



**rijksuniversiteit
groningen**

**Thematische analyse van twee programma's voor de
identiteitsontwikkeling van mensen met autisme**

**Thematic analysis of two identity development programs
for people with autism**

**Masterthese Klinische Psychologie
Onderzoeksverslag**

Tom Hanemaaijer

S2534193

Juni 2022

Examinator: dr. Kirstin Greaves-Lord

Tweede beoordelaar: ing. Martine Goedendorp, Dr

Faculteit gedrags- en maatschappijwetenschappen

Afdeling Psychologie
Rijksuniversiteit Groningen

A thesis is an aptitude test for students. The approval of the thesis is proof that the student has sufficient research and reporting skills to graduate, but does not guarantee the quality of the research and the results of the research as such, and the thesis is therefore not necessarily suitable to be used as an academic source to refer to. If you would like to know more about the research discussed in this thesis and any publications based on it, to which you could refer, please contact the supervisor mentioned.

Inhoudsopgave

Abstract	4
Samenvatting.....	5
Inleiding	6
Identiteit en identiteitsontwikkeling	7
Identiteitsontwikkeling van mensen met autisme.....	11
Autisme integreren in identiteit.....	12
Hiaten en het huidige onderzoek.....	13
Methode.....	15
Adaptive Intervention Mapping	15
Fase van de huidige studie	16
Thematische analyse	17
Uitleg stappenplan thematische analyse	18
Interventies	20
Plan C – Minder stress, minder autisme.....	20
VRelax.....	22
Resultaten	23
Plan C – Minder stress, minder autisme	23
Inductief	23
Deductief.....	29
VRelax.....	36
Inductief	36
Deductief.....	37
Discussie	38
Hoe kunnen de resultaten worden geïnterpreteerd?.....	38
Plan C.....	38
VRelax.....	39
Hoe kunnen beide interventies worden gebruikt in context van het grotere project?.....	41
Referenties	43
Bijlage A.....	48
Bijlage B	50
Bijlage C.....	55
Bijlage D.....	59

Abstract

Little research has been done into what can help people with ASD in their identity development. The current master thesis research is part of the project ‘Omgaan-met-(het-eigen)-Autisme’. The aim of this project is to gain insight into factors that influence identity development and to develop an approach that contributes to the process of self-knowledge, self-acceptance, self-actualisation and self-realisation. In earlier phases of the project, two lists were constructed. A list containing existing interventions that may contribute to identity development and a list of sixteen themes that are relevant within identity development. The aim of the current master thesis is to analyse two of these interventions. By means of a thematic analysis (Braun & Clark, 2016), it is examined which themes are addressed in the interventions and whether they correspond to the theme list. In addition, it is examined whether the interventions contain components that are useful for the to be developed approach. The interventions analysed are the self-help book 'Plan C – minder stress, minder autisme' and the relaxation method 'VRelax'. In addition to an overview of the content of the interventions, the results of the analyses are that Plan C covers thirteen themes that are also on the theme list and that VRelax covers three themes due to the practical nature of the intervention. The most important outcome is that individually these interventions may not contribute directly to identity development. However, the goal of both interventions, reducing stress, may be a prerequisite for the proper development of identity. By reducing the stress that can arise in problems with identity development or through other demanding interventions, identity development can possibly be made easier or interventions can be more successful.

Samenvatting

Naar wat mensen met ASS kan helpen bij hun identiteitsontwikkeling is nog weinig onderzoek gedaan. Het huidige mastertheseonderzoek is onderdeel van het project 'Omgaan met (het eigen) Autisme'. Het doel van dit project is inzicht krijgen in factoren die van invloed zijn op identiteitsontwikkeling en het (door)ontwikkelen van een aanpak die bijdraagt aan het proces van zelfkennis, zelfacceptatie, zelfactualisatie en zelfrealisatie. In eerdere fases van het project zijn twee lijsten opgesteld. Een lijst van bestaande interventies die mogelijk kunnen bijdragen aan identiteitsontwikkeling en een lijst met zestien thema's die relevant zijn binnen de identiteitsontwikkeling. Het doel van de huidige masterthese is het analyseren van twee van deze interventies. Door middel van een thematische analyse (Braun & Clark, 2016) wordt gekeken naar welke thema's aan bod komen in de interventies en of deze overeenkomen met de themalijst. Daarnaast wordt gekeken of de interventies componenten bevatten die bruikbaar zijn voor de te ontwikkelen aanpak. De geanalyseerde interventies zijn het zelfhulpboek 'Plan C – minder stress, minder autisme' en de relaxatiemethode 'VRelax'. Naast een overzicht van de inhoud van de interventies zijn de uitkomsten van de analyses dat Plan C dertien thema's behandelt die ook op de themalijst staan en dat VRelax door de praktische aard van de interventie drie thema's behandelt. De belangrijkste uitkomst is echter dat deze interventies individueel mogelijk niet direct bijdragen aan identiteitsontwikkeling. Het doel van beide interventies, het verminderen van stress, is mogelijk wel voorwaardenscheppend voor een goed verloop van de identiteitsontwikkeling. Door stress te verminderen die kan ontstaan bij problemen met identiteitsontwikkeling of door andere interventies kan de identiteitsontwikkeling mogelijk worden bevorderd of kunnen interventies succesvoller zijn.

Inleiding

Autismespectrumstoornis (ASS) is een pervasieve neurologische ontwikkelingsstoornis die zich kenmerkt door beperkingen op het gebied van sociale interactie, verbale en non-verbale communicatie en door een beperkt of repetitief gedragspatroon (American Psychology Association, 2013). ASS is één of meerdere spectra van symptomen en binnen ASS zijn grote verschillen in de uiting hiervan. Onderliggend aan de zichtbare uitingen van iemand met ASS liggen beperkingen op cognitief niveau en het verwerken van informatie verloopt anders dan bij mensen zonder ASS. Vaker voorkomende beperkingen zijn moeite met *Theory of Mind* (Baron-Cohen, 2000) en verschil in executieve functies (Demetriou, et al., 2018). ASS is een breed spectrum waarbij twee mensen met de diagnose ASS erg kunnen verschillen in symptomen en in de ernst van deze symptomen, hierdoor bestaat de populatie van mensen met ASS uit een heterogene groep met daarbinnen veel diversiteit (Cooper, Cooper, Russell, & Smith, 2021).

Diagnostiek binnen de DMS-5 beslaat twee hoofddomeinen, moeite met sociale communicatie en de aanwezigheid van repetitief of beperkt gedrag. Eerste signalen van ASS zijn moeite hebben met veranderingen of afwijken van routine, het vermijden van oogcontact, tragere of beperkte spraakontwikkeling, gevoeligheid voor stimuli als geluid of materialen en beperkt of geen fantasiespel (American Psychology Association, 2013; Weitlauf, Gotham, Vehorn, & Warren, 2014).

Naast de symptomen van ASS hebben veel mensen met ASS comorbide psychische stoornissen of lichamelijke problemen (Mannion, & Leader, 2013). Mensen met ASS rapporteren vaker klachten op het gebied van angst, depressie en hebben gemiddeld een lager zelfvertrouwen dan mensen zonder ASS (Cooper, Smith, & Russell, 2017; Hofvander, et al., 2009).

Er wordt verondersteld dat de hiervoor genoemde psychische klachten van iemand met ASS kunnen voortvloeien uit de cognitieve en informatieverwerkingsstijlen behorend bij ASS. Eén van de factoren die samenhangt met deze comorbide stoornissen of psychische klachten is identiteit, zowel de persoonlijke als groepsidentiteit. Onderzoek toont aan dat een sterker gevormde identiteit en identiteitsontwikkeling gerelateerd zijn aan het welzijn van mensen (Meeus, Iedema, Helsen, & Vollebergh, 1999). Identiteitsontwikkeling is onderdeel van de sociaal emotionele ontwikkeling die doorgemaakt wordt, deze ontwikkeling verloopt anders bij mensen met autisme en kan daardoor lastig zijn. Naar identiteit en ASS is de afgelopen 20 jaar steeds meer onderzoek gedaan. Waar nog niet veel onderzoek naar is gedaan is hoe identiteitsontwikkeling van mensen met ASS gestimuleerd kan worden en hoe mensen met ASS het beste geholpen kunnen worden met hun identiteitsontwikkeling. De huidige masterthese beschrijft eerst huidige theorieën over algemene identiteit en vervolgens problemen met identiteitsontwikkeling, identiteitsontwikkeling van mensen met ASS en recente ontwikkelingen van interventies. Daarna wordt het huidige onderzoek toegelicht en welke bijdrage dit kan leveren aan het grotere project waar deze masterthese aan bijdraagt.

Identiteit en identiteitsontwikkeling

De ontwikkeling van identiteit is een levenslang proces voor mensen (Eriksson, Wängqvist, Carlsson, & Frisé, 2020). Identiteit zorgt voor een gevoel van continuïteit, een doel in het leven en een geïntegreerd zelfbeeld (McAdams, & McLean, 2013). Aan de basis van theorieën over identiteitsontwikkeling staan de werken van Erik Erikson (1963; 1968) en James Marcia (1964;1980).

Volgens Erikson is identiteitsontwikkeling voor adolescenten een van de belangrijkste doelen waar zij aan moeten werken. Hij definieert identiteit als “a subjective sense of an invigorating sameness and continuity” (Erikson, 1968). Identiteit wordt ervaren als een gevoel over het eigen individu dat over een langere periode gelijk blijft en als iets wat houvast biedt.

Volgens Erikson is de ontwikkeling hiervan een proces vanaf de vroege kindertijd dat constant blijft ontwikkelen gedurende iemands leven. Dit is een proces dat verschillende fases doorloopt. Iedere fase wordt gekenmerkt door een conflict of probleem dat opgelost dient te worden voordat er persoonlijke groei kan plaatsvinden. In de eerste 4 fases (van 0 tot en met 11 jaar) staan vertrouwen, autonomie, initiatief en competentie centraal. Vanaf adolescentie (12 -18) is het centrale thema identiteit. Het conflict dat hier behandeld dient te worden is identiteitsintegratie versus identiteitsverwarring. De uitkomst van dit conflict is essentieel voor het ontwikkelen van een gevoel van persoonlijke identiteit wat van invloed is op iemands ontwikkeling en gedrag voor de rest van iemands leven. Degenen die door persoonlijke exploratie de juiste aanmoediging en bekrachtiging krijgen, zullen een sterk zelfbeeld, gevoelens van onafhankelijkheid en controle ontwikkelen. Adolescenten die onzeker blijven over hun overtuigingen en verlangens, zullen onzekerheid en verwardheid voelen over zichzelf en de toekomst.

Het model van Erikson is de basis geweest van vele andere werken over identiteit. Een nadeel volgens sommige wetenschappers is echter dat het met een hedendaagse blik een aantal tekortkomingen heeft (Ayub, 2015). Zo is de theorie beperkt toepasbaar in de klinische praktijk, de onderbouwing voldoet niet meer aan de wetenschappelijke standaard van vandaag en heeft de theorie een matige empirische basis. Het identiteitsmodel van Marcia (1966) is een van de belangrijkste modellen die geïnspireerd is door en voortborduurde op Eriksons ideeën. Marcia ontwikkelde zijn model om identiteit een meer empirisch onderzoekbaar begrip te maken. Net als bij Erikson gaat Marcias theorie uit van conflicten in de ontwikkeling die iemand doormaakt. Conflicten en de uitkomst van deze conflicten zijn niet zoals bij Erikson enkelvoudig per leeftijd of fase maar kunnen zich tegelijkertijd afspelen in verschillende domeinen zoals werk, religie of politiek.

De uitkomst van deze conflicten vormt een pad binnen vier identiteitsstatussen.

Volgens Marcia ontwikkelt identiteit zich op twee dimensies of assen. Deze assen vormen de vier verschillende identiteitsstatussen. De assen zijn *commitment* en *exploration*. Exploration is in welke mate iemand nagedacht heeft over zijn eigen opvattingen en overtuigingen en gezocht heeft naar alternatieve overtuigingen of mogelijkheden. Commitment is vervolgens in welke mate iemand geëngageerd is aan deze overtuigingen en identiteit.

De vier identiteitsstatussen die hieruit voortvloeien zijn, *achievement*, *foreclosure*, *moratorium* en *diffusion*. Bij diffusion binnen een domein is er sprake van weinig tot geen commitment en weinig tot geen exploration. Bij moratorium binnen een domein is er sprake van weinig tot geen commitment maar is er wel exploration. Bij deze status hebben mensen wel geëxploreerd maar zich nog niet geëngageerd aan een overtuiging, doel of identiteit. Bij foreclosure binnen een domein is er sprake van commitment maar weinig tot geen exploration. Bij deze status heeft iemand zonder veel te exploreren zich al wel geëngageerd aan een bepaalde overtuiging, doel of identiteit. Tot slot de status van achievement, bij achievement binnen een domein is er sprake van commitment en is er exploration geweest. Bij deze status heeft iemand breed gekeken naar zijn eigen opvattingen en overtuigingen en heeft diegene gezocht naar alternatieve overtuigingen of mogelijkheden. Vervolgens heeft deze persoon zich ook geëngageerd aan deze opvattingen en overtuigingen. Volgens Marcia was dit het streven op verschillende domeinen en al deze domeinen samen vormen iemands identiteit

Deels in het verlengde en deels parallel aan Marcia zijn identiteitsmodel is binnen de sociale psychologie ook aandacht voor hoe identiteit zich verhoudt tot en ontwikkelt als onderdeel van een groep. De ontwikkelde sociale identiteitstheorie (Tajfel, 1978; Tajfel & Turner, 1979) legde de basis voor de latere werken gericht op identiteitsontwikkeling door deel uit te maken van een groep. Binnen de sociale identiteitstheorie zijn er drie cognitieve processen gerelateerd aan iemands identificatie met een bepaalde groep. Deze drie processen

worden doorlopen waarmee wordt bepaald in welke mate iemands identiteit ontleend wordt aan het deel uitmaken van de groep. Het eerste proces is sociale categorisatie, op basis van interne en externe criteria categoriseren mensen zichzelf en anderen eerst in sociale groepen. Proces twee is sociale identificatie, hierbij identificeren mensen zich met een bepaalde groep en door emotioneel steeds meer geïnvesteerd te zijn in het lidmaatschap van de groep verandert hun gedrag tot op zekere hoogte conform aan de groep. Het derde en laatste proces is sociale vergelijking, mensen vergelijken hun eigen groep en daarmee henzelf met andere groepen en andere mensen. Mensen zijn geneigd eigenwaarde te halen uit het lidmaatschap van de groep waar zij zich mee identificeren en zien hun eigen groepen het liefst positief. Dit proces leidt tot het maximaliseren van overeenkomsten binnen groepen en de verschillen tussen groepen.

Recentere theorieën over identiteit zijn breder en gaan verder dan de eerdere modellen van Marcia en Erikson. Modellen van Jaspal, Carriere, & Moghaddam (2016) bekijken identiteit op verschillende niveaus en in een meer sociaal psychologische context. De drie niveaus zijn hierin micro, meso en macro. Identiteit van het individu en zijn of haar persoonlijke eigenschappen, identiteit als lid van een nabije groep zoals familie, bedrijf of stad en identiteit als cultuur van een land, geloof of politieke overtuiging.

Zoals uit de modellen van Erikson, Marcia en andere werken naar voren komt is identiteitsvorming een langdurig, divers en ingewikkeld proces. Voor velen is dit een proces dat zonder al te veel moeite wordt doorlopen en is de uitkomst een gecommitteerde kijk op iemands doel, rol in het leven, overtuigingen en waarden. Dit geeft sturing aan het leven en een gevoel van toekomstgerichtheid. Dit geldt echter niet voor iedereen. Sommige mensen ervaren tijdens dit proces existentiële angsten, depressieve gevoelens en kan het tot dermate veel onzekerheid of angst leiden dat er gesproken wordt over *identity distress* (Berman, Montgomery, & Kurtines, 2004). Identiteitsontwikkeling is een proces dat bij mensen angst

kan veroorzaken en mensen kunnen moeite hebben met dit proces (Weems, & Stickle, 2006). Ook Erikson suggereerde al in zijn ontwikkelde model dat conflicten voor sommigen mensen lastig om te voltooien zijn (Erikson, 1950, 1968). In de afgelopen decennia is het aantal mensen dat problemen ervaart met identiteitsontwikkeling gestegen, mogelijk door de steeds complexere maatschappij (Berman, & Weems, 2012).

Identiteitsontwikkeling van mensen met autisme

Voor mensen met ASS kan identiteitsontwikkeling en identiteitsformatie extra lastig zijn om verschillende redenen. Dit kunnen zijn;

- Moeite met sociale communicatie en gedrag
- De integratie van de diagnose ASS met de eigen identiteit
- Cognitieve verschillen in informatieverwerking
- Steun of hulp uit iemands omgeving

Inherent aan ASS zijn tekortkomingen in sociale communicatie. Dit uit zich in moeite of het onvermogen om gevoelens van anderen te herkennen of zich in te leven in een ander (American Psychiatric Association, 2013). Daarnaast zijn mensen met ASS in sociale interacties minder gevoelig voor de overtuigingen en emoties van anderen, dit kan resulteren in problemen met het aangaan van sociale contacten. Inzichten van anderen worden hierdoor mogelijk niet geïntegreerd in het zelfbeeld en dat bemoeilijkt identiteitsontwikkeling (Cooper, Smith, & Russell, 2017). Naast tekortkomingen in sociale communicatie dragen het hebben van beperkte of repetitieve gedragspatronen en interesses niet bij aan het makkelijk aangaan van sociale contacten (American Psychiatric Association, 2013; Cooper, et al., 2017). Deze factoren samen genomen kunnen een negatieve impact hebben op iemands sociale functioneren. Volgens Ratner en Berman (2015) resulteert dit mogelijk in dat het hebben van autistische kenmerken positief gerelateerd is aan identity distress en existentiële angst. Daarnaast vonden zij dat autistische kenmerken negatief samenhangen met commitment aan

de eigen identiteit. In het verlengde hiervan kunnen deze factoren het ontwikkelen van een sociale identiteit belemmeren doordat mensen met ASS sociale interactie missen van het deel uit maken van een groep (Cooper, et al., 2017).

Autisme integreren in identiteit

Belangrijk in de identiteitsontwikkeling van mensen met autisme is in de eerste plaats hoe er persoonlijk omgegaan wordt met de diagnose en het hebben van autistische kenmerken/symptomen, de persoonlijke identiteit. Daarnaast is het belangrijk in welke mate iemand zich identificeert met andere mensen met ASS, de groepsidentiteit.

Hoe autisme onderdeel is van iemands identiteit en op welke manier iemand hiernaar kijkt heeft invloed op het welzijn. Grofweg kan er op twee manieren gekeken worden naar autisme en daartussen bestaan verschillende nuances. Aan de ene kant is daar de meer medisch/psychiatrische blik op autisme. Die gaat uit van een ontwikkelingsstoornis en daarmee diagnostiek en behandeling. Het afwijken van het neurotypische wordt gezien als een medisch probleem, met bijbehorende diagnose ASS. Dit wordt door sommige mensen met ASS negatief ervaren en werkt stigmatiserend. Er is immers iets mis met je zonder dat ook de kwaliteiten van iemand met autisme aan bod komen.

Een recentelijk meer aandacht krijgende blik op autisme is die van neurodiversiteit (Silberman, 2015). Autisme wordt hierin niet gezien als een ziekte of stoornis maar als een fenomeen dat voor kan komen en wat niet per se kwalijk of medisch gekarakteriseerd hoeft te worden. Net zoals iemand die linkshandig is, is autisme een neurodiversiteit met zijn eigen nadelen maar daarnaast ook voordelen.

De mate waarin iemand zich identificeert met andere mensen met ASS varieert van persoon tot persoon, net als de mate van integratie van ASS in de eigen identiteit. Dit verschil in identificatie is mogelijk gerelateerd aan de uitkomst van identiteitsontwikkeling van mensen met ASS. Daarnaast is gevonden dat andere uitkomsten van iemands ontwikkeling

zoals lagere verbale vaardigheden, meer comorbiditeit met verstandelijke beperkingen of psychische klachten en lagere sociaaleconomische status gerelateerd zijn aan hoe iemand zich identificeert met autisme (McDonald, 2017).

Volgens de sociale identiteitstheorie kan het positief zijn voor iemands mentale gezondheid om zich met een bepaalde groep te identificeren en hier eigenwaarde of identiteit aan te ontlenen, dit hoeft echter niet het geval te zijn. De diagnose ASS en daarmee de plaatsing in de groep van mensen met autisme is vaak niet positief voor iemands mentale gezondheid, dit kan ervaren worden als een stigma (MacLeod, Lewis, & Robertson, 2013). Door dit stigma en de negatieve associaties met anderen in deze groep ervaren mensen met ASS geen trots of voldoening uit het behoren tot de groep van mensen met ASS (Cooper, et al., 2017). Mensen met ASS die zich identificeren met de gemeenschap van andere mensen met ASS en die hier positiever over denken hebben een betere mentale gezondheid dan mensen met ASS die hier negatief tegenaan kijken (Cooper, et al., 2017).

Hiaten en het huidige onderzoek

Naar wat mensen met ASS nodig hebben in hun identiteitsontwikkeling en zelfrealisatie is nog weinig onderzoek gedaan. Deze masterthese is onderdeel van een groter project waarin onderzocht wordt wat mensen met ASS kan helpen in hun zoektocht naar hun identiteit. Het uiteindelijke doel van het project is een programma samenstellen dat mensen met ASS, hun naasten, psychologen, orthopedagogen of andere hulpverleners kunnen gebruiken om zichzelf of anderen met ASS bij deze zoektocht te helpen. Dit samengestelde programma zal niet worden ontwikkeld vanuit nieuwe data of onderzoeken. Door bestaande programma's en methoden (interventies) te selecteren en combineren wordt beoogd de meest nuttige en belangrijke thema's in identiteitsontwikkeling bij mensen met ASS samen te brengen. In een eerdere fase van het project is een themalijst, ook genoemd een lijst van eisen, opgesteld met onderwerpen die onderdeel zijn van identiteitsontwikkeling of hieraan

gerelateerd zijn. Het uiteindelijke gecombineerde programma zal op deze thema's of onderwerpen ingaan. Daarnaast is een lijst van interventies opgesteld die mogelijk een meerwaarde voor het totaalprogramma kunnen hebben.

De huidige masterthese beslaat de analyse van twee interventies die door het eerdere onderzoek zijn aangedragen. Dit zijn het hulpboek "Plan C – Minder stress, minder autisme" van Marjon Kuipers en Saskia Buma (2020) en de methode "VRelax", een virtual reality ontspanningsmethode die gebruikt kan worden als een vorm van *applied relaxation*. Deze interventies worden inhoudelijk geanalyseerd op de thema's die ze bevatten en de interventies worden vergeleken met de eerder opgestelde themalijst. Dit resulteert in de onderzoeksvraag: Welke thema's bevatten de interventies *Plan C – Minder stress, minder autisme* en *VRelax* en welke thema's sluiten aan bij de opgestelde themalijst (de lijst van eisen)?

Methodie

Adaptive Intervention Mapping

Dit scriptieonderzoek is onderdeel van een overkoepelende kwalitatieve studie Omgaan met het eigen autisme , die gebruik maakt van de *Adaptive Intervention Mapping* methode (AIM-methode) (Belansky, et al., 2013). Hierin wordt beoogt een geïntegreerd beleid te ontwikkelen voor een probleemstelling. Binnen het overkoepelende onderzoek is de centrale probleemstelling dat bij de doelgroep(en) op dit moment nog onvoldoende kennis bestaat over het omgaan met (het eigen) autisme en de deelaspecten daarvan. Daarnaast is ook de relatie met algemeen welbevinden en zingeving onvoldoende duidelijk. Het eerste doel van het project Omgaan met het eigen autisme was dan ook het ontwikkelen van een conceptueel model over het omgaan met (het eigen) autisme op basis van literatuur en een interviewstudie. Het tweede doel, waar dit scriptieonderzoek aan bijdraagt, is om dit conceptuele model te gebruiken voor de ontwikkeling van een geïntegreerd beleid om de kennis over het omgaan met het eigen autisme en de relaties met welbevinden en zingeving op pakkende wijze terecht te laten komen bij de doelgroepen.

De AIM methode is een planningsproces en heeft drie belangrijke kenmerken:

- Het geeft erkenning dat menselijk gedrag wordt beïnvloed door interpersoonlijke relaties, en door de fysieke, sociale en organisatorische omgevingen waar de persoon zich in bevindt.
- Bij het ontwikkelen van interventiestrategieën wordt gebruik gemaakt van gedragstheorieën en 'known best practices'.
- Het maakt gebruik van vroege planning voor evaluatie, aanpassingen en duurzaamheid.

Deze methode doorloopt zes fasen met elk subfasen. Het is een opeenvolgend proces, maar niet per se lineair. Wel is elke volgende stap gebaseerd op resultaten uit de vorige stap.

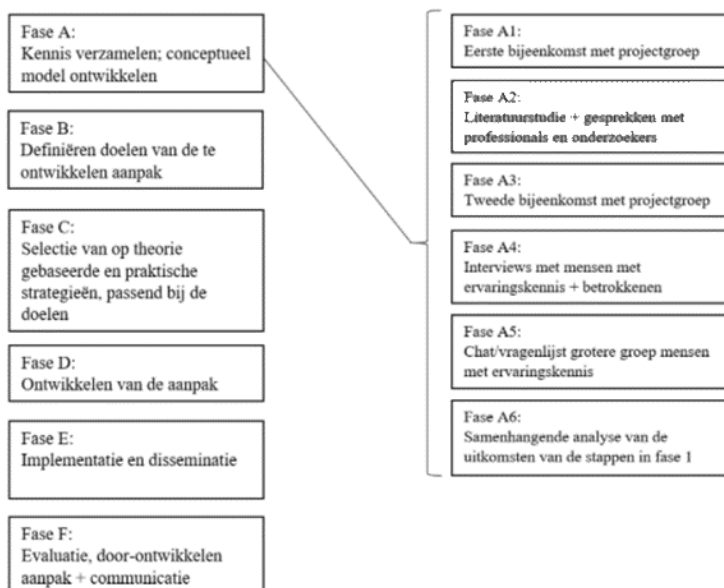
Bij de ontwikkeling van het beleid worden vanaf het begin personen met ASS betrokken, maar ook familieleden, partners, de verschillende hulp/zorgverleners, beleidsmakers et cetera. Alle input van deze personen die zitting nemen in de projectgroep, wordt in het proces betrokken. Daarmee wordt relevantie, acceptatie, passende contextuele en culturele aanpak en implementeerbaarheid bevorderd.

Fase van de huidige studie

Deze studie vindt plaats in fase A, subfase A6 (zie figuur 1) van het grotere onderzoek. Fase A (de operationele fase) bestaat uit kennis verzamelen en een conceptueel model opstellen. In de eerdere subfasen van dit project is middels literatuuronderzoek, interviews en participatieve discussiegroepen verhelderd wat mensen met autisme nodig hebben in hun identiteitszoektocht. Op basis van deze behoeften is een themalijst opgesteld die ook wel de 'lijst van eisen' wordt genoemd (Bijlage A).

Figuur 1.

Fase overzicht AIM



Daarnaast is naar aanleiding van de opgedane kennis een lijst van 26 interventies opgesteld die mogelijk componenten bevatten die voldoen aan de lijst van eisen. De

componenten kunnen bestaan uit trainingen, zelfhulpboeken, opdrachten of andere onderdelen van een interventie. Inmiddels is een deel van de interventies onderzocht, hierbij is bekeken of deze componenten bevatten die de identiteitsontwikkeling bevorderen bij mensen met autisme. De resterende interventies worden nader onderzocht, middels thematische analyses. De uitkomst van de thematische analyses van de verschillende interventies kunnen vervolgens helpen in fase C. De opgedane kennis over de interventies helpt het selecteren van componenten uit de interventies die vervolgens in fase D kunnen worden opgenomen bij het ontwikkelen van de aanpak.

Thematische analyse

Een thematische analyse is een stapsgewijze onderzoeksmethode om patronen in kwalitatieve gegevens te ontdekken, te analyseren en rapporteren (Braun & Clarke, 2006). Gegevens of bronnen die geschikt zijn voor thematische analyse zijn geschreven bronnen als transcripten van interviews, (delen van) boeken, bladen of kranten. Het huidige onderzoeksproject beslaat verschillende soorten materiaal. De opgestelde lijst van interventies bestaat zoals eerder vermeld uit trainingen, zelfhulpboeken, opdrachten of andere onderdelen van een interventie die zullen worden geanalyseerd.

Het doel van de huidige thematische analyse is om de componenten (onderwerpen of strategieën) van de te onderzoeken interventies te identificeren en inzichtelijk te maken hoe deze zich verhouden tot de lijst van eisen. Een thematische analyse kan verschillende benaderingen hebben. De manier van thema's identificeren kan data gedreven (inductief) en/of theoretisch gedreven (deductief) zijn (Braun & Clarke, 2006). Bij een inductieve benadering worden de thema's of componenten opgesteld uit alleen de data, er wordt puur gekeken naar de interventies, wat daarin wordt behandeld en wat de feitelijke tekst beschrijft. Vervolgens wordt gekeken of dit mogelijk ook aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Uit een inductieve analyse kunnen vele thema's komen die niet op de vooropgestelde themalijst

staan, er kan vervolgens worden gekeken of uitbreiding van de themalijst met nieuwe thema's nuttig kan zijn. De theorie gedreven (deductieve) benadering kijkt aan de hand van vooropgestelde themalijst (lijst van eisen) naar de data, welke thema's volgens die themalijst worden behandeld in de teksten en zo ja in welke mate.

De huidige these gebruikt een combinatie van de twee benaderingen. Aan de ene kant worden de data geanalyseerd met een inductieve benadering waarbij per methode wordt gekeken wat de belangrijkste thema's/componenten zijn zonder hier vooraf al keuzes in te maken. Vervolgens wordt echter deductief gekeken of de uitkomsten aansluiten bij de eerder opgestelde lijst van eisen/thema's. Met deze vergelijking kan vervolgens de onderzoeksvraag worden beantwoord.

Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt in de benadering van thema's. Dit kan zowel semantisch (expliciet) als latent (interpretatie) zijn (Braun & Clarke, 2006). Een semantische benadering focust op wat er letterlijk in de teksten staat qua thema's. Onderwerpen die expliciet naar voren komen zijn het belangrijkste. Een latente benadering focust niet op wat er letterlijk geschreven staat, maar analyseert de diepere concepten er achter. Welke theorieën liggen ten grondslag aan de tekst of wat is het bredere doel van bepaalde teksten.

De keuze voor een thematische analyse heeft meerdere voordelen vergeleken met andere kwalitatieve methodes (Braun & Clarke, 2006). De voornaamste reden is dat het een toegankelijke analyse is waarmee relatief snel data inzichtelijk gemaakt kunnen worden. Daarnaast is het makkelijk om de resultaten van analyse te gebruiken of te implementeren in de te ontwikkelen aanpak.

Uitleg stappenplan thematische analyse

Volgens Verhoeven (2020) bestaat de thematische analyse uit zes stappen: fragmenteren, coderen, thematiseren, reviseren en verfijnen, vaststellen en structureren en presenteren. De eerste stap van de thematische analyse bestaat uit de ontdekkingsfase, waarbij

er in eerste instantie beschikbaar materiaal gefragmenteerd wordt. Dit gebeurt voornamelijk door het beschikbare materiaal door te lezen, gezien er vaak sprake is van tekstmateriaal. Fragmenteren gebeurt dus door de tekst te lezen en herlezen totdat er relevante tekstdelen verdeeld kunnen worden in componenten. Hierbij is het van belang dat het tekstdeel altijd samengevat moet worden door één begrip, kernwoord(en), idee of oneliner. Het fragmenteren gebeurt naast het lezen van het materiaal ook door middel van de toepassing van een Word- of Excelbestand, waarin begrippen doorzocht worden met de zoekfunctie. De tweede stap van de ontdekkingsfase bestaat uit het coderen van de (tekst) fragmenten (componenten). Dit gebeurt tijdens het selecteren van de fragmenten, waarbij het fragment samengevat wordt door één begrip of eventuele oneliner. Tijdens het coderen worden vier vaste stappen doorlopen, waarbij de eerste stap exploratief coderen is. Hierbij wordt elk stukje tekst gecodeerd en wordt er een kernwoord aan gekoppeld. Bij de tweede stap relevant coderen, wordt er opnieuw gekeken of de codes nog relevant zijn m.b.t. het fragment. Tijdens de derde stap, uniek coderen, worden er overlappende codes geïntegreerd in een overkoepelende code. Bij de laatste stap voorlopig groeperen, worden de codes voorlopig onderverdeeld in thema's en gegroepeerd.

De derde stap van de thematische analyse bestaat uit de reductiefase, waarbij er in eerste instantie gebruik wordt gemaakt van thematiseren. Bij thematiseren worden alle codes van de fragmenten in grotere categorieën geclusterd. Deze onderwerpen staan in relatie met andere onderwerpen en de probleemstelling, waarbij de gevonden onderwerpen een representatieve samenvatting is van al het materiaal. Tijdens de tweede stap van de reductiefase, het reviseren en verfijnen van de gevonden thema's/onderwerpen, wordt opnieuw nagegaan in hoeverre de voorlopige thema's (die naar voren komen in de analyse) goed gedekt worden. Wanneer de voorlopige thema's uit de analyse onvoldoende representatief zijn, zullen de thema's gereviseerd en verfijnd moeten worden door middel van

(her)ordening. Tijdens het ordenen van de thema's zal er gekeken worden of er sprake is van hoofd- en subthema's en in hoeverre deze een relatie met elkaar hebben. Hierbij wordt er onderscheid gemaakt of thema's wederzijds verband hebben, een onderdeel van een andere thema is of dat er een oorzaak en gevolg relatie is tussen de thema's.

De volgende stap van de thematische analyse zal bestaan uit de reflectiefase, waarbij er in eerste instantie thema's vastgesteld en gestructureerd worden. Dit gebeurt door de thema's te evalueren, te interpreteren en vervolgens te verduidelijken waar de thema's op gebaseerd zijn. Tevens worden de relaties tussen thema's verduidelijkt dat karakteriserend zijn voor het onderwerp. Tot slot zal er in de eerste stap van deze fase een link worden gelegd tussen de probleemstelling en de gevonden verbanden tussen de thema's, waarbij vervolgens de resultaten samengevat worden in een kaart, tekst of tabel. Tijdens de tweede stap van de reflectiefase en de laatste stap van de thematische analyse zullen de gevonden resultaten verklaard en beschreven worden. In dit geval zal er een masterscriptie geschreven worden, waarbij deze methodesectie gevolgd zal worden door een resultatensectie, conclusie en discussie.

Interventies

In de huidige studie worden interventies Plan C – Minder stress, minder autisme (Plan C) en VRelax geanalyseerd. Er wordt onderzocht welke thema's aan bod komen in de interventies en welke thema's van de themalijst terugkomen in de interventies. Dit wordt geanalyseerd aan de hand van thematische analyses. Belangrijk om op te merken is dat er geen proefpersonen worden gebruikt voor het verkrijgen van data. Data worden verkregen aan de hand van de handleidingen van VRelax en de tekst uit het boek Plan C. De interventies worden hieronder nader toegelicht.

Plan C – Minder stress, minder autisme

Plan C – minder stress, minder autisme (2020) van Marjon Kuipers-Hemken en Saskia Buma is het vervolg en een verdieping op het boek Plan B (2016) van Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers, beide uitgebracht door de Autismeacademie (<https://www.autismeacademie.nl>). Plan C is een hulpboek voor mensen met autisme, hun ouders en hulpverleners in de zorg en het onderwijs. Het boek legt de nadruk op hoe stress impact heeft op het leven van mensen met ASS en wat dit met mensen doet. Het onderbouwt waarom juist mensen met ASS gevoelig kunnen zijn voor stress en hoe volgens recente literatuur en ervaringskennis mensen met ASS het beste geholpen en begrepen kunnen worden. Daarnaast is er in het boek aandacht voor emoties, de werking van het brein, persoonlijke waarden en gehechtheid van mensen met ASS.

De schrijfsters van het boek baseren zich op recente literatuur over ASS, hun ervaringen als professionals/trainers op het gebied van ASS en hun persoonlijke ervaringen als ouders van kinderen met ASS. Het doel van het boek en de missie van de Autismeacademie is om met de kennis en expertise van de schrijfsters samen met recente literatuur het welzijn en de levensvreugde van mensen met autisme te bevorderen.

Het boek laat zien welke impact stress heeft op mensen met autisme. Het is een praktisch boek waarin in begrijpelijke taal de werking van verschillende cognitieve processen die gerelateerd zijn aan stress wordt uitgelegd. Het boek bestaat uit achttien hoofdstukken, met verschillende onderwerpen als emoties, leefstijl, persoonlijke waarden en interpersoonlijke communicatie. De meeste hoofdstukken bevatten enkele pagina's en zijn onderverdeeld in korte kappen met deelonderwerpen. Afhankelijk van het onderwerp zijn de hoofdstukken meer gericht op educatie over de werking van lichamelijke of psychische processen, persoonlijke verhalen als voorbeeld of ter illustratie en praktische oefeningen of adviezen. De eerste hoofdstukken van het boek beslaan met name de werking van lichaam en

geest, naarmate het boek vordert komt het individu meer aan bod en het sluit af met hulp bij veranderen.

VRelax

VRelax is een vorm van applied relaxation, een interventie die toegepast wordt bij mensen met psychische en somatische klachten (K. Greaves-Lord, persoonlijke communicatie 2021). Centraal staat het gebruik van een Virtual Reality (VR) bril waarmee gebruikers in een virtuele omgeving worden geplaatst. De gebruiker sluit zich af van de buitenwereld en doormiddel van de kunstmatige omgeving kan worden ontspannen. Dit zijn omgevingen als een strand, in de zee zwemmen met dolfijnen, een stil bos en bergen. Het wordt gebruikt om mensen te helpen omgaan met stress en daaruit voortvloeiende angst of ongemak. Door middel van VRelax en de bijhorende begeleidingssessies leert de gebruiker om te ontspannen en zo te copen met stress, angst of pijn.

De interventie bestaat uit veertien sessies waarin wordt geoefend met VRelax maar waarbij ook psycho-educatie wordt gegeven over stress. Deelnemers krijgen een werkboek met uitleg over de sessies en in het werkboek houden ze bij hoeveel spanning ze ervaren voor en na het gebruik van de virtual reality bril. De eerste vier sessies staan in het teken van wennen aan de bril met het programma en in de eerste sessies worden er onderwerpen als de werking van stress en piekeren besproken.

Resultaten

Zoals in de methode besproken, zijn de thematische analyses van de interventie zowel inductief al deductief uitgevoerd. Hieronder wordt eerst de analyse besproken van Plan C en daarna de analyse van VRelax. Eerst wordt de inductieve analyse besproken, waarbij alleen gekeken werd naar de daadwerkelijke tekst zonder vooringenomen ideeën over de thema's. Vervolgens wordt de deductieve analyse besproken, waarbij vanuit de themalijst gekeken wordt naar de thema's in het boek en in welke mate de thema's uit de themalijst aan bod komen. In het discussie hoofdstuk zullen de inductieve en de deductieve methode van analyses worden vergeleken, waarna een algemene indruk van de betreffende interventie wordt gegeven en een advies over de bruikbaarheid in het grotere project ten behoeve van identiteitsontwikkeling van mensen met autisme.

Plan C – Minder stress, minder autisme

Inductief

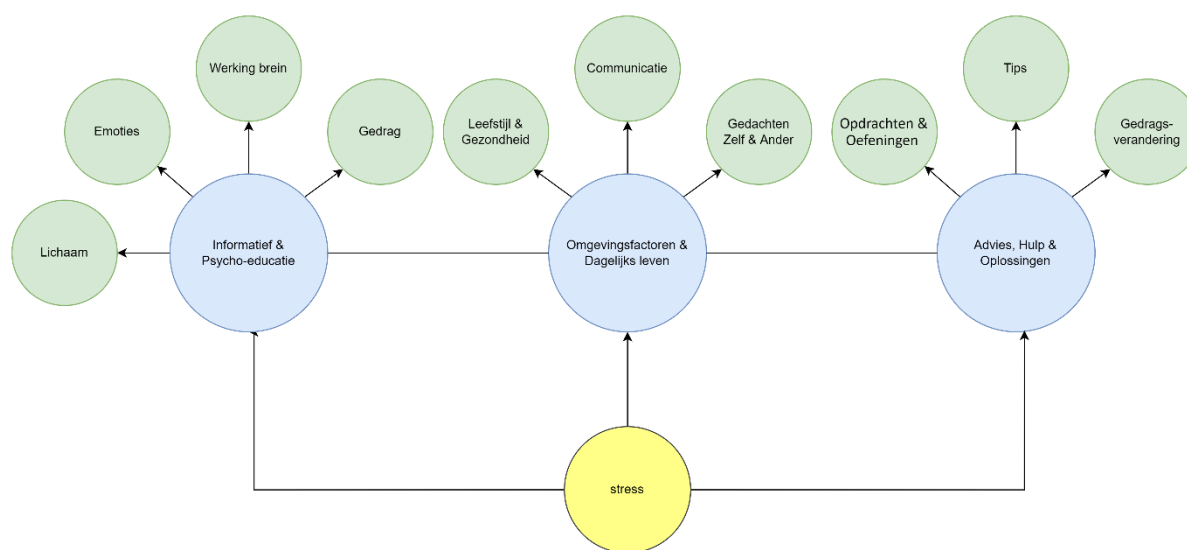
In bijlage B staat een uitgewerkte thematische analyse van het boek. Als eerste is het boek uitgesplitst in de al bestaande hoofdstukken. Deze zijn overwegend relatief kort en de onderwerpen die binnen een hoofdstuk behandeld worden zijn afgebakend. Een thematische analyse is op verschillende manieren uit te voeren zoals in de methode te lezen is. Gekozen is om per hoofdstuk een korte omschrijving te noteren en per hoofdstuk een aantal kernwoorden op te schrijven van elementen die aan bod komen. Hier zijn meerdere versies van gemaakt, namelijk een eerste en daarna een tweede codering. Vervolgens is gekeken of er deze eerste ruwe coderingen patronen te herkennen waren. Dit kon bij het boek op meerdere manieren.

Als eerste is een thema-overzicht gemaakt door soortgelijke kernwoorden samen te voegen tot een thema. Resultaat van deze analyse was een lijst van voorlopige componenten. Het boek beslaat veel verschillende onderwerpen en doet dat ook op verschillende manieren bijvoorbeeld door oefeningen, opdrachten en persoonlijke verhalen. Deze diversiteit maakte

de lijst van voorlopige onderwerpen lang en dit gaf eigenlijk weinig inzicht in het boek.

Daarnaast zou dit met het oog op het grotere project weinig toegevoegde waarde hebben. Een hoofdstuk uit het boek gaat bijvoorbeeld over emoties, dit komt tekstueel niet op andere plekken aan bod maar is wel een component uit het boek. Door tekstueel naar de inhoud van het boek te kijken ontstaat een lijst die veel samenhang heeft met de titels en onderwerpen die de hoofdstukken al hebben.

Binnen een thematische analyse kan ook dieper gekeken worden dan de zichtbare/expliciete woorden waaruit de opsomming van begrippen kwam, zoals hierboven beschreven. Door te kijken naar de functie van delen van het boek, de in de methode beschreven latente benadering (Braun & Clarke, 2006), kunnen componenten aan het licht komen die dieper gaan dan de tekstuele benadering. Hierdoor ontstaat een analyse die meer samenhang heeft en mogelijk ook een relevanter resultaat oplevert. Het proces van deze vorm van inductieve analyse besloeg ook meerdere versies van het uiteindelijke resultaat. Wat naar voren komt is dat het boek grofweg drie motieven heeft. De mate waarin deze gebruikt worden verschilt per hoofdstuk maar binnen de meeste hoofdstukken komen meerdere of alle drie de motieven terug. In figuur 2 is een visuele weergave gemaakt van de uiteindelijke thematische analyse waarbij gekeken werd naar functies van de hoofdstukken en bijbehorende begrippen. Hieronder wordt dit verder uitgewerkt.

Figuur 2.*Inductieve thematische analyse Plan C – Minder stress, minder autisme*

Zoals de titel van het boek al laat vermoeden is stress iets wat door heel het boek heen op de voorgrond staat en besproken wordt in de meerderheid van de hoofdstukken. Stress is op meerdere facetten van het leven van invloed en zoals in de figuur 2 te zien is lopen er pijlen naar de drie motieven die het boek bevat. Eigenlijk kan het thema stress verbonden worden met alle componenten, ook naar de groene cirkels kan een directe pijl worden getrokken vanaf stress maar met name de drie motieven zijn het meest van toepassing.

De drie motieven zijn:

- informatief & psycho-educatie
- omgevingsfactoren & dagelijks leven
- advies, hulp & oplossingen.

Het eerste motief van het boek, informatief & psycho-educatie, komt in veel hoofdstukken aan bod. Dit motief heeft als functie om informatie te verschaffen aan de lezer en hem of haar de werking van verschillende fysiologische en mentale processen uit te leggen. Hoe werkt het brein, hoe werkt het lichaam en welke processen liggen hieraan ten grondslag. Met psycho-educatie wordt ook bedoeld hoe specifiek autisme hierin een rol speelt. De

processen die in het boek worden besproken zijn veelal universeel toepasbaar, de werking is voor iemand met en zonder autisme veelal vergelijkbaar. In gevallen waarbij de werking mogelijk anders is voor iemand met autisme wordt hier extra aandacht aan besteed. Als het gaat over de werking van het brein en neurotransmitters, wordt er bijvoorbeeld genoemd wat er voor sommige mensen met autisme lastig kan zijn, of waarom een bepaald onderwerp juist bij autisme belangrijk is.

Dit motief is vervolgens verder uitgewerkt in vier deelonderwerpen of deelthema's. Dit zijn de begrippen of onderwerpen die het meest aan bod komen bij het motief. Ten eerste *lichaam*, waarbij met name de werking van fysiologische en biologische processen wordt uitgelegd. Specifieker is dit wat neurotransmitters doen, wat er in het lichaam gebeurt bij stress en wat de fysieke functie van stress is. Het tweede deelthema is *emoties*, hierbij wordt uitgelegd hoe emoties werken, wat de verschillende basisemoties zijn en wat de functie is van emoties. Ten derde het deelthema *werking brein*, hierbij wordt uitgelegd wat de verschillende hersengebieden zijn en wat de functies van deze gebieden zijn, maar ook wat er bijvoorbeeld gebeurt bij slaap in de hersenen en hoe het brein reageert op prikkels. Tot slot het deelthema *gedrag*, hierbij wordt uitgelegd hoe gedrag ontstaat en wat de functie van bepaald gedrag is. Specifieker gaat het over waarom mensen vanuit biologisch oogpunt bepaald gedrag vertonen, hoe trauma impact kan hebben op later gedrag en ook wat stress voor invloed heeft op gedrag.

In het verlengde van het vorige motief, ligt vervolgens het motief omgevingsfactoren & dagelijks leven. Nadat bij veel hoofdstukken eerst de onderliggende processen van onder andere het lichaam uitgelegd zijn, worden deze bij omgevingsfactoren & dagelijks leven in de context van iemands eigen situatie geplaatst. De vertaling van deze processen en hoe stress van invloed is op iemands functioneren in het dagelijks leven komen bij dit motief aanbod. Als voorbeeld wordt bij het eerste motief uitgelegd wat voor fysiologische processen er plaatsenvinden als stress ervaren wordt, in het tweede motief wordt vervolgens uitleg gegeven

over factoren die stress kunnen veroorzaken zoals leefstijl en specifiekere voeding, ritme en/of beweging.

Bij dit motief zijn drie deelthema's geïdentificeerd. Het eerste, *leefstijl en gezondheid*, is gericht op wat voor invloed iemands gezondheid en leefstijl hebben op iemands leven en wat de rol van stress is binnen deze onderwerpen. Voortbordurend op het eerste motief, waarin uitgelegd wordt wat er gebeurt in het lichaam bij stress, wordt in dit deelonderwerp beschreven wat een goede gezondheid en een gezonde levensstijl voor positieve effecten hebben op de mate van stress die iemand ervaart. In het eerste motief wordt uitgelegd dat stress een verstoorde homeostase is in iemands leven en in dit deelthema wordt dit gelinkt aan wat een goede balans is op verschillende facetten van gezondheid en levensstijl. Het volgende deelthema is *Communicatie*, hierbij worden de eerdere genoemde deelthema's emoties, werking brein en gedrag in de context van iemand zijn leven geplaatst en hoe dit interpersoonlijk gedrag beïnvloedt. Daarnaast wordt ook behandeld hoe stress deze processen beïnvloedt. Tot slot het laatste deelthema van het motief, *Gedachten zelf en ander*. Dit is een deelthema waarbij de focus ligt op onderwerpen als zelfbeeld, identiteit en projectie van de eigen gedachten op een ander. Deze onderwerpen worden vervolgens gelinkt aan stress, bijvoorbeeld dat worstelingen met de eigen identiteit stress kan veroorzaken. Of dat de interpretatie van iemand anders woorden of gedrag de stemming kunnen beïnvloeden.

Het laatste motief is advies, hulp & oplossingen. Hierbij is het doel om de lezer te helpen om het geleerde van de andere motieven toepasbaar te maken op de eigen situatie en hierin aanpassingen te maken, als dat door de persoon zelf of anderen gewenst is. Dit gebeurt door te helpen inzicht te krijgen in de eigen persoonlijke situatie en te ondersteunen als iemand iets aan deze situatie wil veranderen. Bij dit motief zijn drie deelthema's geïdentificeerd.

Het eerste is *opdrachten en oefeningen*. Naast de informatieve uitleg van het eerste

motief en de context van het tweede motief, staan oefeningen en opdrachten. De opdrachten en oefeningen staan los van de rest van de tekst en zijn telkens apart ingekaderd. Deze opdrachten en oefeningen hebben meerdere doelen. Sommige opdrachten of oefeningen zijn bedoeld om eerdere onderwerpen inzichtelijk te maken. Abstracte onderwerpen worden zo beter begrepen en hierdoor kunnen deze concepten gekoppeld worden aan de belevingswereld van de lezer. Dit kunnen oefeningen zijn waarbij de lezer bijvoorbeeld op moet proberen te schrijven wat zijn of haar overtuigingen zijn over de eigen waarden in het leven. Bij een andere oefening wordt gevraagd om te analyseren wat voor motivatie iemand gebruikt voor gedrag of het halen van doelen. Een ander doel van de opdrachten en oefeningen is het helpen omgaan met stress en een negatief zelfbeeld door ervaring op te doen met tips of adviezen die in het boek staan. Zo wordt uitgelegd wat meditatie is en hoe je dit concreet kunt uitvoeren. Door mediteren een keer ervaren te hebben raakt de lezer bekend met hoe dit werkt. Bij een andere opdracht worden negatieve gedachten geanalyseerd.

Het tweede deelthema's is *Tips*. In de lopende tekst worden praktische/concrete korte tips gegeven hoe iets aangepakt kan worden, hoe ergens mee omgegaan kan worden of hoe ergens op gereageerd kan worden. Bij het hoofdstuk trauma wordt bijvoorbeeld uitgelegd wat traumatherapie is, wie hier gebaat bij is en waar het bij kan helpen. Bij hoofdstukken over leefstijl en gezondheid staan tips en aanwijzingen welke dingen gezond zijn of wat je het beste kan vermijden.

Tot slot *Gedragsverandering*. Dit deelthema biedt hulp en aanwijzingen hoe de lezer zijn of haar gedrag kan veranderen als dit zinvol wordt geacht. Als de lezer, naar aanleiding van eerdere onderwerpen als leefstijl, gedachten of motivaties, wil veranderen om zo minder stress te ervaren, gelukkiger te worden of te exploreren naar de eigen identiteit, biedt dit thema houvast en sturing. Dit komt terug in hoofdstukken als 'En dan..? Hoe nu verder?' en 'Van wens naar werkelijkheid' in deze en andere hoofdstukken worden aanwijzingen gegeven

hoe verandering kan worden bewerkstelligd. Hierbij gaat het om het omdenken van belemmerende overtuigingen naar bekrachtigende overtuigingen die motiveren. In het laatste hoofdstuk gaat het over hoe de lezer zijn of haar focus kan verleggen van wat er niet lukt naar focus op oplossingen. De laatste oefening van het boek is dan ook een script maken voor het herprogrammeren van de eigen onbewuste overtuigingen en ideeën.

Deductief

Naast de inductieve aanpak is ook een deductieve analyse voor het boek gebruikt. In bijlage C wordt de analyse beschreven per thema uit de lijst van eisen zoals opgesteld door de denkgroep. De belangrijkste bevindingen worden eerst samengevat.

De thema's die in het boek Plan C – Minder stress, minder autisme worden behandeld of die raakvlak hebben met de themalijst staan beschreven in tabel 1. De mate waarin deze behandeld worden verschilt echter sterk. Sommige thema's worden slechts summier aangestipt of dekken een thema slechts beknopt. Voor de volledigheid is dit opgenomen in bijlage C. In die bijlage staat uitgewerkt waar en hoe onderstaande thema's genoemd worden. De thema's die het meest uitgebreid en het prominentst aan bod komen worden hieronder na de tabel verder toegelicht. Deze thema's staan ook dikgedrukt in Tabel 1.

Tabel 1

Lijst van Thema's in Plan C – Minder Stress, Minder Autisme

Thema	Beschrijving
2	Zelfvertrouwen/zelfbeeld
3	Identiteitszoektocht; exploratie-commitment
6	Levensfilosofie
7	Identiteitsdomeinen
8	Congruentie (en volledigheid) zelfkennis en gepresenteerde zelf (imago)
9	Integratie samenleving (Imago <> reputatie)
10	Identiteitscrisis
11	Existentiële angsten
12	Betekenisvol leven (meaning of life)
13	Zingeving (overlap met thema 12)
14	Zelfacceptatie
15	Zelfveroordeling
16	Identiteitssynthese

Noot. Belangrijkste thema's zijn dikgedrukt.

3. Identiteitszoektocht; exploratie-commitment

Met dit thema wordt bedoeld de zoektocht naar de identiteit met inachtneming van de schalen exploratie en commitment zoals Marcia (1966) deze heeft geïntroduceerd.

Dit thema komt twee keer aan bod. Eerst in het hoofdstuk Het eigen ik (blz. 59), waar wordt genoemd hoe mensen tot een zelfbeeld komen en waar dat uit bestaat. Hoe ontdekken mensen wie ze zijn of willen worden? Ook wordt aangestipt dat het juist bij autisme belangrijk is om te exploreren en hier aandacht aan te besteden. Dit thema komt een tweede keer terug in hoofdstuk Van wens naar werkelijkheid (blz. 141). In dit hoofdstuk wordt stilgestaan bij wie je bent; wat wil je en wat denk of voel je? Onderliggende gedachte hierbij is dat voor exploreren en commitment bewustwording van het zelf nodig is. Vervolgens wordt besproken wat helpt om tot activatie in exploratie te komen. Zo is het belangrijk om energie te steken in en te focussen op wat iemand zou willen bereiken. Om uit te vinden waar je heen wil en daar te komen is het zinvol om benaderend te gaan werken. Een oefening hierbij heeft als onderwerp "Hoe herprogrammeer je jezelf?". Bij deze oefening gaat de lezer aan de slag met (onbewuste) overtuigingen en waarden. De lezer schrijft een script voor zijn of haar

onbewuste waarin positief geformuleerde plannen, waarden of overtuigingen worden beschreven. Dit script moet vervolgens worden voorgelezen aan anderen of opgenomen om weer afgespeeld te worden voor bijvoorbeeld het slapen. Doel is de onbewuste overtuigingen en waarden herprogrammeren naar die van het script.

6. Levensfilosofie

Levensfilosofie is de overtuigingen van iemand over het leven en de manier waarop hij of zij in het leven staat. Dit wordt als eerst genoemd in het hoofdstuk Waarden (blz. 78), waarin iemands persoonlijke waarden aan bod komen en waarom deze belangrijk zijn. Door middel van een oefening/opdracht krijgt de lezer hier meer inzicht in. Daarnaast wordt besproken of iemand zijn waarden meer vermijdend of benaderend bekijkt, dit hangt samen met de motivatie voor deze waarden. Het idee hierachter is dat het nastreven van waarden op een benaderende of bereikende manier positieve effecten heeft. Door bewust te worden van de waarden die iemand heeft en wat de motivatie achter deze waarden is kan iemand betere keuzes maken waardoor de kwaliteit van leven zou verbeteren.

Vervolgens wordt in hoofdstuk Metaprogramma's (blz. 133) beschreven wat voorkeuren kunnen zijn in het aangaan van verschillende situaties, doelen of communicatie. Vindt iemand de relatie of de taak belangrijker? Kijkt iemand meer naar de details of het grotere plaatje?

Tot slot in hoofdstuk Van wens naar werkelijkheid (blz. 141). Waarin wordt stilgestaan bij wie je bent, wat je wil bereiken en wat je daarbij voelt. Benoemd wordt hierbij dat het nuttig is om bewust te worden van de eigen overtuigingen en dat dit kan helpen bij exploratie en commitment.

10. Identiteitscrisis

Het thema identiteitscrisis wordt beschreven als: (impact op mentale gezondheid), normatief onderdeel van de ontwikkeling maar wel stressvol. De onmacht om verschillende

aspecten van de eigen identiteit tot een geheel te kunnen integreren; een periode die zich kenmerkt door verandering en disbalans/instabiliteit in het zijn. In het boek komt dit op meerdere plekken indirect aan bod. In het boek wordt niet direct identiteitscrisis benoemd of besproken, maar de gevoelens of gedachten die aan de orde kunnen zijn bij identiteitscrisis worden behandeld. Dit begint in het hoofdstuk Meditatie (blz. 71). Identiteitscrisis gaat gepaard met een toename van stress, negatieve gevoelens en instabiliteit of onzekerheid. In het hoofdstuk Meditatie wordt besproken hoe er met stress en negatieve gedachten om kan worden gegaan. Dit kan onder andere door meditatie, waarbij doormiddel van een oefening in het boek de lezer dit zelf kan proberen. Stress en negatieve gevoelens of gedachten die onderdeel zijn van de crisis kunnen ook verminderd worden door te focussen op dingen waar de lezer juist dankbaar voor is. Tot slot wordt ademhaling besproken, hoe dit samenhangt met iemand zijn hartslag en dat beide een relatie hebben met stress. Door middel van een oefening wordt uitgelegd hoe de lezer zijn ademhaling tijdelijk kan beïnvloeden om te ontspannen en stress te reduceren. Deze oefening zou gebruikt kunnen worden bij identiteitscrisis en stress die daardoor kan ontstaan.

In het hoofdstuk Emoties (blz. 113) worden de negatieve emoties als angst en verdriet behandeld die mogelijk ervaren worden bij/tijdens een identiteitscrisis. Dit kan helpen inzichtelijk te maken wat deze gevoelens zijn voor mensen met ASS en daarnaast kan het helpen deze gevoelens te signaleren.

In hoofdstuk Metaprogramma's (blz. 133) wordt behandeld hoe informatie verwerkt kan worden op verschillende assen. Dit kan helpen om meer inzicht te krijgen in iemands overtuigingen en helpt bij het reflecteren op hoe iemand handelt in verschillende situaties (waaronder crises). Door meer inzicht te krijgen in de eigen overtuigingen en wat voor automatische neigingen iemand gebruikt, kan identiteitscrisis mogelijk minder stressvol verlopen.

Tot slot in hoofdstuk Van wens naar werkelijkheid (blz. 141). In dit hoofdstuk wordt stilgestaan bij wie iemand op dat moment is, maar ook wie iemand wil zijn en hoe exploreren kan helpen in de identiteitszoektocht. Hierbij is een oefening toegevoegd die probeert veranderingen/exploreren te ondersteunen genaamd ‘Script voor herprogrammeren’

11. Existentiële angsten

Het thema existentiële angsten wordt omschreven als: De angsten en/of frustraties die gepaard gaan met de eindigheid van het leven, zin/zinloosheid van het leven, de juiste keuzes in het leven maken en eenzaamheid versus verbondenheid. Vragen die samengaan met deze angsten zijn “doe ik er toe, wat zijn mijn bestaansredenen, doet het leven ertoe en haal ik er eruit wat er in zit?”.

Dit thema komt in een aantal hoofdstukken terug. Niet expliciet specifiek als het gaat om identiteitsontwikkeling maar meer gericht op angsten en negatieve gedachtes in het algemeen. Hiervan zijn existentiële angsten vervolgens een onderdeel. Als eerste komt dit aan bod in hoofdstuk En dan..?, Hoe nu verder (blz. 65). In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan het onderzoeken van de eigen negatieve waarheden of angsten. Hierbij gaat het om gedachtes als “niemand houdt van mij” of “ik ben het niet waard”. Besproken wordt hoe deze gedachten te herkennen zijn en vervolgens worden doormiddel van een oefening deze gedachten opgespoord en geanalyseerd.

Ook in hoofdstuk Mediatie (blz. 71) komen angsten en negatieve gedachtes aan bod. Deze kunnen aan de basis staan van stress en piekeren. In dit hoofdstuk wordt gekeken hoe hiermee om kan worden gegaan. Er is aandacht voor de beïnvloeding van de eigen gedachtestroom doormiddel van bijvoorbeeld meditatie. Indirect kan dit mogelijk werken bij existentiële angsten.

Tot slot in hoofdstuk Emoties (blz. 113), in dit hoofdstuk worden verschillende emoties uitgelegd en uitgewerkt. Relevant hierbij zijn gevoelens als angst en verdriet. Door

meer inzicht te krijgen in deze emoties, die ook bij existentiële angsten kunnen spelen, is het mogelijk makkelijker deze angsten te verminderen of beter bespreekbaar te maken. Waardoor het proces van identiteitsontwikkeling soepeler kan verlopen.

15. Zelfveroordeling

Het thema zelfveroordeling wordt omschreven als: Jezelf veroordelen op wie je bent, wat je wel en niet doet of gedaan hebt en jezelf dingen kwalijk nemen. Dit komt in meerdere hoofdstukken aan bod. Als eerst in hoofdstuk En dan..? Hoe nu verder (blz. 65).). In dit hoofdstuk wordt ingegaan op negatieve overtuigingen die iemand kan hebben. Dit zijn ook negatieve overtuigingen over het zelf en daarmee dus zelfveroordeling. In het hoofdstuk wordt gereflecteerd op de eigen negatieve overtuigingen en hoe deze mogelijk om te zetten zijn naar iets positiefs.

Vervolgens in hoofdstuk Eenheid van aandacht - strook (blz. 101) waar besproken wordt dat er verschillen bestaan in hoe iemand aandacht wil krijgen. Door middel van een oefening en een persoonlijk verhaal wordt duidelijk gemaakt dat dezelfde opmerking voor de ene persoon veroordelend kan overkomen en voor een ander persoon juist als compliment.

Tot slot in hoofdstuk Emoties (blz. 113) waar emoties zoals boosheid, angst, verdriet en afkeer worden besproken. Emoties die kunnen worden ervaren bij zelfveroordeling. Deze gevoelens kunnen voor mensen met autisme moeilijker te begrijpen zijn. In een apart kader staat een korte anekdote van iemand met ASS, “Ik kan niks met emoties, mensen zijn niet te begrijpen. Ik voel de emoties van anderen niet, maar ik heb wel emoties...” Door meer te leren over emoties en ze daardoor beter te herkennen kan iemand hier mogelijk beter mee omgaan. Boosheid kan bijvoorbeeld ook boosheid zijn naar de eigen persoon doordat dingen niet lukken of dat verwachtingen niet uitkomen. Zo ook kan afkeer ontstaan door iemands eigen gedrag, wat samenhangt met zelfveroordeling.

16. Identiteitssynthese

Tot slot het thema identiteitssynthese. Dit thema gaat over het smeden van een sterke identiteit. Diverse componenten/eigenschappen worden geïntegreerd en komen samen tot iemands identiteit. Dit resulteert in een identiteit waarbij duidelijk is wie iemand is, waar hij voor staat en trots op is en wat belangrijk voor hem of haar is. Identiteitsverwarring veroorzaakt door tegenstrijdigheden in iemands opvattingen/eigenschappen wordt opgelost door het proces van Identiteitssynthese. Dit thema komt op meerdere plekken terug, dit wordt echter niet identiteitssynthese genoemd maar in wat begrijpelijker taal iemands waarden of overtuigingen. Als eerste komt dit aan bod in hoofdstuk Waarden (blz. 78). Waar wordt ingegaan op welke waarden voor iemand belangrijk zijn, in welke mate en waarom deze belangrijk zijn. Vervolgens wordt gekeken hoe deze waarden in de praktijk gekoppeld zijn aan overtuigingen en hoe deze iemands handelen beïnvloeden. Onderdeel van dit hoofdstuk is een oefening die helpt bij het vinden van de eigen waarden.

Hoofdstuk Metaprogramma's (blz.133) bouwt verder op de waarden van het vorige hoofdstuk. Aan bod komen meerdere tegenstellingen of verschillen van aanpak in informatieverwerking. Dit zijn tegenstellingen als taak of relatiegericht of een focus op het verleden, heden of de toekomst. Door hierbij stil te staan en bewust te worden van de eigen verwerkingsstijlen kan kennis opgedaan worden over de eigen identiteit. Door stil te staan bij verwerkingsstijlen in verschillende situaties of contexten kan ook nuance aangebracht worden in de identiteit. In sommige situaties zou de lezer bijvoorbeeld de voorkeur hebben voor taakgericht handelen maar in andere situaties kan iemand toch voor een relatiegerichte aanpak kiezen. Bewust worden van deze dualiteit en dit niet voelen als een tegenstelling kan bijdragen aan identiteitssynthese. Een stap verder is het interessant voor de identiteitssynthese waarom iemand een bepaalde manier van informatie verwerken gebruikt.

Tot slot komt identiteitssynthese aan bod in hoofdstuk Van wens naar werkelijkheid (blz. 141). Hier wordt nogmaals stilgestaan bij wie iemand is maar in dit hoofdstuk wordt

meer de nadruk gelegd op het bereiken waar iemand wil komen of wat iemand wil zijn. Dit is zowel in gedrag of gewoontes als in overtuigingen of bredere identiteit.

VRelax

Inductief

Voor de interventie VRelax is de inductieve analyse gebaseerd op twee bronnen. Het handboek voor deelnemers van de interventie en de behandelaarshandleiding. In bijlage D is voor beide bronnen een analyse toegevoegd, vergelijkbaar met Plan C. De bronnen gebruikt voor de analyse van VRelax zijn in vergelijking met Plan C beperkt. Doordat de interventie een behandelprotocol/programma is, is het gericht op interactie tussen behandelaar en cliënt waarbij maar beperkt sprake is van een psycho-educatief doel. Het is een praktisch programma ontwikkeld voor verschillende doeleinden, maar bij alle doeleinden probeert het stress te verminderen. Door de verminderde stress ervaren gebruikers mogelijk minder psychische klachten, pijn of ander ongemak en wordt hun kwaliteit van leven verhoogt.

Zoals in de tabellen in bijlage D te lezen is zijn de onderwerpen die aan bod komen bij VRelax niet erg verschillend. Anders dan bij Minder stress, minder autisme kan hier niet veel onderscheid gemaakt worden in thema's of motieven. Een aantal onderwerpen komen aan bod en deze benoemen en omschrijven is het meest zinvol.

Een tweedeling kan misschien gemaakt worden in praktische delen van de behandelsessies, waarbij wordt gewerkt met de VR-headset en een informatief of reflecterend deel. Dit praktische deel bevat geen thema's, hierin wordt alleen gewerkt met de VR-bril. In de eerste sessies van het VRelax behandelprotocol staan, naast oefenen en wennen aan de VR-headset, in het teken van psycho-educatie. Bij de vier sessies met psycho-educatie komen vier onderwerpen aan bod: 1. Wat is stress en wat is het effect van stress. Hier wordt een beknopte uitleg gegeven over de functie van stress en de gevolgen van stress. 2. Wat kan je doen als je gespannen bent. Dit wordt vervolgens uitgesplitst in drie opties. De oorzaak van het probleem

aanpakken, de negatieve emoties verminderen, of afleiding zoeken. 3. Piekeren. Hier wordt uitgelegd wat piekeren is en wanneer het schadelijk kan worden. 4. Hoe kan ik ontspannen. Bij dit onderwerp worden vier manieren van ontspannen genoemd. Letten op je ademhaling, Bodyscan, Spieren aanspannen en ontspannen en tot slot Anker in hier & nu. Bij dit laatste is het doel te focussen op de omgeving.

Deductief

Gezien het praktijkgerichte doel en de beperkte psycho-educatie in de VRelax methode is er slechts beperkt raakvlak met de themalijst zoals opgesteld door de denkgroep. De thema's die wel verwant zijn en of aan bod komen zijn: 10. Identiteitscrisis en 11. Existentiële angsten. Hoewel er niet direct wordt gesproken over deze thema's, hebben ze allebei raakvlakken met het ervaren van stress of negatieve emoties. Door middel van VRelax en de behandelsessies wordt geprobeerd stress of negatieve emoties te verminderen. Bij identiteitscrisis kan de stress die dit oproept de identiteitsontwikkeling belemmeren. De psycho-educatie en het programma zijn niet direct gerelateerd aan identiteitscrisis, maar kunnen hier wel invloed op hebben. Ook de ervaren stress en angst die existentiële angsten oproepen, kunnen identiteitsontwikkeling belemmeren. Indirect kan ook hier VRelax aan gerelateerd zijn door in te gaan op deze angst en spanning. Het praktische gedeelte van VRelax staat in het teken van het actief ervaren van relaxatie en stress, pijn en spanning concreet verminderen.

Discussie

Deze masterthese is onderdeel van het project Omgaan met het eigen autisme waarin onderzocht wordt wat mensen met ASS kan helpen in hun zoektocht naar hun identiteit. Het project bevindt zich in een fase waarin verschillende interventies worden onderzocht op de thema's die ze bevatten en of de interventies thema's bevatten die overeenkomen met de vooropgestelde lijst van eisen. Het doel van de huidige masterthese is het thematisch analyseren van twee interventies die mogelijk kunnen bijdragen aan de identiteitsontwikkeling van mensen met autisme.

In het resultatenhoofdstuk is een thematische analyse toegepast op de twee interventies. Het resultaat hiervan is een deel van het antwoord op de onderzoeksvraag *Welke thema's bevatten de interventies Plan C – Minder stress, minder autisme en VRelax en welke thema's sluiten aan bij de opgestelde themalijst (de lijst van eisen)?*. Het resultatenhoofdstuk en de daar bijhorende bijlages vormen een uitgewerkte thematische analyse waarbij zowel deductief als inductief naar de interventies is gekeken. In de discussie wordt nu ingegaan op de vragen 'Hoe kunnen de resultaten worden geïnterpreteerd?' en 'Hoe kunnen de resultaten worden gebruikt in context van het grotere project?'

Hoe kunnen de resultaten worden geïnterpreteerd?

Plan C

Van de twee onderzochte interventies is Plan C de interventie met de meest concreet uitgewerkte inhoud. Inductief geanalyseerd behandelt het zelfhulpboek verschillende thema's en behandelt deze ook met meerdere onderliggende motieven of doelen om de lezer te helpen en onderwijzen. Deductief geanalyseerd heeft het boek ook raakvlak met meerdere thema's van de themalijst. Het is niet een boek specifiek gericht op identiteitsontwikkeling, maar de behandelde onderwerpen overlappen met thema's met betrekking tot identiteitsontwikkeling. Identiteitsontwikkeling is een ingewikkeld proces waarbij een beroep wordt gedaan op

iemand's cognitieve capaciteiten en executieve functies, maar waarbij ook de omgeving en opvoeding een grote rol spelen. Het hoofdthema van het boek Plan C, stress, is ook een factor die op al deze processen van invloed is. Zoals ook in de inleiding besproken, kan identiteitsontwikkeling moeizaam verlopen en een proces zijn wat angst en stress oproept. Dit proces kan voor mensen met autisme extra uitdagend zijn. Plan C heeft als doel stress verminderen op verschillende vlakken van iemand's leven, ook op vlakken als identiteit, waarden en een plek vinden in de maatschappij. Dit zijn thema's die bij identiteitsontwikkeling op de voorgrond staan en waar het boek Plan C bij kan ondersteunen. Dit wordt gedaan door de lezer te onderwijzen, de opgedane kennis in context van het eigen leven te plaatsen en vervolgens te ondersteunen bij een wens tot verandering. Op deze manier kan tevens de identiteitsontwikkeling bevorderd worden.

Ook de thema's die niet direct gerelateerd zijn aan identiteitsontwikkeling zoals leefstijl, communicatie of emoties, kunnen indirect toch identiteitsontwikkeling bevorderen. Door op deze en andere vlakken minder stress te ervaren, of minder problemen te ervaren met deze onderwerpen, blijft er meer energie over voor de identiteitsontwikkeling. Zodoende is Plan C niet direct gericht op identiteitsontwikkeling, maar is het wel voorwaardenscheppend. Immers, een gezonde leefstijl, betere communicatie, effectievere emotieregulatie en realistische zelfkennis vergroten de mogelijkheid om de aandacht en energie te richten op exploratie of andere facetten van identiteitsontwikkeling.

VRelax

VRelax is qua inhoud beperkter schriftelijk uitgewerkt dan Plan C. Zoals uit de resultaten blijkt, is het onderwijzende deel van de interventie beperkt. Vergelijkbaar met Plan C, is het verminderen van stress indirect goed voor de identiteitsontwikkeling. Anders dan Plan C wordt hier slechts beperkte psycho-educatie voor gebruikt. Bij VRelax ligt de focus op het praktische VR-element dat voor de stressvermindering moet zorgen. Dit praktische

element vertaalt zich moeilijk naar een thematische analyse.

Hoewel het praktische VR-element zich niet goed laat analyseren door middel van een thematische analyse kan VRelax wel bekeken worden door de blik van literatuur over ASS en identiteitsontwikkeling. VR-methodieken in het algemeen zijn in opkomst als behandeling bij psychische en fysieke problemen en worden op steeds grotere schaal toegepast. Voor verschillende toepassingen zijn of worden methodes ontworpen met hoopvolle eerste evaluaties. Zo zijn er voor angststoornissen, depressieklachten, revalidatie na een IC-opname, herstel van brandwonden methoden die bij kunnen dragen aan herstel of klachtenvermindering (Vlooswijk, 2022; Wismans, 2022). Ook voor VRelax zijn er in een pilot/trial studie van Veling, Lestestuiver, Jongma, Hoenders, & van Driel (2021) positieve uitkomsten gevonden. Proefpersonen die VRelax gebruikten rapporteerden onder andere hogere scores op schalen voor tevredenheid, relaxatie en vrolijkheid. Ook vonden de onderzoekers lagere scores op schalen voor spanning, nerveusheid en verdriet. Voor een aantal schalen als verdriet, spanning en vrolijkheid was dit effect zelfs significant beter dan andere relaxatieoefeningen.

VRelax is in vergelijking met andere relaxatiemethode mogelijk zelfs geschikter en effectiever voor mensen met ASS. Andere relaxatiemethodes gebruikt bij psychische klachten doen een beroep op iemands executieve functies, vermogen om initiatief te nemen en kosten veel energie (Millan, et al., 20012). Mensen met ASS kunnen hier meer dan andere mensen al moeite mee hebben door bijvoorbeeld overprikkeling. VRelax is in vergelijking met andere relaxatiemethodes gemakkelijker in gebruik en vraagt minder inspanning van de gebruiker (Veling, et al., 2021).

In het verlengde hiervan onderscheidt VRelax zich van andere methodes doordat de toegankelijke, non-verbale en sensorisch gerichte VR-techniek beter afgestemd is op mensen met ASS. Mensen met autisme kunnen moeite hebben met interoceptie of het ervaren van

gevoelens als stress of angst juist vermijden (experientiële vermijding) (DuBois, Ameis, Lai, Casanova, & Desarkar, 2016). VRelax heeft een lagere drempel in gebruik en vraagt minder van iemand op het gebied van interoceptie.

Hoe kunnen beide interventies worden gebruikt in context van het grotere project?

De psycho-educatie in een aantal hoofdstukken van Plan C is relevant en bruikbaar voor de identiteitsontwikkeling. De vraag is echter of deze een meerwaarde hebben ten opzichte van andere interventies die specifiek gericht zijn op identiteitsontwikkeling. Anders gesteld, als vanuit de lijst van eisen gekeken wordt naar welke interventies het meest geschikt zijn als iemand moeite heeft met zijn of haar identiteitsontwikkeling dan zal Plan C voor veel thema's niet voor de hand liggend zijn. Ditzelfde geldt voor VRelax, vanuit de themalist bekeken is VRelax geen directe toevoeging voor het grotere project als naslagwerk.

Toch kunnen beide interventies wel degelijk nuttig zijn voor het project of voor mensen met autisme in het algemeen. Een overmaat van stress is voor niemand goed, dit kan leiden tot allerlei lichamelijke en psychische klachten. Mensen met ASS kunnen extra kwetsbaar zijn voor stress, mogelijk door een beperkte coping tegen stress (Grodén, et al., 2001). Plan C en VRelax zijn beide interventies die proberen stress te verminderen. Dit is vervolgens bevorderlijk voor lichamelijke en psychische klachten. Plan C gaat hierin iets verder door te stellen dat minder stress ook resulteert in verminderde aanwezigheid van symptomen van ASS. Minder stress en indirect psychische of lichamelijke klachten kunnen belemmeringen bij identiteitsontwikkeling mogelijk verlagen. Door minder last te hebben van negatieve gedachten of gevoelens kan iemand zich meer focussen en stil staan bij zijn of haar eigen identiteitsontwikkeling.

Individueel zijn de interventies mogelijk niet relevant genoeg bij identiteitsontwikkeling als naslagwerk. Zoals hierboven beschreven kan het verminderen van stress identiteitsontwikkeling ondersteunen maar dit werkt alleen als er sprake is van een te

hoge mate van stress. Als er geen stress ervaren wordt of in niet storende mate lijkt het niet nuttig om de interventies op te nemen in het grotere project. Mogelijk kunnen de interventies wel ondersteund zijn naast andere interventies. In de lijst van mogelijke interventies die identiteitsontwikkeling kunnen ondersteunen staan een aantal behandeltherapieën zoals CGT, schematherapie en ACT. Deze en andere therapieën kunnen inspannend, belastend maar ook stressvol zijn voor mensen. Een voorbeeld hierbij is dat CGT bij sommige patiënten zorgt voor meer stress en tijdelijk meer symptomen (Schermuly-Haupt, Linden, & Rush, 2018). Plan C en VRelax in combinatie met zulke therapieën kunnen daardoor mogelijk de effectiviteit van andere interventies vergroten. Al is het ook voor te stellen dat twee interventies of therapieën tegelijkertijd volgen juist te belastend kan zijn.

Tot slot, komt in dit huidige onderzoek ook naar voren komt is dat identiteitsontwikkeling niet los gezien kan worden van de omgeving of het milieu van iemand met autisme. In de lijst van eisen staan onderwerpen die direct te maken hebben of onderdeel zijn van identiteitsontwikkeling. Voor een goede identiteitsontwikkeling zijn ook andere dingen belangrijk. In Plan C komt dit bijvoorbeeld sterk naar voren in onderwerpen als leefstijl, communicatie, emotieregulatie en stress. Als mensen problemen ondervinden in deze onderwerpen belemmert dat indirect ook de identiteitsontwikkeling. In de lijst van eisen zou het mogelijk een goede toevoeging zijn om dit op te nemen als onderwerp.

Referenties

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC:Author.
- Ayub, S. (2015, 30 juni). *Critical Analysis on Psychosocial Theory of Erik Erikson*. Academia.Edu. Geraadpleegd op 14 juni 2022, van https://www.academia.edu/13435846/Critical_Analysis_on_Psychosocial_Theory_of_Erik_Erikson
- Baron-Cohen, S. (2000). Theory of mind and autism: A review. *International review of research in mental retardation*, 23, 169-184.
- Belansky, E. S., Cutforth, N., Chavez, R., Crane, L. A., Waters, E., & Marshall, J. A. (2013). Adapted intervention mapping: a strategic planning process for increasing physical activity and healthy eating opportunities in schools via environment and policy change. *Journal of School Health*, 83(3), 194-205.
- Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. M. (2004). The development and validation of a measure of identity distress. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4(1), 1-8.
- Berman, S. L., & Weems, C. F. (2012). Identity distress in adolescence. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence*, Part 9 (pp. 1357–1361). New York, NY: Springer
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Cooper, K., Smith, L. G., & Russell, A. (2017). Social identity, self-esteem, and mental health in autism. *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 844-854.

- Cooper, R., Cooper, K., Russell, A. J., & Smith, L. G. (2021). "I'm proud to be a little bit different": The effects of autistic individuals' perceptions of autism and autism social identity on their collective self-esteem. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *51*(2), 704-714.
- Demetriou, E. A., Lampit, A., Quintana, D. S., Naismith, S. L., Song, Y. J. C., Pye, J. E., ... & Guastella, A. J. (2018). Autism spectrum disorders: a meta-analysis of executive function. *Molecular psychiatry*, *23*(5), 1198-1204.
- DuBois, D., Ameis, S. H., Lai, M. C., Casanova, M. F., & Desarkar, P. (2016). Interoception in autism spectrum disorder: A review. *International journal of developmental neuroscience*, *52*, 104-111.
- Eriksson, P. L., Wängqvist, M., Carlsson, J., & Frisé, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, *56*(10), 1968-1983.
- Groden, J., Diller, A., Bausman, M., Velicer, W., Norman, G., & Cautela, J. (2001). The development of a stress survey schedule for persons with autism and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *31*(2), 207-217.
- Hofvander, B., Delorme, R., Chaste, P., Nydén, A., Wentz, E., Ståhlberg, O., ... & Leboyer, M. (2009). Psychiatric and psychosocial problems in adults with normal-intelligence autism spectrum disorders. *BMC psychiatry*, *9*(1), 1-9
- Jaspal, R., Carriere, K. R., & Moghaddam, F. M. (2016). Bridging micro, meso, and macro processes in social psychology. *Psychology as the science of human being* (pp. 265-276). Springer, Cham.

- Joffe, H. (2012). *Thematic analysis. Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners, 1*, 210-223.
- Kuipers-Hemken, M., & Buma, S. (2022). *Minder stress, minder autisme. SWP*.
- Lerner, M. D., Mikami, A. Y., & Levine, K. (2011). *Socio-dramatic affective-relational intervention for adolescents with Asperger syndrome & high functioning autism: Pilot study. Autism, 15(1)*, 21–42. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/1362361309353613>
- MacLeod, A., Lewis, A., & Robertson, C. (2013). ‘Why should I be like bloody Rain Man?!’ Navigating the autistic identity. *British Journal of Special Education, 40(1)*, 41-49.
- Mannion, A., & Leader, G. (2013). Comorbidity in autism spectrum disorder: A literature review. *Research in Autism Spectrum Disorders, 7(12)*, 1595-1616.
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science, 22(3)*, 233–238.
- McDonald, T. A. M. (2017). Discriminative and criterion validity of the autism spectrum identity scale (ASIS). *Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(10)*, 3018-3028.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental review, 19(4)*, 419-461

- Millan, M. J., Agid, Y., Brüne, M., Bullmore, E. T., Carter, C. S., Clayton, N. S., ... & Young, L. J. (2012). Cognitive dysfunction in psychiatric disorders: characteristics, causes and the quest for improved therapy. *Nature reviews Drug discovery*, *11*(2), 141-168.
- Ratner, K., & Berman, S. L. (2015). The influence of autistic features on identity development in emerging adults. *Emerging Adulthood*, *3*(2), 136-139.
- Schermuly-Haupt, M. L., Linden, M., & Rush, A. J. (2018). Unwanted events and side effects in cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, *42*(3), 219-229.
- Tajfel, H. E. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. Academic Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An intergrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Veling, W., Lestestuiver, B., Jongma, M., Hoenders, H. R., & van Driel, C. (2021). Virtual reality relaxation for patients with a psychiatric disorder: crossover randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, *23*(1), e17233.
- Verhoeven, N. (2020). *Thematische analyse*. Nel Verhoeven & Bloom uitgevers Amsterdam.
- Vlooswijk, E. (2022, 4 februari). Virtual reality in de zorg: Proef met coronapatiënten na een ic-opname. *Volkskrant*. Geraadpleegd op 30 mei 2022, van <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2022/virtual-reality-in-de-zorg-proef-met-coronapatiënten-na-een-ic-opname%7Ev470339/>

Weems, C.F., Stickle, T.R. (2006). Existential Anxiety in Adolescents: Prevalence, Structure, Association with Psychological Symptoms and Identity Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), pp. 303-310.

Weitlauf, A. S., Gotham, K. O., Vehorn, A. C., & Warren, Z. E. (2014). Brief report: DSM-5 “levels of support:” A comment on discrepant conceptualizations of severity in ASD. *Journal of autism and developmental disorders*, 44(2), 471-476.

Wismans, L. (2022, 25 februari). Een game die je leert ademen bij angst. *NRC*. Geraadpleegd op 2 juni 2022, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2022/02/25/een-game-die-je-leert-ademen-bij-angst-a4094348>

Bijlage A

Lijst van eisen: Themalijst (herziene versie) met definities

1. Identiteitsopvattingen

Opvattingen die iemand gevormd heeft over zijn of haar identiteit

2. Zelfvertrouwen/zelfbeeld

Zelfvertrouwen is de mate waarin iemand vertrouwen heeft in het eigen kunnen; zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt; het geheel aan gedachten, ideeën en oordelen over zichzelf (dit hoeft niet in overeenstemming te zijn met de werkelijkheid)

3. Identiteitszoektocht; exploratie-commitment

De zoektocht naar de identiteit met inachtneming van de schalen exploratie en commitment zoals Marcia (1966) deze heeft geïntroduceerd

4. Gevormdheid identiteit

De mate waarin de identiteit gevormd is

5. Identiteitstypen

De verschillende type identiteiten die iemand gevormd heeft

6. Levensfilosofie

De overtuigingen van iemand over het leven en de manier waarop hij of zij in het leven staat

7. Identiteitsdomeinen (carrière- en studiekeuzes, politieke identificering, identificering met andere personen/groepen; Intieme banden, morele ontwikkeling; wat goed en wat fout is, religie, etc.)

De verschillende domeinen waarbinnen identiteit een rol speelt en waaraan iemand zijn of haar identiteit ontleent, zoals werk, opleiding, politieke voorkeur, identificatie met groepen of andere mensen, moraliteit, religie

8. Congruentie (en volledigheid) zelfkennis en gepresenteerde zelf (imago)

De mate waarin de zelfkennis congruent en volledig is en in overeenstemming is met het beeld dat iemand van zichzelf afgeeft

9. Integratie samenleving (Imago <> reputatie)

Dit aspect gaat over een goede integratie in de samenleving waarin imago (beeld dat iemand oproept) en reputatie (hoedanigheid waaronder iemand bekend staat) een rol spelen

10. Identiteitscrisis (impact op mentale gezondheid), normatief onderdeel van de ontwikkeling maar wel stressvol

De onmacht om verschillende aspecten van de eigen identiteit tot een geheel te kunnen integreren; een periode die zich kenmerkt door verandering en disbalans/instabiliteit in het zijn

11. Existentiële angsten (doe ik er toe, bestaansredenen, doet het leven ertoe?)

De angsten die gepaard gaan met de eindigheid van het leven, zin/zinloosheid van het leven, de juiste keuzes in het leven maken en eenzaamheid versus verbondenheid

12. Betekenisvol leven (meaning of life)

De betekenis van het leven voor iemand, de betekenis die hij eraan geeft

13. Zingeving

Dit thema gaat over de waarde, betekenis en bedoeling die iemand aan zijn leven geeft (overlap met thema 12)

14. Zelfacceptatie

Jezelf aanvaarden en accepteren zoals je bent (in het reine komen met jezelf, begrip ontwikkelen voor jezelf)

15. Zelfveroordeling

Jezelf veroordelen op wie je bent, wat je wel en niet doet of gedaan hebt, jezelf dingen kwalijk nemen

16. Identiteitssynthese

Dit thema gaat over het smeden van een sterke identiteit waarbij duidelijk is wie iemand is, waar hij voor staat en trots op is en wat belangrijk voor hem of haar is. Identiteitssynthese staat haaks op identiteitsverwarring

17. Opvullingen hiaten bestaand interventie-aanbod

Aanvullende zinvolle componenten die tegemoet komen aan ontbrekende onderdelen in het bestaande aanbod van de interventies

Bijlage B

Thematische analyse Plan C – inductief

Codering en beschrijving

Hoofdstuk + titel	Pagina	Koppen	Beschrijving	Kernwoorden
Inleiding	15	Missie Bewustwording Kennis en lef Vrijheid Jij!	Beschrijving van doel van het boek, uitgangspunten van de schrijfters en belangrijke kernwaarden volgens de schrijfters.	Meta Missie Visie Motivatie
Autisme en Stress	20	Wat is stress Waarom is kennis van stress belangrijk bij autisme? Wat gebeurt er bij stress?	Inleidende pagina's over wat stress is, stressfactoren, waarom dit belangrijk is voor mensen (met ASS) en wat de gevolgen zijn van stress.	Psycho-educatie Stress Fysiologie (werking lichaam) Persoonlijk verhaal Saskia
Het brein als drie-eenheid	24	Neocortex Limbisch brein Reptielenbrein	Uitleg over de werking van het menselijk brein en de drie hersengebieden. Niet autisme specifiek	Psycho-educatie werking brein
Trauma en gehechtheid	26	Stilstand of achterstand in gehechtheid Ontwikkelingsfasen van gehechtheid Traumatherapie	Wat is trauma en wat doet het met je Wat is hechting, hoe werkt het (ontwikkeling en wat voor invloed heeft het later Stress die dit veroorzaakt Wat kan helpen(Traumatherapie)	Psycho-educatie Ontwikkeling Trauma en Hechting Hulp/advies (trauma) Persoonlijk verhaal (JW, Marjon, LW)
Veranderen van gedrag	38	Gewoonten Herkauwen	Wat houdt gedrag of gewoontes in stand en gewoontes in denken. Functie van stress	Psycho-educatie Gedrag/ Gewoontes Cognitie
Nog meer over stress	41	Stress en leefstijl Je bent wat je verteert Stress en slaap	Stress/balans op 3 factoren: fysiek, chemisch en emotioneel. Werking van stress en de gevolgen op lichaam en geest als er onbalans is. Gedrag en leefstijl voor ASS een lastig evenwicht, kinderen met ASS andere	Psycho-educatie (soorten) Stress Fysiologie Leefstijl Advies Werking brein

			stofwisseling. Welke neurotransmitters belangrijk bij stress. Welke rol in leefstijl spelen voeding en slaap.	Gezondheid Persoonlijk verhaal Marjon
Gedachtenkracht!	55	Wat is daar belangrijk aan?	Omgeving van de cel bepaalt expressie, eigen interpretatie heeft invloed op cellen	Interactie lichaam en geest Persoonlijk verhaal Saskia
Het eigen ik	59	Missie, intrinsieke motivatie en zingeving	Autonomie, motivatie en zingeving nodig, juist bij ASS. Afhankelijkheid	Identiteit Autonomie ASS Gedachten Persoonlijke verhaal (Marjon,Saskia)
En dan...? Hoe nu verder?	65	Bewustwording Emotionele omgevingsfactoren Belemmerende gedachten en overtuigingen Bekrachtigende gedachten en overtuigingen	Wie ben ik en wat zijn mijn overtuigingen? Emotionele balans, bewust en onbewust	Bewustwording/zelfkennis identiteit Advies Oefeningen Gedachten en overtuigingen (pos en neg) Persoonlijk verhaal LWE en JW
Meditatie	71	Hart met hersencellen Dankbaarheid Stressreductie Ademhalen	Effect van lichaam op geest , hart op het brein Hoe reduceer je stress, bv meditatie , dankbaarheid emoties en stress beïnvloeden lichaam en geest ASS	Psycho-educatie Stress Emoties Werking lichaam ASS advies Oefening PV Saskia, LWE, Marjon
Waarden	78	Wat zijn waarden? Vermijdende waarde Benaderende waarde Bereiken, vermijden en incongruentie	Wat zijn je waarden op meerdere gebieden, hoe ontstaan waarden en hoe beïnvloeden je waarden je overtuigingen en gedrag. Interactie stress en waarden. Hoe kom je achter je eigen waarden	Invloed geest/gedachten op lichaam Identiteit en overtuigingen Waarden Stress Autonomie Oefening persoonlijke waarden PV 2x saskia, lwe, 2x marjon, JW
Projectie	95	Wat is projectie? Overdracht en tegenoverdracht	Wat is en waarom gebruiken we projectie	Werking brein Emoties Oefening eigen patronen PV 2x Saskia

Eenheid van aandacht (Strook)	101		Transactionele analyse. Wat is een strook, negatief/positief en voorwaardelijk(gedrag)/onvoorwaardelijk(wie je bent)	Gedrag Interactie/overdracht Oefening bewustwording eigen stroken PV M, 2x Saskia
Gedrag en communicatie	108		Transactionele analyse en de ego posities in communicatie	Communicatie PV Saskia
Communicatie en samenwerken	110	Menselijk gedrag	Dramadriehoek, en de ego posities die hierbij passen.	Interactie/gedrag Kennis over zelf Oefening rollen dramadriehoek PV K
Emoties	113	Emoties en autisme Wat is een emotie? Basisemoties Micro-expressies Kennis van emoties Herkenning van de emoties Neutrale fase Stressfase Uitputtingsfase De verschillende basisemoties	Wat zijn emoties, hoe werkt dit intern en hoe beschrijf je deze in woorden. Wat is de functie van emoties en hoe uiten deze zich. Wat voor emoties bestaan, hoe ontstaan deze en wat zijn hun functies. Emoties sturen gedrag en communicatie. Interpretatie en oorzaak verschilt per persoon. Hoe herken je je eigen emoties. Verschillende fases en gevolgen van te veel prikkels/emoties. Stress een gevolg van emotionele onbalans en hoe dit zich uit in lichaam, emoties, gedachten en gedrag	Psycho-educatie Emoties ASS Invloed lichaam op geest Interactie/overdracht Gedrag Gedachten Lichaam PV M, JW
Het voorspellende brein	125	Emotiewaakzaamheidsdatabase Regie door het oerbrein Negatieve stimuli hebben voorrang Taal kadert de ervaring Emoties Waarneming en waarheid Eigen waarneming = Eigen waarheid Filtering van informatie	Prikkels en de (emotionele/stress/lichamelijke) reactie daarop blijven onthouden door het lichaam en geest, als een database die steeds aangevuld wordt. Lichaam en geest anticiperen, soms is een prikkel niet zoals verwacht en dat ontregelt. Brein denkt in de eerste plaats primair en simpel. Je uiten in taal/andere communicatie nooit perfect. Zuiver communiceren juist bij ASS belangrijk Iedereen heeft een persoonlijke bias en dit beïnvloed waarneming en daardoor subjectief.	Psycho-educatie Stress Emotie Werking brein Waarden en overtuigingen Communicatie/overdracht Persoonlijk V JW
Metaprogramma's	133	Bereiken of vermijden (motivatie) Intern referentiekader of extern referentiekader (motivatie)	Hoe filteren mensen informatie, dmv contextafhankelijke 'metaprogramma's'. bewustwording over eigen filtering en het nut van	Psycho-educatie Gedrag Communicatie

		Proactief of reactief (motivatie) Opties en procedures (motivatie) Matchen en mismatches Relatie- of taakgericht Controle binnen zichzelf of controle buiten zichzelf Voorkeur voor het zelf of voorkeur voor de ander Globaal of specifiek Verleden – heden – toekomst Samen – nabijheid – alleen	anderen begrijpen en inleven. Wat zijn de motivaties en hoe werken verschillende metaprogramma's: bereiken/vermijden – intern/extern referentiekader – proactief/reactief – procedure/opties – matchen/mismatches – relatie/taakgericht – controle binnen/buiten zelf – voorkeur zelf/ander - Globaal/specifiek – verleden/heden/toekomst – samen/nabij/alleen	Waarden Overdracht Werking brein Emoties Motivatie Identiteit PV Marjon
Van wens naar werkelijkheid	140		Bewustwording en reflecteren op jezelf zodat je beter jezelf kent.	Zelfbewustzijn Identiteit Oefening herprogrammeren PV Saskia
Nawoord	145			
Over de auteurs	147			
Bronnen	149			
Nawoord lezers	153			

Eerste analyse en vorming van thema's

Opbouw van het boek

Inleidend hoofdstuk stress en belang van kennis

Menselijke ontwikkeling, zowel lichamelijk als geestelijk, werking van het lichaam in relatie tot stress

Identiteit, wie ben ik , wat vind ik belangrijk en hoe leidt dit tot gedrag, hoe beïnvloed stress dit

Hoe werken complexere cognitieve mechanismes als, emoties, communicatie en beïnvloed stress dit

Verdeling in thema's op basis van: T -hoofdthema ST -subthema's

T Psycho-educatie ST lichaam – Brein – emotie's - gedrag

T Wat is belangrijk ST leefstijl – stress – gedachten

T advies/oplossingen ST opdrachten/oefeningen – tips – gedragsverandering

Andere mogelijke verdelingen

T Ontstaan stress ST werking - factoren

T Gevolgen stress ST Werking - factoren

T Voorkomen Stress

T Verminderen stress

Bijlage C

Themalijst en hoe de thema's aan bod komen in Plan C

1. Identiteitsopvattingen

Opvattingen die iemand gevormd heeft over zijn of haar identiteit

2. Zelfvertrouwen/zelfbeeld

Zelfvertrouwen is de mate waarin iemand vertrouwen heeft in het eigen kunnen; zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt; het geheel aan gedachten, ideeën en oordelen over zichzelf (dit hoeft niet in overeenstemming te zijn met de werkelijkheid)

In Plan C: Hfst. “En dan..? Hoe nu verder blz. 65” Wat zijn iemands overtuigingen over iemand zelf. Bewustwording eigen waarheid.

Hfst. “Metaprogramma's blz. 133” Hoe filter je informatie en doormiddel van welke “programma's” handelen wij hier vervolgens op. Wat werkt voor jou of vind je belangrijk bv taakgericht/relatiegericht, kijk je meer globaal/specifiek naar jezelf en is je motivatie gericht op bereiken/vermijden?

3. Identiteitszoektocht; exploratie-commitment

De zoektocht naar de identiteit met inachtneming van de schalen exploratie en commitment zoals Marcia (1966) deze heeft geïntroduceerd

In Plan C: Hoofdstuk “het eigen ik blz. 59”, ook bij ASS is het belangrijk exploratie toe te passen en te individueel naar motivatie en zingeving te kijken.

Hfst. “Van wens naar werkelijkheid blz. 141” Stilstaan bij wie je bent; wat wil je, wat denk of voel je? Om te exploreren en voor commitment is bewustwording van het zelf belangrijk. Hoe herprogrammeer je jezelf?

4. Gevormdheid identiteit

De mate waarin de identiteit gevormd is

5. Identiteitstypen

De verschillende type identiteiten die iemand gevormd heeft

6. Levensfilosofie

De overtuigingen van iemand over het leven en de manier waarop hij of zij in het leven staat

In Plan C: Hfst. “Waarden blz. 78” Welke waarden heb je en waarom zijn deze voor je belangrijk, zijn dit meer vermijdende waarden of benaderende waarden?

Hfst. “Metaprogramma's blz. 133” Hoe filter je informatie en doormiddel van welke “programma's” handel je hier vervolgens op. Wat werkt voor jou of vind je belangrijk bv taakgericht/relatiegericht, kijk je meer globaal/specifiek naar jezelf en is je motivatie gericht op bereiken/vermijden?

Hfst. “Van wens naar werkelijkheid blz. 141” Stilstaan bij wie je bent; wat wil je, wat denk of voel je? Om te exploreren en voor commitment is bewustwording van het zelf belangrijk. Hoe herprogrammeer je jezelf?

7. Identiteitsdomeinen (carrière- en studiekeuzes, politieke identificering, identificering met andere personen/groepen; Intieme banden, morele ontwikkeling; wat goed en wat fout is, religie, etc.)

De verschillende domeinen waarbinnen identiteit een rol speelt en waaraan iemand zijn of haar identiteit ontleent, zoals werk, opleiding, politieke voorkeur, identificatie met groepen of andere mensen, moraliteit, religie

In Plan C: Hfst. “Waarden blz. 78” Wat zijn waarden? Welke waarden heb je op verschillende levensgebieden? En hoe uitte deze zich in je overtuigingen? Oefening om hierachter te komen.

8. Congruentie (en volledigheid) zelfkennis en gepresenteerde zelf (imago)

De mate waarin de zelfkennis congruent en volledig is en in overeenstemming is met het beeld dat iemand van zichzelf afgeeft

In Plan C: Hfst. “En dan..? Hoe nu verder blz. 65” Onderzoeken van eigen overtuigingen en waarheid.

Hfst. “Het voorspellende brein blz 125” Iedereen heeft zijn eigen waarheid, hoe dingen binnenkomen maar ook hoe iemand denkt dat anderen (over iemand) denken. Hoe je overkomt wordt gestuurd door taal en emoties die ook weer geïnterpreteerd worden.

9. Integratie samenleving (Imago <> reputatie)

Dit aspect gaat over een goede integratie in de samenleving waarin imago (beeld dat iemand oproept) en reputatie (hoedanigheid waaronder iemand bekend staat) een rol spelen

In Plan C: Hfst. “Het voorspellende brein blz 125” Iedereen heeft zijn eigen waarheid, hoe dingen binnenkomen maar ook hoe iemand denkt dat anderen (over iemand) denken. Hoe je overkomt wordt gestuurd door taal en emoties die ook weer geïnterpreteerd worden.

10. Identiteitscrisis (impact op mentale gezondheid), normatief onderdeel van de ontwikkeling maar wel stressvol

De onmacht om verschillende aspecten van de eigen identiteit tot een geheel te kunnen integreren; een periode die zich kenmerkt door verandering en disbalans/instabiliteit in het zijn

In Plan C: Hfst. “Meditatie blz. 71” Stress (van bijvoorbeeld identiteitscrisis) en veel negatieve gedachten worden vaak weggedrukt, hoe ga je hiermee om en hoe kan je stress reduceren (dankbaarheid, meditatie, ademhaling)

Hfst. “Emoties blz. 113” Wat is angst of verdriet en wat gebeurt er als je deze emotie ervaart.

Hfst. “Metaprogramma’s blz. 133” Hoe filter je informatie en doormiddel van welke “programma’s” handel je hier vervolgens op. Wat werkt voor jou of vind je belangrijk bv taakgericht/relatiegericht, kijk je meer globaal/specifiek naar jezelf en is je motivatie gericht op bereiken/vermijden?

Hfst. “Van wens naar werkelijkheid blz. 141” Stilstaan bij wie je bent; wat wil je, wat denk of voel je? Om te exploreren en voor commitment is bewustwording van het zelf belangrijk. Hoe herprogrammeer je jezelf?

11. Existentiële angsten (doe ik er toe, bestaansredenen, doet het leven ertoe?)

De angsten die gepaard gaan met de eindigheid van het leven, zin/zinloosheid van het leven, de juiste keuzes in het leven maken en eenzaamheid versus verbondenheid

In Plan C: Hfst. “En dan..? Hoe nu verder blz. 65” Onderzoeken van negatieve eigen waarheden zoals “niemand houdt van mij”, “ik ben niet waardig...”

Hfst. “Meditatie blz. 71” Hoe ga je om met vervelende gedachten die stress oproepen, gedachtestroom die maar blijft gaan.

Hfst. “Emoties blz. 113” Wat is angst of verdriet en wat gebeurt er als je deze emotie ervaart.

12. Betekenisvol leven (meaning of life)

De betekenis van het leven voor iemand, de betekenis die hij eraan geeft

In Plan C: Hoofdstuk “het eigen ik blz. 59”, ook bij ASS is het belangrijk exploratie toe te passen en te individueel naar motivatie en zingeving te kijken.

Hfst. “Van wens naar werkelijkheid blz. 141” Stilstaan bij wie je bent; wat wil je, wat denk of voel je? Om te exploreren en voor commitment is bewustwording van het zelf belangrijk. Hoe herprogrammeer je jezelf?

13. Zingeving

Dit thema gaat over de waarde, betekenis en bedoeling die iemand aan zijn leven geeft (overlap met thema 12)

14. Zelfacceptatie

Jezelf aanvaarden en accepteren zoals je bent (in het reine komen met jezelf, begrip ontwikkelen voor jezelf)

In Plan C: Hfst. “En dan..? Hoe nu verder blz. 65” Bewustwording van je belemmerende overtuigingen/gedachten en je bekrachtigende overtuigingen/gedachten. Zijn de belemmerende overtuigingen wel waar en hoe voelen deze.

Hfst. “Eenheid van aandacht (strook) blz. 101” Oefening over bewustwording van aandacht die je wil krijgen. Persoonlijk verhaal Saskia over een negatieve overtuiging van haar gezin over haar onhandigheid, en hoe ze nu zelf beter weet.

Hfst. “Metaprogramma’s blz. 133” Hoe filter je informatie en doormiddel van welke “programma’s” handel je hier vervolgens op. Wat werkt voor jou of vind je belangrijk bv taakgericht/relatiegericht, kijk je meer globaal/specifiek naar jezelf en is je motivatie gericht op bereiken/vermijden?

15. Zelfveroordeling

Jezelf veroordelen op wie je bent, wat je wel en niet doet of gedaan hebt, jezelf dingen kwalijk nemen

In Plan C: Hfst. “En dan..? Hoe nu verder blz. 65” Welke negatieve overtuigingen heb je, hoe kan je hier bewust van worden en kan je belemmerende gedachten omzetten naar iets positiefs.

Hfst. “Eenheid van aandacht (strook) blz. 101” Oefening over bewustwording van aandacht die je wil krijgen. Persoonlijk verhaal Saskia over een negatieve overtuiging van haar gezin over haar onhandigheid, en hoe ze nu zelf beter weet.

Hfst. “Emoties blz. 113” Wat is angst, boosheid of verdriet en wat gebeurt er als je deze emotie ervaart.

16. Identiteitssynthese

Dit thema gaat over het smeden van een sterke identiteit waarbij duidelijk is wie iemand is, waar hij voor staat en trots op is en wat belangrijk voor hem of haar is. Identiteitssynthese staat haaks op identiteitsverwarring

In Plan C: Hfst. “Waarden blz. 78” Welke waarden zijn voor je belangrijk en waarom, welke overtuigingen zijn hieraan gekoppeld.

Hfst. “Metaprogramma’s blz. 133” Hoe filter je informatie en doormiddel van welke “programma’s” handel je hier vervolgens op. Wat werkt voor jou of vind je belangrijk bv taakgericht/relatiegericht, kijk je meer globaal/specifiek naar jezelf en is je motivatie gericht op bereiken/vermijden?

Hfst. “Van wens naar werkelijkheid blz. 141” Stilstaan bij wie je bent; wat wil je, wat denk of voel je? Om te exploreren en voor commitment is bewustwording van het zelf belangrijk. Hoe herprogrammeer je jezelf?

17. Opvullingen hiaten bestaand interventie-aanbod

Aanvullende zinvolle componenten die tegemoet komen aan ontbrekende onderdelen in het bestaande aanbod van de interventies

Bijlage D

Thematische analyse VRelax – inductief

Werkboek voor deelnemers

Sessie	Bladzijde	Kopjes	Beschrijving
1	2	Over stress	Wat is stress en wat is het effect van stress. Waar merk je dat aan
2	5	Wat kan ik doen als ik me gespannen voel - De oorzaak van het probleem aanpakken - De negatieve emoties verminderen - Afleiding zoeken Voorbeelden	Wat kan je doen als je gespannen bent. Oorzaak aanpakken, negatieve emoties proberen te verminderen en afleiding zoeken. Lijst met voorbeelden
3	8	Piekeren	Wat is piekeren, wat gebeurt er op het moment dat je piekert en waarom is het niet helpend? Piekermoment
4	11	Hoe kan ik ontspannen? Instructies om de oefening zelf uit te voeren - Adem - Scan - Span & ontspan - Anker in Hier & Nu - Tips	Vier manieren om te ontspannen, dmv; - Letten op je ademhaling - Bodyscan - Spieren aanspannen en ontspannen - Anker in Hier & Nu (focussen op omgeving) Tips voor deze oefeningen, wat daarbij kan helpen of andere ontspanningstechnieken
5	18		
6	19		
7	20		
8	21		
9	22		
10	23		
11	24	Het stappenplan: eerste hulp bij stress - Stap 1 tot en met 6	Samenvatting van de vorige sessies en wat daarin geleerd is
12	27		
13	28		
14	29		

Alle sessies		Bespreken afgelopen dagen Ontspannen met het VR programma	
--------------	--	--	--

Werkboek voor behandelaars - inductief

Sessie	Bladzijde	Kopjes	Beschrijving
0	2	Achtergrondinformatie Algemene informatie Instructies voor ontspanningstechnieken	Wat is stress, hoe pak je stress aan Wat is VR en wat is het huidige onderzoek waar dit werkboek onderdeel van is Uitleg hoe het onderzoek is opgebouwd en waar het uit bestaat Tips voor de sessies en aandachtspunten voor het onderzoek] Instructies voor de vier ontspanningsoefeningen die geleerd worden aan deelnemers
1	13	Kennismaking Psycho-educatie stress/spanning Inventarisatie over spanning Kennismaking met VR & oefenen Afsluiting	Uitgebreidere instructies voor psycho-educatie van stress/spanning Waar wordt iemand gespannen van, waar merk je dat aan en wat gebeurt er vervolgens met je? Eerste kennismaking en uitleg VR
2	15	Opening en bespreken afgelopen dagen Psycho-educatie wat te doen bij spanning Ontspanning in VR Afsluiting	Psycho-educatie wat te doen bij spanning. Richten op probleem, emoties of afleiding zoeken Oefenen met ontspannen en VR apparaat gebruiken
3	17	Opening en bespreken afgelopen dagen Psycho-educatie Piekeren Oefenen in VR Afsluiting	Psycho-educatie piekeren, waarom dit niet helpt, wat is de deelnemers ervaring met piekeren en hoe ga je hiermee om Oefenen met ontspannen en VR apparaat gebruiken
4&5	19	Opening en bespreken afgelopen dagen Oefenen met ontspanning Ontspannen in VR Afsluiting	Oefenen met ontspannen en VR apparaat gebruiken
6	21	Opening en bespreken afgelopen dagen Terugblik Ontspannen in VR Afsluiting	Oefenen met ontspannen en VR apparaat gebruiken Terugblik

7 - 10	23	Opening en bespreken afgelopen dagen Oefenen met een techniek Ontspannen in VR Afsluiting	Oefenen met ontspannen (techniek) en VR apparaat gebruiken
11	25	Opening en bespreken afgelopen dagen Terugblik op afgelopen sessies Introductie stappenplan Ontspannen in VR Afsluiting	Oefenen met ontspannen (techniek) en VR apparaat gebruiken Introductie stappenplan Eerste Hulp Bij Stress
12&13	27	Opening en bespreken afgelopen dagen Oefenen met een techniek Ontspannen in VR Afsluiting	Oefenen met ontspannen (techniek) en VR apparaat gebruiken
14	29	Opening en bespreken afgelopen dagen Ontspannen in VR Evaluatie therapie en strategieën voor consolidatie Afsluiting	Oefenen met ontspannen en VR apparaat gebruiken Evaluatie