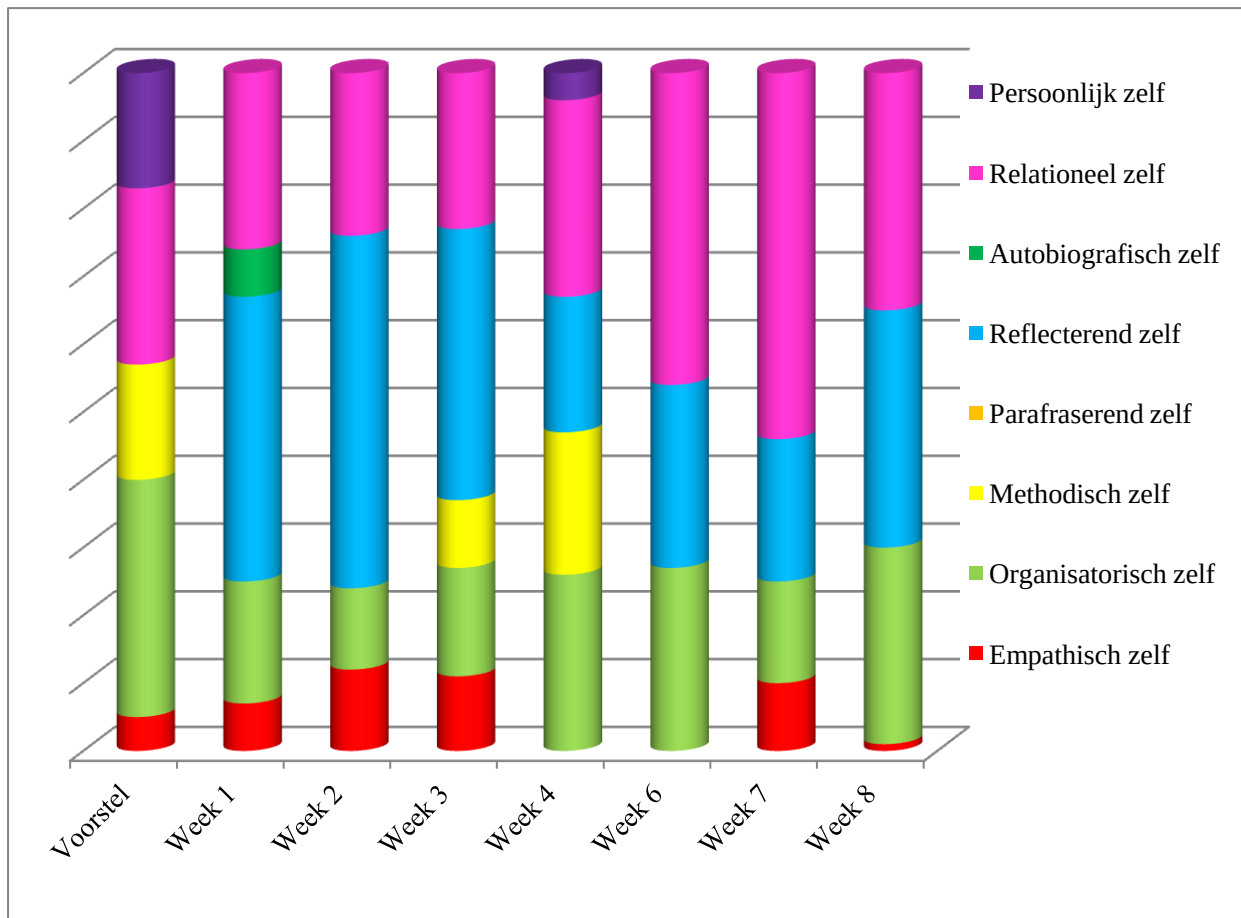
Identiteit	Voorstel/ Reactie		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 6		Week 7		Week 8	
	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B
Empatisch-Echt		In		Ve		Ve		Ve						Ve		Ve
Methodisch	No	In					No	Hi	No	Ve						
Organisatorisch		In		Ve	No	Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
	No	Ve														
Reflecterend				In		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
Relationeel- Onvoor- waardelijke		In Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve		Ve
Relationeel- Neutraal		In						Hi		Ve						
Persoonlijk	Sp	In							No	Hi						
Autobiografisch				In												

* Be = bevestigt, In = initieert, Nu = nuanceert, No = nodigt uit, Bm = bemoedigt, Hi = herinitieert, Hp = herinterpreteert positief, Zo = zoekt verbinding, Ve = vervolgt, Vk = verkent, Co = confronteert, Sp = spiegelt, Od = onderhandelt, Ot = ontkracht

Figuur 3.3. Identiteiten – Renske



Figuur 3.4. Identiteiten – Marieke



3.2.3. Verwachting over de effectiviteit

Voorspelling 1. *De cursus was in het algemeen effectief voor Renske*

Dat Renske aan het begin de indruk geeft dat ze zich zelf niet zeker is over de nut van de cursus en of deze haar echt kan helpen laat vermoeden dat dit een negatieve invloed zal hebben in de zin van dat ze zich door haar onzekerheid en terughoudendheid niet geheel open zal stellen. Hiervoor wordt echter geen ondersteuning gevonden omdat ze haar verhalen onvervalst en open met Marieke deelt en aan het eind van de cursus de indruk wekt dat haar afstandelijkheid tegenover de cursus verminderd is. Dit kan ook ondersteund worden door het feit dat ze in de laatste week verteld met plezier terug te kijken op de afgelopen weken en dat de interactie tussen beide zonder echte problemen of moeilijkheden verloopt.

Dat Renske soms door andere dingen weinig tijd had voor de opdrachten en dat ze terughoudender dan Marieke is in de relatie lijkt vooreerst ervoor te spreken dat de cursus niet helemaal effectief voor haar was, maar dit is echter niet het geval. Renske geeft hoewel ze niet altijd voldoende de tijd heeft de indruk motiveert te zijn om de opdrachten desondanks zo goed als mogelijk te doen en aan de verwachtingen van de cursus te voldoen. Ze is dus wel als therapietrouw te beschrijven. Bovendien bedankt ze Marieke aan het eind van de cursus voor haar begeleiding wat erop duidt dat de interactie tussen beide goed is verlopen.

Haar doel blijkt te zijn door middel van de cursus haar ervaringen te verwerken en dus daarmee te kunnen afsluiten. Vooral de indruk dat Renske tegen het eind van de cursus in staat was te reflecteren en dingen te herkennen laat vermoeden dat ze op een goede weg is haar ervaringen een plek te geven en dus haar doel te bereiken. Dit wordt vooral duidelijk in vorm van haar herstellende zelf.

Ook het feit dat ze een goede zelfinzicht heeft en dat ze een positief ingestelde persoon is is van belang, omdat deze eigenschappen ertoe kunnen bijdragen dingen waar te nemen en ook de positieve kanten van op zich negatieve gebeurtenissen te beschouwen.

De belangrijkste ondersteuning voor de voorspelling dat de cursus effectief voor haar was is te vinden in haar eigen uitspraken, namelijk dat ze hoewel ze niet in balans is de meeste keren wel tevreden is, dat het autobiografisch schrijven haar een tevreden gevoel geeft, dat ze zich minder bezig houdt met problemen en dat het malen in haar hoofd niet meer aanwezig is.

Er zijn bij Renske geen echte factoren naar voren gekomen die pleiten tegen de opgestelde voorspelling. Dus kan wel vermoed worden dat de cursus in het algemeen effectief was voor Renske.

Voorspelling 2. De cursus was effectief voor Renske in de zin van dat haar welbevinden verbeterd is

Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op het bevorderen van welbevinden. Deze zijn weergegeven in paragraaf 1.4.

Met betrekking tot het hedonistisch welbevinden is bij Renske sprake van het ervaren van plezier, tevredenheid en de aanwezigheid van positieve emoties. Plezier en positieve emoties gaat ze vooral ervaren bij haar hobby's en haar reizen. Echter zijn ook wel duidelijk negatieve emoties bij Renske aanwezig. Dit uit zich vooral in de vorm van een ambivalente emotionele zelf.

Met betrekking tot het eudaimonisch welbevinden zijn de volgende factoren bij Renske duidelijk terug te vinden: ‘positieve relaties’ en ‘verbondenheid met anderen’. Dit uit zich vooral in vorm van haar vrijwilligerswerk. Van ‘persoonlijke groei’ en ‘doel in het leven’ is bij Renske, zoals haar groeiende zelf laat zien, geen echte sprake. Ook als ‘omgevingsbeheersing’ en ‘autonomie’ zeker niet aanwezig waren tijdens haar huwelijk kan dit nu dat ze alleenstaande is wel meer het geval zijn, omdat ze nu de dingen doet die ze graag wil doen. ‘Zelfacceptatie’ is lastig te bepalen omdat ze wel schrijft dat ze zelfvertrouwen heeft maar deze indruk komt niet echt naar voren in haar verhalen. Ook duidt haar onwenselijke zelf erop dat dit niet helemaal van toepassing is.

Er pleiten dus zowel factoren voor als tegen de bovengenoemde voorspelling met betrekking tot de twee vormen van welbevinden. Al met al zal vermoedelijk het hedonistisch welbevinden van Renske meer verbeterd zijn dan het eudaimonisch welbevinden.

Voorspelling 3. De cursus was effectief voor Renske in de zin van dat haar klachten verminderd zijn

Renske voldoet aan weinig van de genoemde depressieve klachten in paragraaf 1.5. Ze houdt zich wel bezig met gedachten over de dood maar dit zonder suïcidale aanwijzingen. Ook laat ze geringe schuldgevoelens zien en heeft een minder sterke eigenwaarde. Dit wordt vooral duidelijk in haar onwenselijke zelf. Dat ze wel energie kan opbrengen om de dingen te doen die ze leuk vindt en dat ze aan het eind van de cursus aangeeft dat ze zich niet meer zo bezighoudt met problemen en dat het malen in haar hoofd weg is geeft aanwijzing daarvoor dat haar depressieve klachten door de cursus verminderd zijn.

Al met al kan vermoed worden dat de cursus effectief was voor Renske in de zin van dat haar depressieve klachten verminderd zijn.

3.3. Vergelijkende analyse

3.3.1. Therapeutprocessen

Met betrekking tot de therapeutprocessen laat de onderstaande tabel (3.5.) identiteiten van de twee begeleiders zien die van invloed lijken te zijn op de effectiviteit van de cursus in het algemeen. Begeleider specifieke identiteiten met betrekking tot de twee uitkomstmaten ‘welbevinden’ en ‘klachtenvermindering’ zien niet naar voren gekomen.

Uit de tabel blijkt dat beide begeleiders overeenkomen met betrekking tot verschillende zelden, met name het relationeel onvoorwaardelijke/neutrale zelf, het empathisch echte zelf, het organisatorisch zelf, het methodisch zelf en het reflecterend verhelderend zelf. Het gebruik van deze zelden geeft daardoor aanwijzing voor de effectiviteit van de cursus in het algemeen. Bij Roos is er bovendien sprake van een relationeel zelf in de zin dat ze erop let dat de relatie niet de vorm krijgt van een vriendschap maar dat ze een professionele afstand tot Maran handhaaft. En bij Marieke is er sprake van het in adequate mate delen van persoonlijke informatie en dus van een persoonlijk en een autobiografisch zelf. Bij Roos is er echter ook sprake van een factor die tegen de effectiviteit van de cursus pleit, namelijk geen adequaat gebruik te maken van het methodisch zelf en dus vragen van de cursist niet of niet voldoende te beantwoorden.

Tabel 3.5. Therapeutprocessen – Effectiviteit in het algemeen

	Roos	Marieke
Gedrag		
Effectief	- De cursist met onvoorwaardelijke acceptatie bejegenen, ondersteunen, motiveren en aanmoedigen (Relationeel onvoorwaardelijke/neutrale zelf) - Een oprecht interesse aan de cursist tonen en adequaat op de gevoelens van de cursist reageren (Empathisch echte zelf) - Structuur geven aan de cursus en uitleg geven over de bedoeling van de opdrachten (Organisatorisch en Methodisch zelf) - De juiste vragen kunnen stellen om zowel zelf meer inzicht te krijgen als voor meer inzicht bij de cursist te zorgen (Reflecterend verhelderend zelf) - Een professionele afstand tot de cursist handhaven (Relationeel zelf)	- De cursist met onvoorwaardelijke acceptatie bejegenen, ondersteunen, motiveren en aanmoedigen (Relationeel onvoorwaardelijke/neutrale zelf) - Een oprecht interesse aan de cursist tonen en adequaat op de gevoelens van de cursist reageren (Empathisch echte zelf) - Structuur geven aan de cursus en uitleg geven over de bedoeling van de opdrachten (Organisatorisch en Methodisch zelf) - De juiste vragen kunnen stellen om zowel zelf meer inzicht te krijgen als voor meer inzicht bij de cursist te zorgen (Reflecterend verhelderend zelf) - Persoonlijke informatie in adequate mate delen (Persoonlijk en Autobiografisch zelf)
Niet effectief	- Vragen van de cursist niet of niet voldoende beantwoorden (Geen adequaat gebruik maken van het methodisch zelf)	

3.3.2. Cliëntprocessen

Algemene effectiviteit

De onderstaande tabel (3.6.) is gericht op factoren die van invloed lijken te zijn op de algemene effectiviteit van de cursus vanuit de cliënt. Dit betekent dat de genoemde factoren als overstijgende factoren gekenmerkt kunnen worden omdat ze niet specifiek voor een van de beide uitkomstmaten pleiten maar in het algemeen van invloed zijn op de effectiviteit. Deze factoren zijn zoals de tabel laat zien onderverdeeld in drie verschillende factoren, met name ‘eigenschappen’, ‘attitude’ en ‘vermogens/beperkingen’. Ook kunnen deze factoren opgevat worden als voorwaarden.

Met betrekking tot de eigenschappen die voor de effectiviteit in het algemeen pleiten valt op dat Maran en Renske overeenkomen in de eigenschappen ‘communicatief zijn’, ‘gemotiveerd zijn’ en een ‘herkennend en reflecterend vermogen hebben’. Bij Maran zijn bovendien de eigenschappen ‘open zijn’ en ‘authentiek zijn’ naar voren gekomen. Renske laat ‘therapietrouw zijn’, ‘zelfinzicht hebben’ en ‘positief ingesteld zijn’ als verdere eigenschappen zien. Als eigenschap die tegen de effectiviteit van de cursus in het algemeen pleit is bij beide cursisten ‘onzeker zijn’ naar voren gekomen. Maran geeft bovendien aanwijzingen daarvoor dat een lage eigenwaarde en een sterk behoefte aan erkenning/waardering en ambivalent te zijn met betrekking tot de eigen persoon tegen de effectiviteit van de cursus in het algemeen pleit.

Met betrekking tot de attitude valt op dat Maran een positieve attitude met betrekking tot de cursus laat zien. Bij Renske uit zich haar terughoudende maar positieve attitude daardoor dat haar afstandelijkheid tegenover de cursus aan het eind verminderd is, dat ze met plezier terugdenkt aan de weken en dat ze haar begeleider aan het eind gaat bedanken. Een dergelijke positieve attitude pleit voor de effectiviteit van de cursus in het algemeen. Twijfel over de nut van de cursus, zoals het bij Renske het geval is, is echter een factor die tegen de effectiviteit pleit.

Bij Maran en Renske pleiten haar overeenkomende cursus specifieke vermogens met betrekking tot hun schrijfstijl en computervaardigheden voor de effectiviteit van de cursus. Bij Maran uit zich echter een beperking in de vorm van moeilijkheden om aan de afspraken te volden en bij Renske is sprake van beperkingen in de vorm van dat ze soms weinig tijd heeft om de opdrachten te doen en dat ze terughoudend is in de relatie.

Tabel 3.6. Cliëntprocessen – Effectiviteit in het algemeen

		Maran	Renske
Eigenschappen (van de cliënt)			
Effectief	-	- Communicatief zijn, vragen stellen en beantwoorden - Gemotiveerd zijn - Reflecterend vermogen hebben - Herkennend vermogen hebben - Open zijn - Authentiek zijn	- Communicatief zijn, vragen stellen en beantwoorden - Gemotiveerd zijn - Reflecterend vermogen hebben - Herkennend vermogen hebben - Therapietrouw zijn - Zelfinzicht hebben - Positief ingesteld zijn
Niet effectief	-	- Onzeker zijn - Lage eigenwaarde hebben - Sterk behoefte aan erkenning/waardering hebben - Ambivalentie mbt de eigen persoon	Onzeker zijn
Attitude (m.b.t de cursus)			
Effectief	-	Positieve attitude	- Terughoudend maar positieve attitude - Afstandelijkheid tegenover cursus aan het eind verminderd - Met plezier aan weken terug denken - De begeleider bedanken
Niet effectief	-		Twijfel over nut van de cursus
Vermogens/Beperkingen			
Effectief	-	- Gestructureerde, levendige, uitgebreide en emotioneel expressieve manier van schrijven - Voldoende computervaardigheden hebben om via e-mail te kunnen communiceren	- Gestructureerde, levendige, uitgebreide en emotioneel expressieve manier van schrijven - Voldoende computervaardigheden hebben om via e-mail te kunnen communiceren
Niet effectief	-	Moeilijkheden zich aan afspraken te houden	- Weinig tijd voor de opdrachten hebben - Terughoudend in de relatie zijn

Effectiviteit bij het bevorderen van welbevinden

De onderstaande tabel (3.7.) geeft inzicht in cliënt specifieke factoren die van invloed lijken te zijn op de effectiviteit van de cursus in de zin van het bevorderen van welbevinden.

Het tonen van positieve emoties, zoals plezier en tevredenheid ervaren, vanuit het emotionele zelf is bij beide cursisten als effectief voor het bevorderen van welbevinden gebleken. Maran toont in tegenstelling tot Renske vanuit haar groeiende zelf wel de behoefte om zich als mens verder te ontwikkelen, heeft een duidelijk beeld van de toekomst en doelen in het leven, wat effectief voor het welbevinden lijkt.

Een evenwichtig patroon van negatieve en positieve emoties te hebben, wat zich uit in het autobiografisch ambivalente zelf, is bij Renske aanwezig en lijkt het welbevinden noch te verhogen noch te verminderen.

Maran laat vanuit haar autobiografisch positieve zelf zien dat ze positieve emoties slechts in verband met anderen kan ervaren wat niet effectief lijkt te zijn voor de effectiviteit.

Tabel 3.7. Cliëntprocessen – Bevorderen van welbevinden

	Maran	Renske
Effectief	- Positieve emoties, zoals plezier en tevredenheid ervaren (Emotionele zelf) - Behoefte tonen om zich als mens verder te ontwikkelen (Groeierende zelf) - Duidelijk beeld van de toekomst en doelen in het leven hebben (Groeierende zelf)	- Positieve emoties, zoals plezier en tevredenheid ervaren (Emotionele zelf)
Gelijk blijvend		- Evenwichtig patroon van negatieve en positieve emoties (Autobiografisch ambivalente zelf /Emotionele zelf)
Niet effectief	- Positieve emoties slechts in verband met anderen kunnen ervaren (Autobiografisch positief)	- Geen behoefte tonen om zich als mens verder te ontwikkelen (Groeierende zelf) - Geen vooruitzicht in de toekomst (Groeierende zelf)

Effectiviteit bij het verminderen van klachten

De onderstaande tabel (3.8.) geeft identiteiten van beide cursisten weer die als specifieke tekenmerken zijn omdat ze vooral van invloed lijken te zijn op de effectiviteit van de cursus in de zin van klachtenvermindering.

Als effectief voor de klachtenvermindering is bij beide cursisten gebleken dat ze vanuit hun autobiografisch negatief externe zelf geen overheersend negatieve stemming laten zien maar dat hun negatieve gevoelens gericht zijn op bepaalde personen of ervaringen. Bij Renske is bovendien het doen van eigen uitspraken over de vermindering van klachten vanuit het beschrijvende zelf als effectief naar voren gekomen.

Vanuit een onwenselijke zelf schuldgevoelens laten zien is bij beide cursisten als niet effectief gebleken. Maran uit bovendien vanuit dit zelf ontevredenheid en weinig zelfvertrouwen. Ook doet ze haar wenselijke zelf steeds weer ontkrachten en blijft tegelijkertijd haar onwenselijke zelf handhaven.

Tabel 3.8. Cliëntprocessen – Klachtenvermindering

	Maran	Renske
Effectief	- Geen overheersend negatieve stemming aanwezig, negatieve gevoelens zijn gericht op bepaalde personen of ervaringen (Autobiografisch negatieve zelf)	- Geen overheersend negatieve stemming aanwezig, negatieve gevoelens zijn gericht op bepaalde personen of ervaringen (Autobiografisch negatieve zelf) - Eigen uitspraken over vermindering van klachten doen (Beschrijvende zelf)
Niet effectief	- Aanwezigheid van schuldgevoelens (Onwenselijke zelf) - Ontevredenheid en weinig zelfvertrouwen uiten (Onwenselijke zelf) - Steeds weer ontkrachten van het wenselijke zelf en het handhaven van een onwenselijke zelf	- Aanwezigheid van schuldgevoelens (Onwenselijke zelf)

3.3.3. Interactieprocessen

De onderstaande tabel (3.9.) laat kenmerken van de interactie van beide cursisten en hun begeleiders zien die een bijdragen lijken te hebben aan de algemene effectiviteit van de cursus. Er zijn geen interactie specifieke factoren ten opzichte van de twee uitkomstmaten ‘welbevinden’ en ‘klachtenvermindering’ naar voren gekomen.

Bij beide cursisten en hun begeleiders is er overeenstemmend sprake van een interactie die gekenmerkt is door openheid, samenwerking, vertrouwen, eerlijkheid en vriendelijkheid. Een dergelijke interactie die bovendien communicatief is en zonder problemen verloopt lijkt effectief te zijn. Bij Maran is echter ook sprake van een steeds persoonlijker contact in haar interactie met Roos en bij Renske is er sprake van terughoudendheid in haar interactie met Marieke, wat de effectiviteit mogelijk beperken kan.

Tabel 3.9. Interactieprocessen – Effectiviteit in het algemeen

	Maran – Roos	Renske – Marieke
Kenmerken		
Effectief	- Openheid - Samenwerking - Vertrouwen - Eerlijkheid - Vriendelijk - Onproblematisch - Communicatief	- Openheid - Samenwerking - Vertrouwen - Eerlijkheid - Vriendelijk - Onproblematisch - Communicatief
Niet effectief	- Steeds persoonlijker contact van Marans kant	- Meer terughoudend van Renskes kant

3.4.3. Bekendmaking van de werkelijke effectiviteit

Nadat alle analyses uitgevoerd zijn is de werkelijke uitslag van de effectiviteit van de twee cursisten bekend gemaakt. Bij beide cursisten zijn de CES-D en MHC-SF zowel voorafgaand aan de cursus als direct na afloop van de cursus afgenomen. Daardoor is het mogelijk te bepalen in hoeverre de depressieve klachten en de verschillende vormen van welbevinden veranderd zijn. Deze scores zijn weergegeven in tabel 3.10 en 3.11.

Tabel 3.10. Ware uitslag van Maran

Vragenlijst	Score voorafgaand aan de cursus	Score direct na het eind van de cursus	Verschilscore
CES-D	12	17	5
MHC-SF	2,64	2,43	-0,21
Emotioneel	4,00	3,33	-0,67
Sociaal	1,60	1,80	0,20
Psychologisch	2,83	2,50	-0,33

Uit de bovenstaande tabel blijkt ten eerste dat Marans depressieve klachten na de cursus duidelijk zijn toegenomen. Dit komt met mijn voorspelling overeen dat de cursus niet effectief was in het verminderen van haar depressieve klachten. Ten tweede blijkt dat haar welbevinden in totaal iets afgenomen is. Met betrekking tot haar hedonistisch welbevinden (emotioneel welbevinden) is te zien dat het iets verminderd is. Haar eudaimonisch welbevinden laat met betrekking tot haar sociaal welbevinden een lichte verbetering en met betrekking tot haar psychologisch welbevinden een lichte afname zien. Haar ware uitslag komt niet overeen met mijn voorspellingen en duidt, hoewel er sprake is van erg kleine verschillen, erop dat de cursus voor Maran niet effectief was in het bevorderen van haar welbevinden. Desondanks heeft ze de cursus zelf met een 8 beoordeeld.

Tabel 3.11. Ware uitslag van Renske

Vragenlijst	Score voorafgaand aan de cursus	Score direct na het eind van de cursus	Verschilscore
CES-D	12	8	-4
MHC-SF	2,36	3,36	1
Emotioneel	3,67	3,67	0
Sociaal	1,80	3,40	1,60
Psychologisch	2,17	3,17	1

Uit de bovenstaande tabel blijkt dat Renskes depressieve klachten na de cursus duidelijk verminderd zijn en dat haar welbevinden ten opzichte van haar eudaimonisch welbevinden (sociaal en psychologisch welbevinden) verbeterd is. Haar hedonistisch welbevinden is na de cursus niet veranderd. Haar ware uitslag komt deels overeen met mijn voorspellingen met uitzondering van het feit dat haar eudaimonisch welbevinden meer verbeterd is dan haar hedonistisch welbevinden. Renske heeft de cursus met een 8 beoordeeld.

4. Conclusie en discussie

4.1. Belangrijkste bevindingen

In dit onderzoek is rekening gehouden met de drie therapieprocessen ‘therapeut’, ‘cliënt’ en ‘interactie’ om uit te vinden wat hun invloed is op de effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’. Een van de belangrijkste bevindingen is het feit dat in dit onderzoek ondersteuning gevonden is voor een samenspel tussen deze drie therapieprocessen, en dus voor een gezamenlijke invloed op de effectiviteit. Bovendien is gebleken dat het mogelijk is om een onderscheid te maken tussen therapieprocessen die van invloed zijn op de effectiviteit in het algemeen en processen die van invloed zijn op de uitkomstmaten. Hierdoor is een duidelijker beeld gekregen van de verschillende therapieprocessen en hoe ze leiden tot de effectiviteit.

4.1.1. De therapeut

Op basis van de analyse blijkt dat de volgende begeleiderfactoren een bijdrage lijken te leveren aan de algemene effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’. Onder algemeen kan hier verstaan worden dat er bij de begeleider sprake is van overstijgende factoren die niet specifiek lijken te zijn en dus leiden tot een van de beide uitkomstmaten ‘welbevinden’ of ‘klachtvermindering’ maar hun invloed op de overal effectiviteit van de cursus uitoefenen. Deze overstijgende factoren zijn vertegenwoordigd in de vorm van verschillende rollen oftewel identiteiten die de begeleider tijdens de interactie vervuld. Hoewel volgens Luteijn en Barelds (2013) ieder type cliënt zijn eigen aanpak vereist zijn uit de analyse van beide cursisten overeenstemmende factoren van de begeleiders naar voren gekomen die de effectiviteit van de cursus lijken te bevorderen. Dit duidt erop dat er begeleiderfactoren bestaan die ook bij verschillende typen cursisten effectief kunnen zijn.

Ten eerste lijkt het voor de effectiviteit van belang te zijn dat de begeleider in staat is de cursist met onvoorwaardelijke acceptatie te bejegenen, de cursist te ondersteunen, te motiveren en aan te moedigen. En dus gebruik te maken van een relationeel onvoorwaardelijke positieve bejegening zelf. Ten tweede is het tonen van een oprecht interesse aan de cursist en het adequaat reageren op de gevoelens van de cursist vanuit een empathisch echte zelf als wenselijk te beschouwen om aan de effectiviteit van de cursus bij te dragen. Deze bevindingen komen overeen met de drie basisvaardigheden ‘empathie’, ‘onvoorwaardelijke positieve acceptatie’ en ‘echtheid’ van Rogers (1979), die ook in een online therapie als onontbeerlijk voor een succesvolle therapeutische relatie opgevat worden (Patterson, 1995). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een zogenaamde cliënt-gerichte

houding aan de cursisten het gevoel geeft dat de begeleider een oprecht interesse heeft hun te helpen en meer in hen ziet dat slechts hun problematiek.

Ook het geven van structuur aan de cursus en het geven van uitleg over de bedoeling van de opdrachten vanuit het organisatorische en het methodische zelf lijken een bijdrage te hebben aan de algemene effectiviteit. Dit is een toevoeging aan de bestudeerde literatuur. Een mogelijke verklaring hiervoor is de aanbiedingsvorm van de cursus. Omdat de cursisten de cursus zelfstandig doorwerken aan de hand van het bijbehorende zelfhulpboek lijkt het in het bijzonder van belang dat bij de cursisten duidelijkheid bestaat over de structuur van de cursus en de bedoeling van de opdrachten zodat ze de cursus op de gewenste manier kunnen volgen.

Daarna lijkt het voordelig wanneer de begeleider vanuit het reflecterend verhelderend zelf de juiste vragen kan stellen om zowel zelf meer inzicht te krijgen als voor meer inzicht bij de cursist te zorgen. Het adequaat kunnen stellen van vragen en concretiseren zijn gespreksvaardigheden die ook volgens Luteijn en Barelds (2013) van belang zijn. Ze voegen hieraan nog luisteren en het reflecteren van gevoel toe. Hoewel van luisteren in dit soort therapie geen echte sprake lijkt te zijn, lijkt het toch van belang dat de begeleider de e-mails van de cursisten opmerkzaam en zorgvuldig leest om op deze adequaat te kunnen reageren. Het reflecteren van gevoel vanuit een empathisch echte zelf is al als een mogelijk belangrijke factor genoemd. Dat er naast de basisvaardigheden ook sprake is van verschillende gespreksvaardigheden van de begeleider die de effectiviteit van de cursus lijken te bevorderen kan mogelijk verklaard worden door het feit dat het niet voldoende lijkt te zijn als de begeleider in staat is vanuit een cliënt-gerichte houding te reageren maar dat de begeleider ook in staat moet zijn adequaat te ageren om de cursist een goede begeleiding te geven.

Naast deze overeenstemmende begeleiderfactoren zijn voor beide cursisten apart verdere begeleiderfactoren naar voren gekomen. Enerzijds het in adequate mate delen van persoonlijke informatie en anderzijds het handhaven van een professionele afstand vanuit een persoonlijk en een relationeel zelf lijkt een bijdrage aan de effectiviteit te leveren. Het adequaat delen van persoonlijke informatie kan echter ook opgevat worden als een variant van het handhaven van een professionele afstand. Dat het handhaven van een professionele afstand van belang lijkt te zijn komt ook terug in de bestudeerde literatuur omdat dit volgens Lang en van der Molen (2012) een belangrijke punt is waarop de therapeut moet letten. Een mogelijke verklaring hiervoor is in de ethische verplichting van de therapeut te vinden zijn professionaliteit te waarborgen. Als de begeleider dit niet doet zal hij mogelijk niet meer in staat zijn om de cursist op een adequate en professionele manier te helpen met zijn problemen.

4.1.2. De cliënt

Op basis van de analyse blijkt dat de volgende cursistfactoren een bijdrage lijken te leveren aan de algemene effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’.

Bij de cursist is er ten eerste sprake van verschillende eigenschappen die mogelijk een positieve invloed op de effectiviteit hebben, zoals onder andere communicatief en gemotiveerd zijn. Dit is in lijn met de bevinding van Patterson (1995) dat een therapie niet kan slagen bij passieve en onvrijwillige cliënten. Als de cursist niet gemotiveerd is om de cursus op de gewenste manier te volgen zal hij deze vermoedelijk niet met de gewenste ambitie en zorgvuldigheid vervolgen. Ook is het dan waarschijnlijker dat de cursist de cursus niet of niet geheel zal afsluiten. Communiceren is vermoedelijk in elke vorm van therapie een van de belangrijkste punten maar omdat bij de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ enkel sprake is van verbale communicatie als bron van informatie voor de begeleider is dit hier in het bijzonder van belang. Bovendien lijkt het van belang dat de cursist open en authentiek aan communiceren is, zodat de begeleider een reëel beeld van de cursist verkrijgt.

Naast het hebben van verschillende eigenschappen blijkt dat een positieve attitude met betrekking tot de cursus de algemene effectiviteit positief kan beïnvloeden. Dit is een toevoeging aan de bestudeerde literatuur. Ook als het vanzelfsprekend lijkt te zijn dat een positieve attitude een belangrijke voorwaarde is, is het mogelijk dat dit niet bij elk cursist het geval is of dat de cursist zijn werkelijke attitude niet gaat uiten, omdat hij bijvoorbeeld te verlegen is of de begeleider niet voor het hoofd wil stoten. Een mogelijke verklaring voor het belang van een positieve attitude is dat de bereidheid en motivatie van de cursist om de cursus op de gewenste manier te volgen vermoedelijk hoger zal zijn als hij positief over de nut van de cursus denkt.

Van voordeel lijkt ook het vermogen om op een gestructureerde, levendige, uitgebreide en emotioneel expressieve manier te schrijven. Doordat de zelfhulpcursus met e-mail begeleiding aangeboden wordt lijkt het bovendien effectief te zijn als de cursist beschikt over voldoende computervaardigheden om via e-mail te kunnen communiceren. Dit komt overeen met de bevinding van Suler (2001) dat factoren als computervaardigheden, ervaringen met online communicatie en lees- en schrijfvaardigheden mede verantwoordelijk zijn voor het effect van een therapie. Dit kan mogelijk verklaard worden door het feit dat de online communicatie tussen de cursist en de begeleider erg lastig kan worden als één of beide betrokkenen niet beschikken over de hiervoor benodigde vermogens.

Naast de net genoemde factoren die de algemene effectiviteit van de cursus kunnen bevorderen is het door middel van de analyse ook mogelijk geweest om cliëntfactoren te onderscheiden die van invloed zijn op de twee uitkomstmaten ‘welbevinden’ en ‘klachtenvermindering’.

Het ervaren van positieve emoties, zoals tevredenheid en plezier, vanuit een emotioneel zelf lijkt een bijdrage te leveren aan het bevorderen van het hedonistische welbevinden. Dit komt overeen met de bestudeerde literatuur omdat het ervaren van plezier binnen het hedonistisch welbevinden als subjectief geluk opgevat wordt (Ryan & Deci, 2001) en dat de aanwezigheid van positieve emoties tot de hoofdcomponenten van geluk behoort (Diener & Lucas, 1999). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de cursisten zich beter voelen als ze positieve emoties ervaren. Uit de vergelijking van de opgestelde voorspellingen en de werkelijke uitslag van de cursisten is echter ook gebleken dat het ervaren van positieve emoties alleen niet voldoende lijkt te zijn om het hedonistisch welbevinden te bevorderen omdat er bij de cursisten sprake was van geen verandering en zelfs een lichte verslechtering van dit soort welbevinden. Dit is in lijn met de bevinding van Diener en Lucas (1999) die ook de afwezigheid van negatieve emoties en levenstevredenheid als componenten van geluk beschouwen. Een verklaring voor het ondergaan van geen verandering in het hedonistisch welbevinden is mogelijk te vinden in het feit dat bij deze cursist sprake was van een evenwichtig patroon van positieve en negatieve emoties en ervaringen. Een dergelijk stabiel patroon van ambivalentie in de emoties is mogelijk de oorzaak voor het niet veranderen van dit soort welbevinden. Dat het hedonistisch welbevinden van één cursist een geringe verslechtering ondergaan heeft is mogelijk te verklaren daardoor dat deze cursist positieve emoties slechts in verband met anderen kan ervaren en dat er dus geen sprake lijkt te zijn van een algemene aanwezigheid van positieve emoties.

Voor het bevorderen van het eudaimonisch welbevinden lijkt het wenselijk als de cursist vanuit een groeiende zelf de behoefte toont om zich als mens verder te ontwikkelen en doelen in het leven heeft. Dit is in lijn met de componenten die volgens Ryff (2013) onder andere essentieel zijn voor psychologisch welbevinden. Uit de vergelijking van de opgestelde voorspellingen en de werkelijke uitslag van de cursisten is echter gebleken dat deze behoeften niet voldoende lijken te zijn voor het bevorderen van dit soort welbevinden. Een mogelijke verklaring hiervoor is mogelijk te vinden in het feit dat er volgens Ryff (2013) nog andere componenten bestaan die hierop van invloed zijn. Dit kan ook ondersteund worden door het feit dat de andere cursist, die daar geen behoefte aan toont, wel een verbetering van haar eudaimonisch welbevinden ondergaan heeft.

Ten opzichte van het verminderen van de depressieve klachten lijkt het effectief als de cursist vanuit haar autobiografisch negatieve zelf geen overheersend sombere stemming laat zien maar dat haar negatieve gevoelens gericht zijn op bepaalde personen of situaties. Dit komt overeen met de DSM-IV en de CES-D waarin een overheersend sombere/depressieve stemming als een hoofdklacht van depressie genoemd werd. Uit de vergelijking van de opgestelde voorspellingen en de werkelijke uitslag van de cursisten is echter gebleken dat dit niet bij elk cursist voldoende lijkt te zijn voor het verminderen van depressieve klachten. Een mogelijke verklaring hiervoor lijkt te zijn dat depressie nog andere klachten kent. Vooral het constant handhaven van een onwenselijke zelf, vanuit dit zelf aanwijzingen geven voor schuldgevoelens, ontevredenheid en weinig zelfvertrouwen, en het steeds weer ontkrachten van een wenselijke zelf lijken een bijdrage te leveren aan een verhoging van de depressieve klachten. Dit kan opnieuw verklaard worden door het feit dat depressie ook symptomen kent als schuldgevoelens en een gering gevoel van eigenwaarde (Vandereycken, Hoogduin en Emmelkamp, 2008). Voor het bepalen of er bij een cursist sprake is van klachtenvermindering lijkt het wenselijk als de cursist eigen uitspraken over de vermindering van zijn of haar klachten doet. Dit is een toevoeging aan de bestudeerde literatuur. Een voorwaarde hiervoor is echter dat deze uitspraken van de begeleider als authentiek opgevat worden.

4.1.3. De interactie

Uit de analyse van de interactie van beide cursisten met hun begeleiders blijkt overeenstemmend dat verschillende kenmerken van de interactie bevorderlijk voor de effectiviteit in het algemeen kunnen zijn. Volgens Cook en Doyle (2002) is de relatie tussen een cliënt en de therapeut de belangrijkste variabele voor de effectiviteit van een therapie. De boven al beschreven factoren die voor de therapeut en cliënt van belang lijken te zijn, lijken ook van invloed op het bestaan van een effectieve en bevorderlijke interactie. Dit is mogelijk te verklaren door het feit dat hoe meer de begeleider en de cursist al beschikken over bepaalde vermogens en vaardigheden hoe beter mogelijk ook de interactie verloopt. Zo lijkt het ook een rol te spelen hoe de begeleider op de zelden van de cursist reageert en of de cursist bereid is zich open te stellen voor de therapie.

Bovendien is uit de analyse gebleken dat een interactie die gekenmerkt is door een goede communicatie, vriendelijkheid en openheid een belangrijke bijdrage kan leveren aan de algemene effectiviteit van de cursus. Doordat de interactie niet via face-to-face maar via e-mail verloopt lijkt het bovendien van belang dat er sprake is van vertrouwen, eerlijkheid en een adequate persoonlijke sfeer. Deze kenmerken zijn een toevoeging aan de bestudeerde

literatuur. Dat deze bij beide cursisten naar voren kwamen laat vermoeden dat ze geldig zijn voor verschillende typen cursisten. Een mogelijke verklaring hiervoor kan gevonden worden daarin dat deze kenmerken opgevat kunnen worden als algemene voorwaarden voor een goed verlopende en bevorderlijke interactie.

Ook lijkt het voor de effectiviteit van belang dat de interactie zonder problemen verloopt en gebaseerd is op een goede samenwerking. De cliënt niet tot “object van onderzoek” te maken maar zo veel mogelijk met de cliënt samen te werken is ook volgens Lang en van der Molen (2012) van belang. Een verklaring hiervoor is mogelijk te vinden in het feit dat therapie een tweerichtingsproces is (Patterson, 1995). Een daadwerkelijke interactie lijkt dus eerst tot stand te komen als zowel de begeleider als de cursist hierbij actief betrokkenen zijn.

Dat er bij beide cursisten sprake lijkt te zijn van een bevorderlijke en effectieve interactie met hun begeleiders geeft ondersteuning voor de bevinding van Cuijpers et al. (2010) dat een therapeut-cliënt relatie ook gerealiseerd kan worden met minimaal contact en dat ook bij een therapie waar de communicatie alleen via e-mail verloopt een sterke relatie gevormd kan worden, die vergelijkbaar is met de relatie bij een face-to-face contact.

4.2. Sterke punten van dit onderzoek

De sterkste punt van dit onderzoek is de gebruikte methode. Dit heeft te maken met het feit dat in dit onderzoek sprake is van een soort change process research (CPR), die gericht is op de samenhang tussen taal en identiteit. Dit uit zich in het gezamenlijke gebruik van een holistische contentanalyse en een identiteitsanalyse. Deze combinatie zorgt voor een completer beeld van zowel de cursisten als hun identiteiten. Bovendien kan op basis van deze combinatie ook een betere inschatting gedaan worden van de factoren waardoor de zelfhulpcursus effectief is voor de cursisten. Door gebruik te maken van slechts één van de twee analysemethoden zal vermoedelijk belangrijke informatie voor deze voorspelling gemist worden.

Een tweede punt dat als sterk te beschouwen is is dat in dit onderzoek, anders dan in andere onderzoeken, het therapieproces in zijn geheel bestudeerd wordt. Derhalve is in dit onderzoek rekening gehouden met meerdere therapieprocessen, namelijk de therapeut, de cliënt en de interactie. Door naar factoren te zoeken in alle drie van deze processen kan een completer beeld gekregen worden van hoe deze werken en wat hun invloed op de effectiviteit van de zelfhulpcursus is. Daaruit is ook gebleken dat het niet voldoende lijkt te zijn om slechts één van deze processen te verbeteren om de effectiviteit van de cursus te verhogen

maar dat er sprake lijkt te zijn van een samenspel tussen deze drie therapieprocessen, en dus van een gezamenlijke invloed op de effectiviteit.

Een derde punt dat als sterk te beschouwen is is het feit dat in dit onderzoek de therapieprocessen gekoppeld worden aan de uitkomstmaten. Door na te gaan hoe de therapieprocessen leiden tot de twee uitkomstmaten ‘welbevinden’ en ‘klachtenvermindering’ was het mogelijk processen te onderscheiden die de algemene effectiviteit van de cursus beïnvloeden, die van invloed zijn op het bevorderen van welbevinden en die van invloed zijn op het verminderen van de klachten. Hieruit is gebleken dat vooral de cliëntprocessen van invloed lijken te zijn op de twee uitkomstmaten en dat de therapeut- en interactieprocessen vooral de algemene effectiviteit van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ beïnvloeden.

4.3. Beperkingen van dit onderzoek

Een van de belangrijkste beperkingen van dit onderzoek is het gegeven dat op grond van een beperkte tijdsbestek slechts twee casussen geanalyseerd konden worden. Daardoor hebben de gevonden voorspellende factoren vooral betrekking op de gegevens uit deze twee casussen.

Daarbij komt als een tweede beperking dat de nu gevonden factoren slechts betrekking hebben op de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ en dat het dus op basis van dit onderzoek niet mogelijk is om de gevonden factoren op een betrouwbare en verantwoorde manier te generaliseren naar andere cursussen. Desondanks is het wel mogelijk te vermoeden dat dezelfde factoren ook geldig zullen zijn bij andere cursussen. Dit vermoeden kan ondersteund worden door het feit dat er factoren naar voren kwamen die in verschillende therapievormen van belang lijken te zijn, zoals de basisvaardigheden van Rogers (1979).

De gebruikte tabellen en figuren zijn toegevoegd aan de identiteitsconstructie om deze overzichtelijk in een schema te verbeelden. Echter kunnen vooral de figuren van de cursisten snel onoverzichtelijk worden op grond van de grote hoeveelheid aan zelfen. Ook laten deze ruimte voor interpretatie. Verder geven de figuren slechts aan hoe vaak een zelf per week gecodeerd is maar verdere informatie, zoals de lengte waaruit in de week vanuit een bepaalde zelf geschreven is of de precieze hoeveelheid in cijfers, ontbreken. Doordat het niet handig is het aantal zelfen te verminderen, omdat deze allemaal van belang zijn om de verschillende identiteitsvormen te onderscheiden, zal het misschien een optie zijn om bijvoorbeeld in percentages aan te geven welk omvang van ‘spreken’ een bepaalde zelf per week heeft. Daardoor zullen de figuren niet per se overzichtelijker worden maar mogelijk wel voor meer duidelijkheid over de identiteitsconstructie zorgen.

Een laatste en evenzo belangrijke beperking is te vinden in het feit dat de uit de analyse naar voren gekomen factoren berusten op subjectieve interpretatie van de onderzochter. Om de betrouwbaarheid van dit onderzoek te verhogen en zal het wenselijk zijn om interbeoordelaarsbetrouwbaarheid aan dit onderzoek toe te voegen.

4.4. Aanbevelingen voor verder onderzoek

In het vorige onderdeel zijn al twee aanbevelingen voor verder onderzoek genoemd, namelijk het optimaliseren van de gebruikte tabellen en figuren en het gebruiken van interbeoordelaarsbetrouwbaarheid.

Als een verdere aanbeveling en een eerste stap in de richting van meer duidelijkheid over de effectiviteitsfactoren zal het van belang zijn nog andere casussen te bestuderen en analyseren. Er zijn in dit onderzoek overeenstemmende factoren voor beide cursisten gevonden wat het vermoeden geeft dat er blijkbaar factoren bestaan die voor verschillende typen cursisten geldig zijn. Echter kan deze overeenstemming ook verklaard worden daardoor dat de cursisten mogelijk soortgelijke behoeften hebben maar dit hoeft niet per se voor andere cursisten geldig te zijn. Dus is het van belang om rekening te houden met het feit dat elk cursist een individu met eigen behoeften is. Vervolgens zouden deze casussen met elkaar vergeleken kunnen worden om tot een duidelijker beeld van de factoren te komen die de effectiviteit bevorderen.

Daarna zal het van belang zijn om de in dit onderzoek gebruikte methode toe te passen bij het analyseren van andere cursussen. Dit zal van belang zijn om te onderzoeken of er verschillen zijn in de effectiviteitsfactoren bij verschillende vormen van zelfhulpcursussen, zoals cursussen met of zonder begeleiding via e-mail. Hierdoor zal het mogelijk zijn om tot generalisatie te komen. In het geval van een cursus zonder begeleiding via e-mail zullen vermoedelijk verschillen in het interactieproces naar voren komen, zoals een geringere maat aan samenwerking, omdat hier geen sprake is van een wekelijkse e-mail contact met een begeleider. Dergelijke verschillen maken het dan ook mogelijk om na te gaan of online zelfhulpcursussen met of zonder e-mail begeleiding effectiever zijn.

Tot slot valt het aan te bevelen om de in dit onderzoek gevonden factoren in de 'praktijk' te toetsen. Dit betekent voor de begeleiders dat ze op basis van de als effectief gebleken factoren getraind worden om deze tijdens haar volgende begeleiding te gebruiken en te proberen de interactie op een effectieve manier te laten verlopen. Dit maakt het mogelijk om na te gaan of de gevonden factoren bij een gerichte gebruik en bij verschillende typen cursisten even effectief zijn.

4.5. Slotwoord

Hoewel in dit onderzoek ook beperkingen naar voren kwamen heeft dit onderzoek desondanks inzicht gegeven in het samenspel van de therapieprocessen ‘therapeut’, ‘cliënt’ en ‘interactie’ – en dus ondersteuning gegeven voor een gezamenlijke invloed van deze therapieprocessen. Bovendien heeft dit onderzoek geleid tot inzicht in factoren die behoren tot deze drie therapieprocessen en een rol spelen bij het al dan niet effectief zijn van de zelfhulpcursus ‘Op verhaal komen’ met e-mail begeleiding. Door rekening te houden met deze factoren en deze door middel van vervolgonderzoek te verstevigen zal het mogelijk zijn therapeuten en begeleiders doelgerichter te trainen, zodat ze op een adequate en bevorderlijk manier met de cursisten interageren. Dus – om het met andere woorden te zeggen – therapie, vooral in de vorm van zelfhulpcursussen met e-mail begeleiding, nog effectiever voor de cliënten te maken.

5. Literatuurlijst

[1] <http://www.utwente.nl/gw/pgt/ond/gg/PB07/>

Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M.G., McEvoy, P. & Titov, N. (2010). Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 5(10). Doi:10.1371/journal.pone.0013196

Bluck, S. & Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18, 185-208

Bohlmeijer, E.T., Smit, F. & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094

Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Boom

Bohlmeijer, E.T., Kramer, J., Smit, F., Onrust, S., & Marwijk, H. van, (2009). The effects of integrative reminiscence on depressive symptomatology and mastery of older adults. *Community Mental Health Journal*, 45, 476–484

Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G. (2010). *Op verhaal komen. Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Boom

Bohlmeijer, E.T. (2012). *Eudaimonia. Voer voor psychologen. Pleidooi voor een heroriëntatie van de geestelijke gezondheidszorg*. Faculteit Gedragwetenschappen. Enschede: Universiteit Twente

Bouma, J., Ranchor, A.V., Sandersman, R. & Van Sonderen, E. (2012). *Het meten van symptomen van depressie met de CES-D. Een handleiding*. Research Institute SHARE. UMCG / Rijksuniversiteit Groningen

Cook, J.E. & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105

Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J. & Andersson, G. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychological Medicine* 21, 1-15

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575

Diener, E. & Lucas, R.E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*, 213-229, New York: Russell Sage Foundation

Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135. Doi: 10.1080/10503300903470743

Elliott, R. (2012). Qualitative Methods for Studying Psychotherapy Change Processes in Thompson, A. & Harper, D. (Eds.) *Qualitative research methods in mental health & psychotherapy: An introduction for students & practitioners*, 69-81, Chichester: Wiley-Blackwells

Fens, H. (2013). *“In je kracht blijven”, een onderzoek naar de effecten van de welbevinden therapie als groepstraining bij mensen met angst- of stemmingsklachten in remissie*. Masterthese Geestelijke Gezondheidsbevordering. Faculteit Gedragswetenschappen. Enschede: Universiteit Twente

Georgaca, E. (2012). The essential elements of dialogically-based research on psychotherapy: a proposal. *International Journal for Dialogical Science*, 6(1), 161-171

Hollander-Goldfein, B., Fosshage, J.L. & Bahr, J.M. (1989). Determinants of patients' choice of therapist. *Psychotherapy*, 26, 448-461

Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140

Lamers, S. (2010). *Onderzoeksprotocol “Op verhaal komen”. Een gerandomiseerde, gecontroleerde studie naar de effecten van een begeleide zelfhulp interventie gebaseerd op integratieve reminiscentie voor volwassenen in de tweede levenshelft met lichte tot matige depressieve klachten*. Faculteit Gedragswetenschappen. Enschede: Universiteit Twente

Lamers, S.M.A, Bohlmeijer, E.T., Korte, J. & Westerhof, G.J. (2014). *The efficacy of life-review as online-guided self-help for adults: a randomized trial*. Enschede: University of Twente, Department of Psychology, Health, & Technology

Lang, G. & van der Molen, H.T. (2012). *Psychologische Gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening*. Amsterdam: Boom Nelissen

Leibert, T., Archer Jr. J., Munson, J., York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation*. Thousand Oaks: SAGE

- Luteijn, F. & Barelds, D. (2013). *Psychologische diagnostiek in de gezondheidszorg*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers, 3de druk
- Patterson, C.H. (1995). A universal system of psychotherapy. *The Person-Centered Journal*, 2(1), 54-62
- Pinquart, M. & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16, 541–558
- 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
- Rogers, C.R. (1979). *The Foundations of the Person-Centred Approach*. Resident Fellow, Centre for Studies of the Person. California: La Jolla
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081
- Ryff, C.D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28
- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklicek, I., Riper, H., Keyzer, J. & Pop, V. (2006). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37 (3), 319-328, doi: 10.1017/S0033291706008944
- Stadelhofer, C. (2000). Möglichkeiten und Chancen der Internetnutzung durch Ältere. *Z Gerontol Geriat*, 33, 186–194
- Suler, J. (2001). Assessing a person's suitability for online therapy: the ISMHO clinical case study group. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 675-679
- Takens, R.J. (2011). *Een vreemde nabij. Enkele aspecten van de psychotherapeutische relatie onderzocht*. Faculteit Psychologie en Pedagogiek. Amsterdam: Vrije Universiteit
- Trijsbrug, W., Calijn, S., Lietaer, G. & Columbien, E. (1998). *Handboek Integratieve Psychotherapie*. Maarssen: Elsevier/De Tijdstroom

Van Dalfsen, B. (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*. Bachelorthese Psychologie, Faculteit Gedragswetenschappen. Enschede: Universiteit Twente

Van den Berg, H. (2004). Discoursanalyse. *KWALON* 26, 9(2), 29-39

Vandereycken, W., Hoogduin, C.A.L. & Emmelkamp, P.M.G. (2008). *Handboek Psychopathologie. Deel 1 Basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 91-678

Webster, J.D., Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G.J. (2010). Mapping the Future of Reminiscence: A Conceptual Guide for Research and Practice. *Research on Aging*, 32, 527-564

Wong P.T. & Watt, L.M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging?. *Psychology Aging*, 6, 272-279