

DE THERAPIE REVOLUTIE

e-coaching en e-mentalhealth volgens
Mindful Analysis

MIRJAM WINDRICH



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Inhoud

7	Inleiding Mindful Analysis: een week schrijven als coaching en (psycho)therapie via internet
18	Hoofdstuk 1 Ook ik werd coach
33	Hoofdstuk 2 De cliëntgerichte grondhouding aan de keukentafel
56	Hoofdstuk 3 Dankzij internet schrijven we meer en meer
80	Hoofdstuk 4 Een mentale retraite
123	Hoofdstuk 5 Het verloop van het Mindful Analysis-traject
169	Hoofdstuk 6 De grondhouding van de Mindful Analyst
175	Hoofdstuk 7 Tot slot. En, kan het beter?
183	Geraadpleegde literatuur
190	Websites
191	Over de auteur

Inleiding

**Mindful Analysis:
een week schrijven
als coaching en
(psycho)therapie
via internet**

Mindful Analysis is een methodiek voor geestelijke en mentale hulpverlening via internet, oftewel online coaching en (psycho) therapie. Dat klinkt als een hele mond vol, maar in het kort komt het erop neer dat mensen gedurende een week (vijf tot zeven dagen) dagelijks met een coach/therapeut mailen over een vraag, een probleem, of iets dat hen dwarszit. Dit kunnen psychische problemen, loopbaanvragen, relationele issues of identiteits- en zingevingsvragen zijn. Maar het kan ook gaan over lichamelijke gezondheid, conditie en psychosomatische zaken. Een vorm van online coaching of therapie dus, en zo'n week schrijven heet sinds 2010 een Mindful Analysis-traject.

Toen ik in 2007 begon met het coachen via internet, noemde ik het nog 'online coaching' of ook wel 'de methode Mirjam.nu'. Eind 2010 bedacht ik de naam Mindful Analysis omdat er tegen die tijd wel erg veel mensen waren die zich online coach of e-coach noemden, maar van wie niet duidelijk was wat ze precies deden. Mailen, skypen, chatten of alles door elkaar? Twitteren en appen deden we toen nog niet. En wij, de mensen die ik intussen had opgeleid en ik, werkten via een gestructureerde e-mailmethodiek. Mindful Analysis beschreef beter wat we precies deden en waarop de methode gebaseerd is. Hoe dat precies in elkaar steekt zal ik in dit boek uitgebreid beschrijven.

In de afgelopen negen jaar hebben honderden mensen een Mindful Analysis-traject doorlopen. Veelal volwassenen met vrij gecompliceerde problemen, zoals we die in onze samenleving kunnen tegenkomen, zoals depressie, angst, zingevings- en relatieproblemen. Wordt er in de volksmond maar al te gemakkelijk met termen uit de psychologie en de bijbel der psychiatrische diagnoses (de DSM-5) gestrooid als

het gaat om ingewikkelde zaken van de geest, in Mindful Analysis laten we eerst de cliënt zelf aan het woord. We stellen geen diagnoses en gebruiken geen woorden als depressie of burn-out, tenzij de cliënt dat zelf doet.

Deze wordt uitgenodigd om zijn verhaal te vertellen in zijn of haar eigen taal en stijl, in eigen unieke formuleringen. Van belang is dat de cliënt aandacht besteedt en krijgt voor wat zich in het innerlijk afspeelt. Kluwen worden ontward, inzichten opgedaan, verbanden gelegd. Men leert zichzelf beter kennen en kan uiteindelijk vanuit weloverwogen keuzes tot gerichte actie overgaan.

Geestelijke gezondheidszorg via internet oftewel e-mental-health

Mindful Analysis hoort thuis in het domein van online hulpverlening. Een eerste kwalitatief onderzoek in 2014 naar 120 casussen (representatieve trajecten) toont 95% tevredenheid en slechts 4,6% uitval als resultaat. Dat zijn uitzonderlijke percentages in de wereld van e-hulp of ook wel e-mental-health of online hulpverlening genoemd.

Deze online hulpverlening is enorm in ontwikkeling, al lijkt 'de gewone man' daar nog niet veel van te merken of te weten. Wel is e-health (gezondheidszorg via internet in het algemeen) intussen in alle geledingen van de zorg doorgedrongen. Van het louter kunnen chatten tussen zorgverlener en cliënt tot het behandelen van patiënten met gecompliceerde klachten via verschillende soorten apps en zelfmetende voorwerpen. Daarnaast doen veel universiteiten en andere instituten onderzoek naar allerlei toepassingen, methodieken, behandelingen en gebruik van internettools.

Hoofdstuk 1

Ook ik werd coach

Louter geschreven tekst

‘Een week schrijven, zonder elkaar te zien, zonder elkaar ontmoet te hebben? Hoe kan dat werken?’

Altijd die ongelovige blik, hoewel de vraagsteller over het algemeen wel geïntrigeerd is als ik vertel wat ik doe: online coaching en therapie. Mindful Analysis dus.

‘Via internet dus?’

Dat is dan de logische vervolgvraag. Hoewel, zo logisch is deze nu ook weer niet, want telefonische consulten bestaan al zolang de telefoon bestaat. En schriftelijke consulten al zolang de mens kan schrijven, al gingen die in eerste instantie misschien niet over diepgaande, persoonlijke vragen, maar meer om de vraag hoeveel stuks vee je nodig had om te kunnen overleven of om het signaleren van dreigend gevaar. Dan hebben we het over een paar duizend jaar voor Christus. Sindsdien is er veel gebeurd op het gebied van het schrift.

‘Dus je belt ook niet met die mensen?’

‘Nee, ik bel ook niet met de mensen, we schrijven via e-mail, meer niet.’

‘Maar, je moet elkaar toch in de ogen kunnen kijken?’

Mijn wedervraag ligt op het puntje van mijn tong: volgens wie moet dat?

Want de vraag veronderstelt dat de cliënt behoefte heeft aan het oogcontact met de coach of therapeut. Vermoedelijk geldt dat als beiden zich in een en dezelfde ruimte begeven, maar is die behoefte er ook als dat niet het geval is?

Een cliënt is iemand met een vraag, meestal over zichzelf, over zijn of haar leven en over belangrijke anderen daarin. De cliënt wil daar aandacht aan besteden, met behulp van iets of iemand anders. Of oogcontact daarbij onontbeerlijk is, waag ik

Hoofdstuk 3

Dankzij internet schrijven we meer en meer

Niet alleen durfde ik te bevestigen dat het ook online kon, omdat ik dat deels al deed via mailuitwisselingen en schrijfpoddrachten die via e-mail werden verstuurd, maar ook omdat het al bestond: psychotherapie via internet, genaamd Interapy en nog steeds te vinden via www.interapy.nl.

Dit is sinds 2001 de grootste aanbieder van online psychotherapeutische behandelingen voor onder meer burn-out, depressie, posttraumatische stress en angst. In eerste instantie opgezet door de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en intussen onderdeel van de GGZ.

Interapy biedt een combinatie van wetenschappelijk bewezen interventies met individuele begeleiding door een psychotherapeut. Over het algemeen betreft het cognitieve gedragstherapie, niet alleen omdat de effectiviteit daarvan groot is (hoewel onderzoeksresultaten onderling verschillen), maar ook omdat de *evidence based* protocollen relatief gemakkelijk in online modules te vatten zijn.

Een jaar of vijf voordat ik voor mezelf begon, werkte ik nog parttime bij de Universiteit van Amsterdam en was ik in de gelegenheid om als proefpersoon aan een aantal van deze pilots mee te doen. Ik kon er drie doorlopen en mocht daarover (betaald) columns schrijven die op de site van Interapy werden gepubliceerd. Dat was mijn eerste kennismaking met online hulpverlening en ik was gefascineerd. Vooral door de schrijfpoddrachten, maar dat mag inmiddels geen verrassing meer heten.

In grote lijnen komt een behandeling bij Interapy erop neer dat je als cliënt een aantal modules doorloopt. Van schrijfpoddrachten om bijvoorbeeld emoties na schokkende ervaringen te kunnen verwerken tot invuloefeningen om denken en gedragspatronen in kaart te brengen en om te buigen.

Zo kun je je piekermomenten noteren en leren hoe je deze kunt stoppen. Hierbij wordt ook zogeheten psycho-educatie gegeven en de berichten zijn in principe standaard, maar worden gepersonaliseerd. Alles verloopt online en je werkt – in je scherm – in een afgeschermd, beveiligde omgeving.

De vormgeving van de site en de ‘ruimtes’ zijn rustig en eenvoudig, bijna klinisch te noemen. Dit in tegenstelling tot veel andere – latere – hulpverleningssites waarbij men zijn uiterste best doet om het toegankelijk of herkenbaar voor bijvoorbeeld jongeren te maken met veel kleuren, illustraties en lettertypes.

Het kon online. Maar hoe?

Na de opmerking van mijn vriend diepte ik mijn Interapy-dossiers op en las alles nog eens een keer door. Ook herinnerde ik me weer de ervaringen van een aantal andere proefpersonen (collega’s van de UvA) die de modules ook doorliepen.

De schrijfp opdrachten aan het begin hadden meteen een goede uitwerking. Van oud zeer tot verdrongen herinneringen beschrijven, het luchtte op. Je keek het gebeuren weer recht in de ogen en de emoties kwamen als vanzelf op. Eigenlijk in alle rust en veiligheid, hoe heftig ook. Want je zat achter je eigen computer, in je eentje te schrijven. De instructie van Interapy was ook om dit in alle rust te doen en ervoor te zorgen dat je niet gestoord kon worden. Telefoon uit en stel eventuele huisgenoten op de hoogte.

Inhoudelijk werd er niet ingegaan op hetgeen je had geschreven. Wel gaf de psychotherapeut je complimenten voor het geschrevene en instructies voor een volgende

opdracht, maar de behandeling was gericht op het reduceren van klachten, niet op het verder uitwerken of verdiepen van je verhaal. Hoewel, verhaal... in de behandeling tegen posttraumatische stress bijvoorbeeld zoomde je voornamelijk zo diep mogelijk in op een gebeurtenis en hoe je die hebt ervaren en geregistreerd, niet om het leggen van verbanden of oorzaken. Algemeen gesteld ging men in de meeste behandelingen al snel over tot het registreren van gevoelens en gedachten: cognitieve gedragstherapie. In speciaal daarvoor ontworpen tekstvakjes kon je alles invullen, een andere proefpersoon zei daarover dat ze zichzelf een soort ‘robot’ vond tijdens het invullen ervan. Voor haar was het te onpersoonlijk en niet motiverend.

Ik vond het invullen van die staatjes ook wat mechanistisch, de ervaringen van het schrijven van hele teksten hielden me meer bezig. Mede als gevolg van de ervaringen van mijn collega’s, die daar allemaal, ieder op hun eigen manier, veel baat bij hadden gehad.

Ook ik kreeg tijdens het doorlopen van de derde pilot en het invullen van staatjes dat robotgevoel en kreeg last van uitstelgedrag. Met als gevolg dat de therapeut me op een gegeven moment opbelde, en daar schrok ik nogal van.

Tot dan toe was het hele proces ‘zwijgend’ geweest, afgezien van een telefonisch interview helemaal aan het begin. En nu werd ik eigenlijk tot de orde geroepen omdat ik mijn staatjes niet had ingevuld. Werkend in een wetenschappelijke omgeving kwam ook meteen de gedachte: ‘Je hebt gewoon de data voor onderzoek nodig’ bij me op en de negatieve toon was gezet. Nu kan dat een wat prikkelbare reactie mijnerzijds zijn geweest, feit is wel dat de relatie met de therapeut veranderd was en daarmee ook mijn motivatie

Tijdens het schrijven over zichzelf (en anderen) in een MA-traject gaan mensen als vanzelf, al of niet naar aanleiding van vragen, hun emoties en gevoelens onderzoeken. Deze ontstaan ook niet zelden tijdens het schrijven, en dat is ook de bedoeling. Door de aandacht en concentratie erop gevestigd te houden kan men diep doorvoelen wat er gebeurt, en een stap verder: wat deze ervaring doet en veroorzaakt. De aandacht voor en de doorleving van emoties zorgen er ook voor dat ze oplossen en dat er een helderder zicht op de dingen voor in de plaats komt.

Vooraf in de tweede fase van het MA-traject is dit aan de orde. Begrijpelijkerwijs omdat we hier de diepte ingaan en zoeken naar oorzaken, naar achtergronden, naar dieperliggende motivaties (dus emoties) die ten grondslag liggen aan datgene wat er speelt.

Het 'ik' - bestaat dat wel en wat is het?

Ondanks het feit dat we allemaal eigenlijk wel begrijpen en weten dat alles steeds in verandering is, geloven we dat er een stabiel en constant 'ik' bestaat dat dat alles waar kan nemen. De boeddhisten zien ook dit als een begeerte: die wens een onveranderlijke entiteit te hebben of te zijn die de kern van ons wezen bepaalt. Die onze persoonlijkheid definieert. Daarbij komt dat we dat 'ik' willen koesteren en beschermen. En daar komen weer allerlei emoties uit voort, zoals verlangen en afkeer, die op hun beurt ook weer emoties veroorzaken.

Het boeddhisme vraagt zich af of dit 'ik' als entiteit wel bestaat. Het is nergens in het lichaam te traceren en als je het wilt scharen onder het bewustzijn, dan zie je toch ook dat dat een continue stroom aan gedachten, indrukken, impulsen,

waarnemingen, enzovoort is. Dus je zou op z'n minst kunnen stellen dat dat 'ik' altijd in verandering is.

Noties als het 'ik' en het 'zelf' zijn überhaupt veelbesproken onderwerpen in de filosofie en ook gewoon, in ons dagelijks leven. Het zelf dat verantwoordelijk is voor het eigen geluk, voor het eigen succes. Het zelf dat ontwikkeld moet worden, dat gevonden moet worden, dat als het te veel een opgeblazen ego wordt, beteugeld moet worden. En niet te vergeten dat dat zelf tot expressie moet komen. Ook schrijvend dus.

We zijn er maar druk mee. Dat is niet altijd zo geweest. Eigenlijk pas sinds de zestiende eeuw houdt men zich zo overspannen met dat ik en dat zelf bezig, met het doorgeslagen individualisme van onze tijd als voorlopig resultaat. Want dat is nog niet voorbij.

Waarom deze korte bespreking hiervan, is dat om het belang ervan in MA aan te geven?

Het klinkt allemaal mooi en uitdagend, het ontkennen van het bestaan van het 'ik', maar dat gaat er bij ons toch echt niet meer in. Het is ook zeker niet de bedoeling om de cliënt hier maar eens goed over na te laten denken, hopen op het ultieme inzicht dat hij zichzelf en de werkelijkheid als een grote illusie ziet en dus ook geen reden meer heeft om te schrijven.

Niets van dat al. Eerder is het de Mindful Analyst zelf die zich bewust moet worden van dat aandachtvragende 'ik' – cultureel bepaald of niet – dat het geconcentreerd lezen van en reageren op de tekst van de ander in de weg zit. Vandaar dat ik ervoor gekozen heb om het woord 'ik' (en dus ook 'mij' en 'mijn') uit de MA-teksten te houden. Dit zorgt ervoor dat de Mindful Analyst, die per slot van rekening aan de cliënt

schrijft, dit ook ten volle doet. Alle aandacht is op de ander gericht en met dat uitsluiten van de eerste persoonsvorm enkelvoud speelt deze ook geen rol in de teksten. De cliënt leest een mail die uitsluitend en alleen op zichzelf van toepassing is. En dus hoeft de cliënt zich ook alleen maar met zichzelf bezig te houden.

Een afdaling in het eigen innerlijk, met een innerlijke monoloog als resultaat. Geen dialoog, die voeren we al de ganse dag...

Hoofdstuk 5

Het verloop van het Mindful Analysis-traject

Het Mindful Analysis-traject in de praktijk

Aan het eind van hoofdstuk 3 schreef ik: ‘Het begint en eindigt met het vrijuit kunnen schrijven door de cliënt, in diens eigen ruimte, tempo, taal en stijl. Dat dit niet alleen in het wilde weg schrijven is, maar dat er ook een opbouw en structuur aan ten grondslag liggen opdat men ook van A naar B komt, zal in het vervolg uitgebreid aan de orde komen.’

Dat vervolg begint hier. Hoe verloopt een MA-traject?

We zagen al de denkbeeldige route die je als cliënt aflegt als je ergens mee zit, als je klachten hebt of om andere redenen geestelijke en/of psychische hulp nodig hebt. Als je op wat voor wijze dan ook MA hebt gevonden, laat je via het formulier op de website van de Mindful Analyst weten dat je contact wilt. Diverse coaches en therapeuten bieden het op dit moment al aan. Het achterlaten van je emailadres volstaat, maar een korte of langere beschrijving geven van je onderwerp of vraag kan ook.

Dit bericht komt direct in de mailbox van de MA die binnen een paar uur reageert met een vriendelijk en uitnodigend mailtje. Daardoor weet je dat je in ieder geval te maken hebt met een professional, maar ook met een gewoon mens. Meteen ter zake komen is er voor de MA niet bij, eerst wil je als cliënt het vertrouwen krijgen dat er adequaat wordt gecommuniceerd.

Zo'n mailtje van de MA kan er zo uitzien:

 Beste ...

 Dank voor je bericht en interesse. Dat je te maken hebt met ... kan inderdaad lastig zijn en een MA-traject kan je helpen een en ander te onderzoeken en eventueel tot oplossingen te komen.
 Je bent van harte welkom om te starten wanneer je wilt.
 Sinds wanneer speelt dit zo ongeveer?

 In afwachting van je reactie,

 Met vriendelijke groet,

 MA

De vraag op het laatst is bedoeld om het contact in stand te houden; een gewone, menselijke vraag waarop de cliënt als het goed is, graag wil antwoorden.

In de opleiding benadruk ik altijd dat je als cliënt eigenlijk al met het traject – welk traject dan ook – bent begonnen als je je e-mailadres achterlaat, en al helemaal als je alvast iets hebt geschreven. Je kijkt al met een bepaald soort interesse naar jezelf en met die laatste vraag stimuleert de MA je alvast om daarmee door te gaan, of er nu wel of niet een traject op volgt.