



Vragenlijsten over zelfwaardering als interventie repertoire versneld het behandelingsproces.

Je hebt het recht om:

- *met respect te worden behandeld*
- *vragen te stellen*
- *je eigen beslissingen te nemen*
- *uit te leggen hoe je je voelt*
- *je mening te geven*
- *nee te zeggen*
- *fouten te maken*
- *van gedachten te veranderen*
- *het te zeggen als je iets niet begrijpt*
- *gewoon mens te zijn maar kun je en doe je dat ook?*



Ruud van Lent

Juni 2012®

Rapportage

VLCounseling

Als eigenaar van een Centrum voor Persoonlijke Ontwikkeling kom ik voortdurend in aanraking met nieuwe ontdekkingen. Ik ben zelf een avonturier en kan mijn passie om te blijven ontdekken voldoende voeding geven. In 1991 heb ik mijn ervaringen als top manager opgegeven om mijn werkelijke behoeften te onderzoeken. In eerste instantie richtte ik mij op de ontwikkeling van loopbaanbegeleiding en ontdekte dat veel mensen hun behoeftes in het leven goed in kaart konden brengen en toch niet kozen om het uit te voeren. Na een bijna fataal auto ongeluk realiseerde ik me ineens, dat ik nu de tijd had om tijdens de revalidatie zorg te dragen voor nieuwe ontdekkingen in menswetenschappen. Ik ging studeren om als therapeut mijn eigen centrum te kunnen starten. Aan het einde van de studie merkte ik dat mijn nieuwsgierigheid nog niet bevredigt was en wilde ik verder studeren aan de Universiteit. In mijn vak als therapeut groeide ik enorm en al die nieuwe ontdekkingen die ik deed vulden mijn avontuurlijke passie.

Een verandering in het beleid van onze ziektekostenverzekeraars zorgde ervoor, dat ik de verkeerde volgorde had gekozen om in de toekomst verder te kunnen groeien. Ik had geen vooropleiding op HBO niveau in de Menswetenschappen en voldeed niet aan de nieuwe voorwaarden. Ook op de universiteit werd mijn vooropleiding niet gehonoreerd. Dus moest ik een manier vinden om mezelf toch te bekwamen in een HBO mensgerichte vooropleiding. Een aantal maanden hard ploeteren om mijn kwaliteiten en capaciteiten aan te tonen, resulteerde in een vrijstelling van modules voor de opleiding SPH. Dit waren geen leuke maanden, ik had veel gevloekt. Ik moest ineens al mijn kennis omzetten in de vereisten van methoden en methodieken uit de Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Dat viel niet mee, omdat ik niet op de hoogte ben van de inhoud van de modules. Ik moest mijn kwaliteit doorzettingsvermogen aanspreken en dat resulteerde in de vrijstellingen. Vervolgens wilde ik mijn EVC traject omzetten in een diploma en kan ik nu hard aan de slag om mijn eindschrijving inhoud te geven. Nu niet met gevloek en frustraties, omdat ik ineens inzag dat het belang van onderzoek bijdroeg in mijn eigen passie van ontdekken .

Ik ben nu al 6 jaar bezig met een onderzoek naar verdiepende informatie over ons mens zijn. De vragenlijst over zelfwaardering had ik al vorig jaar ontwikkeld en het werd tijd dat ik die nu kon uitzetten. Werken met de antwoorden op deze test zorgde voor leuke dagen. Met veel plezier kan ik mij verrijken aan de resultaten van dit onderzoek. Ik wens de lezer erg veel plezier, maar waarschuw ook voor het feit, dat het maar een puzzelstukje binnen een grote puzzel over het functioneren van de mens is. Over een gezonde zelfwaardering doceren wordt mijn grootste uitdaging.

Ruud van Lent

Samenvatting

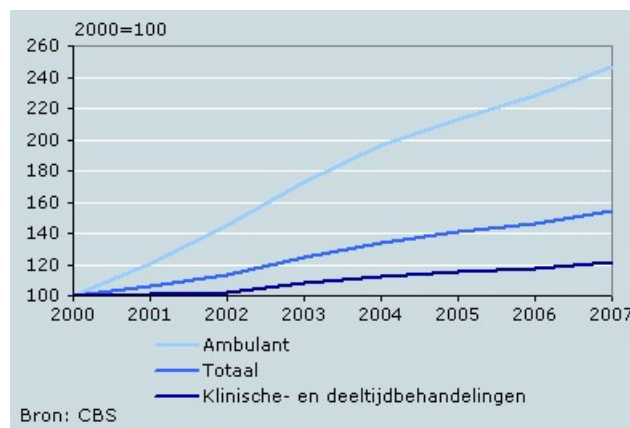
Jaarlijks lopen de kosten van onze gezondheidszorg op (zie bron CBS en miljoenennota). De gezondheid van de samenleving is een discussie die eindeloos lijkt te zijn. Als wij de gezondheidszorg in Nederland nader gaan bekijken zien we als snel, dat alles gericht is op de nazorg. Als er iets gebeurt wordt er verzorgd en gezorgd. Nazorg is weer afhankelijk van als er iets met de gezondheid gebeurt van een bewoner in Nederland. *Hoe zullen de uitgaven aan de gezondheidszorg eruit zien als wij allemaal preventief met onszelf omgaan?*

Een vraag dat alleen hypothetisch beantwoord kan worden, want de mentaliteit van onze overheid en bevolking is alleen gericht op het feit dat er iets mis gaat. Onze juristen kunnen alleen uitgaan van feiten. Als iemand vermoord wordt, kan er opgetreden worden. Als iemand de politie waarschuwt, dat het misschien wel eens uit de hand kan lopen en een situatie levensbedreigend is, dan zal de politie niet veel kunnen ondernemen. Zo ook met onze gezondheid. Zolang er sigaretten, alcohol, drugs, slechte voeding vrij geconsumeerd kunnen worden, weet je dat er vele problemen met de gezondheid kan ontstaan.

Zo is het ook met onze geestelijke gezondheid. Zolang er een diagnose gesteld kan worden is het leed al geschied. Depressie heeft zich inmiddels verheven tot volksziekte. PTSS ontstaat als er levensbedreigende activiteiten worden ondernomen (oorlog, ongelukken, verkrachtingen, mishandeling). Burn-out ervaar je als je jaren achter elkaar je eigen grenzen overschrijdt.

Steeds meer mensen maken gebruik van geestelijke gezondheidszorg (GGZ). In de jaren 2000–2007 nam het volume van de GGZ met gemiddeld 6,4 procent per jaar toe. Dit is circa 3 procentpunt meer dan de gemiddelde jaarlijkse volumetoename van de totale gezondheids- en welzijnzorg. Vooral de ambulante zorg is behoorlijk gegroeid. De jaarlijkse volumetoename was gemiddeld 14 procent. Bij klinische behandelingen en deeltijdsessies was de gemiddelde groei 3 procent per jaar.

De uitgaven aan de geestelijke gezondheidszorg zijn gestegen van 2,6 miljard euro in 2000 naar 4,5 miljard euro in 2007. Per hoofd van de Nederlandse bevolking betekent dit een toename van 162 euro naar 275 euro.



De zorguitgaven zullen deze kabinetsperiode veruit het hardste groeien van alle overheidsuitgaven. In absolute termen groeien de uitgaven voor zorg van 61,2 miljard euro dit jaar naar 63,5 miljard in 2012. Aan het einde van de kabinetsperiode zal 74,4 miljard euro naar de zorg gaan.

Als hulpverlener krijg ik te maken met diverse hulpvragen en/of ingangsklachten. Als je een analyse loslaat op de ingangsklachten, ontdek je dat er al snel hoofdthema's ontstaan. Iedere cliënt die zich aanmeldt bij een hulpverlener heeft een klacht of een probleem. De hulpvraag richt zich voornamelijk op het oplossen van een probleem. Het zelfhelend vermogen van een cliënt is verantwoordelijk voor het oplossen van het probleem, echter de cliënt is niet in staat dit zelfstandig te doen. De cliënt kan zijn eigen autonomie niet inzetten. De hulpverlener zorgt ervoor dat de cliënt uit zich zelf een brug slaat naar zijn eigen autonomie. Dit noemen we het relatiegebied. Hier wordt gewerkt zowel door de hulpverlener als de cliënt door het slaan van de brug naar eigen autonomie van de cliënt. Meestal is het verzet of de afweer het probleem waardoor een cliënt niet in staat is om de sprong zelf te maken. De hulpverlener heeft onder andere als taak het verzet in kaart te brengen en de cliënt te laten inzien wat er speelt (inzichtelijk maken). De hulpverlener lost niets op, geeft geen advies en laat de cliënt werken aan zijn eigen heling.

Uit de analyse naar ingangsklachten blijkt, dat er meestal sprake is van een negatief zelfbeeld. Als we doorvragen ontdekken we, dat dit negatieve zelfbeeld veelal is ontstaan vanuit de opvoeding. Eigenlijk spreken we over een lage vorm van zelfwaardering. Zelfwaardering verdient een bredere kijk op de persoonlijkheid. Veel klachten ontstaan al tijdens de kindertijd en blijven aanwezig in het volwassen leven. Er worden wel aspirientjes uitgedeeld, echter de kern ligt in het verre verleden, daar waar bijna geen herstel meer mogelijk is. Dit is dan ook ons probleem binnen de gezondheidszorg en heeft altijd al bestaan. De mens ervaart al eeuwen de zelfde problemen rond de gezondheid. Fysieke klachten, ziektes hebben vaak een directe verbinding met ons geestelijke vermogen.

Middels een onderzoek onder 56 studenten in de leeftijd vanaf 22 – 65 jaar heb ik een vragenlijst rondgestuurd om inzicht te krijgen over hoe de persoon in de volwassen leeftijd terugkijkt op de opvoeding en hoe de status is in het heden. De vragenlijsten bestaan uit vragen die herleid kunnen worden naar componenten van zelfwaardering. Componenten die eerst nog gedefinieerd moesten worden. Aan de hand van bestaande literatuur was ik in staat vragenlijsten samen te stellen. In eerste instantie benaderde ik de doelgroep cliënten, echter dat is een groep waar bijna geen nuance verschillen in de antwoorden te ontdekken viel. Bijna alle cliënten reageren vanuit een negatief zelfbeeld en scoorden laag in zelfwaardering. Aangezien ik docent ben in counselingstechnieken en specialisaties kreeg ik een ingang bij verschillende opleidingsinstituten. Ik zette de vraaglijsten uit bij studenten die met eigen processen bezig zijn, zodat ze de antwoorden direct uit eigen reflectie konden invullen. De vragen bestaan uit tegenstellingen en slaan op een lage vorm van zelfwaardering met als tegenstelling een hoge vorm van zelfwaardering. De representanten konden kiezen uit score opgave van 1-10.

Het vraagstuk van dit onderzoek wil ik graag in deze samenstelling voorleggen:

Kan de vragenlijst over de hoogte en samenstelling van zelfwaardering behoren tot het interventie repertoire van een hulpverlener of voor studenten die aan een mensgerichte opleiding beginnen en zicht willen hebben op concrete leerdoelen en leidt dit tot versnelling van de behandelingen, zodat de uiteindelijke kosten binnen de gezondheidszorg teruggebracht kunnen worden?

1.1 Organisatie

Centrum de Cocon is een centrum waar persoonlijke ontwikkeling centraal staat. Er werken meerdere disciplines in het centrum, waaronder therapeuten, counselors en verschillende soorten Yoga, meditatie. Het aanbod van specialisme is breed, van loopbaanadvies of loopbaancoaching, mediation tot therapie en educatie. In de therapie richten we ons op psychotherapeutische aanpak voor relaties, jongeren, kinderen, gezinnen, groepen en volwassenen. Op de locatie bevindt zich ook een opleidingsinstituut. Dageraad Opleidingen biedt opleidingen aan om verdieping te krijgen in kinder/jongeren counseling en kinder/jongeren therapie. Met 20-30 studenten per jaar richt Dageraad zich op afgestudeerden die zich willen specialiseren. Veel studenten hebben een HBO vooropleiding genoten, zoals SPH, Toegepaste Psychologie, Pabo. Dageraad Opleidingen is tevens partner bij andere opleidingen zoals Academie voor Counselling & Coaching, Nederlandse Academie voor Psychotherapie, Saxtion Next. Modules worden aangeboden die specifiek gericht zijn op de psychologie van het kind en de puber. Het Centrum biedt ook plaats voor stagiaires om te werken aan hun eindstages. Ieder jaar krijgen enkele studenten een kans om een project op te starten. Deze projecten richten zich voornamelijk naar kleine onderzoeken om deel uit te maken van een groot onderzoek: *hoe kunnen we in de toekomst preventief omgaan met onze gezondheid?* De jaarlijkse kosten voor de geestelijke gezondheid nemen fors toe. De totale kosten van onze gezondheid in het algemeen neemt fors toe. De gehele economie en doelstellingen van de overheid richten zich specifiek op de nazorg. De verwijzingen komen meestal van maatschappelijk werk, interne begeleiders en huisartsen. De hulpverleners binnen het Centrum hebben allen een academische psychotherapeutische opleiding genoten en zijn aangesloten bij relevante beroepsverenigingen. Het Centrum levert diverse kortdurende therapievormen aan (zie therapievormen bij hoofdstuk 2.3 - maximum van ongeveer 20 sessies).

1.2 Behandeling

De werkwijze binnen het Centrum is als volgt: Door een cliënt wordt er contact opgenomen met het Centrum. Wij vragen naar de ingangsklacht en de hulpvraag om de juiste hulpverlener in te zetten. We maken allen gebruik van therapeutische consultmodellen. Als een datum voor de intake is geprikt, volgt de verwijzing naar de website, waar de cliënt een behandelingsovereenkomst kan downloaden, invullen en ondertekent meeneemt naar de intake. De intake duurt zolang de therapeut/counselor nodig heeft om een diagnose te stellen en een behandelplan aan te bieden. Is de hulpvraag gesteld vanuit interne lotsbepaling (vanuit zichzelf), dan is de intake vaak voldoende om gelijk een behandelplan te maken. Is de cliënt doorverwezen en extern lotsbepaald, dan vraagt dit veel meer sessies om door te dringen tot de kern waarvoor de cliënt komt. Ook komt het voor dat een cliënt geen hulpvraag heeft. In deze twee laatste gevallen kunnen we gebruik maken van de ontwikkelingsprofielen van Abraham. Hierin staan veel open vragen (95) die door de cliënt beantwoord worden. Het analyseren van de antwoorden kost de therapeut veel tijd. De eerste 7 vragen uit het ontwikkelingsprofiel worden meegenomen in de behandelingsovereenkomst. Het verstrekken van een behandelingsovereenkomst is overigens een vereiste van de beroepsverenigingen. Het Centrum gaat methodisch te werk. De behandeling levert pas resultaat op, als in het behandelplan de doelstelling van de hulpverlening is beschreven. Vaak ondersteunt met mogelijke inzet van interventies. Bij kinderen en jongeren hanteren wij een aangepaste werkwijze. De hulpvraag komt meestal vanuit de ouder voort zonder het kind daarin te erkennen.

Bij Dageraad Opleidingen is het belangrijk, dat een student zichzelf gaat analyseren en met leerdoelen gaat komen, waar tijdens het eerste studiejaar aan gewerkt gaat worden. Dit kost de student vaak veel tijd. Ook hier is het van belang dat er tijdswinst gemaakt kan worden om direct naar de kern toe te gaan.

Een onderdeel van de activiteiten binnen het Centrum is het ontwerpen van interventie materiaal om de hulpverlening beter te ondersteunen. Uit een jarenlang overzicht over de hulpvragen van cliënten heeft het Centrum een conclusie kunnen trekken. Met behulp van de Ontwikkelingsprofielen van Abraham kunnen we vanuit taal een analyse maken die ons inzicht geeft in het klachtgebied. Samengevoegd met het dynamische model van Jan Rademakers (NAvP) geeft het inzicht in het werkveld van een hulpverlener. In hoofdstuk 2 wordt hier melding van gemaakt. Echter deze werkwijze is erg tijdrovend voor de therapeut. Vaak wordt de intake hierdoor uitgesteld (bij externe lotsbepaling) en komt men niet snel tot de kern van het probleem.

Zes jaar geleden werd ik enthousiast over het werkterrein van een Amerikaan Nathaniel Branden. Ik kocht zijn boeken over Self Esteem. Tegelijkertijd kreeg ik het werk van John Bradshaw thuis gestuurd en begon mijn interesse toe te nemen om onderzoek te doen naar de ingangsklachten en hulpvragen van cliënten. Mijn behoefte werd samengevat in een vraagstuk: *“Is er een hulpmiddel te maken om sneller tot de kern van de ingangsklacht door te dringen?”* Met behulp van de ontvangen literatuur van Branden en Bradshaw kreeg ik steeds meer inzicht in het belang van zelfwaardering op onze gezondheid. Uit deze twee boeken heb ik de vragenlijsten samengesteld.

1.3 Probleemstelling

De opdracht aan iedere hulpverlener is het begrenzen van het klachtgebied.

Een klachtgebied dat begrensd is en beperkt in omvang gehouden is, is essentieel in kortdurende therapie. Er is geen tijd om de gehele persoonlijkheid te analyseren en te renoveren. In deze fase van het consultmodel ligt het accent op het onderscheid tussen klacht- en relatiegebied. Wanneer het klachtgebied afgebakend is, komt ook het relatiegebied in beeld. Dan pas wordt duidelijk wie degene in de cliënt is die de klacht kan overzien, die daar een eigen mening over bezit en copingstrategieën heeft om met de klacht te kunnen omgaan en die de verantwoordelijkheid over het eigen therapieproces kan nemen. Het klachtgebied begrenzen kan op verschillende manieren plaatsvinden. Bijvoorbeeld door middel van het uitvragen van de trigger en context, of wanneer iemand er wel of juist geen last van heeft. Tijdens de vraagverhelderingsfase wordt hierop uitgebreid ingegaan. In deze fase, het bepalen van de ingangsklacht, hanteer je de woorden van de cliënt op een wijze waardoor het doel 'begrenzen van het klachtgebied' wordt bereikt. Dit in tegenstelling tot het letterlijk terugsporen van de woorden van de cliënt, waarbij het doel is rapport te maken of te onderhouden met de cliënt (NAvP 2012).

Een behandelplan maken doe je als je voldoende informatie hebt om een diagnose te stellen. Vanuit die diagnose is er overeenstemming bereikt tussen behandelaar en cliënt over de PAP (het probleem achter het probleem). Het behandelplan wordt afgestemd op de therapie keuze (psycho-sociaal, psycho-dynamisch, psycho-educatief, psycho-analytisch, gedrag, cognitieve, gevoelstherapie, spirituele therapie, directief, counseling, coaching) en kan worden voorzien van doelen, subdoelen en interventies. Een nadere analyse over de ingangsklacht en hulpvraag is essentieel voor de keuzes die gemaakt kunnen worden. Het leven van de cliënt staat hierbij centraal. De hulpverlener is nieuwsgierig en blijft doorvragen over de klacht van de cliënt, totdat de hulpverlener gevonden heeft hoe hij/zij het behandelplan kan samenstellen. De ingang is dus het probleem te vinden, waar de cliënt zelfstandig niet achter komt, maar wat er voor zorgt dat de last lang gedragen wordt

Het probleem is niet over als de therapeut alleen gaat werken met de ingangsklacht. Werkt de therapeut wel daarmee dan komt de cliënt regelmatig met soortgelijke problemen terug of krijgt de cliënt geen zicht op herstel als de klacht terug blijft komen.

Een intake kan meerdere sessies inhouden en richt zich voornamelijk op de ingangsklacht. Vaak zit er achter de ingangsklacht een diepere oorzaak van het probleem. Alvorens je als hulpverlener over kunt schakelen naar een behandelplan heb je meer informatie nodig over de cliënt. Aangezien veel hulpvragen een diepere betekenis hebben over het probleem achter het probleem en verwijzen naar een aantal hoofdthema's is het interessant te onderzoeken of een vragenlijst gericht op de hoofdthema's te ontwerpen valt en het gebruik ervan tijdwinst op kan leveren om sneller en effectiever te werken. Het belangrijkste is dat zowel de therapeut als cliënt inzicht hebben over wat er speelt.

Zijn de hulpverleners van het Centrum bij psychische problemen in staat, met een verdiepende vragenlijst , sneller en efficiënter tot de kern van de problematiek van de cliënt te komen?

Het probleem is, dat veel cliënten worstelen met vraagstukken over wie ze nu eigenlijk zelf zijn en wat ze kunnen. Als ze bij de hulpverlening komen is de hulpvraag vaak gericht op een last die ze op dat moment ervaren. Vaak zit er achter de ingangsklacht een ander probleem verscholen (PAP), dat er voor zorgt, dat de klacht steeds terugkeert en de cliënt zelf niet in staat is, dit te ontdekken en te benoemen. Vaak zijn hulpverleners enkele sessies verder als ze zicht krijgen op het maken van een diagnose of hun vermoedens kunnen rapporteren. Van daaruit gaan ze een behandelplan opstellen. *Kan dit nu niet sneller en efficiënter gebeuren?* Meer inzicht vooraf aan de intake kan de behandelaar al diepgang in de denkwijze van de cliënt opleveren. Zelfs studenten in het vakgebied van de hulpverlening kunnen sneller leerdoelen benoemen, als daarbij een hulpmiddel aangeboden wordt.

Het probleem is dat bij veel cliënten geen besef aanwezig is, wat hun klacht nu in stand houdt. Als ze de klacht of het probleem extern neerleggen, is hun eigen aandeel in het proces niet aanwezig en kan het lang duren alvorens er tot de kern gekomen wordt. Vaak gaan cliënten al vroegtijdig stoppen met de behandelingen, omdat ze niet direct zelf betrokken raken bij het proces. De kunst voor de therapeut is dan om het probleem intern te maken, zodat er vanuit de eigen autonomie gewerkt kan worden de klacht op te lossen. Bewust worden wat er nu eigenlijk speelt, staat dan aan de basis van een verdere behandeling.

Het probleem is niet opgelost, omdat een intakegesprek vaak slechts gericht is op de ingangsklacht van de cliënt, zonder overzicht te hebben in de hoogte van de aanwezige zelfwaardering bij de cliënt. Iemand met een negatief zelfbeeld benoemd een klein gedeelte van die last en heeft zelf niet door dat de kern vanuit een negatief oordeel ontstaan is. Iemand met een lage zelfwaardering heeft moeite bij het benoemen van het klachtgebied en is niet in staat zelfstandig een brug te slaan naar eigen autonomie. Dit maakt een behandeling langer dan noodzakelijk is.

1.4 Doelstelling:

Sneller een diagnose maken van de cliënt en daarmee sneller tot het vaststellen van een behandelplan komen. Dan blijft de vraag over: wat kunnen we als thema gebruiken om de PAP vooraf aan de behandeling of intake vast te stellen, zodat we met verdiepende vragen vooraf meer inzicht krijgen over de geestelijke gezondheid van de cliënt?

Welk thema dekt het overzicht van de problematiek van de cliënt? Dit onderzoek richt zich op een thema Zelfwaardering dat ingezet wordt als interventie om meer inzicht te verwerven.

Levert een vragenlijst over zelfwaardering meer inzicht over de cliënt of student op?

Een ingang om directer tot het probleem achter het probleem (PAP) te komen is het inzetten van vragenlijsten over thema's die met elkaar verbonden zijn en de lading dekt om de ingangsklacht te ondersteunen. De onderzoeken van Nathaniel Branden en John Bradshaw geven aanleiding om verder onderzoek te doen naar de inhoud en betekenis van zelfwaardering, om een vragenlijst te ontwerpen.

Dit onderzoek richt zich op het ontwerpen en inzetten van gerichte vragenlijsten die inzicht verschaffen in de hoogte van onze zelfwaardering en waar zelfwaardering uit bestaat. Met als doel het instrument in te zetten om gerichte leerdoelen te stellen voor studenten en als interventie materiaal voor cliënten om een mentaliteitsverandering te realiseren inzake hun gezondheid.

Verder is het belangrijk voor het Centrum dat er meer gerichte onderzoeksopdrachten samengesteld kunnen worden om meer inzicht te krijgen om preventief materiaal aan te bieden.

Als de vragenlijst meer inzicht verschaft om sneller achter de PAP te komen levert het uiteindelijk tijdswinst op en kan een behandelplan geschreven worden. Als de effectiviteit is bewezen, kan het Centrum een opleidingsplan maken voor een nieuwe doelgroep, waaronder het maatschappelijk werk, collega's en diverse opleidingen.

Het probleem is, dat de daadwerkelijke klacht vaak anders in elkaar zit, dan men vermeld tijdens de intake of op de behandelingsovereenkomst. Een cliënt heeft geen zicht op de daadwerkelijke klacht (PAP), omdat het anders vanuit eigen autonomie gelijk aan de slag kan met reflecteren om het probleem op te lossen. De cliënt is daartoe zelf niet in staat. De therapeut of maatschappelijk werker kan de gids zijn die de cliënt sneller in de eigen autonomie kan krijgen.

Zelfwaardering is een belangrijke eigenschap dat aangeeft in hoeverre de mens in staat is gezond te leven en gelukkig te zijn.

Enkele deelvragen die in het onderzoek worden beantwoord zijn:

Zijn de ingangsklachten en hulpvragen te relateren naar diepere thema's in de problematiek?

Kun je de waardering die de mens heeft over zichzelf ook meetbaar maken?

Is zelfwaardering een los begrip of kent het verbinding met andere begrippen?

Is er een formule samen te stellen om zelfwaardering inhoud te geven?

Kun je groei of terugval in zelfwaardering onderscheiden?

Kunnen hulpverleners (therapeuten, counselors, maatschappelijk werker, sociaal pedagogische medewerkers) sneller tot de kern van de klacht komen?

Draagt een vragenlijst toe aan meer duidelijkheid over het inzicht van de cliënt?

Kan deze vragenlijst opgenomen worden in het interventie repertoire van een hulpverlener?

Zijn de vragen samengesteld op een wijze, dat de cliënt ze kan beantwoorden en geeft het dan inzicht over het probleem achter het probleem van de cliënt?

Is de gezondheidszorg gebaat bij het sneller en efficiënter werken?

1.5 *Ontwerp vragenlijst*

In de boeken van Nathaniel Branden over Self Esteem worden vragen gesteld ter ondersteuning van zijn theorie over zelfwaardering. Idem in het boek van John Bradshaw. Het Centrum heeft een analyse gemaakt van de vragen en onderzocht of de antwoorden bijdragen aan meer inzicht over de PAP (probleem achter het probleem). Een populatieonderzoek onder studenten (zie bijlage) die bezig zijn met hun eigen ontdekking over de eigen leerdoelen, geeft inzicht in zowel het nut van de vragenlijsten, de samenstelling van de vragen en de resultaten die gebruikt kunnen worden voor verder onderzoek.

Om een totaal beeld te krijgen van de cliënt, is een gesplitste vragenlijst een onderdeel van het onderzoek geworden. Aan de ene kant een overzicht hoe de cliënt de opvoeding beoordeeld die hij/zij genoten heeft van de opvoeders (geeft gelijk zicht op hoe de cliënt het nu nog ervaart) en aan de andere kant hoe hoog de cliënt zichzelf in het heden in schat als het gaat over de geestelijke gezondheid.

Het moeilijke van vragenlijsten is eenduidigheid te krijgen in de interpretatie. Lukt het de cliënt de vragen te begrijpen en conform eigen inzicht de antwoorden te geven. Vervolgens ligt er de vraag van validatie. *Kunnen de vragen gevalideerd worden met een hoge betrouwbaarheid?*

1.6 *Opbouw onderzoek*

Een empirisch onderzoek maakt deel uit van dit onderzoek (zie bijlage I). Een vragenlijst samenstellen kun je doen als het middelpunt komt te liggen op het verwerven van inzicht. Het probleem achter het probleem onderkennen is het werkveld van de therapeut of hulpverlener. Dat bevordert het diagnosticeren en versneld de uiteindelijke start van de behandeling. Welk thema staat centraal als het gaat over de geestelijke gezondheid van de mens? Dat is Zelfwaardering. In een aantal fragmenten wordt het belang en de samenstelling van dit thema besproken.

In hoofdstuk 2 wordt het proces van de hulpverlener nader toegelicht in het consultmodel van het Centrum. Verder wordt er aandacht besteed aan hoe zelfwaardering in thema's onderverdeeld kan worden en hoe de vragenlijsten zijn samengesteld.

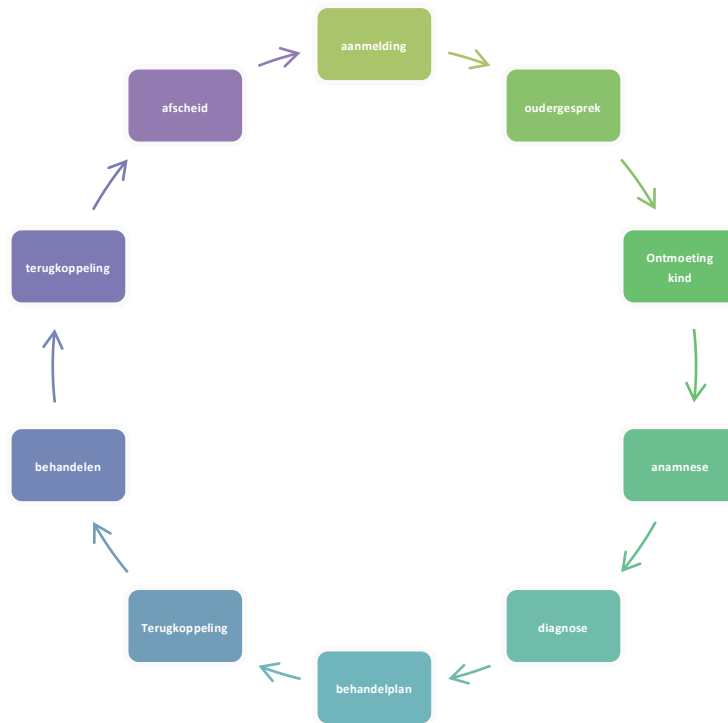
In hoofdstuk 3 wordt de validatie van zelfwaardering besproken in gezond en ongezond.

In hoofdstuk 4 worden de conclusies vastgelegd over de vele vragen en deelvragen. Waarbij een onderscheid gemaakt wordt in deze inleiding genoemde vraagstukken en conclusies verkregen uit een steekproef dat genomen is om de vragenlijsten gevalideerd te krijgen.

Hoofdstuk 2

Consultmodel Centrum de Cocon

2.1 Consultmodel



Consultmodel bij kinder/jongeren therapie Centrum de Cocon

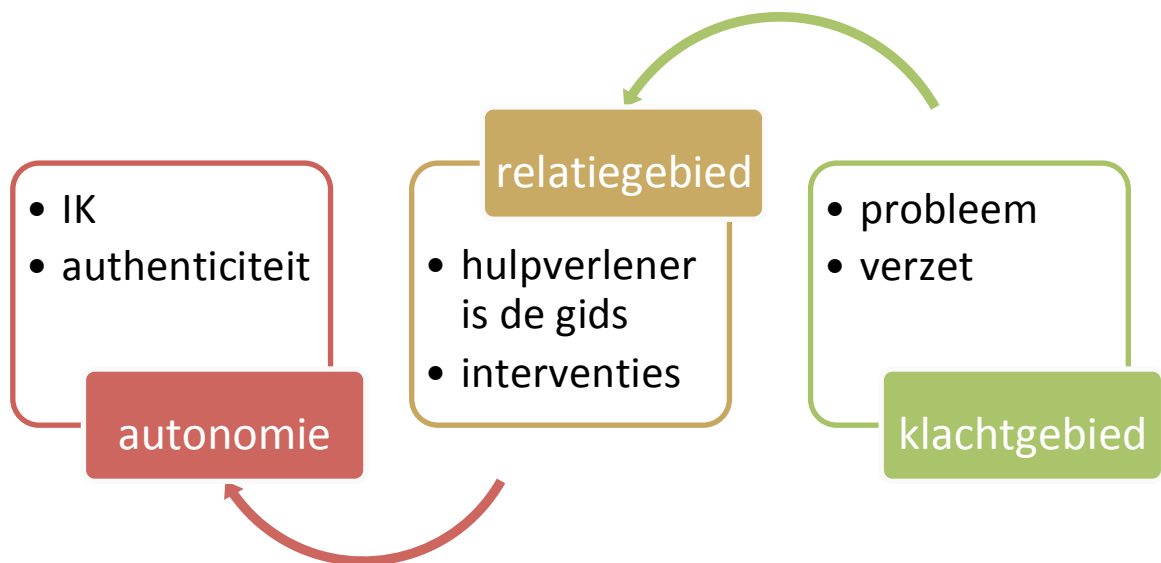
Het consultmodel is een volgorde van plan van aanpak bij een behandeling van een cliënt. De aanmelding beschrijft het moment van contact met de hulpverlener en de cliënt, de behandelingsovereenkomst (zie bijlage III), de intake (het kennismakingsgesprek). De anamnese beschrijft wat er speelt bij de cliënt en wordt gebruikt om verdiepende vragen te stellen. De therapeut blijft doorgaan met vragenstellen, totdat het probleem achter het probleem zichtbaar wordt. Meestal komt de cliënt met een ingangsklacht en hulpvraag. Afhankelijke van de gerichtheid van de cliënt (intern of extern) duurt de intake 1 of meerdere sessies. Met name bij een externe gerichtheid (de volwassen cliënt kijkt naar de ander en niet naar zichzelf) kost de therapeut veel tijd en sessies om aan het probleem achter het probleem te komen. Pas daarna kan de therapeut overgaan met het diagnosticeren en het maken van een behandelplan. De behandeling begint pas na afstemming van het behandelplan met de cliënt. In de kindertherapie gaan al vele sessies op aan het observeren, afstemmen (zie consultmodel stap 8), alvorens men met behandelen begint.

2.2 Psychodynamisch model Jan Rademakers (2000 - NAvP-Amsterdam)

Het werkkerrein van de hulpverlener.

Jan Rademakers (Directeur Nederlandse Academie voor Psychotherapie te Amsterdam) ontwikkelde een samenhang tussen het klachtgebied en de autonomie en benoemde de hulpverlener als relatie in het gebied van ontwikkeling om iemand te brengen vanuit het klachtgebied naar de eigen autonomie. De wijze van verzet, dat ligt tussen de autonomie en het klachtgebied zorgt ervoor, dat de cliënt de overbrugging niet zelf kan genereren. Het verzet dat nodig is om een bestaansrecht te mobiliseren al vroeg in de kinderjaren. De dieptepsychologie kijkt voornamelijk via de wetenschappelijke onderzoeken naar de nazorg van inmiddels ontstane problematiek. De neuropsychologie is nu pas in staat (na de introductie van de MRI scan) om aan te tonen wat er gebeurt in ons hoofd als een afwijzing of angst zich manifesteert. De boosheid dat niet geuit mag worden zorgt letterlijk voor een pijn op de borst. De arts Henk Fransen en de schrijver van het boek: "De autobiografie van een immuuncel", zorgt met een metaforische samenvatting voor inzicht in de aanwezigheid van kankercellen en hoe ze zich ontwikkelen. De wijze waarop wij omgaan met het lichaam is vaak niet integer. Dat komt omdat de mens het zelf vaak niet bewust door heeft wie hij is en wat hij kan.

Iedere cliënt die zich aanmeld bij een hulpverlener heeft een klacht of een probleem. De hulpvraag richt zich voornamelijk op het oplossen van een probleem. Het zelfhelend vermogen van een cliënt is verantwoordelijk voor het oplossen van het probleem, echter de cliënt is niet in staat dit zelfstandig te doen. De cliënt kan zijn eigen autonomie niet inzetten. De hulpverlener zorgt ervoor dat de cliënt uit zich zelf een brug slaat naar zijn eigen autonomie. Dit noemen we het relatiegebied. Hier wordt gewerkt zowel door de hulpverlener als de cliënt aan het slaan van de brug naar eigen autonomie van de cliënt. Meestal is het verzet of de afweer het probleem waardoor een cliënt niet in staat is om de sprong zelf te maken. De hulpverlener heeft onder andere als taak het verzet in kaart te brengen en de cliënt te laten inzien wat er speelt (inzichtelijk maken). De hulpverlener lost niets op, geeft geen advies en laat de cliënt werken aan zijn eigen heling.



2.3 Ingangsklachten

Aan de hand van een ingevulde behandelingsovereenkomst krijgt de therapeut globaal inzicht in wat er volgens de cliënt speelt. Uit het invullen van de behandelingsovereenkomst blijkt al snel in hoeverre de cliënt intern, dan wel extern georiënteerd is. De wijze van beschrijven bevestigt al hoe de cliënt aankijkt tegen de klacht of de last die hij/zij voelt.

De meeste vragen van het Ontwikkelingsprofiel (gedeelte A) van Abraham (2005) worden meegenomen in de vragenlijst en verwijzen naar algemene gegevens over de cliënt (zie bijlage 3). Bij relatietherapie vullen beide partners hun eigen deel in en bij kinder/jongeren therapie beschrijven de ouders of opvoeders het probleem wat zij constateren bij het kind (of via doorverwijzing en onderzoek verkregen informatie).

Een cliënt heeft een probleem. Het probleem of de klacht die de cliënt ervaart deelt hij/zij met de therapeut of maatschappelijk werker, met de vraag: kunt u mij helpen? Een consultmodel doet vervolgens zijn intrede. Een consultmodel is een model dat de gehele hulpverlening in kaart brengt. De stappen die ondernomen worden en de werkwijze. Voor iedere verdiepende opleiding tot therapeut kan dit anders ingevuld worden, doch de grote lijnen blijven hetzelfde. Iemand heeft een probleem en als hulpverlener willen wij daar graag naar kijken.

Welk probleem zit er nu verscholen achter de ingangsklacht (datgene wat de cliënt ziet als probleem)? Externe lottobepaling wordt zo goed als mogelijk eerst intern gemaakt, zodat de cliënt beseft dat een eigen aandeel in een conflict of probleem, ook iets te maken heeft met het "zelf". Bij blijvende ontkenning van eigen betrokkenheid is het moeilijk de brug te slaan naar het autonome gedeelte van de cliënt. De cliënt blijft dan de schuld naar een ander toeschuiven, zonder zelf door te hebben, dat er een gedeelte betrekking heeft op de eigen persoonlijkheid. Vaak heeft dat te maken met de vorm van verzet of verweer. Deze vorm komt dan ook vaak terug in het gedrag wat de cliënt laat zien. De therapeut of hulpverlener is dan veel tijd kwijt om de relatie te leggen met het autonome deel van de cliënt die eigenlijk alles afwijst.

Vervolgens is de hulpvraag van de cliënt het eerste wat nader onderzocht wordt. Wat bedoelt de cliënt met de last of het probleem uit het klachtgebied en in hoeverre is de cliënt in staat de brug zelf te slaan naar eigen autonomiegebied. De hulpverlener is vaak veel tijd kwijt en een intake kan vervolgens bij externe gerichtheid meerdere sessies inhouden. Ook als er sprake is van een aanwezige pathologie duurt de intake veel langer. De symptomen dienen dan uitgezocht en getoetst te worden (DSM IV).

Therapiemodel	Verklaring van de klacht	Behandeling van de klacht	Therapievormen per model
Medisch model	lichamelijke stoornissen	behandeling van het lichaam	medicijnen, operatie, fysiotherapie
Stress model	draagkracht/draaglast niet in evenwicht	herstel van het evenwicht	ontspanningstherapie, autogene training,
Behavioristisch/ cognitief model	conditionering	aan- en afleren van gedrag, herconditionering	gedragstherapie, NLP, cognitieve therapie, RET
Psychodynamisch model	onbewuste conflicten	bewustmaken en verwerken van het conflict	psycho-analyse objectrelatietherapie
Humanistisch en existentieel model als onderdeel van psychodynamisch model	klacht is onbewuste keuze	keuze bewust maken, zingeving	Rogeriaanse therapie Transactionele Analyse
Communicatie model	symptoom is disfunctionele wijze van communiceren	adequate interpersoonlijke communicatie bevorderen	relatietherapie en gezinstherapie, contextuele therapie
Transpersoonlijk model	onwetendheid	religie (eigen oorsprong hervinden)	psychosynthese, meditatie, transpersoonlijke psychotherapie

Therapiemodel: Prof.dr. John C. Norcross, professor of psychology aan de University of Scranton Pennsylvania, De hulpverleners van Centrum de Cocon zijn gespecialiseerd in de modellen met uitzondering van het medisch model.

2.4 Intake

In het ontwikkelingsprofiel van Abraham heb je standaard vragen over klachten en problemen. De werkwijze van Abraham is gericht op de wijze waarop de cliënt reageert. Hierbij is taalkundig inzicht van belang. De wijze hoe een cliënt de antwoorden formuleert geeft inzicht in onder andere de lobsbepaling en nadere analyse van de ingangsklacht.

© 2005 R.E. Abraham en Van Gorcum & Comp. BV. (totaal 95 open vragen)

- A.1 Kunt u mij ook kort vertellen wat er aan de hand is/wat uw klachten/problemen zijn? Sinds hoe lang hebt u deze klachten/problemen? Waarom komt u nu?
- A.2 Wat is de invloed van uw klachten/problemen op uw dagelijks leven? Wat doet u nu niet wat u vroeger wel deed? Sinds hoe lang is dat zo?
- A.3 Hoe reageert u op uw klachten/problemen? Wat doet u als regel om deze te verminderen of om de situatie zo leefbaar mogelijk te houden? Hoe lukt dat?
- A.4 Begrip: (exclusief therapie) Praat u over uw klachten/problemen met iemand? (zo ja) Met wie? Hoe vaak? Wat hebt u daaraan? (zo nee) Waarom niet?
- A.5 Steun: (exclusief therapie) Is er iemand die u steunt om de klachten te dragen/de situatie zo leefbaar mogelijk te maken? (zo ja) Zijn daardoor de klachten ook verminderd? Wie was dat? Wat doet hij/zij? Hoe belangrijk is dat voor u? (indien niet zo belangrijk) Waarom niet?
- A.6 Therapie: Bent u het laatste jaar in verband met deze klachten in behandeling geweest? (zo ja) Wat voor behandeling was dat? Hoe vaak? Hoe lang? Voelde u zich begrepen? Heeft het geholpen? (zo ja) Wat heeft u naar uw idee geholpen? (zo nee) Waarom niet? (indien bij klachten van enige duur geen therapie) Waarom bent u niet eerder aan een behandeling begonnen?
- A.7 Therapie: (vroeger) U bent voordien (in de afgelopen tien jaar) in psychotherapeutische/psychiatrische behandeling geweest. Wanneer? Waarvoor? Wat voor behandeling was dat? Hoe vaak? Hoe lang? Voelde u zich begrepen? Heeft het geholpen? (zo ja) Wat heeft u naar uw idee geholpen? (zo nee) Waarom niet?

De antwoorden op deze vragen geven een beeld in hoeverre de cliënt in staat is zijn eigen probleem te herkennen, zodat de brug geslagen kan worden naar het autonome gedeelte van de cliënt.

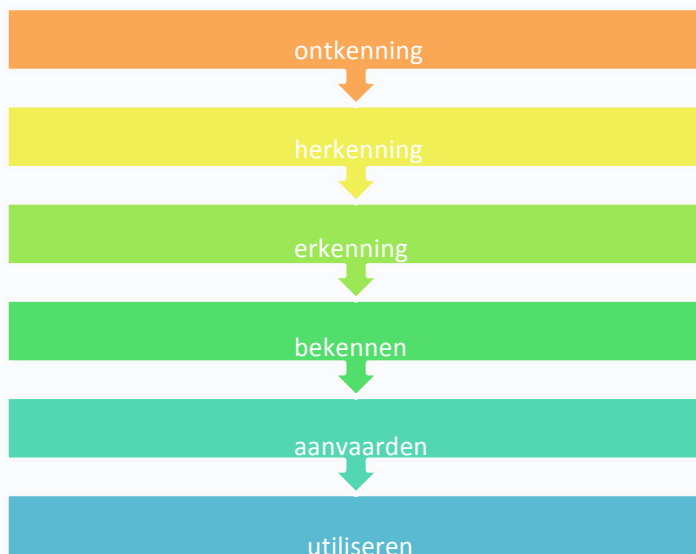
Taal geeft inzicht in hoeverre de cliënt zelf begrijpt wat er speelt. Gesproken woord is normaal tijdens de sessies. Geschreven woord kan een andere verklaring afleggen. In de interactie vind dan minder ruis plaats. Een test in de vorm van vragen kan dus inzicht geven in wat de cliënt over zichzelf weet.

Hierbij kun je de deelvragen stellen: *heeft een test vooraf aan de therapie een toegevoegde waarde? Zet een test de cliënt aan tot nadenken?*

Abraham baseert zijn gehele ontwikkelingsprofiel op het stellen van vragen. De 95 open vragen beoordeelt hij op taalgebruik, woorden en syntax. Meestal is een bepaalde uitspraak van een cliënt een verwijzing naar een onderliggend patroon. Zo'n patroon zal vaker terugkeren. Een test vooraf aan de sessies geeft zowel de cliënt als de behandelaar inzicht in wat er speelt en kan bijdragen tot het interventie repertoire.

2.5 kenschema (model Jan Rademakers – NAvP- Amsterdam)

In de hulpverlening wordt vaak gewerkt met een kenschema als model. Iedere student in de psychologie en psychotherapie leert dit model in te zetten in zijn/haar werkmethode. Het kenschema geeft duidelijk inzicht in waar een cliënt staat als we het hebben over de ingangsklacht. Het kenschema is ook belangrijk bij het antwoord op dit onderzoek, vanwege het belang van kennis over het klachtgebied. Veel cliënten worden doorgestuurd naar een hulpverlener en komen in therapie zonder echt te weten wat de hulpvraag is. Ze willen geholpen worden. Belangrijk bij het verlenen van hulp is vast te stellen in hoeverre een cliënt extern of intern lottsbepaald is. Is een cliënt extern lottsbepaald, dan zit de cliënt vaak in de ontkenningfase en blijft dan in het klachtgebied rondlopen met de problemen die het daar ondervindt. Met tot gevolg een ziekte winst. Een hulpverlener kan dan moeilijk de brug slaan van klacht naar autonomie. Om deze stap te nemen is er herkenning nodig van het probleem. Als de cliënt dit beseft kun je aan het werk met interventie repertoire de cliënt te versterken in de groei naar autonomie. Als het niet bekend is kan een vragenlijst over zelfwaardering aanvullend werken om intern gericht te geraken. Dan kan men de stap van ontkenning naar herkenning maken en begint de hulpverlening pas echt groeistappen te maken.



2.6 Onderbouwing van het begrip “zelfwaardering”

Wat de term “zelfwaardering” betekent, levert op Google een verscheidenheid aan betekenissen op. Het heeft niet een eenduidige betekenis. De term Zelfwaardering krijgt meerdere associaties, namelijk: zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfrespect, zelfacceptatie, positieve zelfwaardering, negatieve zelfwaardering.

Rita Kohnstamm (Kleine Ontwikkelingspsychologie deel 3-pag.68) haalt de onderzoeken van Susan Harter (2006) erbij om aan te tonen dat er twee verschillende gebieden zijn voor een gezonde zelfwaardering, namelijk gericht op het uiterlijk (ben ik wel mooi, tevreden over mezelf) en hoe anderen mij accepteren. Gedachtes en gevoel staan ten grondslag van een positieve wijze van zelfwaardering.

Als we alleen uitgaan van een vertaling over zelfwaardering als positieve zelfwaardering krijgt het een ongezonde wending als het narcisme zich verder ontwikkelt op zichzelf en niet op

de ander. (onderzoek van Sander Thomaes en Hedy Stegge – VU – Hoe narcisten tot bloei komen – 2007). In het onderzoek van Thomaes en Stegge (2007) wordt er ook onderscheid gemaakt in verschil van emoties, tussen positieve (vreugde, trots) en negatieve emoties (boosheid en verdriet).

Nathaniel Branden heeft al vele boeken geschreven over zijn bevindingen over “self esteem”. In het boek “The six pillars of self esteem” (page.27) geeft hij als definitie: “*self esteem is the disposition to experience oneself as competent to cope with the basic challenges of life and as worthy of happiness*”. Op pagina 44 geeft hij een opsomming van eigenschappen die hij toebedeeld aan zelfwaardering: rationality, realism, intuitiveness, creativity, independence, flexibility, able to manage change, willingness to admit mistakes, cooperativeness.

“*Van alle oordelen die wij in het leven vellen, is er geen zo belangrijk als het oordeel dat wij over onszelf vellen*”. Een uitspraak van de Amerikaanse psycholoog Nathaniel Branden, die dertig jaar geleden begon met een onderzoek naar zelfvertrouwen. Hij heeft deze uitspraak ontleent uit het werk van Goethe.

Gezonde Zelfwaardering (Nathaniel Branden – Six pillars of self esteem):

Bewust leven

Leef zo wakker en aandachtig mogelijk. Als je in een geestelijke mist leeft (ik weet dat ik niet het geschikte werk doe, maar wil er liever niet over nadenken. Ik weet dat ik mijn kinderen meer aandacht zou moeten geven, maar dat komt wel een keer) heeft je zelfwaardering daaronder te lijden. Bewust leven betekent actief leven in plaats van je mechanisch laten meeslepen. Bereid zijn feedback te ontvangen en fouten te corrigeren. Interesse hebben om je innerlijke wereld te onderzoeken en geen vreemde voor jezelf te zijn. Het leven als een groeiproces zien, ontvankelijk zijn voor nieuwe kennis en bereid zijn oude veronderstellingen opnieuw te beoordelen.

Zelfacceptatie

Wees bereid te accepteren dat je denkt wat je denkt, voelt wat je voelt, en wenst wat je wenst. Weiger om een deel van jezelf (of het nu je lichaam, je emoties, je gedachten, je dromen of vroegere daden zijn) als ‘niet van jou’ te beschouwen. Accepteren is iets anders dan alle geweld vinden. Het betekent niet dat je geen veranderingen of verbeteringen zou willen. Wanneer je negatieve gevoelens volledig ervaart en accepteert, hebben ze hun zegje gedaan en verdwijnen ze in de meeste gevallen van het podium. Verloochen ook je krachten niet; de angst voor onze talenten is vaak groter dan die voor onze tekortkomingen. Maak jezelf dus niet groter, maar zeker ook niet kleiner dan je bent.

Verantwoordelijkheid

Erken dat je de regisseur bent van je eigen emoties, keuzes en handelingen. Denk niet langer dat iets of iemand je komt ‘redden’. Jij bent zelf verantwoordelijk voor hoe je je tijd indeelt, voor je gedrag tegenover anderen, zelfs voor het verbeteren van je zelfbeeld. Natuurlijk ben je vaak beperkt door de mogelijkheden die er op een bepaald moment op een bepaalde plaats zijn. Maar in elke context kun je je afvragen: wat kan ik doen? Hoe kan ik mijn toestand verbeteren? Hoe kan ik mijn energie in deze situatie het beste gebruiken? Sommige dingen kun je beheersen, andere niet. Verantwoordelijk leven heeft vooral te maken het leren het onderscheid te maken tussen wat ‘van jou’ is en wat niet.

Assertiviteit

Leef authentiek; denk, spreek en handel zo veel mogelijk vanuit je innerlijke overtuigingen en gevoelens. Dat betekent niet dat je alleen nog maar je eigen belangen steunt en blind bent voor die van anderen. Wel dat je bereid bent om voor jezelf op te komen, open te zijn over wie je bent en jezelf met respect te behandelen in je ontmoetingen met anderen. Op een goede manier assertief zijn begint bij de overtuiging dat jouw ideeën en wensen ertoe doen. Wees daarom duidelijk in waar je voor staat. Dat kan ik elke context iets anders zijn; tegen iemand zeggen dat je niet gediend bent van zijn gedrag, maar ook: een boek aanbevelen, eerlijk een vraag te stellen als je iets niet weet, of niet lachen als je iets niet grappig vindt.

Doelgericht leven

Zet je krachten in om datgene wat je echt wilt ook te bereiken: een leuke baan, een gezin stichten, een bedrijf beginnen, een vakantiehuis bouwen, een liefdesrelatie gezond houden. Onze doelen zorgen ervoor dat we in beweging blijven, ze doen een beroep op onze mogelijkheden en ze geven energie aan het bestaan. Wat wil je echt? En wat doe je eraan om dat te bereiken? Geeft de feedback uit je omgeving aan dat je op de goede weg zit? Houd voor ogen dat voor het bereiken van doelen concrete plannen en zelfdiscipline nodig zijn, anders blijft het vaak bij gefrustreerde verlangens.

Integriteit

Het lijken vaak zulke onnozele kleine dingen: tegen je partner liegen over de prijs van die nieuwe broek, roddelen over een goede vriendin, een idee toe-eigenen wat niet het jouwe is, te laat komen. Toch zijn het kleine gifinjecties voor je zelfvertrouwen. Je beloftes houden, eerlijk communiceren en leven volgens de waarden waarin jij gelooft, heeft als resultaat dat je jezelf beschouwt als ene betrouwbaar mens – voor jezelf en voor anderen. Je zelfwaardering is meer waard dan de korte-termijn-beloning voor (klein) verraad. In de praktijk zijn we vaak op het ene gebied meer integer dan op het andere.

2.7 *Waar bestaat Zelfwaardering uit?*

“A mind that trusts itself is light on its feet”

(Nathaniel Branden – six pillars of self esteem –pag.47).

In de literatuur kun je vele eigenschappen vinden die een raakvlak hebben met zelfwaardering. Het is net een berg puzzelstukjes. Bij ontleding van het woord wordt het je iets gemakkelijker gemaakt. Nathaniel Branden verdiept zich in meerdere thema's die belangrijk zijn bij zelfwaardering (six pillars of self esteem). In dit onderzoek komen 4 thema's aan de orde, vanwege het samenstellen van de vragen en de herkenbaarheid bij het analyseren.



Zelfwaardering staat voor het waarderen van jezelf (psychologische verklaring), wie je bent (1) en wat je kunt (2). Dat betekent dat je bewust bent van al je eigenschappen, zowel positief als negatief. Bewustzijn van je kunnen, je handelen en gevoel. Je stemt het voortdurend op elkaar af om een beeld te krijgen over jezelf.

Dit kan betekenen dat zelfwaardering uit twee elementen bestaat:

1. “wie je bent die je bent” geeft inzicht over jezelf. Met andere woorden: *respecteer jij jezelf zoals je bent die je bent? Kun en mag jij jezelf helemaal zijn in gevoel, denken en handelen?* Hieruit komen twee associaties op de voorgrond te staan, namelijk het zelfrespect en de integriteit.
2. “wat je kunt” zegt alles over wat je doet, wat je presteert, wat je bezighoud, hoe je denkt en welke keuzes je maakt. *Hoeveel vertrouwen heb jij in jezelf? Hoe vrij ben jij om keuzes te kunnen maken?*



Zelfrespect, zelfvertrouwen, keuze vrijheid en integriteit geven gezamenlijk vorm aan de zelfwaardering. Keuze vrijheid lanceert je handelen en zorgt ervoor dat je iets doet. Het doen bevordert je zelfvertrouwen. Integriteit slaat meer op het afstemmen van je gevoel, je gedachtes en je handelen en bevorderen van het respect deel.

Als de hulpverlener aan zijn cliënt vraagt: *Wie ben jij?*, dan houdt het vaak op bij naam, adres en woonplaats. Iemand die deze vraag kan beantwoorden met zijn of haar eigenschappen geeft meer aanwijzingen over wie de persoon is.



Respect betekent aanzien, eerbied of waardering, die men heeft voor (of ontvangt van) iemand vanwege zijn kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Het woord betekent oorspronkelijk omzien naar, en vandaar rekening houden met.(bron: wikipedia)

Als je respect toevoegt aan het “Zelf” betekent het dat je aanzien hebt voor je eigen kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Je kijkt om naar je eigen kwaliteiten en stemt dit af op de ander. Als antwoord op de vraag: *Wie ben je?*, kun je openstaan voor je eigen kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Zelfrespect kan dus een onderdeel zijn van waardering over jezelf.

Vertrouwen kan omschreven worden als: *accrediteren, afgaan op, bouwen, geloven, hopen, steunen op, zich verlaten op confidentie, geloof, overtuiging, hoop, krediet.*(bron: wikipedia)

Als je vertrouwen toevoegt aan het “Zelf” betekent het onder andere dat je kunt afgaan op je eigen doen, in jezelf geloven en overtuigd zijn in je kunnen. Erik Erikson (psycho analist uit de school van Freud), heeft onderzocht, dat het zelfvertrouwen grotendeels ontstaat in de babytijd, doordat baby’s dingen leren door te doen en het vertrouwen te krijgen dat ze iets kunnen als ze het doen. Ze leren ook de ander te vertrouwen, dat ze op tijd

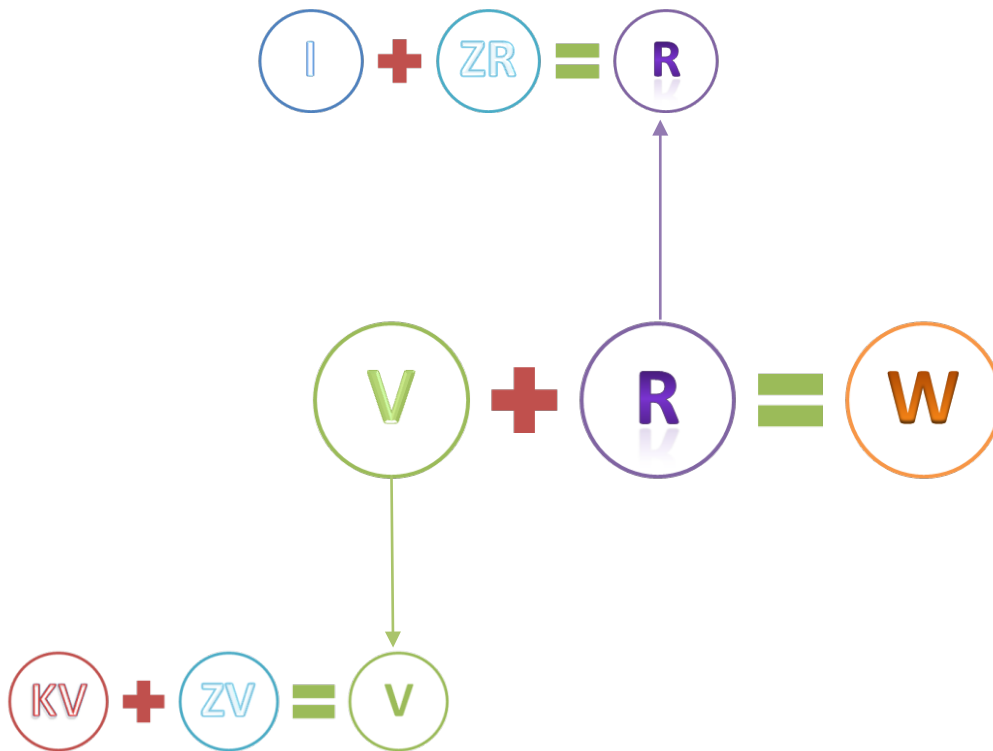
verschoont worden, eten krijgen en de nodige stimulans om zich te ontwikkelen. Zelfvertrouwen kan dus een onderdeel zijn van de waardering over jezelf.

Integriteit is de persoonlijke eigenschap, karaktereigenschap, van een individu die inhoudt dat de persoon eerlijk en oprecht is en niet omkoopbaar. De persoon beschikt over een intrinsieke betrouwbaarheid, zegt wat hij doet, en doet wat hij zegt, heeft geen Verborgene agenda en veinst geen emoties. Een persoon met deze eigenschappen wordt **integer** genoemd. Een integer persoon zal zijn doen niet laten beïnvloeden door oneigenlijke zaken. **Congruentie** is een vorm van integriteit en betekent overeenstemming tussen denken, voelen en spreken. Deze term kreeg door Carl Rogers veel aandacht. In de praktijk is er vaak een verschil tussen wat we denken en voelen, of tussen wat we denken en zeggen. Dit verschil wordt ook genoemd niet congruent zijn, of discongruent zijn. Populair wordt het in bepaalde context ook wel liegen genoemd. Deze term slaat dan ook op het echt en oprecht zijn, eerlijk naar zichzelf en anderen. Mensen zijn gevoelig voor congruentie. We vertrouwen mensen die congruent zijn. (bron: wikipedia)

Een **keuze** is het resultaat van een cognitief proces, waarbij de merites van meerdere keuzemogelijkheden tegen elkaar worden afgewogen. Een keuze resulteert in de selectie van een van de meerdere keuzemogelijkheden. Tijdens het selectieproces kunnen zich ook nieuwe keuzemogelijkheden aandienen. Een keuze motiveert het handelen, dat er weer voor zorgt dat er vertrouwen ontstaat.

2.8 Formule

Is het nu mogelijk genoemde uitleg over verbanden samen te vatten in een formule? Als we uitgaan van bovenstaande uitleg over de elementen van zelfwaardering kun je dit samenvatten in een formule:



KV	KEUZE VRIJHEID
ZV	ZELFVERTROUWEN
V	VERTROUWEN
R	RESPECT
W	WAARDERING
ZR	ZELFRESPECT
I	INTEGRITEIT

2.9 Zelfbeeld

In de boekenwinkel staan er schappen vol boeken over het beeld wat we hebben over onszelf. Ik haal uit die massa één boek naar voren wat zich enigszins onderscheidt: “negatief zelfbeeld” van Manja de Neef. Een hulpboek met opdrachten, om van je negatieve zelfbeeld af te komen. Haar uitleg over zelfbeeld (pag.32 en 33):

Zoals het woord al zegt: het is een beeld dat je van jezelf hebt gevormd in de loop van je leven en daar zitten twee kanten aan. Aan de ene kant wat je over jezelf weet: je kenmerken, je talenten, je kwaliteiten, je capaciteiten en je eigenaardigheden. En aan de andere kant: hoe je jezelf beoordeelt als persoon. Verstand en gevoel zou je kunnen zeggen. Maar zo simpel is het niet. Bij verstand denken we al snel aan bewuste gedachten en redematies. De kennis over jezelf is echter grotendeels onbewust. En bovendien gaat het niet alleen om gedachten, maar ook om beelden en herinneringen aan wat je deed en hoe je reageerde. Je hebt heel wat kennis over jezelf verzameld, die op een ingenieuze manier geordend is. Zonder dat je daar bewust van bent, heeft zo'n ordening een behoorlijke invloed op wat je wel en niet waarneemt, en dus op de nieuwe kennis die erbij komt. In het geval van negatief zelfbeeld komt er vooral negatieve informatie door. Over de beoordeling die je jezelf geeft, je gevoel van eigenwaarde, valt ook het nodige te zeggen. Je zou denken dat die waardering een optelsom is van de cijfers die je jezelf geeft voor al die verschillende kenmerken en capaciteiten, maar zo rechtvaardig gaat het er in het onbewuste niet altijd aan toe. In het geval van een positief zelfbeeld leggen sterke punten een groter gewicht in de schaal en tellen zwakke punten minder mee. Ook in het feit dat het verstand meestal overheerst.

Veel mensen voelen zich geplaagd door negatief zelfbeeld. Ze voelen zich een mislukte of minder mens. Aangezien dit een gevoelsthema is, kan dit gevolgen hebben op de gezondheid van de mens. Vanuit een geestelijke gedachte volgen automatisch lichamelijke gezondheidsklachten. Vaak is er sprake van het gebruik van introjecten, zoals “ik kan het toch niet”, “mij lukt het nooit”, “ik mag niet bestaan” en vele anderen. Introjectie staat voor het opnemen van uiterlijke waarden en maatstaven in de structuur van de persoonlijkheid, zodat ze niet meer als bedreigingen van buiten worden ervaren (Loftus & Ketcham (1995): "Graven in het geheugen. De mythe van de verdrongen herinnering". Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij L.J. Veen). In de psychoanalyse van Freud wordt verwezen naar het opbouwen van ons Alter Ego profiel. Een vorm van conditioneren wat betekent dat introjecten letterlijk worden opgenomen in de beschermingsstijl van een kind. Een belangrijk introject in het leven van een peuter is het woordje “moeten”, wat weer zorgt voor een bepaalde dissociatie vanuit de belevingsfase van een peuter. Het woordje “moeten” zorgt wel voor aanpassing, omdat de boodschap vaak in harde vorm wordt aangeboden. Deze harde vorm kan zelfs slaan tot gevolg hebben als er niet adequaat door de peuter op gereageerd wordt. In de transactie tussen ouder en kind, wordt vaak gereageerd vanuit een kritische ouder reactie (Ian Steward- Transactionele Analyse). Een kritische ouder transactie bereikt altijd het aangepaste deel van het kind (conditionering of alter ego). Het bewustzijn vult zich aan de hand van herinneringen en herhalingen (spiegelneuronen, coping en ervaringen). Meestal blijven de introjecten bestaan een leven lang. In therapie wordt er veel gewerkt met de doelstelling: “De IK-sterkte vergroten”. Dit betekent de relatie openen met het autonome deel van de cliënt. In deze context slaat het op het recht of de mogelijkheid van een mens of patiënt om zelf te bepalen wat er met hem/haar moet gaan gebeuren. Het *eigen wetten opleggend* kan dan worden vertaald naar *eigen keuzes makend*. Het kan worden verward met totale onafhankelijkheid en zelfvoorzienendheid maar het gaat om zelfstandigheid en vrijheid, daarin kan een keuze gemaakt worden hoe er met afhankelijkheid wordt omgegaan. Een voorwaarde om autonoom te kunnen zijn is het erkennen dat persoonlijke mogelijkheden

begrensd zijn en dat de omgeving grenzen biedt. Wie binnen die grenzen de kwaliteit bezit het eigen leven vorm te geven kan als autonoom worden betiteld (bron: wikipedia) . Het werkkterrein van de therapeut (openen van het relatiegebied tussen klacht en autonomie) is daar op gericht.

Dat betekent vaak, dat het zelfbeeld van de cliënt negatief spreekt over zichzelf. De cliënt is niet in staat de klacht zelfstandig op te lossen. Negatief Zelfbeeld vormt vaak de basis van de klacht. Als cliënten met een negatief zelfbeeld zich aanmelden, wordt in het behandelplan in ieder geval als doelstelling opgenomen, dat de cliënt weer autonome keuzes kan gaan maken om van de aanwezige keuze vrijheid een gezonde waardering over zich zelf kan uitspreken. Niet alleen uitspreken, maar ook letterlijk voelen, zorgt ervoor dat er gewerkt wordt aan een hoge vorm van zelfwaardering, dat weer staat voor een gezonde leefwijze. De klachten zullen afnemen en de cliënt leert vanuit zelfreflecterend vermogen de problemen die het op zijn/haar levenspad ontmoet, de baas te kunnen.

Er kan dus veel belang gehecht worden aan het wegnemen van het negatieve zelfbeeld. *Echter waar zit de grootste boosdoener die de negativiteit activeert?* Een vragenlijst kan hier uitkomst bieden. De reflectie van iedere cliënt ten opzichte van de vraagstelling geeft inzicht in onbewuste gedragingen en onzekerheden. Bij het doorvragen levert het informatie op over het probleem achter het probleem. Tevens geeft het inzicht in de lotsbepaling van de cliënt. *Is de cliënt voldoende intern gericht om het probleem zelfstandig aan te pakken en de brug te slaan naar autonomie?* De interne gerichtheid verwijst naar het woordgebruik van de cliënt als het zijn / haar keuze van antwoord uitlegt.

2.10 De vragenlijsten

Een vragenlijst om je zelfwaardering in kaart te brengen, kan helderheid tussen beleving en gedachtes opleveren. Het opent de ogen door in ieder geval dieper over zichzelf na te denken. Een vragenlijst kan tevens een bepaalde beoordeling samenstellen aan de hand van de antwoorden over hoe iemand zichzelf ziet en in welke onderdelen problemen zich manifesteren. Problemen waar mensen al lang last van kunnen hebben en vaak herhaald terugkeren.

2.10.1 Gerichte vragenlijst over zelfwaardering

The Psychology of Self-Esteem van Nathaniel Branden en Wanneer koesteren hoop betekent van John Bradshaw leveren voldoende vraagstukken op om op te nemen in een vragenlijst. Tevens levert het lezen van beide boeken een verdeling op in twee aandachtsgebieden: zelfwaardering in het heden (NU) en vanuit het heden een beoordeling over de opvoeding. Het verleden zijn onze herinneringen over de rol van onze opvoeders, die wij als volwassenen ervaren. Het heden schetst ons gevoel over onszelf, zoals wij het momenteel waarnemen (gericht op het nu).

Deel 1 gaat over een beoordeling in het heden, zoals wij nu de opvoeding waarderen die wij gekregen hebben van onze ouders. Zesentwintig vragen met tegenstellingen en een keuze van mate van aanwezigheid.

Deel 2 gaat over een beoordeling over onze zelfwaardering gericht op het heden. Ook hier zijn tegenstellingen genomen en een schaal van 0-10 om aan te geven in welke mate.

2.10.2 Deel 1

Een voorbeeld van deel 1 (Nathaniel Branden – Zelfwaardering - pagina 31) :

Gaven je ouders je, toen je een kind was, door hun gedrag en hun manier van omgaan met je, de indruk dat je leefde in een wereld die redelijk was, voorspelbaar en begrijpelijk? Of was het een wereld die tegenstrijdig was, verwarrend?

Wat zegt deze vorm van vragenstellen over zelfwaardering? Korte analyse:

“toen je kind was” is een terugblik op je verleden en slaat op de opvoedtijd van je ouders of opvoeders. Is het voorbeeld dat je ouders gaven gericht op een mooie wereld vol dromen en mogelijkheden of juist een wereld van gevaar en angst. Hoe reageerden je ouders naar jou toe over de wereld? Hierbij kun je keuzes maken uit begrijpelijk of verwarrend (zie vraag). Twee tegengestelde uitspraken. De mate van tegenstelling hoort ook een keuze te zijn, want voor een representant kan het er tussen liggen of iets meer naar begrijpelijk of verwarrend toe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 verwarrend begrijpelijk

Behoort dit nu bij het vertrouwen of juist het respect deel van de test? Waardering hebben op de wereld geeft veel associatie in het wereldbeeld van de representant. Aangezien we alles aanleren vanuit het verleden verwijst dit naar het “respect” thema.

2.10.3 Deel 2

Deel 2 bestaat uit twee pijlers met de vier gekozen eigenschappen van zelfwaardering: Zelfrespect, Integriteit, Zelfvertrouwen en Keuze Vrijheid.

Keuze Vrijheid telt 10 vragen over het maken van keuzes, voorbeeld

Je wilt gaan studeren. Hoe komt je keuze tot stand tot een studie en/of studierichting?

Ik weet precies heb moeite met twijfel zekerheid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 wat ik wil (10 zekerheid), ik kiezen (1 twijfel)

Integriteit telt een aantal vragen over de uiting van gevoelens (emoties), voorbeeld Als je boos bent merken anderen dat gelijk.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Zelfrespect telt meerdere verdiepvragen die ook enigszins verwijzen naar het thema integriteit. Voorbeeld,

Als je boos bent zien en merken anderen dat aan je. Hoe is je uiting? Gericht naar anderen toe (agressie en/of verdedigen) of gebruik je de IK taal (ik wil dit niet, ik ga hiermee niet akkoord, dit maakt mij boos en dat wil ik niet, ik stop nu).

agressie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IK
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Zelfvertrouwen verwijst naar stukjes tekst die handelt over dit thema. Voorbeeld,

Je voelt je gemakkelijk bij het onbekende. Het maakt je niet uit wie of wat de ander is. Je bent open, nieuwsgierig naar wat de ander te vertellen heeft, zonder veroordeling. Status van de ander is niet belangrijk. Je ziet de ander als medemens en behandelt de ander alsof je de ander kent. Je hebt geen problemen bij het houden van presentaties.

Je voelt je ongemakkelijk omdat je de ander niet kent. Status is belangrijk voor je en je behandelt de ander als iemand die boven of onder je staat. Je neemt afstand van het persoonlijke gedrag van de ander. Je vindt presenteren niet leuk.

ongemakkelijk

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 gemakkelijk

2.10.4 Inzicht in de cliënt vanuit ziektebeeld(hypothese)

Een ziektebeeld wat inmiddels is verheven tot een volksziekte is en waar veel sprake is van negatief zelfbeeld noemen we Depressie. Een depressie is een aandoening die valt onder de 'stemmingsstoornissen'. Het is een ziekte van de stemming en gevoelens. Van een depressieve stemming is sprake als er gedurende een langere periode een abnormale somberheid bestaat en/of een abnormale lusteloosheid, verlies van interesse of een onvermogen om ergens van te genieten. Bij een depressie kan men kijken naar de hoogte van de stemming (zoals een beetje somber of héél erg somber) en naar de wisselingen in de stemming (zoals wekenlang een somber gevoel of een afwisseling tussen de positieve stemming en de sombere stemming; maar ook wisseling per dag of per aantal weken). Dit kan per persoon variëren en zorgt ervoor dat een depressie bij iedereen anders kan zijn.

Als de depressieve periodes worden afgewisseld met een manische (zeer positieve) stemming, spreken we van een bipolaire stoornis. Personen met een bipolaire stoornis maken in hun leven uitersten mee. Bij de manische periode kan er sprake zijn van een abnormale vrolijkheid, maar ook overdreven gevoelens van zelfvertrouwen en overmoed of sterke geprikkeldheid en ontvlambaarheid kunnen hierbij horen. Bij de depressieve periodes horen gevoelens van intense somberheid.

Er kunnen verschillende oorzaken van depressie aanwezig zijn. Sommige mensen hebben aanleg voor depressie, maar ook de afwezigheid van (zon)licht in de winterperiode, negatieve (sociale) ervaringen, gebeurtenissen in de jeugd en hormonale ontregelingen kunnen een oorzaak zijn. Een depressie kan ook 'zomaar' voorkomen. Juist het gebrek aan een duidelijke reden is vaak frustrerend voor iemand met een depressie. Dit in combinatie met het feit dat een depressie meestal niet aan de buitenkant van een persoon is te zien, geeft vaak een onbegrepen gevoel. (Stemming & Stoornis – Frances & First 2003).

Volgens de DSM-IV (een psychiatrisch classificatiesysteem) is er sprake van een depressie als er minstens vijf van de volgende symptomen gedurende ten minste twee weken aanwezig zijn geweest. De symptomen dienen te wijzen op een verandering ten opzichte van het eerdere functioneren. Ten minste één van de symptomen is depressieve stemming (1) of vermindering van interesse en plezier (2).

1. Depressieve stemming (of geprikkeldheid bij kinderen en jongeren) gedurende vrijwel de gehele dag, bijna elke dag.
2. Duidelijke vermindering van interesse voor of plezier aan (bijna) alle activiteiten, gedurende vrijwel de gehele dag, bijna elke dag.
3. Onopzettelijk, duidelijk gewichtsverlies of onopzettelijke gewichtstoename, of een af- of toename van de eetlust. Bij kinderen kan er sprake zijn van het uitblijven van de verwachte gewichtstoename.
4. Slaapklachten: niet (voldoende) kunnen slapen, te veel moeten slapen, bijna elke dag.
5. Psychomotorische gejaagdheid of geremdheid, bijna elke dag.
6. Vermoeidheid of verlies van energie, bijna elke dag.
7. Gevoelens van waardeloosheid, of ernstige c.q. inadequate schuldgevoelens.
8. Vermindering van het vermogen om te denken, zich te concentreren, of besluiteloosheid.
9. Gevoelens van wanhoop, zelfmoordgedachten, fantasieën over zelfmoord zonder specifieke plannen, een zelfmoordpoging of een specifiek plan voor zelfmoord. Niet alleen de vrees dood te gaan.

De vragenlijst over zelfwaardering kan veel lage scores aangeven die ervoor zorgen, dat de cliënt last heeft van een depressie, zonder dat de cliënt zelf bewust is van de aanwezigheid van de onderliggende problematiek.

Mensen die in bepaalde mate lijden aan deze ziektevorm hebben, volgens het Centrum, te maken met een lage vorm van zelfwaardering. Vaak laten ze zien geen keuzes te kunnen maken, weinig zelfvertrouwen te hebben, weinig respect voor een ander en zichzelf laten zien en laag scoren op integriteit (vanwege de onbewuste aanwezigheid van gevoelens). In alle gebieden word laag gescoord. Nu gaat het erom de laagste scores in de vragenlijsten vast te stellen en deze als eerste gelijk aan te pakken. De PAP krijgt nu de diagnose Depressie. Het behandelplan kan direct afgestemd worden op de laagste gemiddelde score van de thema's. Het voordeel hierbij is dat gelijk een zwaarwegend negatief zelfbeeld herstelt kan gaan worden, door je hierop te richten en je behandelplan in eerste instantie hierop af te stemmen.

Als nu blijkt dat er weinig of geen bewuste keuzes gemaakt worden door de cliënt kunnen we de interventies richten op inzicht geven in het maken van keuzes. Als de cliënt ervaart dat het maken van een keuze niet afhangt van goed of fout, krijgt de cliënt meer zelfvertrouwen in zichzelf om de keuzes af te laten hangen van de vele keuzes die het dagelijks al maakt. Je bereikt dan twee verschillende thema's in 1 keer. Pas later kunnen we afstemmen op het respect deel van de cliënt dat laag scoort en wat meer gericht is op de kwetsbaarheid van de cliënt.

hoofdstuk 3 Mate van aanwezigheid van zelfwaardering

3.1 *Gezonde Zelfwaardering.*

In zijn boek "Six pillars of Self Esteem" komt Nathaniel Branden met een overzicht van een gezonde evenwicht in zelfwaardering. Hij benoemt de volgende eigenschappen:

healthy state of mind, healthy relationship with your self, healthy relationship with others and confidence in the base of lifes challenges.

Als je een gezonde waarneming hebt over de uitdagingen in het leven, over jezelf en de ander krijg je vanzelf een gezonde ontwikkeling. Als je integer bent lukt het je om respectvol om te gaan met jezelf, je grenzen, je angsten, je vreugde, je schaamte, je verdriet. Als je respectvol omgaat met jezelf kun je ook respectvol omgaan met de ander. Als je uitgaat van het vertrouwen in de positiviteit van een ander lukt het je de uitdagingen aan te kunnen. Ook al is de reactie van de ander negatief. Het geeft je zelfvertrouwen. Door voortdurend keuzes te maken groeit je zelfvertrouwen, ook al heb je de verkeerde keuze gemaakt. Aangezien je toestaat dat er fouten gemaakt mogen worden en dat je hiervan kunt leren, maakt het je gemakkelijk op een gezonde wijze om te gaan met belemmeringen of tegenvallers. Onze Nederlandse samenleving staat bekend om uit te gaan van negativiteit. Op het voorblad staan een aantal rechten die de mens heeft ten aanzien van de zelfwaardering.

3.2 *Dissociatie (ongezonde zelfwaardering)*

Bestraffende conditionering (het aanpassen) tijdens de opvoeding zorgt voor een dissociatie van de eigen beleving. Aan de ene kant is conditionering nodig om het kind verder in ontwikkeling te brengen (grenzen stellen, keuzes maken, aanpassen), aan de andere kant wordt het proces rond conditioneren vaak verkeerd door de opvoeders uitgevoerd (kritisch in plaats van ondersteunend). In dit geval gaat het juist ten koste van de ontwikkeling van het zelf. Onze Nederlandse cultuur en maatschappij richt zich voornamelijk op een negatieve ontwikkeling en reageert vaak uit angst. Daarmee wordt de transactie vaak kritisch in plaats van ondersteunend (Transactionele Analyse – Ian Steward). Het kinddeel of het gevoelsdeel wordt daarmee geraakt bij de ander, in dit geval het kind zelf. Het kind krijgt zijn introjecten en moet zich aanpassen, geen discussie mogelijk. En dit gaat nu ten koste van de zelfwaardering. Naarmate het kind zich meer moet aanpassen des te lager wordt de zelfwaardering. Een dissociatie met het zelf tot gevolg.

Wat is dissociatie?

Door Steinberg en Schnall (2000) wordt dit beschreven als: "an adaptive defence in response to high stress or trauma characterised by memory loss and a sense of disconnection from oneself or one's surroundings". Vrij vertaald is dissociatie een passende verdedigingsreactie op hoge stress of trauma, gekarakteriseerd door verlies van geheugen en een gevoel van buiten jezelf en de omgeving te staan. Gedurende de tijd dat iemand dissocieert, wordt (trauma) informatie niet meer geassocieerd met de rest van de informatie in de hersenen, zoals dat gewoonlijk wel is. Iemand kan de plaats en de gebeurtenissen gedurende een traumatische ervaring dissociëren, bijvoorbeeld om tijdelijk te ontsnappen aan emotionele en fysieke pijn.

Dissociatie, een term uit de psychologie en psychiatrie, is een geestesgesteldheid waarin bepaalde gedachten, emoties, waarnemingen of herinneringen buiten het bewustzijn worden geplaatst, tijdelijk niet 'oproepbaar' zijn of minder samenhang vertonen. (Wikipedia)

Het fundament van onze ontwikkeling bestaat uit het concept 'hechting', dat evolutionair bepaald en een biologisch gegeven is. Door middel van 'hechting' aan en 'identificatie' mét de ouder wordt uiteindelijk de identiteit van het kind gevormd. En veelal blijkt een problematische hechting met de primaire opvoeders sterk bij te dragen aan het ontstaan van een complexe dissociatieve pathologie. Als de primaire opvoeder tegelijk een bron van veiligheid èn een bron van angst is, ontstaat een zogenoemde 'gedesorganiseerde hechting'.

Deze kinderen zitten gevangen tussen behoefte aan toenadering en vermijding, waar zij op reageren met gedesorïenteerd en gedesorganiseerd gedrag. En dit is helemaal het geval als de ouder tegelijkertijd ook een vader is. Recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat dissociatie - als stoornis en als symptoom - een direct gevolg is van deze desorganisatie.

Het verschijnsel 'gedesorganiseerde hechting' berust neuro-psychologisch en cognitief op het principe van verschillende bewustzijnsinhouden. Deze kinderen ontwikkelen in plaats van een enkelvoudig innerlijk model, meervoudige modellen in hun hoofd die elkaar onderling ook kunnen tegenspreken. Zeer complexe dissociatieve stoornissen ontstaan dan ook bijna altijd in de vroege kindertijd.

Verschillende experts zijn het erover eens dat de volgende factoren ten grondslag liggen aan de ontwikkeling van de meest complexe dissociatieve stoornissen:

- het misbruik, de mishandeling en verwaarlozing is ernstig en herhaaldelijk en vindt plaats over een langdurige periode;
- het misbruikte kind heeft een verhoogd natuurlijk vermogen tot dissociëren;
- het kind is niet opgevangen of getroost door volwassenen na misbruik, mishandeling of verwaarlozing, terwijl het nog niet emotioneel zelfredzaam is.

Een complete dissociatie vanuit de peutertijd zorgt ervoor dat het kind levenslang aanloopt tegen een lage vorm van zelfwaardering. De persoonlijkheid vertoont stoornissen. Nu is deze indicatie geschreven op hevige problematiek, echter wanneer is er sprake van hevige problematiek?

Een peuter leeft in het hier en nu en is bezig zich te ontwikkelen. Het spiegelt zich voortdurend aan de mensen in zijn omgeving. De peuter heeft veiligheid nodig om het vertrouwen te krijgen in zijn omgeving, maar ook in zichzelf. De omgeving zorgt ervoor dat er "neen"geroepen wordt en de peuter krijgt voortdurend te horen wat het "moet". Het ene kind volgt of trekt zich terug, het andere raakt rebels en het derde kind vermijdt het contact met de ouder. (Frank Verhulst – leerboek kinder-jeugd psychiatrie). Ook dit is een vorm van dissociatief gedrag. Een verkeerd voorbeeld doet verkeerd leren.

3.3 samenvatting

In vervolg onderzoeken is het misschien mogelijk waarde toe te kennen aan de scores van de test en onder te verdelen in segmenten. De mate van dissociatie kan hierbij essentieel zijn om benoemd te worden. *Wanneer spreekt men nu van een hoge vorm van zelfwaardering en wanneer is er sprake van een lage vorm?*

4.1 Algemeen

Het Centrum de Cocon is een centrum dat zich richt op de persoonlijke ontwikkeling. Een brede specialisatie betekent ook een grotere behoefte aan interventie repertoire, dat te gebruiken is bij verschillende doelgroepen (therapie, opleidingen, ondersteuning). Enerzijds richt het Centrum zich op de hulpverlening in de nazorg en anderzijds verzoekt het Centrum zich steeds bewuster te worden van preventieve maatregelen. In welke doelgroep er ook gewerkt wordt (cliënten, studenten of collega's) is inzicht in de persoon een belangrijke bron om de hulpverlening of advisering efficiënter te maken.

Veel ingangsklachten en hulpvragen zijn terug te voeren naar slechts enkele thema's. Aan de hand van de ontwikkelingsprofielen van Abraham kun je inzicht krijgen in hoe de cliënt kijkt naar zichzelf en hoe hij/zij zich opstelt ten opzichte van de last die hij/zij draagt. Deze vragenlijsten van Abraham zijn erg omslachtig en kosten de hulpverlener veel tijd om de juiste interpretatie van woorden bij de kern te krijgen. Een ingangsklacht is vaak een beschrijving van het probleem op het moment als de cliënt bij een hulpverlener binnen stapt. De hulpvraag verwijst vaak naar het relatiegebied tussen klacht en eigen autonomie. In hoeverre kunnen we de cliënt behulpzaam zijn bij het herkennen, erkennen, bekennen, aanvaarden en veranderen (kenschema) van zijn of haar constitutie? Om hier gericht een antwoord op te geven is inzicht in de cliënt van groot belang. Vandaar de behoefte om een vragenlijst samen te stellen, die sneller en efficiënter kan werken bij de hulpverlening of bij het zoeken naar leerdoelen van studenten, groot is.

Levert een vragenlijst over zelfwaardering meer inzicht over de cliënt of student op?

Door zelfwaardering op te delen in vier thema's (Keuze Vrijheid, Zelfvertrouwen, Zelfrespect en Integriteit) ontdek je de gebieden die als eerste aangepakt kunnen worden om sneller door te dringen tot het probleem achter het probleem (PAP). Daar waar het laagst gescoord wordt ligt zwaardere thematiek verscholen. Tijdens de intake kun je hier gericht op doorvragen en reflecteren op de antwoorden die de cliënt had ingevuld.

Uit een casus beschrijving (zie bijlage – pagina 58) blijkt dat de cliënt vaak niet herkent wat de samenhangende betekenis van de vier thema's uiteindelijk oplevert. Door de antwoorden terug te geven en uit te vragen komt het accent van de problematiek dieper te liggen. Dit doorvragen is wel een vereiste, anders zal de cliënt bij eventuele rapportage niet begrijpen, waar de thematiek vandaan komt.

Zodra de formules verder uitgelegd wordt en de resultaten daarbij besproken worden, levert het meer duidelijkheid op. Zowel de cliënt als de hulpverlener hebben nu meer diepgang in de intake kunnen leggen.

De vragenlijsten bestaan uit twee delen, zelfwaardering vanuit de opvoeding (perceptie in het nu) en zelfwaardering in het nu. Door de scores te vergelijken kun je een groeiproces of daling waarnemen. Door deze vragenlijsten te betrekken bij statistisch onderzoek ontdekken we de samenhang tussen de thema's en de spreiding. Als een cliënt een lage gemiddelde score heeft vanuit de opvoeding krijg je al vrij snel te maken met een pathologische beeldvorming (mate van dissociatie). Het waarde oordeel hierover kan in een ander onderzoek worden aangetoond.

In het algemeen kan gezegd worden, dat deze vragenlijsten meer inzicht verschaffen over de cliënt of student. waar een hulpverlener of docent weer op kan reflecteren.

Is de hulpverlener in staat met een verdiepende vragenlijst sneller en efficiënter tot de kern van de problematiek van de cliënt te komen?

De cliënt of student wordt verzocht na te denken over het beantwoorden van vragen over opvoeding en 4 thema's in het hier en nu. Het onderzoek onder de 56 respondenten vertelt ons iets over de beleving in het hier en nu over hun opvoeding en over hun groeiproces. De antwoorden reflecteren naar het probleem achter het probleem (PAP), echter vertellen ons niets over het eigen inzicht wat men heeft om in het klachtgebied verbanden te leggen met ervaringen en herinneringen uit het verleden. Voor de hulpverlener geeft het wel knelpunten aan, echter die worden ook verzameld tijdens een intake gesprek. De vragenlijsten leveren geen extra inzicht op voor de cliënt, als er geen uitleg over de bevindingen en thema's heeft plaats gevonden. De opzet van een intake kan bij gebruik van deze vragenlijsten vooraf anders verlopen, dan normaal gebeurt. De vraag blijft wat efficiënter en sneller werkt: een gebruikelijk neutraal kennismakingsgesprek (intake) of een verdiepend kennismakingsgesprek. Uit het onderzoek komt naar voren, dat het sneller en efficiënter werkt bij cliënten die de hulpvraag niet goed weten te benoemen en het initiatief vaak overlaten aan de hulpverlener. In dit geval is er wel degelijk sprake van een efficiëntere en snellere aanpak. Echter bij cliënten met een duidelijke ingangsklacht en hulpvraag alleen gericht op dat deel van de problematiek en niet op het probleem achter het probleem kan vaak direct aan de slag en heeft al een voorsprong in het kenschema (erkennen-bekennen). Zij willen liever slechts dat deel bespreken tijdens een intakegesprek (kenschema werkt dan sneller). Studenten daarentegen hebben wel graag meer diepgang en zijn blij met de reflectie op de vragenlijsten. Ze herkennen daardoor sneller hun leerdoelen en kunnen dit ook op volgorde van belangrijkheid inzetten om de komende jaren te gaan werken aan het kenschema. Het voordeel bij studenten is, dat zij geïnteresseerd zijn in diepliggende problematiek en daardoor sneller aansluiting krijgen op de thema's die aandacht verdienen.

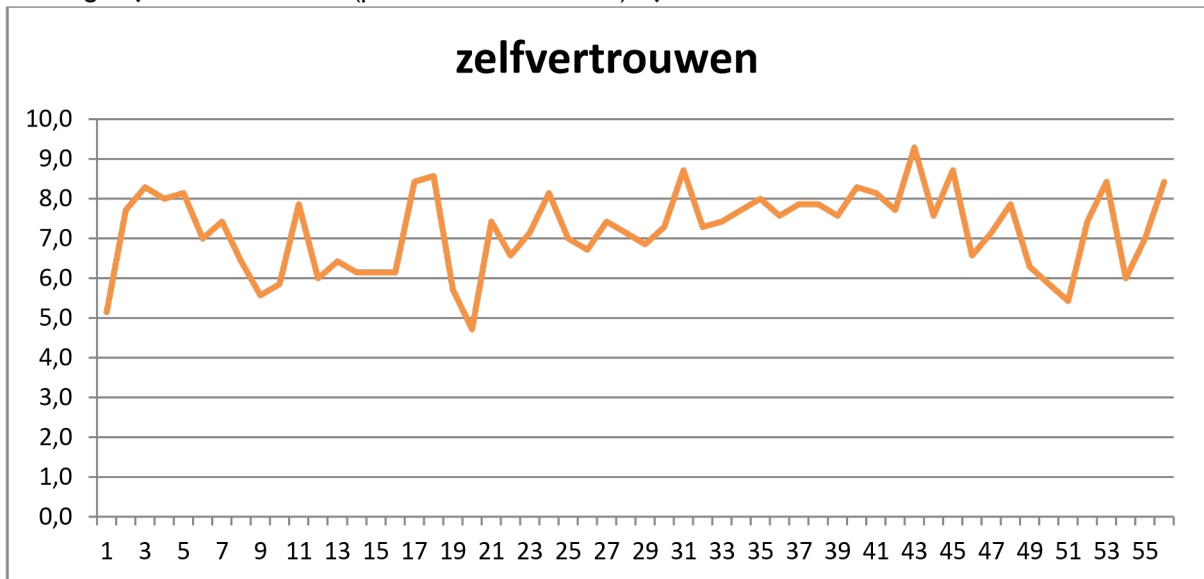
De vragenlijsten leggen wel de constitutie bloot van de cliënt en waar het zich op kan richten om te veranderen.

4.2 Resultaten van het empirisch onderzoek

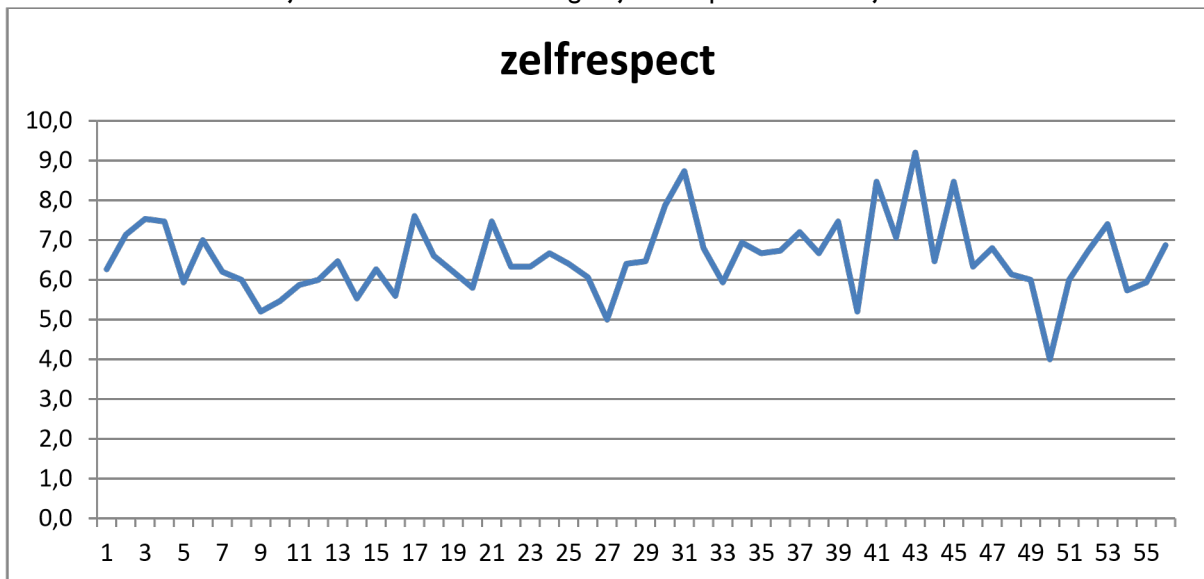
Aan het gedeelte vanuit de opvoeding is al hard gewerkt door John Bradshaw en Nathaniel Branden. Als we de resultaten bekijken hoe de representanten de scores hebben verdeeld, krijgen we veel informatie over de perceptie vanuit het heden over vroeger. Eenmaal laag gescoord tijdens de opvoeding betekent dat vaak een lang proces nodig is naar verhoging tijdens het volwassen leven. Hierbij wordt de gezondheidszorg vaak nodig geacht het proces te ondersteunen. Verder ervaren wij dat een negatief zelfbeeld de scores ook vaak negatief beïnvloed. Het moment van invullen kan invloed uitoefenen op de scores, echter meestal met minimale verschillen (bijlage I – hoofdstuk 4).

Aan de test mag nog wel verder gesleuteld worden. Met name de test over het heden, vraagt nog afstemming in de vraagstelling. Zelfvertrouwen tekstvragen beschrijven nog niet alle elementen waar zelfvertrouwen uit bestaat. In ieder geval kan er verschil ontstaan in interpretatie. Onderdeel Keuze vrijheid is vrij omslachtig samengesteld. De vraagstelling kan ook hier meer gericht zijn op het thema. De vragen bij integriteit richten zich wel naar het thema, doch het is voor de representant vaak moeilijk in te schatten wat er bij zichzelf speelt. Niemand ervaart graag dat het laag scoort bij integer zijn. Vandaar dat de scores discutabel kunnen zijn. Het deel van zelfrespect verdiept weer het deel van integriteit. Ook hier kan een betere afstemming in de formulering plaats vinden.

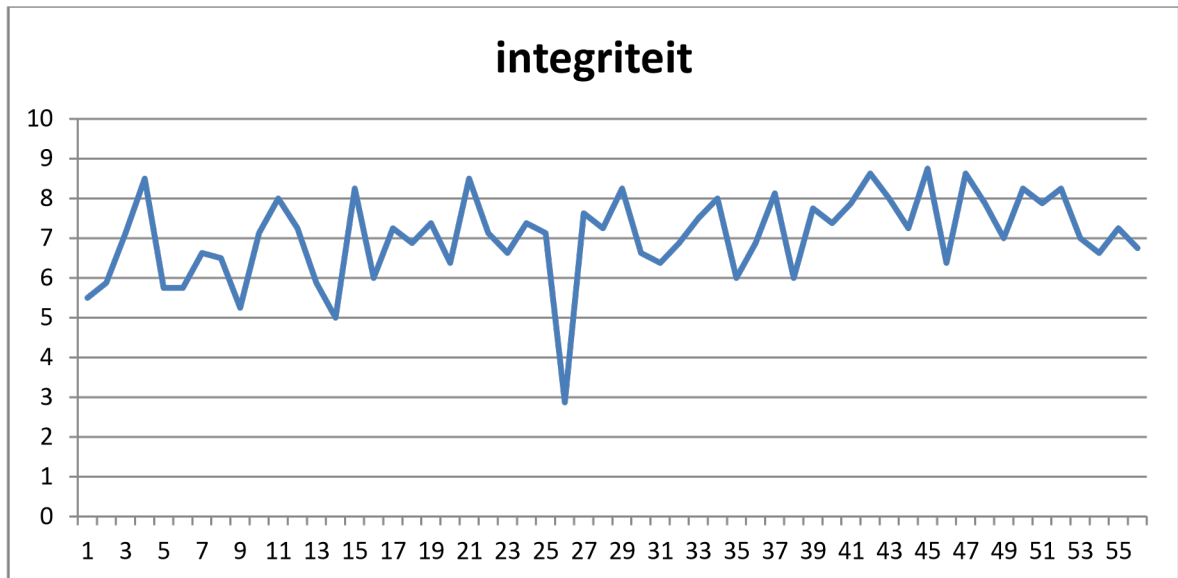
De vragenlijsten over het NU (prestaties in het heden) zijn onderverdeeld in 4 thema's.



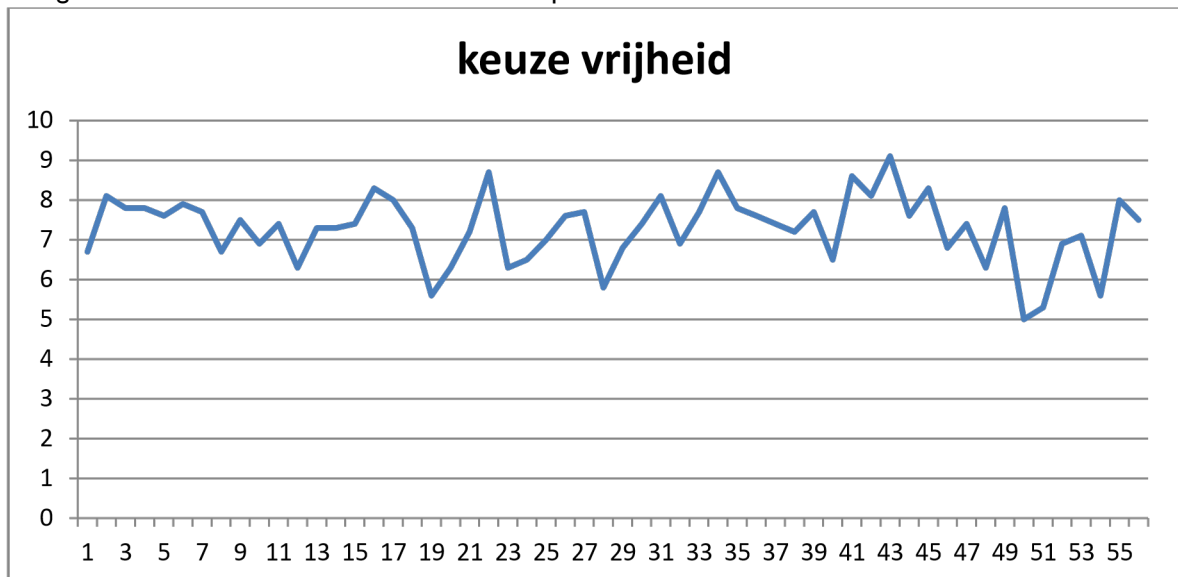
Gemiddelde is een 7.2 bij n=56. De min waarde ligt bij 4.7 en plus waarde bij 9.2.



Gemiddelde is een 6.6. De min waarde 4.0 en de plus 9.2. De spreiding is dus groter dan bij het zelfvertrouwen.



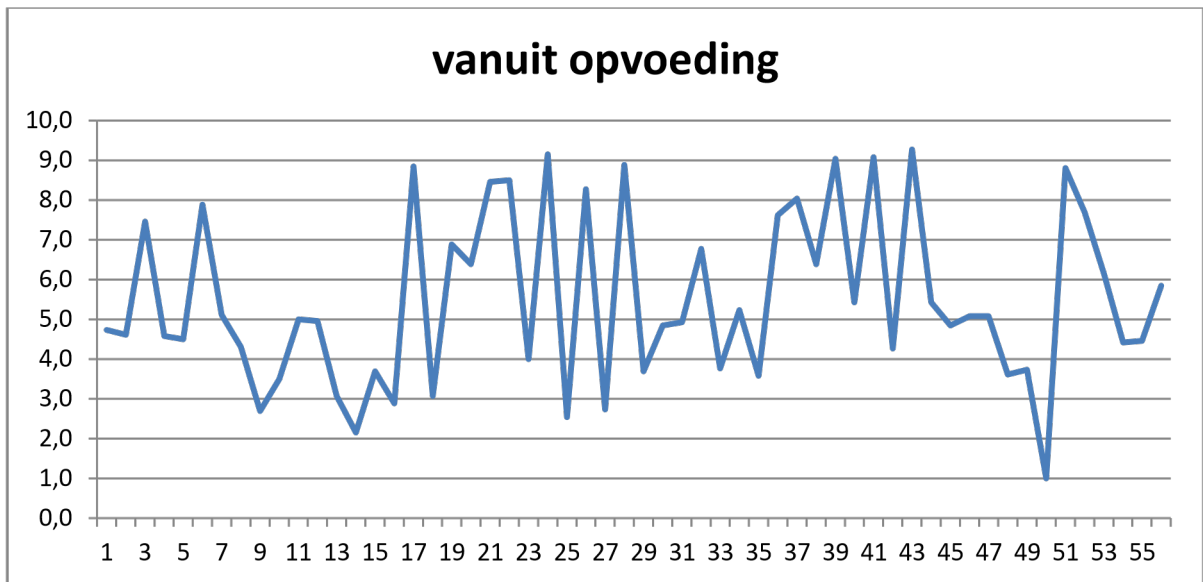
Een gemiddelde van 7.1 een min van 2.8 en een plus van 8.8



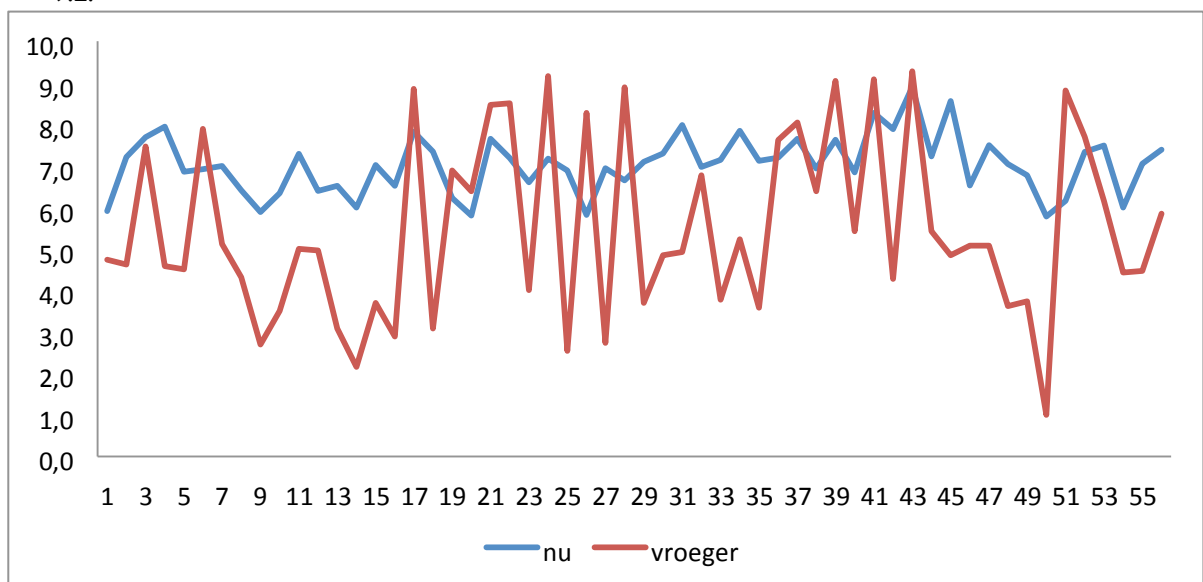
Een gemiddelde van 7.3 een min van 5 en een plus van 9.1

Wat opvalt is, dat het merendeel van de representanten relatief vrij hoog scoort ten opzichte van de antwoorden uit hun perceptie over het verleden. Het valideren van de scores vraagt nog om nader onderzoek. Aan de andere kant kan het als interventie wel degelijk dienst doen, omdat de cliënt in zijn/haar volwassen leven zelf in staat blijkt te zijn hogere scores te realiseren, wat weer ten goede komt van het zelfvertrouwen. Doorvragen over de antwoorden geeft meer inzicht in het bewuste denkpatroon van de cliënt. Wat ook opvalt is dat er relaties gelegd kan worden tussen de twee thema's respect en vertrouwen. Controle vragen in de andere thema's geven aan in hoeverre de cliënt bewust is van eigen gedrag. zo zal het zelfrespect deel meer informatie geven over de ingevulde vragen bij integriteit en zal keuze vrijheid weer bij kunnen dragen aan het eigen inzicht op zelfvertrouwen.

Zelfwaardering gemeten uit de perceptie over het verleden (opvoeding):



Ineens zien de scores er geheel anders uit. Veel meer spreiding met als min van 1.0 en plus van 9.2.



De conclusie van deze uitkomsten is, dat de opvoeding vanuit de perceptie in het heden, meestal een veel lagere score weergeeft dan de uitkomst van de perceptie over het heden. Opvoeding heeft dus nog steeds gevolgen voor de volwassene. Dit is een interessante waarneming voor verdere onderzoeken. Je kunt je afvragen of de volwassene ooit nog wel afkomt van de introjecten die het heeft meegekregen uit het prille begin van de ontwikkeling. Aan de andere kant kun je afvragen of de vragenlijsten wel de juiste vragen hebben gesteld. *Wat is de perceptie van de representant en hoe is dat ontstaan?* Hiervoor dien je verdiepende vragen te stellen over de response op de vragen. Uiteindelijk krijg je dan veel meer inzicht in de cliënt, student of wie dan ook. Tijdens de intake of op een later tijdstip kan er directer doorgevraagd worden over de response op de vragen. Ook valt uit deze diagram te lezen wat de stijging of daling de representant heeft bewerkstelligt in zijn/haar eigen volwassen leven. Navraag over hoe de persoon dat gerealiseerd heeft levert gelijk inzicht op over de daadkracht van de persoon. Verder worden meerdere

De scores valideren wordt lastiger. Er zijn te veel nuance verschillen mogelijk in interpretatie. De hoogte van zelfwaardering uitwerken in een model wordt ook lastig. Uitgaan van de mate van dissociatie is binnen de psychologie een omstreden vorm. Er zijn ook hierbij meerdere interpretaties mogelijk. De gehele test behelst nog vele onbeantwoorde vragen die aandacht verdienen in een toekomstig vervolgonderzoek.

4.3 Antwoorden op de gestelde deelvragen

Zijn de ingangsklachten en hulpvragen te relateren naar diepere thema's in de problematiek?

Dit is mogelijk. De contra expertise vanuit de diagnose (bijvoorbeeld depressie of burn-out volgens DSM IV)) geeft het totaalbeeld van het probleem achter het probleem aan. Bijna ieder ziektebeeld dat niet genetisch is bepaald, heeft een referentie met de geestelijke gezondheid en is weer terug te voeren naar de vier thema's van de zelfwaardering.

Kun je de waardering die de mens heeft over zichzelf ook meetbaar maken?

Dit is mogelijk, echter je dient wel de antwoorden terug te geven aan de cliënt om verdiepende vragen te stellen over de interpretatie van de cliënt, zodat er geen verschil mogelijk is. De gekozen antwoorden refereren naar een bepaalde aanwezigheid (score) en de hoogte ervan kan meetbaar gemaakt worden. Bij het valideren dient men wel rekening te houden met een lagere betrouwbaarheid, omdat er vaak onbewust gereageerd wordt door de cliënt. (zie casus verslag in bijlage II)

Is zelfwaardering een los begrip of kent het verbinding met andere begrippen?

Zelfwaardering is in hoofdstuk 2 nader geanalyseerd en wordt uitvoerig beschreven in het boek van Nathaniel Branden die al 30 jaar onderzoek doet. Het is geen los begrip en heeft meerdere eigenschappen of thema's. Dat maakt het begrip zelfwaardering transparanter.

Is er een formule samen te stellen om zelfwaardering inhoud te geven?

Ja dit kan naar aanleiding van de vier thema's die gekozen zijn in dit onderzoek (zie hoofdstuk 2.8)

Kun je groei of terugval in zelfwaardering onderscheiden?

Door een splitsing te maken in de vragenlijst gefocust op opvoeding en heden en de gemiddelde scores in kaart te brengen krijg je een stijging of terugval te zien. Dit kan als interventie opgenomen worden om bijvoorbeeld het zelfvertrouwen te laten groeien.

Kunnen hulpverleners (therapeuten, counselors, maatschappelijk werker, sociaal pedagogische medewerkers) sneller tot de kern van de klacht komen?

Het onderzoek is gebaseerd op het Centrum de Cocon en Dageraad Opleidingen en de vragenlijsten kunnen na nader onderzoek aangeboden worden als interventie materiaal aan collega's, maatschappelijk werk en opleidingen.

Draagt een vragenlijst toe aan meer duidelijkheid over het inzicht van de cliënt?

Bij het doorvragen op de antwoorden kan het bewustzijn geprikkeld worden, omdat de verbindingen gelegd kunnen worden tussen de antwoorden die de cliënt gemaakt heeft. Zeker als de cliënt behoefte heeft aan psycho-educatieve therapie. Ook bij opleidingen voor mensgerichte opleidingen kan de test bijdragen tot verdiepende overzichten om

Kan deze vragenlijst opgenomen worden in het interventie repertoire van een hulpverlener?

Nee, nog niet. Eerst moet er validatie mogelijkheden onderzocht worden, alvorens het als interventie materiaal aan te bieden aan de markt van hulpverleners.

Zijn de vragen samengesteld op een wijze, dat de cliënt ze kan beantwoorden en geeft het dan inzicht over het probleem achter het probleem van de cliënt?

In de test over de opvoeding kunnen we stellen, dat het werk van Nathaniel Branden en John Bradshaw veel helderheid oplevert. Door de testen op te dragen aan een grotere populatie, krijgen we meer overzicht over de betrouwbaarheid van de test. Als alle nieuwe cliënten de lijst vooraf in kunnen vullen, kunnen we ervaring opdoen in scores, vragen en overzichten. John Bradshaw richt zich meer op ervaringen in het heden en geeft handvatten om de test als interventie succesvol te maken. De PAP kan sneller gevonden worden, waardoor er directer tijdens de intake doorgevraagd kan worden. Het behandelplan kan sneller geformuleerd worden voor cliënten die extern lotsbepaald zijn of geen hulpvraag heeft bij de hulpverlening.

Is de gezondheidszorg gebaat bij het sneller en efficiënter werken?

Als we het gehele leven van de cliënt in kaart brengen welke kosten gemaakt kunnen worden, is het mogelijk dat er minder gezondheidszorg nodig is geweest. Echter over deze gegevens kunnen en mogen wij niet beschikken. In eerste instantie is de behandeling korter en directer geworden en dat levert wel een minder aantal sessies op, dus minder ziektekostenbijdrage. Hoeveel sessies dit zijn valt niet nader te bepalen. Dat is afhankelijk van het inzicht dat de cliënt heeft op zijn eigen ziektebeeld of probleem. De winst zit in het besef dat de cliënt krijgt over eigen rol in het oplossen van zijn of haar klachten (intern maken). Dit levert de cliënt uiteindelijk winst op in de toekomst, omdat het bewust worden van eigen autonomie veel sneller tot problemen kan doordringen en via reflectie het probleem om te zetten in een hogere zelfwaardering. Als de gehele zorg zich afstemt op de zelfwaardering van de mens (preventief), zal dit zeker vele miljarden opleveren. Echter dat betekent een compleet andere mentaliteit binnen de overheid. Niet meer richten op de nazorg, echter meer ondernemen in de preventie.

4.3 Advies:

Het Centrum heeft naar aanleiding van dit onderzoek een interventie middel gevonden om de intake sneller en doelgerichter te maken. De vragenlijst richt zich op meerdere elementen van de zelfwaardering. Vier thema's bekeken vanuit het heden en een vragenlijst gericht op het verleden (de opvoeding). In de gesprekken met de cliënt kunnen de uitkomsten bijdragen tot een intern besef waar de ingangsklacht mee te maken heeft en het probleem achter het probleem is. De antwoorden op de vragenlijst voortdurend terugkoppelen, betekent gelijk een directere benadering waar het probleem mee te maken heeft. Alleen is de vragenlijst ontstaan uit het beeld van anderen. Nu is het de kunst om dat beeld van anderen te toetsen in dit land en met onze mogelijkheden. Ook is het instrument goed te gebruiken bij nieuwe studenten, die gelijk kunnen aangeven hoe zij bewust kunnen worden over wie ze zelf zijn en wat weer dienstig kan zijn bij het samenstellen van leerdoelen. Voor het Centrum kan ook nog nader onderzoek verricht worden naar de effecten die de respondenten geven op groei of dalingsprocessen in zelfwaardering.

Een aantal te ondernemen activiteiten kunnen als advies aan het Centrum gegeven worden:

1. Vraagstelling nader onderzoeken, vooral in het deel van heden;
2. deelvragen die cursief in dit onderzoek aangeduid zijn, nader onderzoeken;
3. onderzoeken op welke wijze in ons pedagogisch klimaat het besef van zelfwaardering opgenomen kan worden in opvoedkundige adviezen, ondersteuning en leergangen;
4. de vragenlijsten digitaal maken en opnemen in de website van het Centrum
5. de vragenlijsten digitaal maken en opnemen in de website van Dageraad Opleidingen
6. de uitkomsten van de vragenlijsten opnemen in een grafisch bestand, waarbij de populatie blijft groeien en meer gegevens binnenkomen om verdere onderzoeken te legitimeren.
7. het gebruik van de vragenlijsten toevoegen aan interventiemateriaal opleidingen (gericht op studenten).

Literatuurlijst

- Abraham, R.E. (2005), Het ontwikkelingsprofiel, Assen: Koninklijke van Gorcum
- Bradshaw, J. (2002), Wanneer koesteren hoop betekent, Het Spectrum/Scala
- Bilo, B. (1999), Kind in Ontwikkeling, Elsevier Gezondheidszorg
- Branden, N. (1983), Zelfwaardering – De psychologie van zelfvertrouwen en zelfrespect, Trion
- Branden, N. (1994), Six pillars of Self Esteem – Bantam Book
- Deelman, B. (1997), Klinische neuropsychologie - Boom
- Frances, A. (2000), Stemming en Stoornis – publiksuitgave DSM 4 – Nieuwezijds
- Fransen, H. (2008), Bondgenoot - De autobiografie van een immuuncel – De Zaak
- Kohnstamm, R. (2009), Kleine ontwikkelingpsychologie, Houten: Bohn, Stafleu van Loghum
- Loftus & Ketcham (1995): "Graven in het geheugen. De mythe van de verdrongen herinnering".
Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij L.J. Veen
- Neef de, M. (2010), Negatief Zelfbeeld – Boom hulpboek
- Rademakers, J (vanaf 1996), consultmodel, psychodynamisch model, kenschema
(Nederlandse Academie voor Psychotherapie, studiemateriaal)
- Steinberg, M, Schnall, M: *THE STRANGER IN THE MIRROR - Dissociation: The Hidden Epidemic*,
HarperCollins, 2000.
- Swaab, H. (2011), Klinische kinderneuropsychologie – Boom
- Thomaes en Stegge – VU – Hoe narcisten tot bloei komen – 2007
- Verhulst, Frank - Leerboek Kinder en jeugdpsychiatrie - Gorcum B.V. | juni 2006
- Wikipedia (2012), begrippen over zelfvertrouwen, vertrouwen, zelfrespect, respect, integriteit



Test Zelfwaardering

Voorwoord:

In maart 2012 heb ik diverse groepen studenten aangesproken, mee te doen aan de beantwoording van een zelf ontworpen test om de zelfwaardering in kaart te brengen. De response heeft mij veel opgeleverd over de test zelf en over de mate van zelfwaardering. Het werd een selectief gezelschap om een kwantitatief onderzoek mee te doen. Aangezien ik docent ben geweest bij diverse opleidingen was de benadering eenvoudig geregeld. Ik heb 3 groepen studenten uit het specialisatiejaar (tweede jaar) van de opleiding aan de Academie voor Counselling & Coaching aangesproken te responderen en 3 groepen studenten aan de opleiding van Saxtion Next Toegepaste Psychologie (HBO). De homogeniteit van de groep is breed. Studenten vanaf 20 tot 65 jaar heb ik aangesproken, zowel mannen als vrouwen. Het voordeel was dat ik al op de hoogte was over de geestelijke gezondheid van de studenten en daaraan de uitslagen kon verbinden.

Voor deze steekproef, had ik al vele cliënten uit mijn praktijk de test laten invullen. Alleen merkte ik al vrij snel, dat 99 % reageerde vanuit een negatief zelfbeeld. Dit is ook logisch, want een groep cliënten komt met een hulpvraag over een klacht of een probleem waarmee ze zitten en waar ze zelf geen oplossing bij kunnen vinden. De scores waren dan ook laag te noemen over het zelfwaarderingstuk.

Mijn grote vraag bij deze steekproef is of dit instrument in te zetten is als interventie materiaal bij cliënten en selectie materiaal voor studenten en/of werving van personeel. Op dit moment levert mij dit onderzoek veel inzicht op over de samenstelling van de vragen en over de samenstelling van de formules voor zelfwaardering.

Het probleem waar ik momenteel tegen aan loop is dat mijn kennis inmiddels op WO niveau over het ontstaan van zelfwaardering en over de ontwikkeling ervan hoog is. Dit belemmert mij om mezelf aan de normen van de examencommissie te houden. Ik wil graag meer uitleggen over de gedachtegang achter de test. Dit is ook de rede dat ik de resultaten van dit onderzoek in de bijlage benoem en het verhaal van het ontstaan als examenstuk inlever.

Uiteraard zit er een copyright op mijn ontwerp en mag deze niet gebruikt worden voor andere doeleinden dan beoordeling van de eindschrijving voor de opleiding SPH aan de NCOI.

ZELFWAARDERING

VANUIT

OPVOEDING

Lees onderstaande vragen rustig door en geef de mate van jou mening op de meetbalk aan door er een kruisje of rondje te zetten. (26 vragen, 26 meetbalken)

1. Gaven je ouders je, toen je een kind was, door hun gedrag en hun manier van omgaan met je, de indruk dat je leefde in een wereld die redelijk was, voorspelbaar en begrijpelijk? Of was het een wereld die tegenstrijdig was, verwarrend?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

verwarrend begrijpelijk

2. Leerde je van hen hoe belangrijk het was om te denken en je intelligentie te ontwikkelen? Gaven je ouders je intellectuele stimulansen en gaven ze je het idee dat het gebruik van je verstand een opwindend avontuur kan zijn?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

onbelangrijk belangrijk

3. Werd je aangemoedigd om onafhankelijk te denken, om je kritische vermogens te ontwikkelen? Of werd je aangemoedigd gehoorzaam te zijn in plaats van veel vragen te stellen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gehoorzaam aangemoedigd

4. Gaven je ouders jou het idee dat het belangrijker was om aan te passen aan wat anderen geloofden, dan zelf te ontdekken?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

aanpassen ontdekken

5. Kreeg je vaker te horen: doe het omdat ik het zeg, in plaats van uitleg te krijgen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gehoorzaam uitleg

6. Voelde je je vrij uiten zonder angst om openlijk je mening te voor straf?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nee ja

7. Uitten je ouders hun teleurstellingen over jouw gedachten, wensen of gedrag door middel van humor, plagen of sarcasme (afwijzing) of uitten ze dat zij er anders over denken, maar staan wel achter jouw beslissingen? (acceptatie).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
afwijzing acceptatie

8. Behandelden je ouders jou met respect? Werden jouw gedachten, gevoelens, behoeften serieus genomen?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nee ja

9. Had je het gevoel dat je begrepen werd? Voelde je dat je bestond?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nee ja

10. Voelde je je geliefd en gewaardeerd door je ouders, of voelde je je ongewenst, of als last?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ongewenst geliefd

11. Behandelden je ouders je eerlijk en rechtvaardig? Of gebruikten ze veel dreigementen om alles onder controle te houden?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
dreigementen rechtvaardig

12. Was het normaal voor je ouders om je te straffen of in het gareel te houden, door te slaan?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ja nee

13. Lieten je ouders je merken dat ze geloofden dat je in de grond van je bestaan een goed mens was?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja

14. Lieten je ouders en creatieve mogelijkheden blijken dat ze in je intellect mogelijkheden geloofden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja

15. Hielden je ouders rekening met jouw kennis en behoeften of hielden ze alleen rekening met eigen kennis en behoeften?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 zichzelf jouw

16. Riepen het gedrag van je ouders en hun manier van omgaan met je, vaak schuldgevoelens bij je op?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ja nee

17. Riepen het manier van bij je op? gedrag van je ouders en hun omgaan met je, vaak angst

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ja nee

18. Respecteerden je lichamelijke privacy puberteit)? ouders je geestelijk en (met name in je

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nee ja

19. Lieten je ouders merken dat het belangrijk voor je was om goed over jezelf na te denken of werd je gevraagd bescheiden te zijn?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 bescheiden zelf

20. Brachten je ouders belangrijk was wat maakt? op je over dat het iemand van zijn leven

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nee ja

21. Brachten je wereld bij of ouders je angst voor de angst voor anderen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ja nee

22. Werd je aangespoord open te zijn in het uiten van je emoties en wensen? Of was je bang voor afwijzing omdat het ongepast was?

Angst voor

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

afwijzing Uiten emoties

23. Werden je fouten normaal geaccepteerd als een onderdeel van je leerproces?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nee ja

24. Moedigden je ouders je aan om een gezonde houding aan te kweken ten aanzien van sex en ten aanzien van je eigen lichaam?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nee ja

25. Was de manier waarop je ouders met je omgingen, positief voor de ontwikkeling van je gevoel van mannelijkheid of vrouwelijkheid of werd je erdoor geremd?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

geremd positief

26. Moedigden je ouders je aan om te voelen dat je leven aan jou toebehoorde? Of dat je slechts een onderdeel was van het gezin?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gezin leven

TEST

ZELFWAARDERING

NU

Lees onderstaande vragen rustig door en geef de mate van jou mening op de meetbalk aan door er een kruisje of rondje te zetten. Deze test bestaat uit 4 pijlers: a) keuze vrijheid; b) integriteit; c) zelfrespect; d) zelfvertrouwen. Per pijler worden de getallen opgeteld en gedeeld door het aantal vragen.

A) VRIJHEID VAN KEUZES MAKEN

In het dagelijks leven maak je de hele dag keuzes. Wat je op je brood als beleg neemt, welk programma je op TV wilt zien, wat je vandaag in je werk gaat doen, wanneer je behoefte hebt om te vrijen, welke computer je uitkiest bij aanschaf, met wie je samen gaat wonen, etc. We weten allemaal dat het leven afhangt van de gemaakte keuzes. In hoeverre heb jij moeite met het maken van belangrijke keuzes?

1. Je wilt gaan studeren. Hoe komt je keuze tot stand tot een studie en/of studierichting?

Ik weet precies heb moeite 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 wat ik wil (10 zekerheid), ik met kiezen (1 twijfel)
twijfel zekerheid

2. Concentreren vs niet concentreren

In hoeverre maken van 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kun jij je concentreren bij het een keuze?
niet concentratie

3. Denken vs niet denken

In hoeverre denk je gericht na over het maken van een keuze of lig je vaak wakker bij het maken van 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 een keuze?
wakker denken

4. Bewustzijn vs onbewustzijn

In hoeverre kies je vanuit gevoel (onbewustheid, intuïtie) of geheel overwogen (bewustzijn)?

onbewust bewust 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Helderheid vs vaagheid

In hoeverre helder overzicht maak je keuzes, vanuit of vanuit vage informatie?

vaag helder 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Respect voor feiten vs ontkenning

In hoeverre maak je een keuze vanuit werkelijke informatie (feiten) of ontken je de werkelijkheid?

ontkennen feiten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Respect voor waarheid vs verwerping ervan

In hoeverre maak je een keuze vanuit waarheid of verwerp je de waarheid omdat je perse jouw keuze wilt doorzetten? Je luistert niet naar andere adviezen, je volgt je gevoel.

verwerpen waarheid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Volharding vs opgeven

In hoeverre volhard je in je gemaakte keuze totdat je het verwezenlijkt hebt of in welke mate geef je op als je het niet kunt op dat moment?

opgeven volharden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Bereidheid zien van fouten vs volharding

Zie je en erken je de gemaakte fouten bij keuzes of blijf je volharden in je standpunt dat het niet jouw schuld is?

volharden erkennen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Consequenties aanvaarden eigen gedrag vs negeren

Bij het maken van een verkeerde keuze (achteraf). Baal je of zie je als leermoment? balen het 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B) INTEGRITEIT/KWETSBAARHEID

In hoeverre laat jij zien aan anderen hoe jij je voelt of hoe kwetsbaar jij je opstelt?

11. Als je boos bent gelijk. merken anderen dat
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
12. Als je verdriet hebt uit je dat spontaan.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
13. Als je bang bent, zien anderen dat aan je.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
14. Als je vrolijk bent, zien anderen dat aan je.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
15. Als je een ander onbewust) betuig je benadeeld (bewust of achteraf je spijt.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
16. Als je chagrijnig bent toe gelijk voor uit. kom je daar naar anderen
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
17. Als je liegt, geef je dat toe.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja
18. Je vindt of een zwakte? kwetsbaarheid een kracht
zwakte kracht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

C) UITINGEN VAN GEVOEL (ZELFRESPECT)

In hoeverre kun jij bepaalde gevoelens beleven en op welke wijze?

19. Als je boos bent zien en merken anderen dat aan je. Hoe is je uiting? Gericht naar anderen toe (agressie en/of verdedigen) of gebruik je de IK taal (ik wil dit niet, ik ga hiermee niet akkoord, dit maakt mij boos en dat wil ik niet, ik stop nu).

agressie IK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Als je geïrriteerd bent richt je dat op een ander (verwijt) of op jezelf (oplossend/toegeeflijk)?

ander jezelf

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Als je gefrustreerd in of los je het op? ergens over bent slik je dit

inslikken oplossen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Als je boos bent uit je dit met huilen of met harde stem?

huilen Harde stem

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Als je verdriet hebt uit je dit als er anderen in je buurt zijn?

nee ja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Als je verdriet hebt kun je dan stil blijven staan bij de pijn die je voelt? Of zoek je afleiding.

afleiding pijn

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Als je bang bent deel je dat met anderen?

nee ja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Als je bang bent kruip je in elkaar en trek jij je terug of Zoek je hulp en neem je initiatieven?

terugtrekken initiatieven

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Het gevoel van onzekerheid ken je als de beste (veel), of heb je er af en toe last van?

veel weinig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Bij onzekerheid baal je of ga je aan de slag om oplossingen te zoeken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

balen oplossingen

29. Welke soort Sarcasme, leed of sarcasme humor geniet je van? Vanuit humoristische grappen? humoristisch
30. Ik kan mij erg dingen die ik ja nee schuldig voelen over de gedaan heb.
31. Ik maak snel en als ik fouten maak naar Niet waar waar gemeend mijn excuses anderen toe
32. Schuldgevoel (5) of geheel niet waar Niet waar beheerst mijn leven (1), soms (10)
33. In hoeverre ben je ontevreden tevreden tevreden met je lichaam?

D) ZELFVERTROUWEN

34. Extraversie is een persoonlijkheidskenmerk dat zich kenmerkt door gerichtheid op de omgeving. De extraverte persoon houdt zijn zintuigen gespitst om zoveel mogelijk input uit zijn omgeving te verzamelen om denkbeelden te vormen. De persoon neemt voortdurend initiatieven. De persoon kan zich neerzetten als hij dat vindt.

Bij een introverte instelling is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Introverte mensen zijn weloverwogen, beschouwelijk en voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij werken/zijn liever alleen dan in een groep. Bij conflicten houden ze zich graag afzijdig.

intro extra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35. Betrokkenheid bij de zakelijke problemen van anderen betekent begrip hebben voor de klacht of het probleem van de ander, je gedrag is open, klantgericht en oplossingsgericht.

Je kunt empathisch zijn, je kunt letterlijk voelen hoe de ander zich voelt.

Bij een afstandelijke houding betekent het dat je de ander niet serieus neemt. Je noteert wel de klacht of het probleem, maar stelt de ander niet gerust. Je hebt in het algemeen geen begrip voor de klacht van de ander. Je bent afhankelijk van hoe de ander zich opstelt.

afstandelijk betrokken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

36. Je voelt je gemakkelijk bij het onbekende. Het maakt je niet uit wie of wat de ander is. Je bent open, nieuwsgierig naar wat de ander te vertellen heeft, zonder veroordeling. Status van de ander is niet belangrijk. Je ziet de ander als medemens en behandelt de ander alsof je de ander kent. Je hebt geen problemen bij het houden van presentaties.

Je voelt je ongemakkelijk omdat je de ander niet kent. Status is belangrijk voor je en je behandelt de ander als iemand die boven of onder je staat. Je neemt afstand van het persoonlijke gedrag van de ander. Je vindt presenteren niet leuk.

ongemakkelijk

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gemakkelijk

37. Je zit al een lange tijd niet lekker in je vel. Je komt moe thuis na je werk. Je staat moe op. Je hebt meestal geen zin om naar je werk te gaan. Je werk heeft geen uitdagingen meer. Je werk kost je energie. Je hebt een hekel aan de werkdruk. (weinig energie).

Je werkt graag met veel problemen. Je bent een kunstenaar in het oplossen van problemen ondanks de tijdsdruk. Je krijgt energie van je werk. Je gaat graag naar je werk toe. Je werk is je leven. Wat is je energie level?

weinig veel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38. Welk probleem zich aandient je hebt vertrouwen in je eigen expertise. Je bent in staat oplossingen aan te dragen als anderen zwijgen. Je houdt ervan dat je naam onder de stukken staat die verspreid worden. Maakt niet uit dat je fouten maakt, je kunt tegen kritiek. Risico nemen maakt voor jou geen enkel verschil, je doet het gewoon.

Je hebt de mening van een ander nodig. Je zoekt steeds naar bevestigingen. Je hebt moeite bij het maken van keuzes. Je zoekt altijd net zo lang totdat je de beste keuze kunt maken. Je houdt niet van risico's nemen.

zoeken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

zelfvertrouwen

39. Je neemt op tijd je rust periodes, ook al is het druk op je werk. Je denkt na bij wat je eet en beweging of sporten vind je belangrijk omdat je het nodig hebt voor je lichaam. Je leest boeken over gezondheid en bent geïnteresseerd in ontspanningsoefeningen.

Je rookt en/of je houdt van een glaasje. Het kan zijn dat je het effect van blowen uit ervaring kent. Je beweegt je liever zo weinig mogelijk. Je houdt van lekker eten zonder erbij na te denken en doet dat dagelijks. Tijdens de pauzes ben je het liefst met anderen samen in de kantine dan dat je even alleen gaat wandelen. Je sport voornamelijk voor de gezelligheid.

ongezond gezond

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40. Je maakt makkelijk je keuzes en komt ze na. Een verkeerde keuze zie je als kans om te leren en niet als falen. Je durft beslissingen te nemen ook al ben je onzeker over de keuze. Regels beschouw je als richtlijn, echter je ervaart het dat je zelf de beslissingen neemt. zeker zijn, je zeker voelen, waarde hebben voor jezelf en voor anderen, zeggen wat je denkt, anderen beïnvloeden en hen achter jouw ideeën krijgen, bekomen wat je wilt, zonder anderen te schaden en rekening houdend met anderen, de anderen houden rekening met jou, ze luisteren naar jou, opkomen voor jezelf.

Je bent erg twijfelachtig. Je durft niet snel iets te ondernemen als je niet weet wat er gaat gebeuren. Je bent voortdurend onzeker over het leven, je keuzes en je werk. Liever trek je je terug en wacht af wat de ander doet. Je hebt last van onzekerheid. 'je kunt het niet gezegd krijgen dat je het niet wilt, dus doe je het maar', 'je kunt niet weigeren', 'je hebt angst dat ze jou veroordelen, dus doe je maar hun zin', 'je kunt je niet verdedigen', 'je laat je deel van je afnemen', 'ze drijven je in de hoek, je hebt geen verweer', 'je kunt het niet zeggen wat je denkt, veronderstel dat zij anders denken en jou gaan uitlachen', 'zij doen het anders, wat zij doen is beter, volg ze maar'.

onzeker zelfrespect

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoofdstuk 2 de test

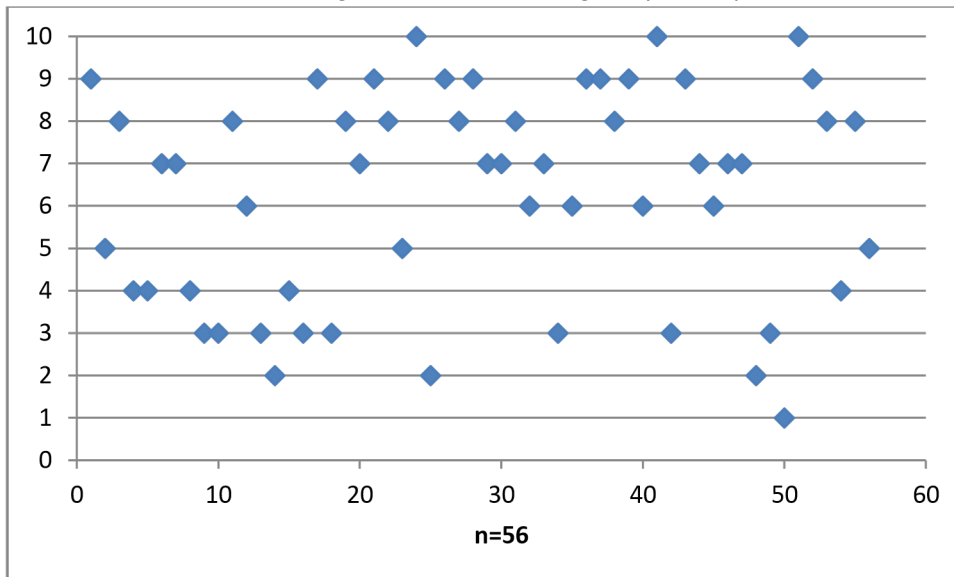
2.1 analyse vragen vanuit de opvoeding

1. Gaven je ouders je, toen je een kind was, door hun gedrag en hun manier van omgaan met je, de indruk dat je leefde in een wereld die redelijk was, voorspelbaar en begrijpelijk? Of was het een wereld die tegenstrijdig was, verwarrend?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
aantal	1	3	8	5	3	5	9	9	10	3

N=56

gemiddelde 6.3 vraaganalyse: respect

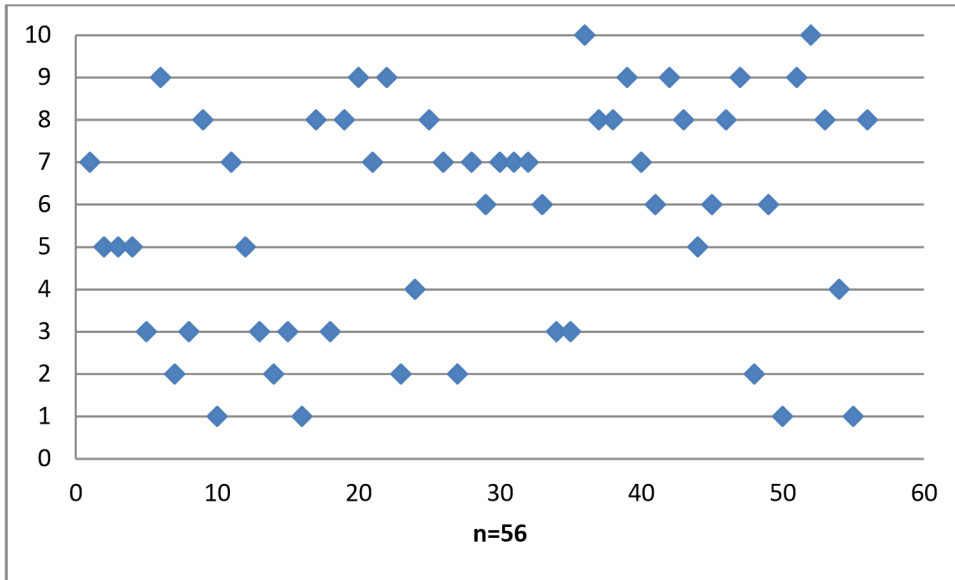


2. Leerde je van hen hoe belangrijk het was om te denken en je intelligentie te ontwikkelen? Gaven je ouders je intellectuele stimulansen en gaven ze je het idee dat het gebruik van je verstand een opwindend avontuur kan zijn?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
aantal	4	5	7	2	5	5	9	10	7	2

N=56

gemiddelde 5.8 vraaganalyse: vertrouwen

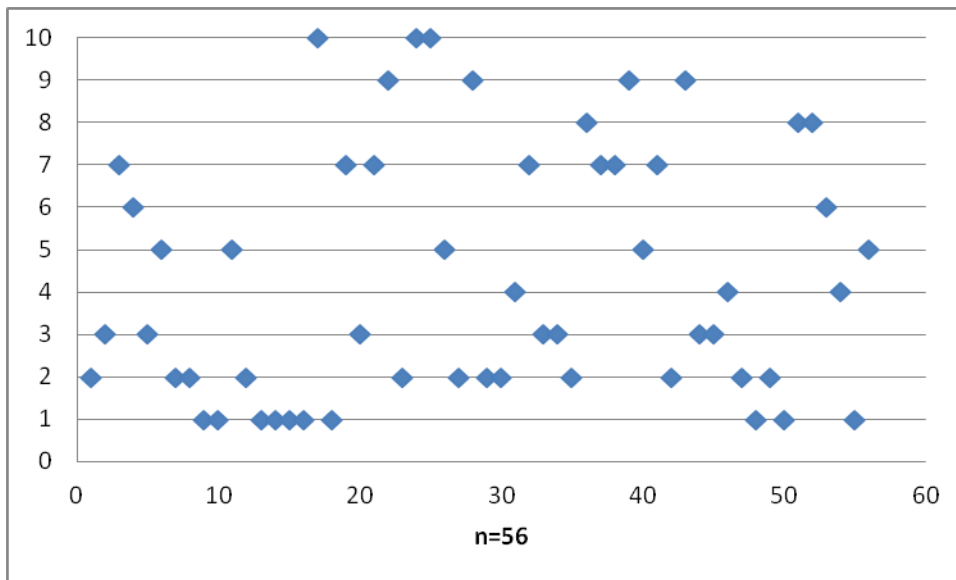


3. Werd je aangemoedigd om onafhankelijk te denken, om je kritische vermogens te ontwikkelen? Of werd je aangemoedigd gehoorzaam te zijn in plaats van veel vragen te stellen?

gehoorzaam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	aangemoedigd
<i>aantal</i>	10	12	7	3	5	2	7	3	4	3	<i>N=56</i>

gemiddelde 4.3

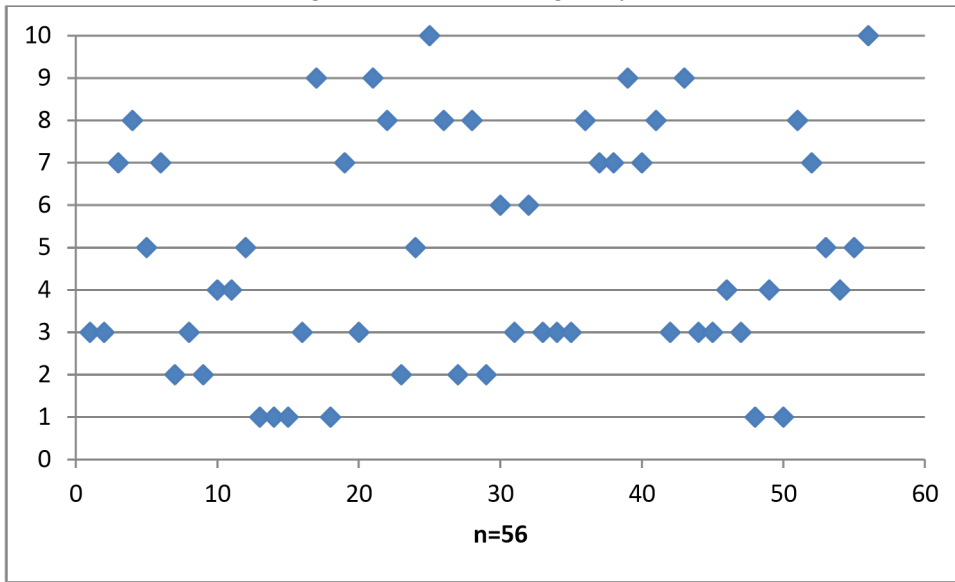
vraaganalyse: respect (puberteit) en vertrouwen (peutertijd)



4. Gaven je ouders jou het idee dat het belangrijker was om aan te passen aan wat anderen geloofden, dan zelf te ontdekken?

aanpassen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ontdekken
<i>aantal</i>	6	5	13	5	5	2	7	7	4	2	<i>N=56</i>

gemiddelde 4.9 vraaganalyse: vertrouwen



5. Kreeg je vaker te ik het zeg, in plaats

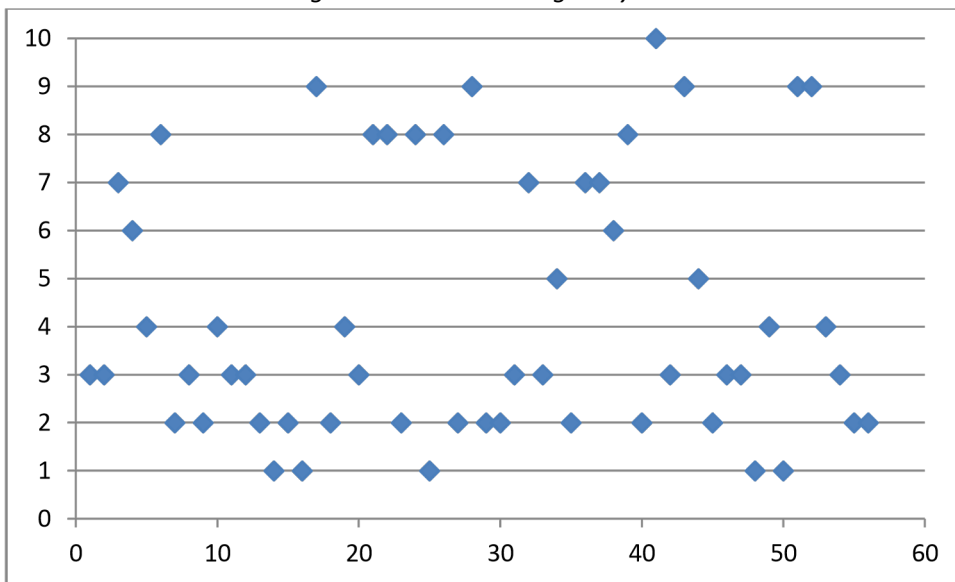
horen: doe het omdat van uitleg te krijgen.

gehoorzaam uitleg

aantal N=56

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	14	12	5	2	2	4	6	5	1

gemiddelde 4.3 vraaganalyse: vertrouwen

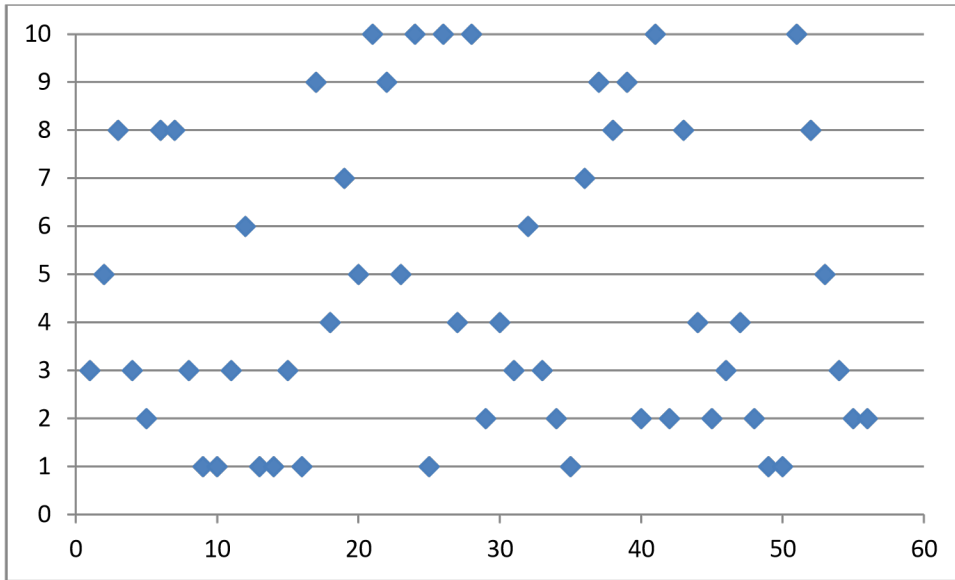


6. Voelde je je vrij om zonder angst voor

openlijk je mening te uiten straf?

nee ja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	9	9	5	4	2	2	6	4	6

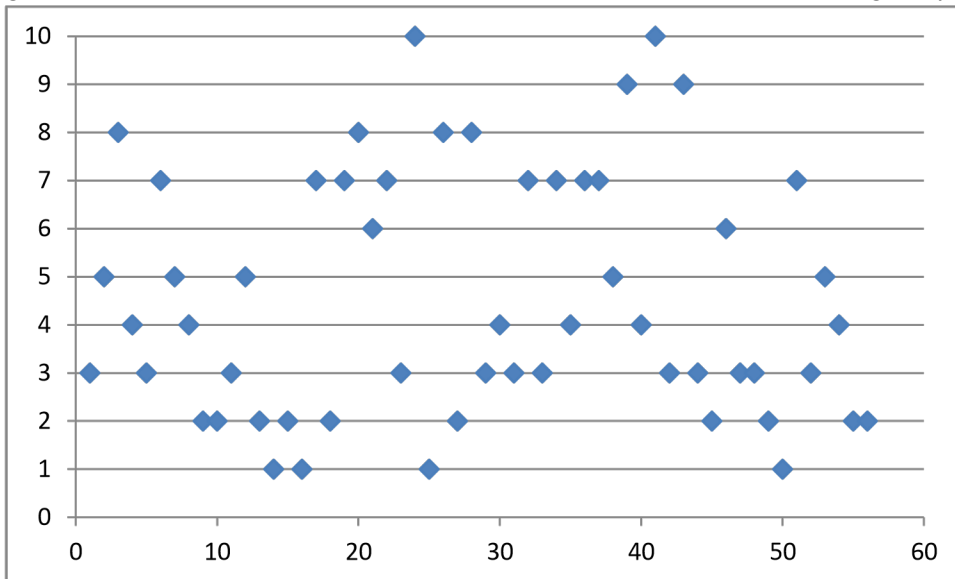


7. Uitten je ouders hun teleurstellingen over jouw gedachten, wensen of gedrag door middel van humor, plagen of sarcasme (afwijzing) of uitten ze dat zij er anders over denken, maar staan wel achter jouw beslissingen? (acceptatie).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>aantal</i>	4	10	12	6	5	2	9	4	2	2	<i>N=56</i>

gemiddelde 4.5

vraaganalyse: respect

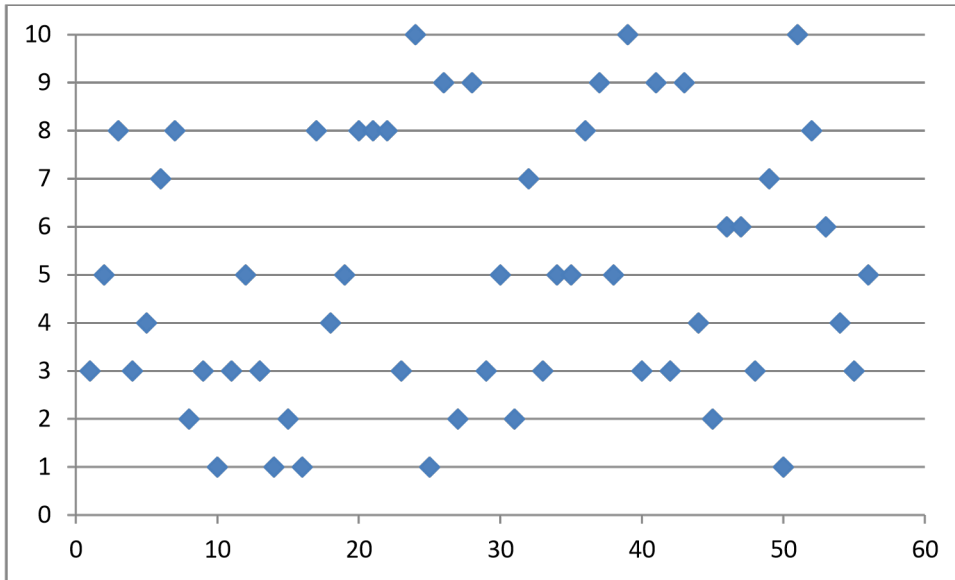


8. Behandelden je ouders jou met respect? Werden jouw gedachten, gevoelens, behoeften serieus genomen?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>nee ja</i>	5	5	12	4	8	3	3	8	5	3

gemiddelde 5.1

vraaganalyse: respect



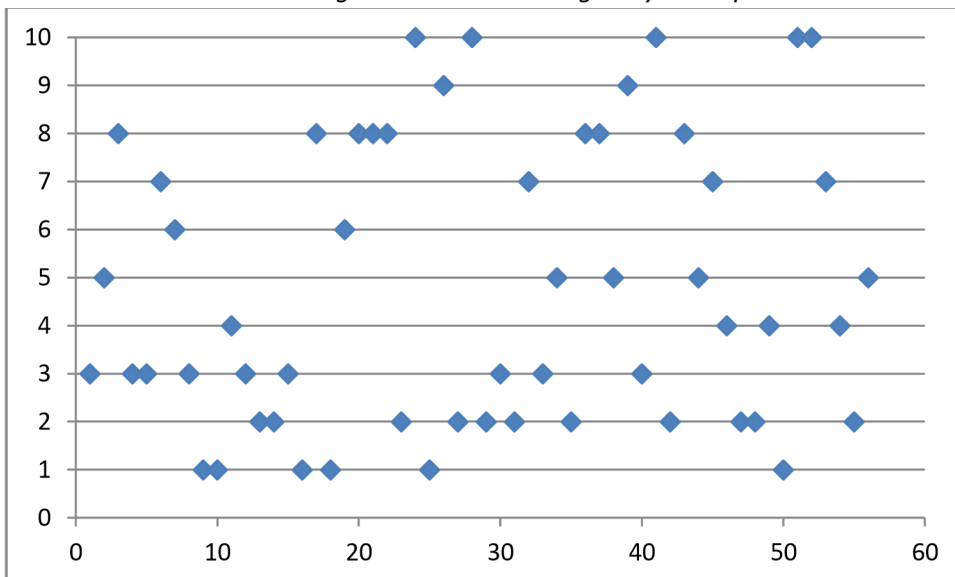
9. Had je het gevoel
Voelde je dat je

dat je begrepen werd?
bestond?

nee ja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	11	9	4	5	2	4	8	2	5

gemiddelde 4.8 vraaganalyse: respect



10. Voelde je je door je ouders, ongewenst, of

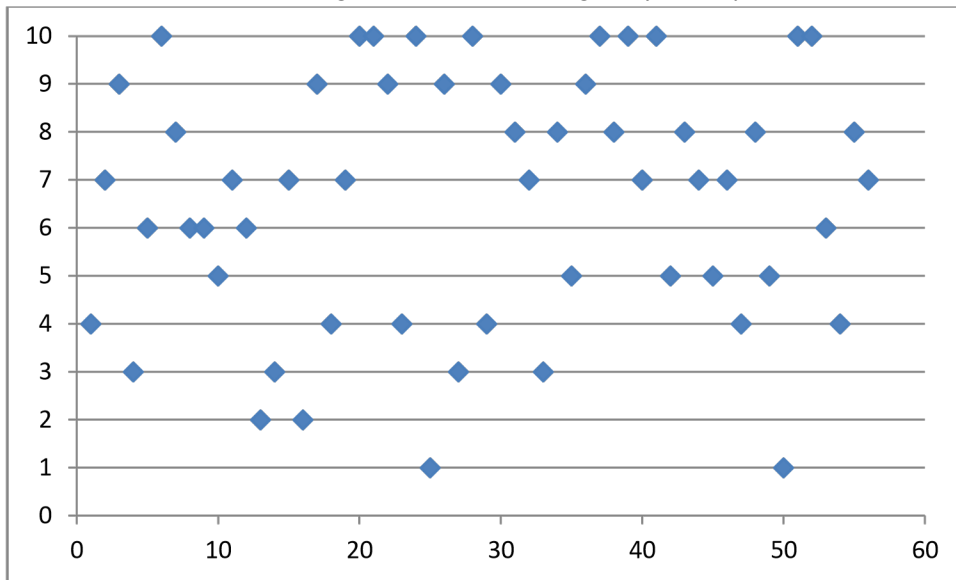
geliefd en gewaardeerd of voelde je je als last?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	5	5	9	7	6	10

Ongewenst geliefd

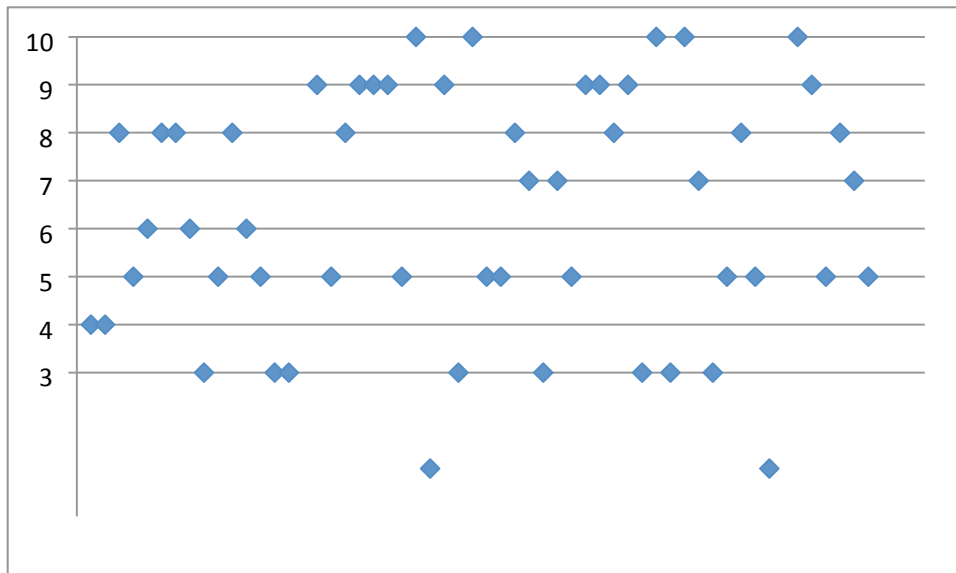
aantal N=56

gemiddelde 6.6 vraaganalyse: respect



11. Behandelden je ouders je eerlijk en rechtvaardig? Of gebruikten ze veel dreigementen om alles onder controle te houden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



dreigementen

4	8	2	12	3	4	9	9	5
---	---	---	----	---	---	---	---	---

rechtvaardig

aantal N=56

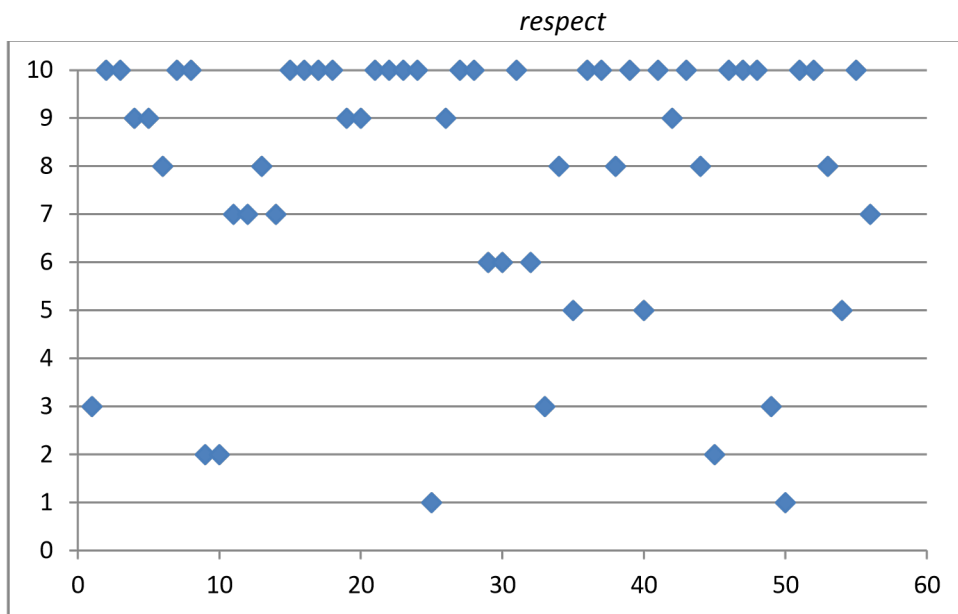
gemiddelde 6.2 vraaganalyse: respect

12. Was het normaal voor je ouders om je te straffen of in het gareel te houden, door te slaan?

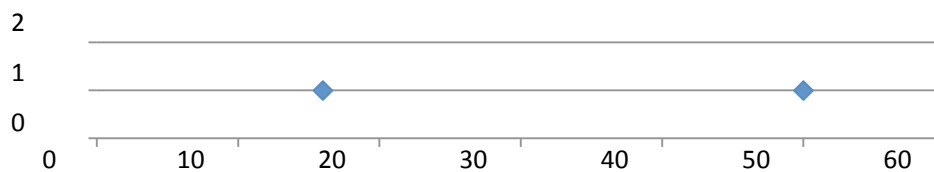
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja	nee
2	3	3		3	3	4	6	6	26		

gemiddelde

7.9 vraaganalyse:



gemiddelde 6.3 vraaganalyse: respect



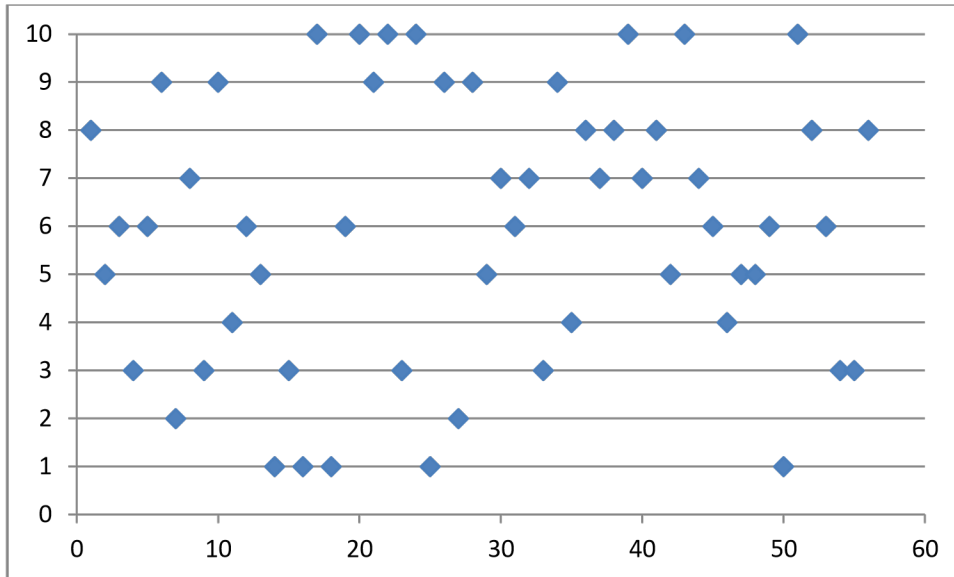
13. Lieten je ouders en creatieve

blijken dat ze in je intellect mogelijkheden geloofden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	2	7	3	6	8	6	6	6	7

nee ja

gemiddelde 6.0 vraaganalyse: vertrouwen



14. Hielden je ouders rekening met jouw kennis en behoeften of hielden ze alleen rekening met eigen kennis en behoeften?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	9	6	10	4	6	3	9	1

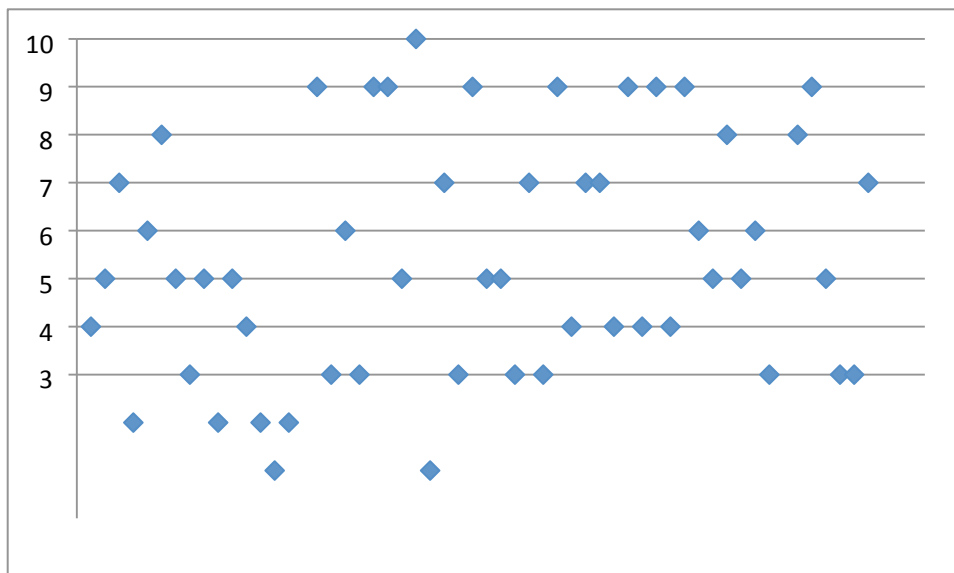
zichzelf jouw

N=56

gemiddelde

5.3 vraaganalyse:

respect



Rapportage

Zelfwaarderingstest

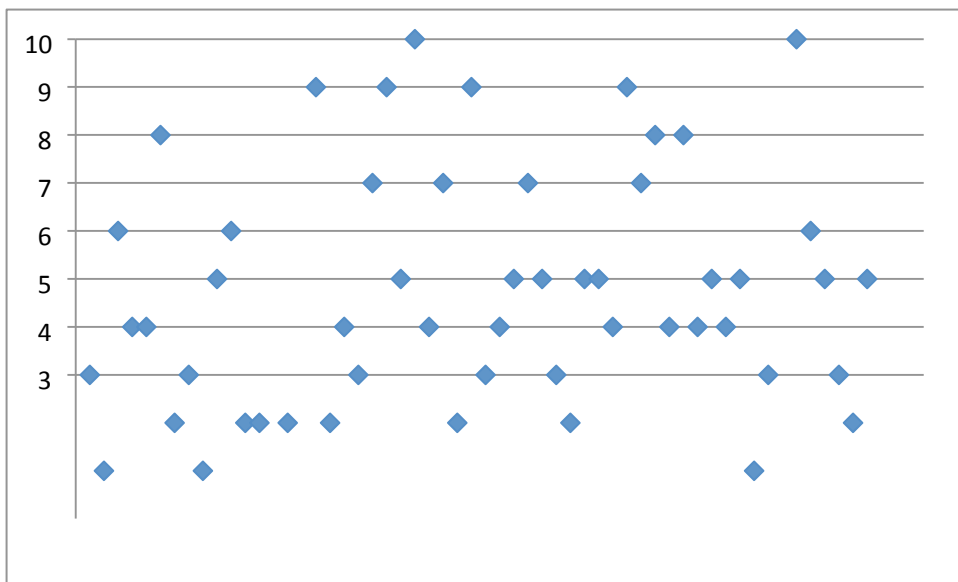
15. Riepen het van omgaan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	3	9	4	3	8	6	9	6

gedrag van je ouders en hun manier met je, vaak angst bij je op?

ja nee N=56

gemiddelde 6.1 vraaganalyse:



vertrouwen (keuzes maken)

16. Respecteerden lichamelijk puberteit)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	1	2	1	7	8	8	6	12	9

je ouders je geestelijk en privacy (met name in je

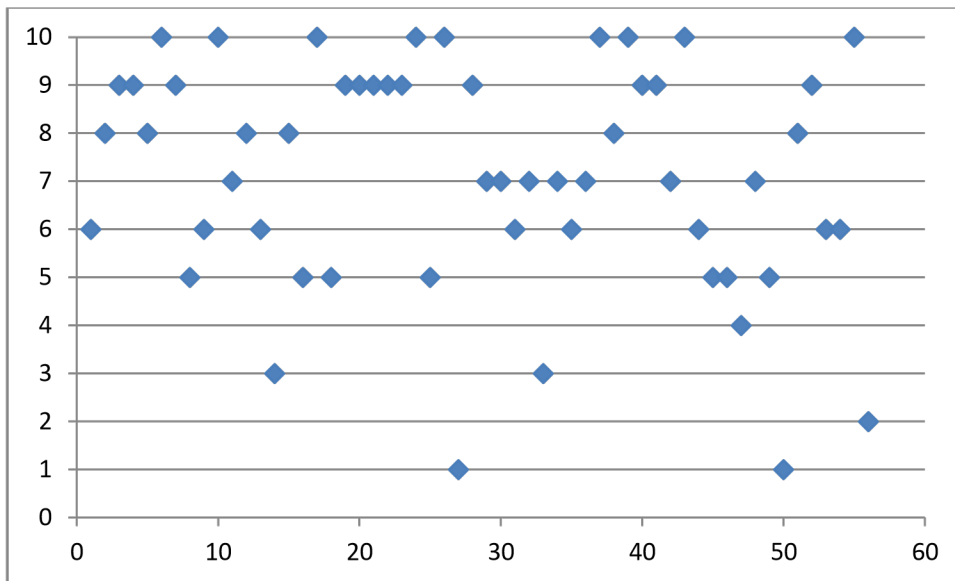
nee ja

gemiddelde 7.1 vraaganalyse: respect



Zelfwaardering

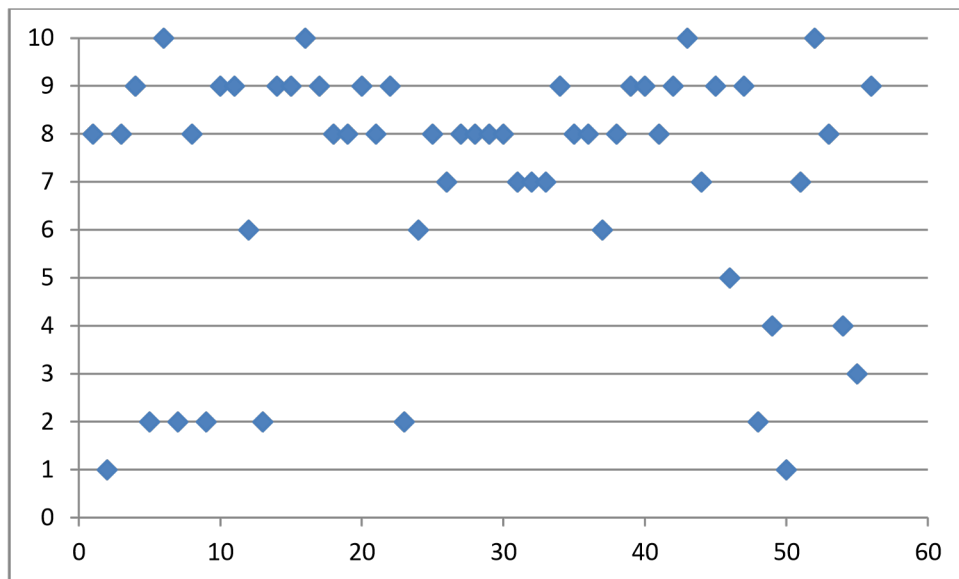
Zelfwaarderingstest



17. Lieten je ouders merken dat het belangrijk voor je was om goed over jezelf na te denken of werd je gevraagd bescheiden te zijn?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bescheiden zelf
<i>N</i> =56	5	9	7	9	10	3	4	3	4	2	

gemiddelde 4.6



vraaganalyse: vertrouwen

18. Brachten je ouders op je over dat het belangrijk was wat iemand van zijn leven maakt?

Rapportage

Zelfwaarderingstest

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 nee ja

2 6 1 2 1 3 6 16 15 4

gemiddelde

7.0 vraaganalyse: vertrouwen

19. Brachten je angst voor

ja nee

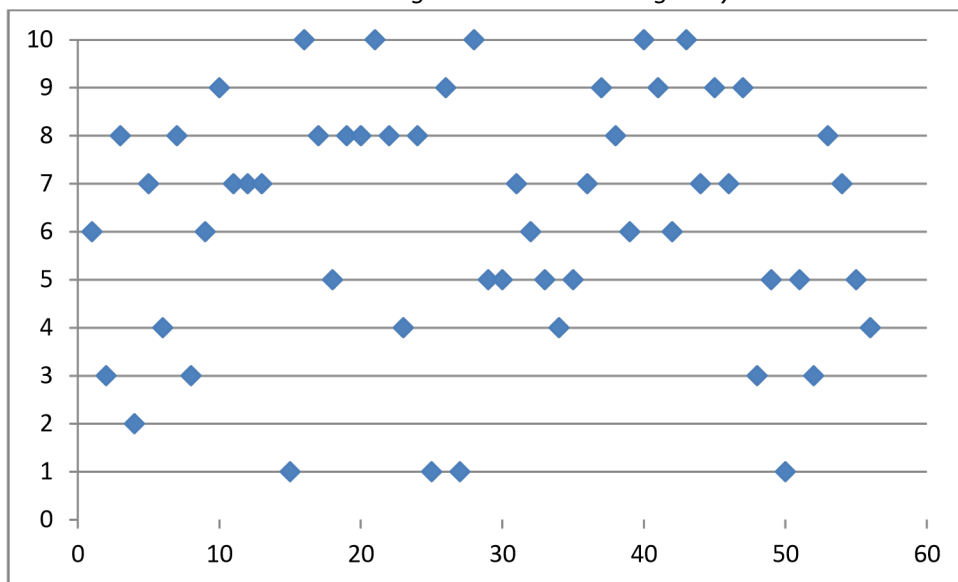
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 1 4 4 8 5 9 9 6 5

ouders je angst voor de wereld bij of anderen?

N=56

gemiddelde 6.1 vraaganalyse: vertrouwen



20. Werd je aangespoord open te zijn in het uiten van je emoties en wensen? Of was je bang voor afwijzing omdat het ongepast was?

Angst voor afwijzing Uiten

aantal N=56

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 7 8 4 3 2 3 2 4

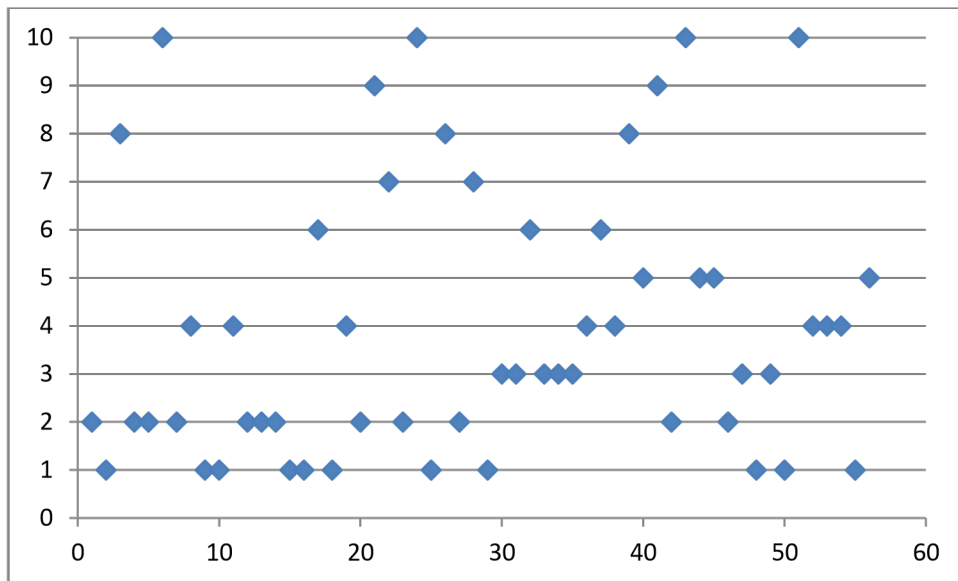
emoties

vraaganalyse: respect (integriteit)

gemiddelde 4.0

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest



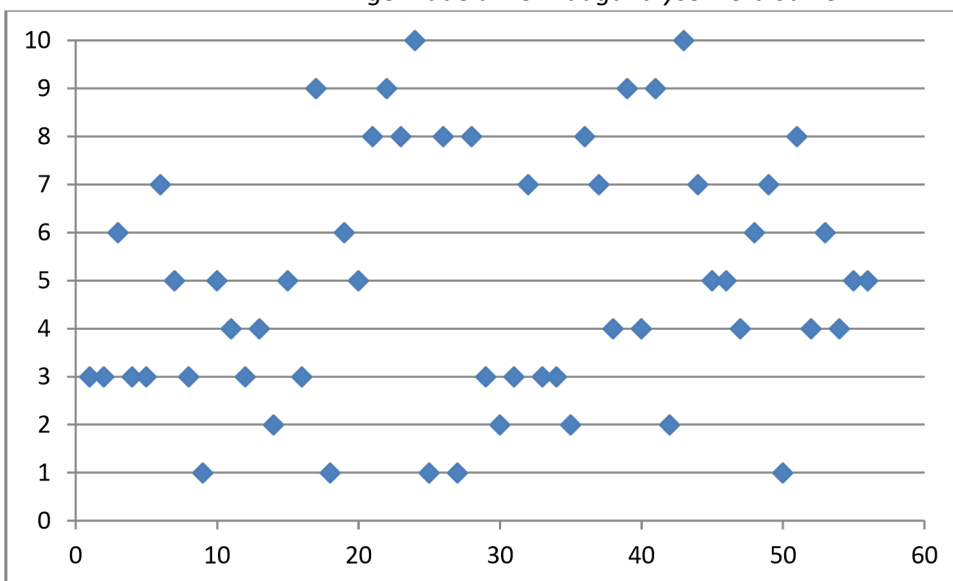
21. Werden je fouten onderdeel van je

geaccepteerd als een normaal leerproces?

nee ja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	4	11	7	8	4	5	6	4	2

gemiddeld 4.9 vraaganalyse: vertrouwen



Rapportage

Zelfwaarderingstest

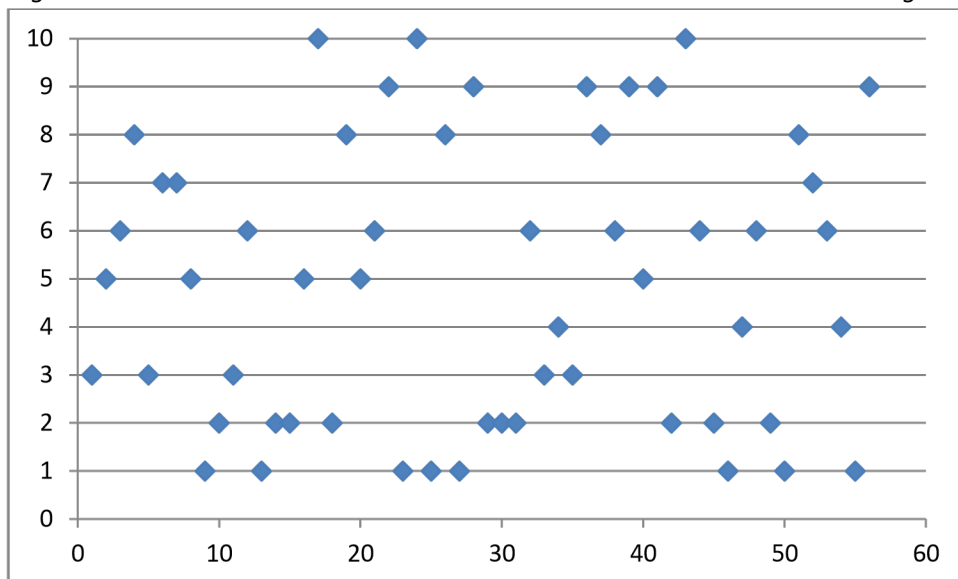
22. Moedigden je ouders je aan om een gezonde houding aan te kweken ten aanzien van sex en ten aanzien van je eigen lichaam?

nee ja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	10	5	3	5	8	3	5	6	3

gemiddeld 4.9

vraaganalyse: respect



23. Was de manier waarop je ouders met je omgingen, positief voor de ontwikkeling van je gevoel van mannelijkheid of vrouwelijkheid of werd je erdoor geremd?

geremd positief

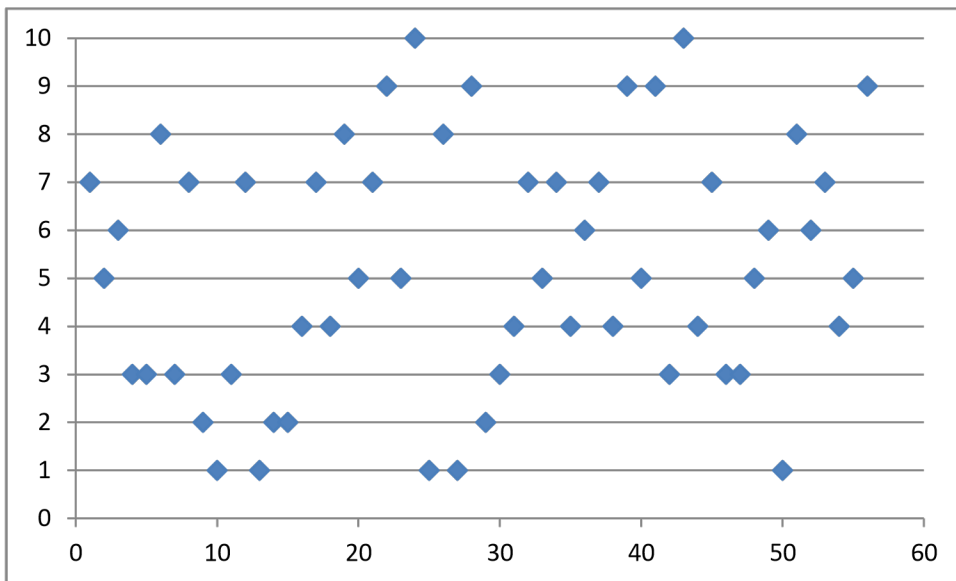
N=56

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	4	8	7	7	4	10	4	5	2

gemiddelde 5.2 vraaganalyse: respect

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

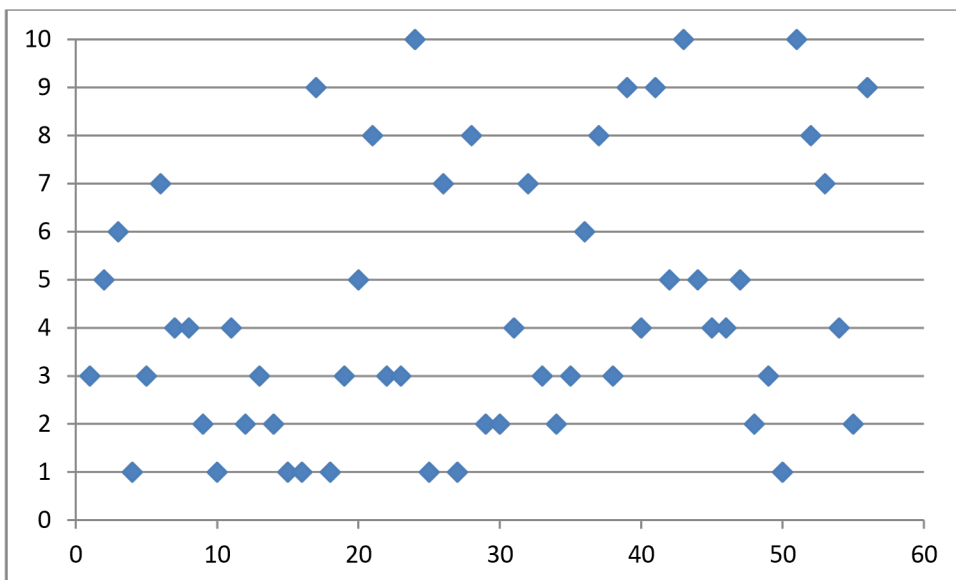


24. Moedigen je ouders je aan om te voelen dat je leven aan jou toebehoorde? Of dat je slechts een onderdeel was van het gezin?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	gezin leven
8	8	10	8	5	2	4	4	4	3	<i>N=56</i>

gemiddeld 4.4

vraaganalyse: respect



Rapportage

Zelfwaarderingstest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	3	8	5	3	5	9	9	10	3
2	4	5	7	2	5	5	9	10	7	2
3	10	12	7	3	5	2	7	3	4	3
4	6	5	13	5	5	2	7	7	4	2
5	5	14	12	5	2	2	4	6	5	1
6	9	9	9	5	4	2	2	6	4	6
7	4	10	12	6	5	2	9	4	2	2
8	5	5	12	4	8	3	3	8	5	3
9	6	11	9	4	5	2	4	8	2	5
10	2	2	4	6	5	5	9	7	6	10
11	4		8	2	12	3	4	9	9	5
12	2	3	3		3	3	4	6	6	26
13	6	4	4	3	7	2	3	10	6	11
14	5	2	7	3	6	8	6	6	6	7
15	4	4	9	6	10	4	6	3	9	1
16	7	7	4	4	10	2	2	8	9	3
17	4	4	3	9	4	3	8	6	9	6
18	2	1	2	1	7	8	8	6	12	9
19	5	9	7	9	10	3	4	3	4	2
20	2	6	1	2	1	3	6	16	15	4
21	5	1	4	4	8	5	9	9	6	5
22	11	12	7	8	4	3	2	3	2	4
23	5	4	11	7	8	4	5	6	4	2
24	8	10	5	3	5	8	3	5	6	3
25	5	4	8	7	7	4	10	4	5	2
26	8	8	10	8	5	2	4	4	4	3

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

2.2 analyse vragen vanuit de opvoeding

Keuze Vrijheid

1. Je wilt gaan studeren. Hoe komt je keuze tot stand tot een studie en/of studierichting?
- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|----|----|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | 1 | | 5 | 3 | 2 | 16 | 18 | 9 | 2 |
- 7,3
- twijfel zekerheid

Ik weet precies wat ik wil (10 zekerheid), ik heb moeite met kiezen (1 twijfel)

2. Concentreren vs niet concentreren
- niet concentratie
- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | 1 | | 1 | 2 | 3 | 11 | 21 | 13 | 4 |
- 7,8

In hoeverre kun jij je concentreren bij het maken van een keuze?

3. Denken vs niet denken
- wakker denken
- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|----|----|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | 2 | | 4 | 4 | 9 | 10 | 18 | 6 | 3 |
- 7

In hoeverre denk je gericht na over het maken van een keuze of lig je vaak wakker bij het maken van een keuze?

4. Bewustzijn vs onbewustzijn
- onbewust bewust
- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|----|----|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | 2 | 7 | 5 | 9 | 12 | 14 | 4 | 3 | |
- 5,7

In hoeverre kies je vanuit gevoel (onbewustheid, intuïtie) of geheel overwogen (bewustzijn)?

5. Helderheid vs vaagheid

Rapportage

Zelfwaarderingstest

vaag helder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7,5			2	1	4	5	9	20	13	2

In hoeverre maak je overzicht of vanuit vage informatie? keuzes, vanuit helder

6. Respect voor feiten vs ontkenning

7,4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1		2	4	5	11	21	8	4

In hoeverre maak je een informatie (feiten) of ontken je de werkelijkheid? keuze vanuit werkelijke

7. Respect voor waarvan waarheid vs verwerping

7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verwerpen waarheid			2	5	5	8	10	12	11	3

In hoeverre maak je een keuze vanuit waarheid of verwerp je de waarheid omdat je perse jouw keuze wilt doorzetten? Je luistert niet naar andere adviezen, je volgt je gevoel.

8. Volharding vs opgeven

7,7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
opgeven volharden		1	1	2		8	8	15	18	3

In hoeverre volhard je in je gemaakte keuze totdat je het verwezenlijkt hebt of in welke mate geef je op als je het niet kunt verwezenlijken op dat moment?

9. Bereidheid zien van fouten vs volharding

8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
volharden erkennen				1	4	3	6	18	19	5

Zie je en erken je de gemaakte fouten bij keuzes of blijf je volharden in je standpunt dat het niet jouw schuld is?

10. Consequenties negeren aanvaarden eigen gedrag vs

balen leren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			2	1	4	9	8	17	9	6

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

7,4

Bij het maken van een verkeerde keuze (achteraf). Baal je of zie je het als leermoment?

Integriteit

Als je boos bent merken anderen dat gelijk.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
		4	5	4	1	5	9	13	11	4	

Als je verdriet hebt uit je dat spontaan.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
	4	6	6	3	7	7	9	9	4	1	

Als je bang bent, zien anderen dat aan je.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
	5	4	7	7	9	6	10	6	2		

Als je vrolijk bent, zien anderen dat aan je.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
					2	1	8	19	12	13	

Als je een benadeeld onbewust) achteraf je

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
				1		2	6	14	19	14	

ander (bewust of betuig je spijt.

Als je

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
		1	4	2	5	5	15	9	12	3	

bent kom je daar naar anderen toe gelijk voor uit.

chagrijnig

Als je liegt, geef je dat toe.

nee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Rapportage

Zelfwaarderingstest

	1		3	5	3	6	7	11	15	5	
--	---	--	---	---	---	---	---	----	----	---	--

Je vindt kwetsbaarheid een kracht of een zwakte?

zwakte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kracht
			1	2	3	4	6	15	13	12	

Zelfrespect

Als je boos bent zien en merken anderen dat aan je. Hoe is je uiting? Gericht naar anderen toe (agressie en/of verdedigen) of gebruik je de IK taal (ik wil dit niet, ik ga hiermee niet akkoord, dit maakt mij boos en dat wil ik niet, ik stop nu).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	3	1	8	7	11	11	12	2

Als je geïrriteerd bent (verwijt) of op jezelf

richt je dat op een ander (oplossend/toegeeflijk)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		4	5	12	6	13	10	4	2

ander jezelf

Als je gefrustreerd in of los je het op?

ergens over bent slik je dit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		4	5	5	8	13	11	7	2

inslikken oplossen

Als je boos bent harde stem?

uit je dit met huilen of met

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	2	5	5	6	9	14	5	7

huilen Harde stem

Als je verdriet hebt uit buurt zijn?

je dit als er anderen in je

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

3 9 7 9 8 6 5 5 4 nee ja

Als je verdriet hebt
staan bij de pijn die je
afleiding.

kun je dan stil blijven
voelt? Of zoek je

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	3	1	9	6	10	13	10	3

afleiding pijn

Als je bang bent deel

je dat met anderen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	2	4	9	12	6	12	5	1

nee ja

Als je bang bent kruip
terug of Zoek je hulp

je in elkaar en trek jij je
en neem je initiatieven?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	3	8	7	3	9	12	8	2

terugtrekken initiatieven

Het gevoel van
beste (veel), of heb

onzekerheid ken je als de
je er af en toe last van?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	10	7	9	4	8	9	3	1

veel weinig

Bij onzekerheid
oplossingen te

baal je of ga je aan de slag om
zoeken

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	4	5	13	23	5	3

balen oplossingen

Rapportage

Zelfwaarderingstest

Welke soort Sarcasme, leed of sarcasme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	humor geniet je van? Vanuit humoristische grappen? humoristisch
	1 3 9 15 20 8	

Ik kan mij erg dingen die ik gedaan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	schuldig voelen over de heb. ja nee
	5 4 8 6 8 3 5 9 5 3	

Ik maak snel en als ik fouten maak Niet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	gemeend mijn excuses naar anderen toe waar waar
	1 1 2 10 16 17 9	

Schuldgevoel (5) of geheel niet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	beheerst mijn leven (1), soms (10) waar Niet waar
	1 1 5 10 5 9 4 14 7	

In hoeverre ben je	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	tevreden met je lichaam? ontevreden tevreden
	2 2 3 1 4 7 16 10 7 4	

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Zelfvertrouwen

1.

Extraversie is een persoonlijkheidskenmerk dat zich kenmerkt door gerichtheid op de omgeving. De extraverte persoon houdt zijn zintuigen gespitst om zoveel mogelijk input uit zijn omgeving te verzamelen om denkbeelden te vormen. De persoon neemt voortdurend initiatieven. De persoon kan zich neerzetten als hij dat vindt.

intro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extra
	3	4	3	11	9	6	12	6	2		

Bij een introverte instelling is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Introverte mensen zijn weloverwogen, beschouwend en voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij werken/zijn liever alleen dan in een groep. Bij conflicten houden ze zich graag afzijdig.

2.

Betrokkenheid bij de zakelijke problemen van anderen betekent begrip hebben voor de klacht of het probleem van de ander, je gedrag is open, klantgericht en oplossingsgericht. Je kunt empatisch zijn, je kunt letterlijk voelen hoe de ander zich voelt.

afstandelijk betrokken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							4	10	28	14

Bij een afstandelijke houding betekent het dat je de ander niet serieus neemt. Je noteert wel de klacht of het probleem, maar stelt de ander niet gerust. Je hebt in het algemeen geen begrip voor de klacht van de ander. Je bent afhankelijk van hoe de ander zich opstelt.

3.

Je voelt je gemakkelijk bij het onbekende. Het maakt je niet uit wie of wat de ander is. Je bent open, nieuwsgierig naar wat de ander te vertellen heeft, zonder veroordeling. Status van de ander is niet belangrijk. Je ziet de ander als medemens en behandelt de ander alsof je de ander kent. Je hebt geen problemen bij het houden van presentaties.

ongemakkelijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	gemakkelijk
			2	2	2	3	7	23	11	6	

Rapportage

Zelfwaarderingstest

Je voelt je ongemakkelijk omdat je de ander niet kent. Status is belangrijk voor je en je behandelt de ander als iemand die boven of onder je staat. Je neemt afstand van het persoonlijke gedrag van de ander. Je vindt presenteren niet leuk.

4.

Je zit al een lange tijd niet lekker in je vel. Je komt moe thuis na je werk. Je staat moe op. Je hebt meestal geen zin om naar je werk te gaan. Je werk heeft geen uitdagingen meer. Je werk kost je energie. Je hebt een hekel aan de werkdruk. (weinig energie).

weinig veel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	5	5	6	3	11	12	11	1

Je werkt graag met veel problemen. Je bent een kunstenaar in het oplossen van problemen ondanks de tijdsdruk. Je krijgt energie van je werk. Je gaat graag naar je werk toe. Je werk is je leven. Wat is je energie level?

5.

Welk probleem zich aandient je hebt vertrouwen in je eigen expertise. Je bent in staat oplossingen aan te dragen als anderen zwijgen. Je houdt ervan dat je naam onder de stukken staat die verspreid worden. Maakt niet uit dat je fouten maakt, je kunt tegen kritiek. Risico nemen maakt voor jou geen enkel verschil, je doet het gewoon.

zoeken

zelfvertrouwen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		5	10	4	7	12	11	7	

Je hebt de mening van een ander nodig. Je zoekt steeds naar bevestigingen. Je hebt moeite bij het maken van keuzes. Je zoekt altijd net zo lang totdat je de beste keuze kunt maken. Je houdt niet van risico's nemen.

6.

Je neemt op tijd je rust periodes, ook al is het druk op je werk. Je denkt na bij wat je eet en beweging of sporten vind je belangrijk omdat je het nodig hebt voor je lichaam. Je leest boeken over gezondheid en bent geïnteresseerd in ontspanningsoefeningen.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

ongezond gezond

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	2	7	6	16	15	3

Je rookt en/of je houdt van een glaasje. Het kan zijn dat je het effect van blowen uit ervaring kent. Je beweegt je liever zo weinig mogelijk. Je houdt van lekker eten zonder erbij na te denken en doet dat dagelijks. Tijdens de pauzes ben je het liefst met anderen samen in de kantine dan dat je even alleen gaat wandelen. Je sport voornamelijk voor de gezelligheid.

7.

Je maakt makkelijk je keuzes en komt ze na. Een verkeerde keuze zie je als kans om te leren en niet als falen. Je durft beslissingen te nemen ook al ben je onzeker over de keuze. Regels beschouw je als richtlijn, echter je ervaart het dat je zelf de beslissingen neemt. zeker zijn, je zeker voelen, waarde hebben voor jezelf en voor anderen, zeggen wat je denkt, anderen beïnvloeden en hen achter jouw ideeën krijgen, bekomen wat je wilt, zonder anderen te schaden en rekening houdend met anderen, de anderen houden rekening met jou, ze luisteren naar jou, opkomen voor jezelf.

onzeker zelfrespect

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3		4	13	22	9	2

Je bent erg twijfelachtig. Je durft niet snel iets te ondernemen als je niet weet wat er gaat gebeuren. Je bent voortdurend onzeker over het leven, je keuzes en je werk. Liever trek je je terug en wacht af wat de ander doet. Je hebt last van onzekerheid. 'je kunt het niet gezegd krijgen dat je het niet wilt, dus doe je het maar', 'je kunt niet weigeren', 'je hebt angst dat ze jou veroordelen, dus doe je maar hun zin', 'je kunt je niet verdedigen', 'je laat je deel van je afnemen', 'ze drijven je in de hoek, je hebt geen verweer', 'je kunt het niet zeggen wat je denkt, veronderstel dat zij anders denken en jou gaan uitlachen', 'zij doen het anders, wat zij doen is beter, volg ze maar'.

Rapportage

Zelfwaarderingstest

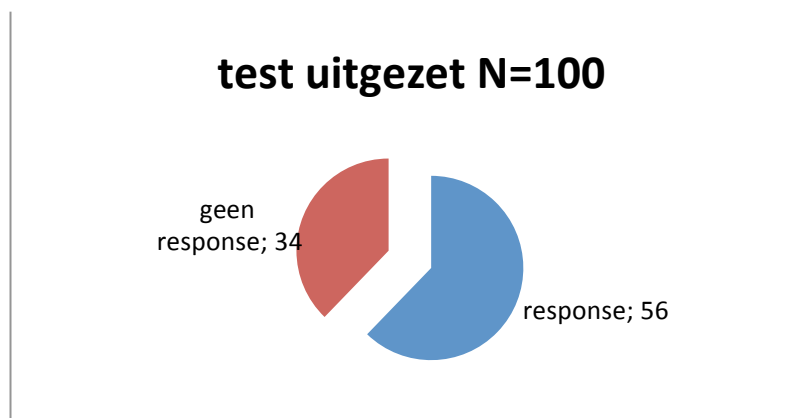


Hoofdstuk 3

Resultaten

3.1. Response

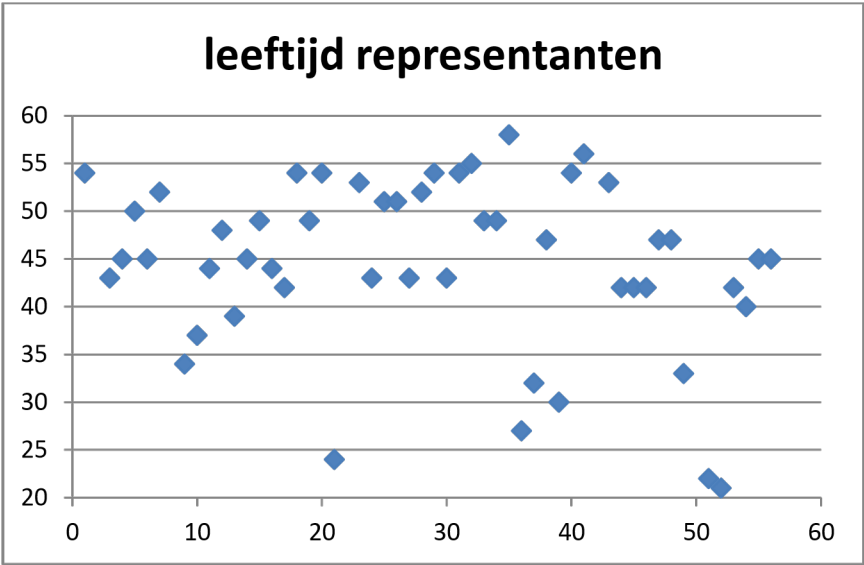
Via de mail heb ik 100 studenten aan 3 verschillende richtingen gevraagd mee te doen. Ik koos voor het specialisatiejaar van de Academie voor Coaching & Counselling en derde jaars van de studierichting HBO Toegepaste Psychologie van Saxtion Next. Ik kreeg 56 ingevulde vragenlijsten retour gestuurd (N=56). Dat ik niet meer response heb gekregen heeft te maken met de snelle responsetijd die ik gevraagd heb (14 dagen).



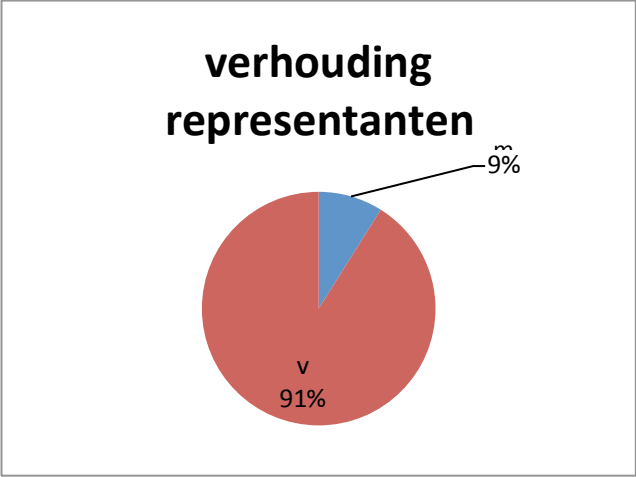
De representanten vormen een groep studenten in de leeftijd vanaf 20 – 60 jaar (n=56).

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest



Zowel vrouwen als mannen werden aangeschreven. Bij een response van 56 is de verhouding:



Rapportage

Zelfwaarderingstest

3.2 Opvallende resultaten

Generatieverschillen zijn geconstateerd. Alle deelnemers uit de groep van 21 tot 33 jaar toont een daling van de zelfwaardering in het heden ten opzichte van het verleden. De genoemde getallen zijn gemiddelden van het thema en de vragen. Het gemiddelde van het heden is de som van Zelfwaardering in het Nu gedeeld door 4. Het getal bij vroeger toont het gemiddelde van het resultaat uit de test van 26 vragen. Delta is het verschil tussen vroeger en heden.

leeftijd	Keuze v.	integer	respect	Zelf vertr. nu			vroeger	delta
21	6,9	8,3	6,7	7,4	7,3	7,7	-0,4	
22	5,3	7,9	6,0	5,4	6,2	8,8	-2,7	
24	7,2	8,5	7,5	7,4	7,6	8,5	-0,8	
27	7,6	6,9	6,7	7,6	7,2	7,6	-0,4	
30	7,7	7,8	7,5	7,6	7,6	9,0	-1,4	
32	7,4	8,1	7,2	7,9	7,6	8,0	-0,4	

Hoe komt een daling tot stand bij deze groep deelnemers? Een diepte interview leverde de volgende informatie op. De vraag: Hoe verklaar jij je daling in het heden ten opzichte van je opvoeding (zie bijlage).

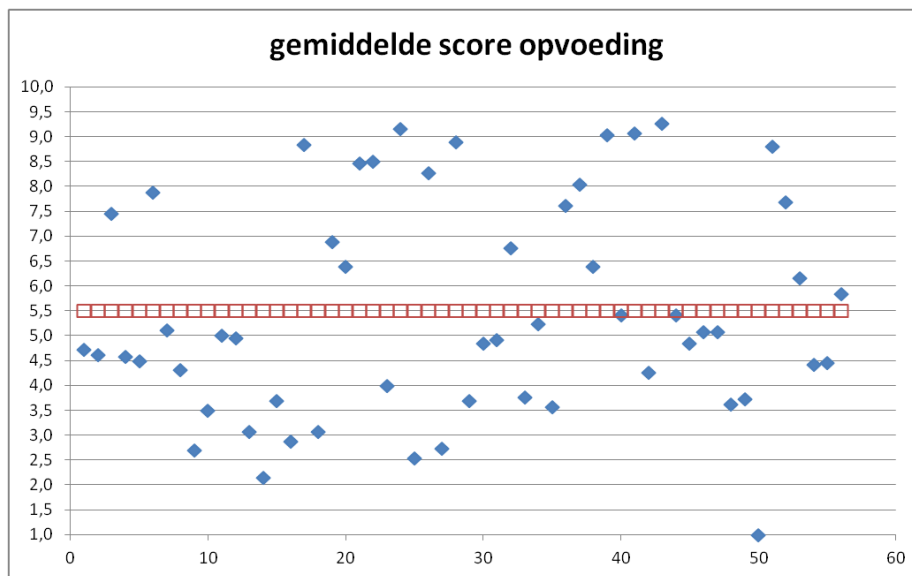
leeftijd	Keuze v.	integer	respect	Zelf vertr. nu			vroeger	delta
33	7,8	7,0	6,0	6,3	6,8	3,7	3,0	
34	7,5	5,3	5,2	5,6	5,9	2,7	3,2	
37	6,9	7,1	5,5	5,9	6,3	3,5	2,8	
39	7,3	5,9	6,5	6,4	6,5	3,1	3,4	
40	5,6	6,6	5,7	6,0	6,0	4,4	1,6	

De generatie die na 32 jaar komt levert ineens weer een ander beeld op. Een forse stijging in zelfwaardering in het nu ten opzichte van het verleden. Vooral de score uit vroeger (opvoeding) laat zien dat er schade is geleden in zelfwaardering. Het beeld over hun opvoeding is fors lager dan de groep van 20 – 33 jaar. Helaas is het nu niet mogelijk dit nader te onderzoeken. Ik heb alleen van de eerste generatie een diepte interview toegepast.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

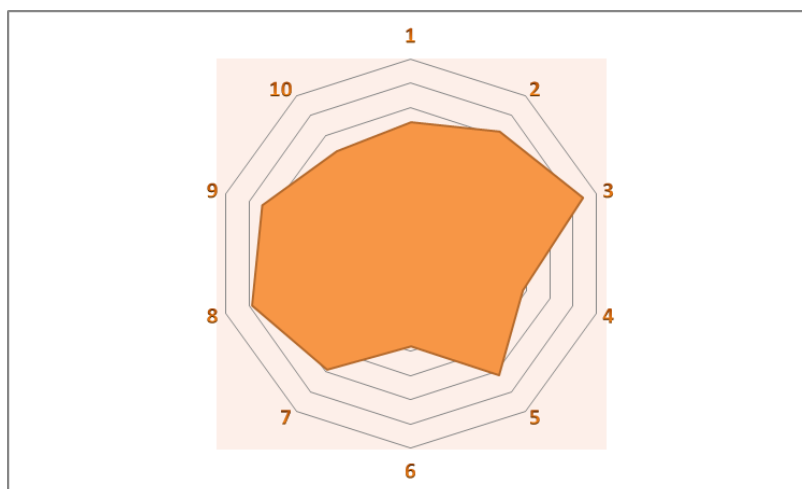
3.3 Test resultaten vanuit het verleden (opvoeding)



Het algemeen gemiddelde uit de test bij N=56 levert een 5,5 op. Laagste score 1 en hoogste 9,3.

De resultaten (zie bijlage) zijn per vraag geanalyseerd en tonen een grote spreiding tussen 1 en 10. Hieruit kun je concluderen, dat de vragen wel degelijk houtsnijden. een grote spreiding zegt iets over de unieke deelname van de representant. Ieder mens kan dus een score opnoemen tussen de 1 en 10.

Een overzicht van de scores tussen 1 en 10 levert weer het volgende plaatje op:



26 vragen met een totaal van $26 * 56 = 1456$.

Rapportage

Zelfwaarderingstest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T	135	155	186	121	154	95	147	172	161	130
%	9%	11%	13%	8%	11%	7%	10%	12%	11%	9%

Uitgangspunt: de vragen worden beantwoord vanuit hun volwassenheid. Hoe kijken volwassenen naar hun opvoeding. Hoe beoordelen volwassenen hun ouders? Dit levert veel verrassende resultaten op:

1. op volwassen leeftijd kunnen mensen nog last hebben van hun opvoeding; lage beoordelingen zeggen nog steeds iets over de huidige belemmeringen.
2. het is erg moeilijk voor mensen die een pijnlijke opvoeding hebben genoten om daar op latere leeftijd geen last meer van te hebben.
3. Bij n=56 spreken we over een gemiddelde score van een 5.5. Dit is relatief laag. Ongeveer 13% staat genoteerd bij een 3.
4. dieptepunt bij vraag 3 (4.3) , 5 (4.3) en 22 (4.3).

vraag 3:

Werd je aangemoedigd om onafhankelijk te denken, om je kritische vermogens te ontwikkelen?
Of werd je in plaats van aangemoedigd gehoorzaam te zijn veel vragen te stellen?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aantal N=56	10	12	7	3	5	2	7	3	4	3

gehoorzaam aangemoedigd

vraag 5:

Kreeg je vaker te horen: doe het omdat ik het zeg, in plaats van uitleg te krijgen?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
aantal N=56	5	14	12	5	2	2	4	6	5	1

gehoorzaam uitleg

vraag 22:

Werd je aangespoord open te zijn in het uiten van je emoties en wensen? Of was je bang voor afwijzing omdat het ongepast was?

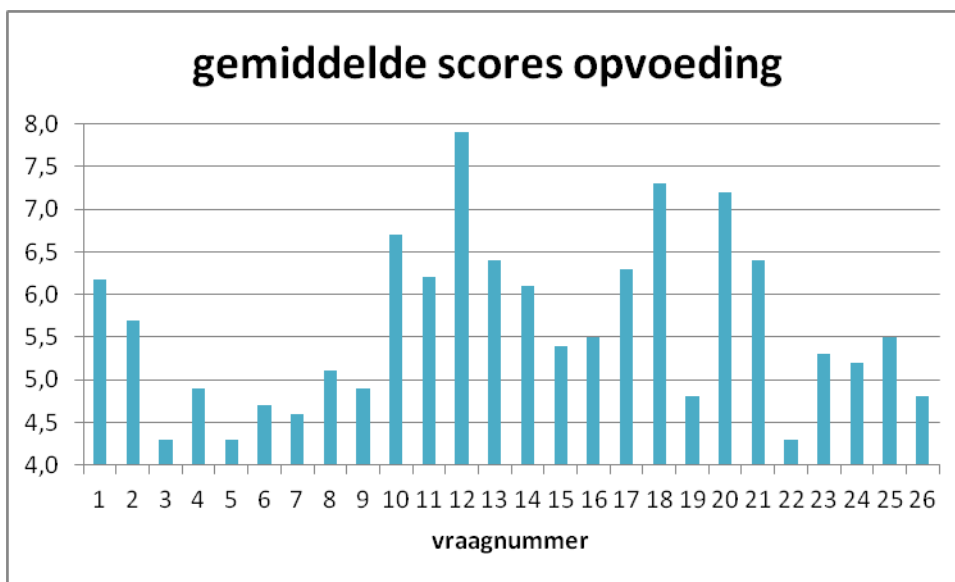
Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Angst voor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	afwijzing Uiten emoties
aantal N=56	11	12	7	8	4	3	2	3	2	4	

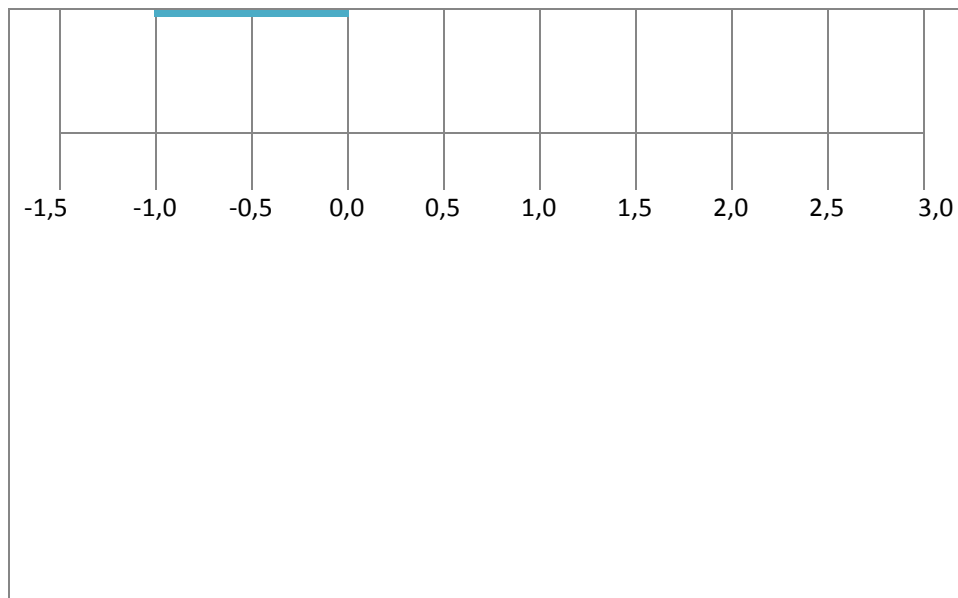
Uit deze uitslagen kun je stellen, dat er sprake is van een groot aantal kritische ouder transacties, waarbij gebruik gemaakt wordt van vele soorten introjecten. Hieruit blijkt wederom, dat opvoeding centraal kan staan bij de problematiek rond het zelfvertrouwen en zelfrespectdeel van de mens.

Angst voor afwijzing is het grootste probleem bij de zoektocht naar erkenning over je eigen persoonlijkheid, je prestaties en je vaardigheden. Angst voor afwijzing vind je terug in de diagnostiek bij depressies, burn-out en stoornissen uit As 2 DSM Cluster B. Deze uitslag geeft inzicht in ons pedagogisch klimaat in Nederland, in de hulpverlening en opvoeding. Deze aandachtsgebieden zijn essentieel bij de ontwikkeling van een kind. De zone van naastgelegen ontwikkeling (Vygotski - 1896) verwijst al naar deze cruciale elementen van ontwikkeling. Angst voor afwijzing verlaagt je zelfwaardering. Het is zelfs zo dat de wijze van verzet ontstaat in de peutertijd (Erikson, Freud, Bowlby) en afgestemd is op afwijzing of erkenning.



Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest



Afwijking ten opzichte van het totale (5.5) gemiddelde ligt in een range van -1,2 +2,4. Bij een score van 77% van de vragen betekent dit een spreiding van -1 tot +1 (range 4,5 – 6,5).

5. Hoogste gemiddelde score is te vinden bij vraag 12 (7.9).

Was het normaal voor je ouders om je te straffen of in het gareel te houden, door te slaan?

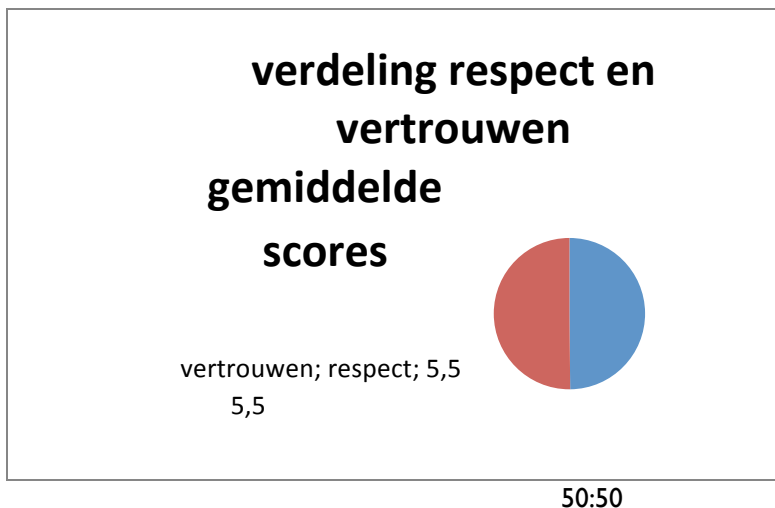
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ja	nee
2	3	3		3	3	4	6	6	26		

Bij 26 representanten is er sprake van geen fysiek geweld gebruik. Bij 30 representanten is er wel sprake geweest van fysiek geweld. (score van 1 t/m 9). Hier kun je de vervolg vragen stellen: wanneer is het gebruik van fysiek geweld nu schadelijk voor de mens? Bij welke score kun je aannemen, dat gebruik van fysiek geweld er toe bijgedragen heeft, dat het een aanslag is op je zelfwaardering?

6. Hoe is de verhouding vanuit het verleden tussen respect en vertrouwen?

Rapportage

Zelfwaarderingstest



3.4 *het heden*

Als zelfwaardering de som is van zelfvertrouwen + zelfrespect. Vertrouwen vervolgens de som is van zelfvertrouwen + keuze vrijheid en Respect de som is van zelfrespect + integriteit kun je dan de betrouwbaarheid aangeven van de respondenten inzake de beantwoording van de vragenlijst?

3.4.1 *vergelijking antwoorden*

Vraag bij Integriteit:

Als je verdriet hebt uit

je dat spontaan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	6	6	3	7	7	9	9	4	1

Vraag bij Zelf Respect:

Als je verdriet hebt uit
buurt zijn?

je dit als er anderen in je

nee ja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	9	7	9	8	6	5	5	4	

Rapportage

Zelfwaarderingstest

Als je een instelling hebt om snel je excuses aan te bieden aan de ander als je ontdekt dat je een fout hebt gemaakt of verkeerde uitspraak heb gedaan, hoe kan het dan zo zijn dat je leven nog beheerst wordt door schuld gevoelens?

3.4.2 vergelijking humor

Als je vrolijk bent,

zien anderen dat aan je.

nee ja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					2	1	8	19	12	13

Deze vraag krijgt een hoog gemiddelde van een 8.4. Deze uiting van gevoel is geen probleem voor de groep respondenten. Als we dit afzetten tegen een andere uiting bij zelfrespect, zien we ook iets wat bij deze groep respondenten opvalt. Met een gemiddelde van 8.3 kiest de groep voor humoristische grappen. Dit wijkt af van de aanwezige media, zoals bananensplit, home video's, conferences, toneel. Het aanbod richt zich voornamelijk op sarcasme. Iemand te kijk zetten of iemand onder uit halen hoort eerder bij sarcastische grappen. Miljoenen kijken er naar en genieten ervan. Hoe kan het dan zijn, dat in deze groep juist humor wordt gezien als niet sarcastische grappen?

Welke soort

humor geniet je van? Vanuit humoristische grappen?

Sarcasme, leed of

sarcasme

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				1	3		9	15	20	8

humoristisch

Als je vrolijk bent heeft niet direct een verbinding met humor. Bij beide vragen kun je stellen ze in de toekomst weg te laten, omdat ze het gemiddelde enorm beïnvloeden naar boven toe gerekend. Nader onderzoek is hierbij nodig.

3.4.3 Zelfvertrouwen

Dit zijn vragen in een verhaal vorm gesteld en hebben als doel het zelfvertrouwen in kaart te brengen. De gemiddelde eindscore is vrij hoog te noemen. Als we eens een vraag analyseren krijgen we een ander beeld bij de invulling.

Vraag:

Je voelt je gemakkelijk bij het onbekende. Het maakt je niet uit wie of wat de ander is. Je bent open, nieuwsgierig naar wat de ander te vertellen heeft, zonder veroordeling. Status van de ander is niet belangrijk. Je ziet de ander als medemens en behandelt de ander alsof je de ander kent. Je hebt geen problemen bij het houden van presentaties.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

ongemakkelijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	gemakkelijk
			2	2	2	3	7	23	11	6	

Je voelt je ongemakkelijk omdat je de ander niet kent. Status is belangrijk voor je en je behandelt de ander als iemand die boven of onder je staat. Je neemt afstand van het persoonlijke gedrag van de ander. Je vindt presenteren niet leuk.

Analyse:

Je voelt je gemakkelijk bij het onbekende is een uitspraak die hoog scoort, terwijl uit het respectdeel de vraag over onzekerheid weer een stuk lager beoordeelt.

Het gevoel van onzekerheid ken je als de beste (veel), of heb je er af en toe last van?

veel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	weinig
	1	4	10	7	9	4	8	9	3	1	

Bij navraag hoe men deze vraag heeft gelezen, kreeg ik als reactie, dat het zinsdeel “status van de ander is niet belangrijk” uiteindelijk de response gaf op de hoogte van hun scores. Dat deel is blijven hangen en niet meer geassocieerd met het begin van het verhaal. Bij vele vragen uit deze test blijkt dit het geval te zijn.

Tweede voorbeeld:

Je maakt makkelijk je keuzes en komt ze na. Een verkeerde keuze zie je als kans om te leren en niet als falen. Je durft beslissingen te nemen ook al ben je onzeker over de keuze. Regels beschouw je als richtlijn, echter je ervaart het dat je zelf de beslissingen neemt. zeker zijn, je zeker voelen, waarde hebben voor jezelf en voor anderen, zeggen wat je denkt, anderen beïnvloeden en hen achter jouw ideeën krijgen, bekomen wat je wilt, zonder anderen te schaden en rekening houdend met anderen, de anderen houden rekening met jou, ze luisteren naar jou, opkomen voor jezelf.

onzeker	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	zelfrespect
		1	2	3		4	13	22	9	2	7,4

Je bent erg twijfelachtig. Je durft niet snel iets te ondernemen als je niet weet wat er gaat gebeuren. Je bent voortdurend onzeker over het leven, je keuzes en je werk. Liever trek je je terug en wacht af wat de ander doet. Je hebt last van onzekerheid. 'je kunt het niet gezegd

Rapportage

Zelfwaarderingstest

krijgen dat je het niet wilt, dus doe je het maar', 'je kunt niet weigeren', 'je hebt angst dat ze jou veroordelen, dus doe je maar hun zin', 'je kunt je niet verdedigen', 'je laat je deel van je afnemen', 'ze drijven je in de hoek, je hebt geen verweer', 'je kunt het niet zeggen wat je denkt, veronderstel dat zij anders denken en jou gaan uitlachen', 'zij doen het anders, wat zij doen is beter, volg ze maar'.

Ten opzichte van de antwoorden bij Keuze vrijheid komen de antwoorden aardig overeen. Met andere woorden, het lijkt nu weer wel te kloppen. Toch klopt het weer niet met het deel uit Zelfrespect. Je kunt ze vergelijken met de volgende referenties uit de vragenlijsten:

KV - Consequenties aanvaardden eigen gedrag vs negeren

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
balen leren			2	1	4	9	8	17	9	6

7,4

Bij het maken van een verkeerde keuze (achteraf). Baal je of zie je het als leermoment?

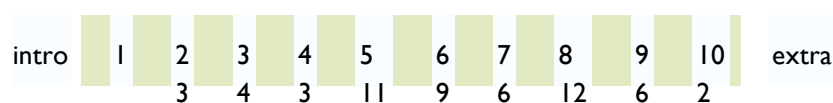
ZR - Het gevoel van onzekerheid ken je als de beste (veel), of heb je er af en toe last van?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
veel weinig	1	4	10	7	9	4	8	9	3	1

5,4

Deze methode van ondervraging in verhaal vorm geeft een lage betrouwbaarheidsfactor en kan niet worden meegenomen als resultaat voor het gehele onderzoek. De samenstelling van het verhaal geeft te veel nuance verschillen in interpretatie weer, zodat het aankomt op welk deel van het verhaal echt bij de persoon hoort.

Een ander fenomeen uit de test over zelfvertrouwen in het heden: Extraversie is een persoonlijkheidskenmerk dat zich kenmerkt door gerichtheid op de omgeving. De extraverte persoon houdt zijn zintuigen gespitst om zoveel mogelijk input uit zijn omgeving te verzamelen om denkbeelden te vormen. De persoon neemt voortdurend initiatieven. De persoon kan zich neerzetten als hij dat vindt.



Bij een introverte instelling is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Introverte mensen zijn weloverwogen, beschouwelijk en voelen zich in onbekend gezelschap niet gauw thuis. Zij werken/zijn liever alleen dan in een groep. Bij conflicten houden ze zich graag afzijdig.

Wat is nu het beste antwoord voor een hulpverlener op deze vraagstelling? Dit kan wel eens een interessant vervolg onderzoek opleveren. Een hulpverlener die zich zelf als extrovert type neer zet verdwijnt de zelfhelende kracht van een therapie. Aan de andere kant als een hulpverlener zich zelf laag

Zelfwaardering

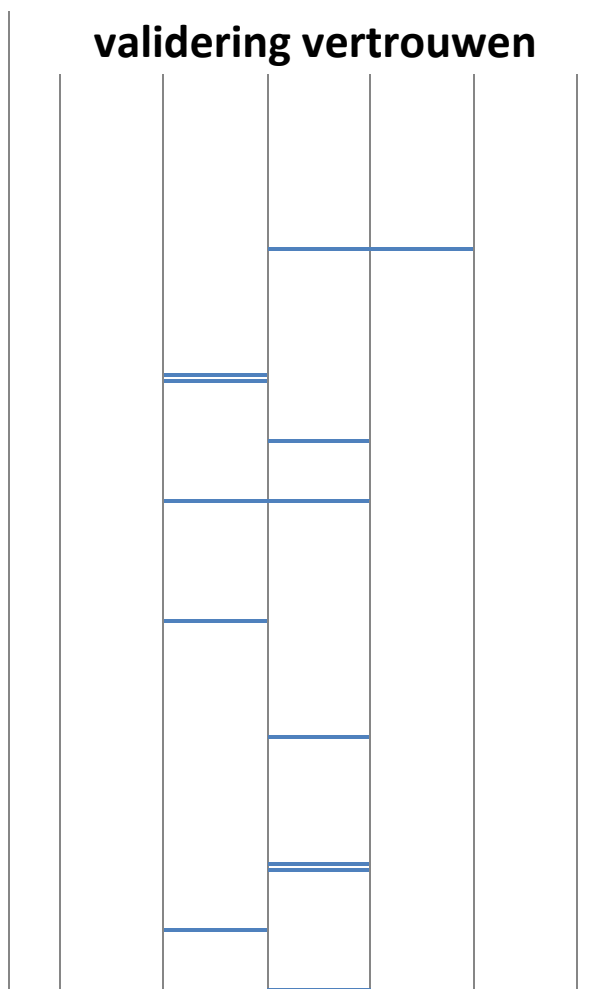
Zelfwaarderingstest

introvert in schat, is het de vraag of deze hulpverlener de cliënt in het relatiegebied de brug kan laten slaan naar eigen autonomie. In dit geval lijkt een score van 4-7 eigenlijk ideaal te zijn om als hulpverlener in het vakgebied te kunnen functioneren. Dit heeft tevens te maken met kennis over overdracht en tegen overdracht. De respondenten die gereageerd hebben tellen 29 personen in het gebied van 4 – 7. Dat is iets meer dan de helft van de representanten (n=56). Een antwoord op deze vraag kan een student helpen zich te oriënteren op gerichte leerdoelen om juist minder extrovert of meer introvert te worden. De ideale hulpverlener kan wel eens diegene zijn die een score geeft van 5 of 6. Het gemiddelde van 6.3 is bij deze vraag niet relevant.

3.4.4 betrouwbaarheid

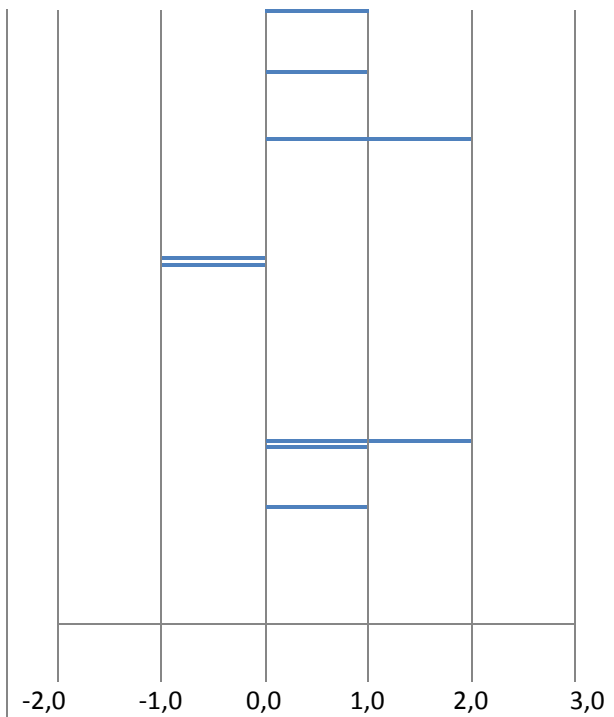
Een ander aspect bij deze vragen is of je de inhoud van je doelstelling bereikt? Geven de antwoorden van Integriteit en zelfrespect wel duidelijkheid over de hoogte van je zelfwaardering?

Ik heb twee spreidingsdiagrammen samengesteld over de antwoorden.



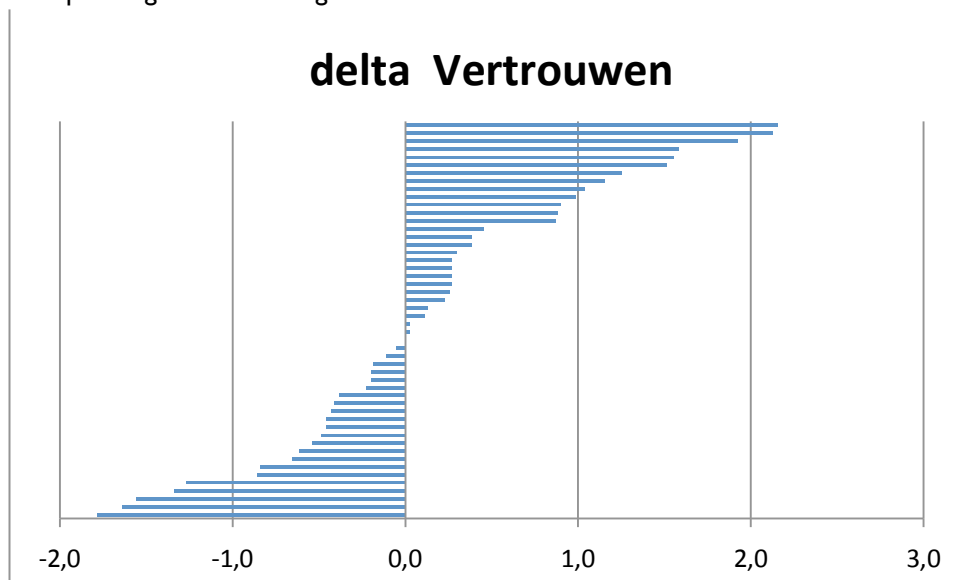
Rapportage

Zelfwaarderingstest



Bij 13 respondenten zien we een verschil in beantwoording tussen de thema's Keuze Vrijheid en Zelfvertrouwen (= 23%) dat groter is dan de spreiding van -1 en +1 (betrouwbaarheidsfactor 90%).

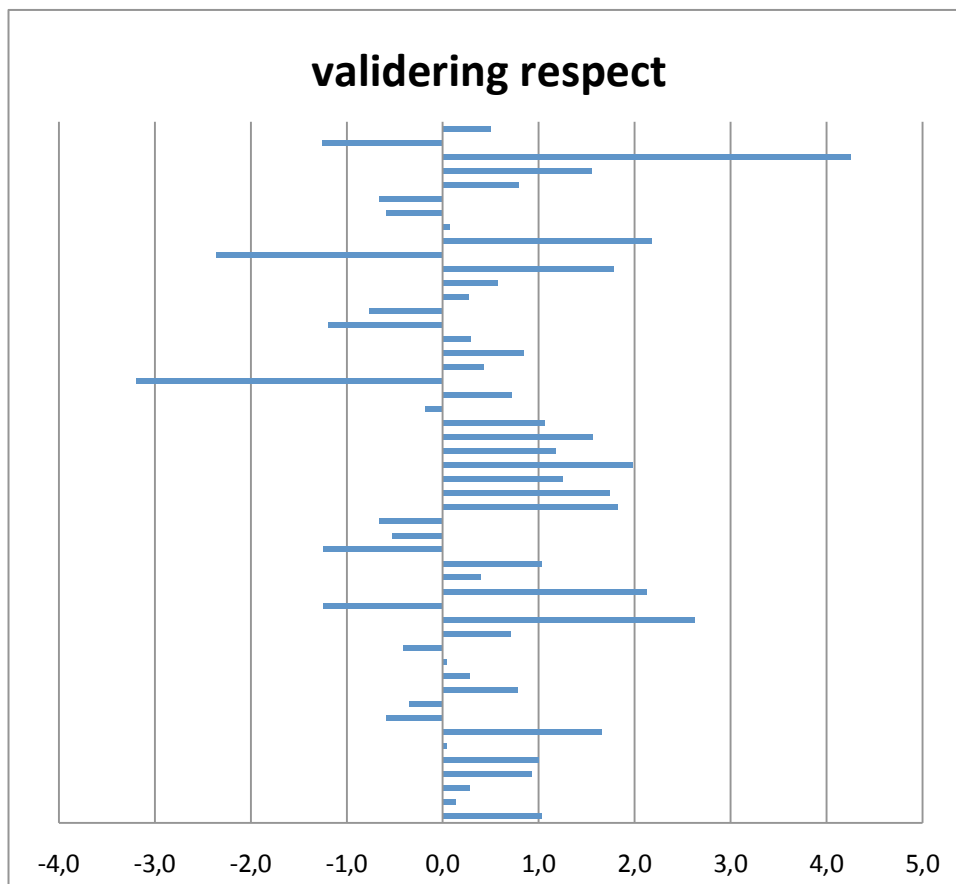
De spreiding ziet er als volgt uit:



Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Voor het respect deel en integriteit ziet het er als volgt uit:



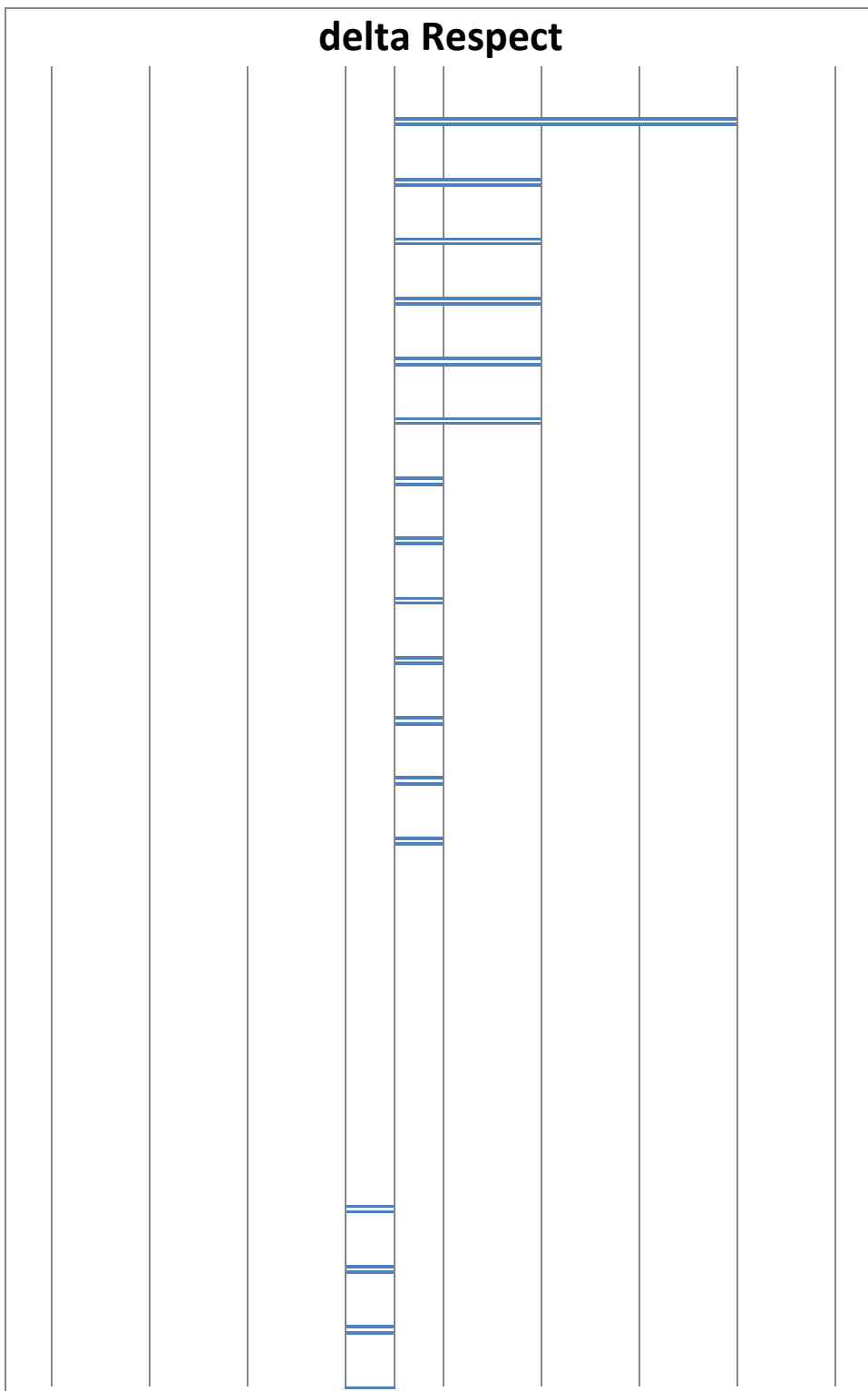
Hierbij zien we een verschuiving in de range ontstaan met 3 extreme verschillen $> \Delta 2$.

Betrouwbaarheid is nu ca. 80% bij een spreiding van -2 - +2.

De vragen over zelfrespect en integriteit kunnen een andere interpretatie hebben veroorzaakt. De spreiding tussen deze twee is eigenlijk te groot. Deze vragenlijst verdient de aandacht. Een aantal oorzaken kunnen hier van toepassing zijn: de vragen over integriteit zijn gericht op emotionele belevenis, terwijl de zelfde soort vragen terugkomen in een andere vraagstelling bij zelfrespect.

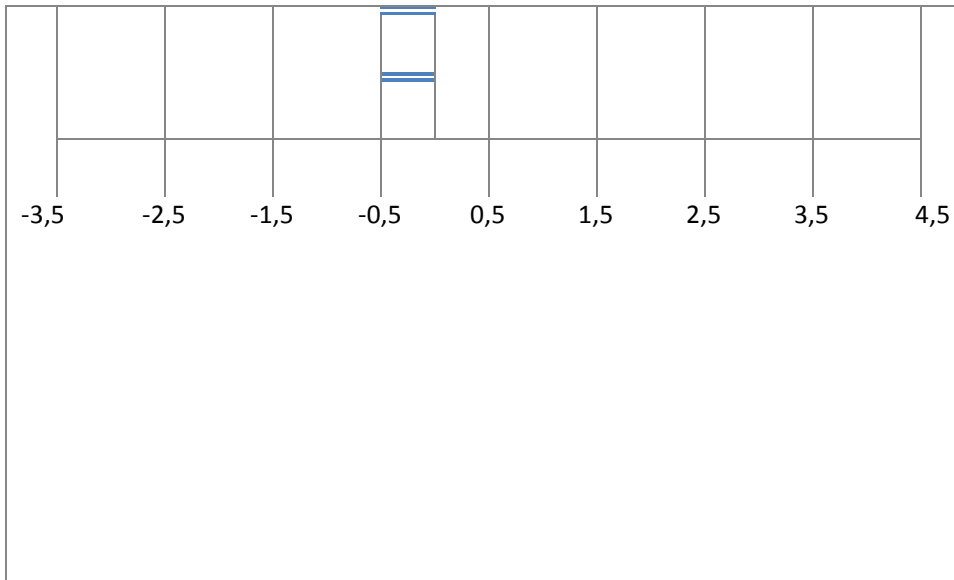
Rapportage

Zelfwaarderingstest



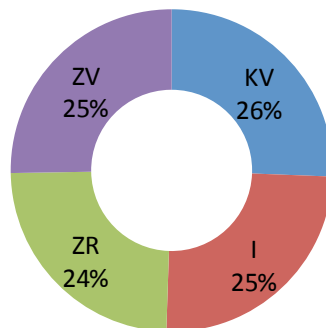
Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest



Totale scores per deelgebied (thema):

verhouding gemiddelden



KV	7,3
I	7,1
ZR	6,9
ZV	7,2

Algemeen gemiddelde vanuit het heden gemeten is 7,1

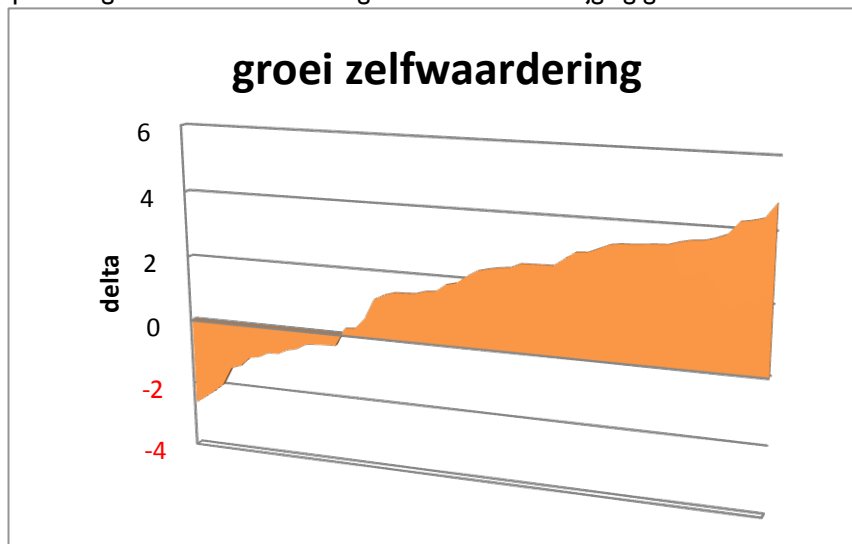
De verdeling $(KV + ZV):2 = 7,25$ en de verdeling $(I+ZR):2 = 7,0$

Rapportage

Zelfwaarderingstest

3.5 Algemeen

16 respondenten hebben een verlaging van hun zelfwaardering gerealiseerd ten opzichte van hun opvoeding. Dit is 29%. De overige 71% heeft een stijging gerealiseerd.



leeftijd	delta	kv gem	int gem	respect	zelf	nu	vroeger
22	-2,7	5,3	7,9	6,0	5,4	6,2	8,8
51	-2,5	7,6	2,9	6,1	6,7	5,8	8,3
52	-2,2	5,8	7,3	6,4	7,1	6,6	8,9
43	-2,0	6,5	7,4	6,7	8,1	7,2	9,2
30	-1,4	7,7	7,8	7,5	7,6	7,6	9,0
61	-1,3	8,7	7,1	6,3	6,6	7,2	8,5
42	-1,0	8	7,3	7,6	8,4	7,8	8,8
45	-1,0	7,9	5,8	7,0	7,0	6,9	7,9
24	-0,8	7,2	8,5	7,5	7,4	7,6	8,5
56	-0,8	8,6	7,9	8,5	8,1	8,3	9,1
49	-0,7	5,6	7,4	6,2	5,7	6,2	6,9
54	-0,6	6,3	6,4	5,8	4,7	5,8	6,4
27	-0,4	7,6	6,9	6,7	7,6	7,2	7,6
32	-0,4	7,4	8,1	7,2	7,9	7,6	8,0
53	-0,4	9,1	8,0	9,2	9,3	8,9	9,3
21	-0,4	6,9	8,3	6,7	7,4	7,3	7,7

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Terugval bij jongeren heeft te maken met het uit huis gaan en op zich zelf gaan wonen. Ze gaven als rede op, dat ze vanuit een beschermde opvoeding nu op zich zelf zijn aangewezen en daardoor te herkennen is, dat ze nu lager scoren. (bron: rondvraag).

Terugval bij ouderen heeft meer te maken met het oplopen van getraumatiseerde gebeurtenissen in hun volwassen leven. (bron: rondvraag).

leeftijd	delta	kv gem	int gem	respect	zelf	nu	vroeger
33	3,0	7,8	7,0	6,0	6,3	6,8	3,7
54	3,1	8,1	6,4	8,7	8,0	4,9	
34	3,2	7,5	5,3	5,2	5,6	5,9	2,7
49	3,3	7,4	8,3	6,3	6,1	7,0	3,7
45	3,4	7,8	8,5	7,5	8,0	7,9	4,6
49	3,4	7,7	7,5	5,9	7,4	7,1	3,8
54	3,4	6,8	8,3	6,5	6,9	7,1	3,7
47	3,4	6,3	7,9	6,1	7,9	7,0	3,6
39	3,4	7,3	5,9	6,5	6,4	6,5	3,1
58	3,5	7,8	6,0	6,7	8,0	7,1	3,6
61	3,6	8,1	8,6	7,1	7,7	7,9	4,3
44	3,6	8,3	6,0	5,6	6,1	6,5	2,9
42	3,7	8,3	8,8	8,5	8,7	8,6	4,8
45	3,8	7,3	5,0	5,5	6,1	6,0	2,2
43	4,2	7,7	7,6	5,0	7,4	6,9	2,7
54	4,3	7,3	6,9	6,6	8,6	7,3	3,1
51	4,3	7	7,1	6,4	7,0	6,9	2,5
61	4,8	5	8,3	4,0	5,9	5,8	1,0

Groep grote stijgers varieert in de leeftijd vanaf 33 tot en met 61 jaar. Bij navraag zijn de representanten met de grootste stijging harde wrekers geweest, die vanuit hun doorzettingsvermogen met de nodige hulpverlening uit hun lage score uit het verleden zijn opgeklommen. Dit geldt niet voor iedere stijger (zie onderstaand tabel).

leeftijd	delta	kv gem	int gem	respect	zelf	nu	vroeger
61	4,8	5	8,3	4,0	5,9	5,8	1,0
45	3,8	7,3	5,0	5,5	6,1	6,0	2,2
51	4,3	7	7,1	6,4	7,0	6,9	2,5
34	3,2	7,5	5,3	5,2	5,6	5,9	2,7

Rapportage

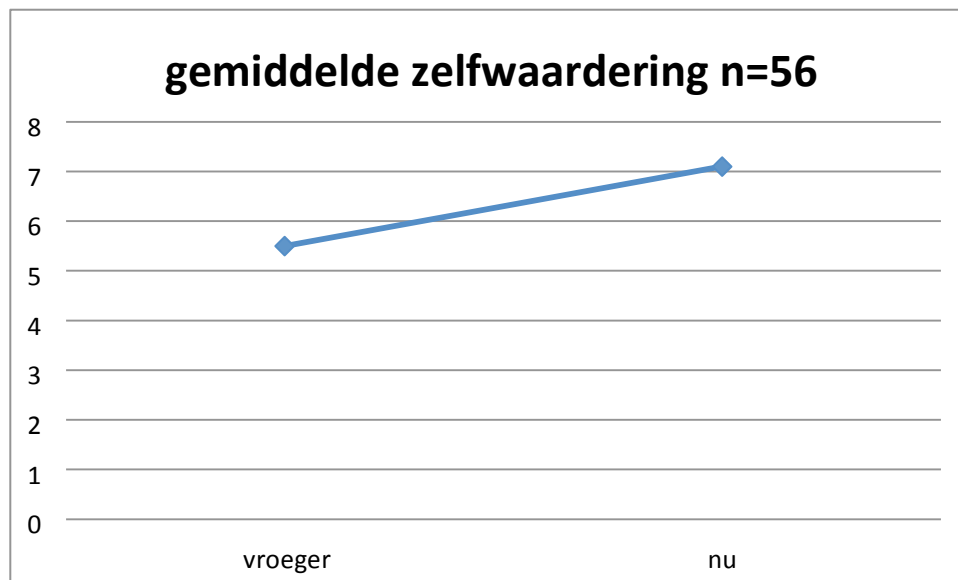
Zelfwaarderingstest

43	4,2	7,7	7,6	5,0	7,4	6,9	2,7
44	3,6	8,3	6,0	5,6	6,1	6,5	2,9
39	3,4	7,3	5,9	6,5	6,4	6,5	3,1
54	4,3	7,3	6,9	6,6	8,6	7,3	3,1
37	2,8	6,9	7,1	5,5	5,9	6,3	3,5

In deze tabel kun je het herstel zien van volwassenen die vanuit een lage opvoedingscore nog steeds relatief gezien gemiddeld scoren in het huidige leven. De sporen vanuit hun opvoeding is blijvend schadelijk, ondanks de vele therapieën die gevolgd zijn.

	vroeger	nu	delta
Vertrouwen	5,5	7,25	1,75
Respect	5,5	7	1,5

In het algemeen is de zelfwaardering gestegen tussen vroeger en nu, maar de totale score valt nog niet in het gezonde deel van zelfwaardering.



De resultaten tot en met nog een ander opmerkelijk feit aan: de leeftijd waarbij kritisch gekeken wordt naar de ervaringen uit de opvoeding begint bij 32 jaar. Het onderzoek over de gehechtheid dat

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

een studente voor mij heeft samengesteld bewijst, dat veel jongeren die onveilig gehechtheid zijn nog steeds positief zijn over hun opvoeding. Uit dit onderzoek blijkt ook dat respondenten onder de 32 jaar positief kijken naar de ervaringen vanuit de opvoeding.

hoofdstuk 4 resultaten diepte interview

4.1 navraag daling zelfwaardering

1.

Ik denk dat ik niet per se ben gezakt maar dat ik, als je alleen naar opvoeding kijkt, een 9 zou kunnen hebben. Er is natuurlijk ook nog zoiets als invloeden van buitenaf en daardoor denk ik dat dit nu geen 9 is. Misschien wordt dat het wel (n)ooit.

Je maakt dingen mee. De een wat meer dan de ander en de een gaat er anders mee om dan de ander. Ik heb vooral de afgelopen 4 jaar zo veel meegemaakt dat ik denk dat ik daardoor niet super hoog scoor. Het is ontzettend veel in een korte tijd en dat heeft gewoon even tijd nodig om dat allemaal een plekje te geven. Als dat een plekje heeft dat zal mijn cijfer wel weer stijgen.

Ook denk ik dat er nog iets is als karakter ofzo. Ik zal je een voorbeeld geven. Ik ben altijd opgevoed met wat er ook gebeurd we houden van je (zoals je bent). En toch was ik altijd heel erg kwetsbaar voor het boos worden van mijn ouders. Ik was altijd bang dat als ze boos waren dit dan toch de laatste keer was en ze niet meer van me hielden. Waar ik dat op baseerde geen idee? Want ze maakten me echt altijd duidelijk dat ze van me hielden en van me zouden blijven houden. Bij mij hoefden ze dus ook niet vaak boos te worden... en anders maar 1 keer.

2.

Waarschijnlijk heb ik de resultaten vanuit mijn opvoeding iets geromantiseerd, dat komt omdat er als ik aan mijn opvoeding denk een tevreden en blij gevoel heb.

De reden waardoor mijn zelfwaardering in het heden minder hoog is kan ik voor een deel verklaren door het moment waarop ik de test in vulde. Ik had op dat moment een groot stress gevoel rond mijn werk, waar ik bijna naar toe ging.

Ik voelde me alsof ik niet geschikt was voor mijn werk en had op dat moment weinig waardering voor wat ik allemaal wel kan (en zag niet dat ik wel goed genoeg ben voor mijn werk). Tijdens het invullen wilde ik niet te veel afwijken van dit gevoel, omdat dit toch wel iets is waar ik eens in de zoveel tijd bij terug kom, dit lage gevoel van zelfwaardering. Maar als ik er nu wat neutraler naar kijk weet ik dat ik meer waardering voor mezelf heb dan ik op moment van invullen heb laten zien, waar het denk ik op neer komt is dat het bij mij erg kan wisselen, en waar het eerst vaak voornamelijk laag was, is het al een hele poos voornamelijk gemiddeld met nog maar soms een dip.

Vanuit mijn opvoeding gekeken zou het ook nog kunnen komen door het volgende: Voor mijn gevoel ben ik beschermt opgroeit en heb ik weinig tegenslag gekend. Dit maakt dat nu ik op mijn

Rapportage

Zelfwaarderingstest

eigen benen sta nog niet voldoende vertrouwen in mezelf heb opgebouwd hoe met het 'echte' leven om te gaan. Al moet ik zeggen dat dit voor mijn gevoel al behoorlijk veel beter gaat. In bepaalde situaties heb ik denk ik alle ruimte gekregen om eigen ervaringen en meningen op te doen, maar ik heb ook het idee dat ik op een bepaald gebied erg beschermd ben en nooit veel zelf heb moeten oplossen of eigen boontjes doppen.

Ik schreef net dat ik op moment van invullen van de test een rottig gevoel had over mijn werk. Ik was op dat moment aan het nadenken of ik ander werk moest zoeken of dan wel niet gewoon gelijk ontslag nemen en dan wel verder zien en zo nog de voor en na delen van redelijk wat andere ideeën aan het afwegen. Tijdens het invullen van de test realiseerde ik me dat het me niet makkelijk af ging met al deze opties om te gaan en doordat ik al in een beetje negatieve bui was heb ik het wat somber ingevuld. Buiten dat ben ik gewoon een twijfelaar en wil ik alles in 1 keer goed doen, wat het maken van een keuze niet zo makkelijk maakt. Ik vind het niet leuk om te falen en dit zorgt dat mijn zelfvertrouwen daalt. Daarbij vind ik het lastig alle opties te overzien en wordt het altijd wat rommelig in mijn hoofd als ik keuzes moet maken, maar dit kan ik weer terug voeren op graag in een keer goed willen kiezen. Aangezien ik me op dat moment een beetje gefaald voelde kan dit ook mijn lage zelfvertrouwen verklaren. Plus ook dat mijn zelfvertrouwen meestal niet super hoog is. Dit komt denk ik door mijn eerder verklaring over beschermde opvoeding en weinig tegen slagen in mijn jeugd.

Dus in het kort komt het erop neer dat het gevoel dat ik op het moment van invullen had invloed heeft gehad op het invullen van de test, waardoor de scores in het heden laag uit zijn gevallen. Hiermee bedoel ik niet dat het verschil er niet zou zijn als ik het nu of een ander moment in zou vullen, maar wel iets kleiner (iets).

Verder denk ik dat een beschermde opvoeding en weinig tegenslag tijdens mijn jeugd ook het grote verschil kunnen verklaren.

3.

Ik denk dat het eerder ligt bij het op latere leeftijd ontdekken van mijzelf en mijn omgeving. Eerst verkeerde ik mij voornamelijk in beschermende omgeving. Pas later ben ik zelfstandig geworden en ben ik mijn eigen ik gaan ontwikkelen en ben ik hier bewuster in geworden.

4.

Ik denk dat de resultaten vanuit de opvoeding iets te romantisch/positief zijn beoordeeld. Daarnaast ben ik op mijn zelf gaan wonen, begonnen met een vaste baan enz.

Dat betekend meer verantwoordelijkheid en meer uitdagingen aangaan en nu niet meer de veiligheid en bescherming van thuis hebben zoals dat er wel meer is als je thuis woont. Misschien dat hierdoor mijn zelfwaardering wat is gezakt. Ik denk dat ik toch wel erg op mijn ouders hing en nog steeds zijn ze erg belangrijk voor me maar nu staan ze meer aan de zijlijn.

Maar aan de andere kant doordat ik zelfstandiger ben geworden en meer verantwoordelijkheid en uitdagingen heb gekregen krijg ik daar ook weer meer zelfvertrouwen voor terug.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Interessant om over na te denken.

5.

Ik ben mij er zeer van bewust dat ik het getroffen heb met name met een moeder die haar werk excellent heeft gedaan.

Binnen ACC heb ik een biografie geschreven (in het eerste jaar) en daarvoor ben ik jaren (12) bezig geweest met persoonlijke groei en ontwikkeling.

Dit heeft mij veel opgeleverd.

Ik maak mij verdienstelijk als consulent bij MEE (dienstverlening voor mensen met een beperking) en kom hier o.a. veel ouders en kinderen tegen die ondersteuning wensen. Ik houd van het werken met mensen...en kan mijn ontwikkeling en transformatie gebruiken t.a.v. ondersteuning van anderen.

Dus...jouw advies wordt in de praktijk gebracht (mijzelf verdienstelijk maken).

Wanneer je eens van gedachten wilt wisselen i.v.m. jouw project binnen ACC ...hiervoor mag je mij benaderen! Ik ben een 'breed' georiënteerde persoon en belangstellend.

6.

Mijn ouders hebben ons heel bewust en onorthodox opgevoed waarbij zelfstandigheid, openheid, eerlijkheid, respect en persoonlijke ontwikkeling centraal stonden. Daar gingen ze best ver in (3 weekse voettochten in Lapland met volle bagage bv). Er zijn echt wel mindere kanten te vinden maar dat heeft niet direct iets met je vragen te maken. Steeds meer inzicht krijgende, besef ik hoeveel mazzel ik met deze ouders heb gehad.

Ik heb geprobeerd om zo nuchter mogelijk naar mijn opvoeding te kijken en heb wel geworsteld met de cijfers. Beantwoorden was lastig omdat mijn ouders op bepaalde punten soms erg verschillend in zijn geweest. Waar mijn vader lager scoorde, scoorde mijn moeder weer erg goed. Haar rol is uiteindelijk voor mij belangrijker geweest denk ik. Ik heb wel regelmatig naar boven afgerond waardoor het beeld misschien minder rooskleurig zou kunnen zijn. Ik had ook beide ouders een score kunnen geven en dan het gemiddelde kunnen aangeven bedenk ik me nu.

Wat het verschil ook kan verklaren, is dat ik geen doorsnee kind was. Snel wijs, altijd ver voor mijn leeftijd vooruit, veel interesses en talenten, creatief, makkelijk lerend, nam veel verantwoording en was op al op jonge leeftijd erg volwassen zonder dat daar een aanleiding voor was vanuit opvoeding of gezinssituatie. Met 15 jaar wist ik dat ik naar het conservatorium wilde en ik begon met 16 serieus te studeren naast school, sport en hobby's. Als puber was ik zeker niet lastig en opstandig.

4.2 navraag stijging zelfwaardering

1.

De stijging was hard werken en daar ben ik nog steeds mee bezig. Een aantal psychologen en therapeuten bezocht en nu de studie die mij verder helpt.

Rapportage

Zelfwaarderingstest

2.

Ik heb een vervelende jeugd gehad. Mijn ouders sloegen mij en ik moest voortdurend de huishouding doen en voor mijn broertjes en zusjes zorgen. Ik was amper 6 jaar toen het begon. Inmiddels ben ik al weer toe aan mijn derde relatie en krijg ik eindelijk zicht op een verbetering. Mijn studie helpt me verder, daar waar jaren therapie voor nodig is geweest.

3.

de enorme stijging heb ik te danken aan mezelf en mijn echtgenoot. Gelukkig heb ik het met hem getroffen, ook al is dit mijn tweede huwelijk. Ik heb altijd vertrouwen in mezelf gehad dat het ooit goed zou komen.

4.

De stijging is een kwaliteit van mij die er altijd is geweest. Vroeger de rebel als verzet gekozen en dat betekende vechten voor mezelf, mij laten horen en blijven knokken naar erkenning. Dat laatste heeft mij veel energie gekost en veel vervelende gebeurtenissen. Ik heb een enorme doorzettingsvermogen en dat heeft mij gebracht waar ik nu sta. Ik ervaar wel dat het moeilijk is om verder te groeien. Steeds komen weer vlagen uit het verleden langs en door reflectie kan ik er pas afstand van nemen.

4.3 diverse uitspraken

1.

Ik vond het laatste deel (zelfwaardering vanuit opvoeding) moeilijk om in te vullen. Er wordt steeds gevraagd naar ouders. Bij mij was er een groot verschil tussen mijn vader (alles richting 10) en mijn moeder (veel richting 4-5). De ene keer heb ik gekozen voor mijn vader, de andere keer voor mijn moeder, en soms heb ik het midden gepakt.

Ook al kan een ouder nog zo positief zijn, het effect van de minder positieve ouder neem je helaas ook mee.

2.

Ik heb mijn leven in het gezin beleefd, als ik ben er en niemand moet last van mij hebben. Ik ging onopvallend mijn eigen weg.

Zo voelde het toen. Ik ga nog steeds mijn eigen weg. Met vallen en weer opstaan en vooral nooit opgeven.

3.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Soms vind ik deze best lastig om het juiste antwoord te vinden, in de ene situatie ben je soms veel zekerder, dan in de andere.

4.

Wat ik merk is dat ik tijdens mijn opleiding veel heb geleerd. Zou je me deze test een jaar geleden laten invullen, dan was de uitslag anders. Leuk om dus te zien hoe mijn ontwikkeling kan zijn. Zou je graag ook nog een test willen waarbij ik de gegevens baseer op 1 jaar terug, dan laat het me maar weten. Misschien ook leuk voor vergelijkmateriaal in de ontwikkeling.

Bijlage 1: Casus

Ervaring gebruik vragenlijst uitgewerkt in een Casus beschrijving voor samenstelling van het behandelplan, zonder dat de cliënt met een duidelijke hulpvraag binnen kwam.

Conclusie: gebruik van de vragenlijsten over zelfwaardering maakt het probleem achter het probleem zichtbaar en kan dienst doen als interventie materiaal tijdens de sessies. Het levert tijdwinst op bij cliënten die extern lotsbepaald zijn.

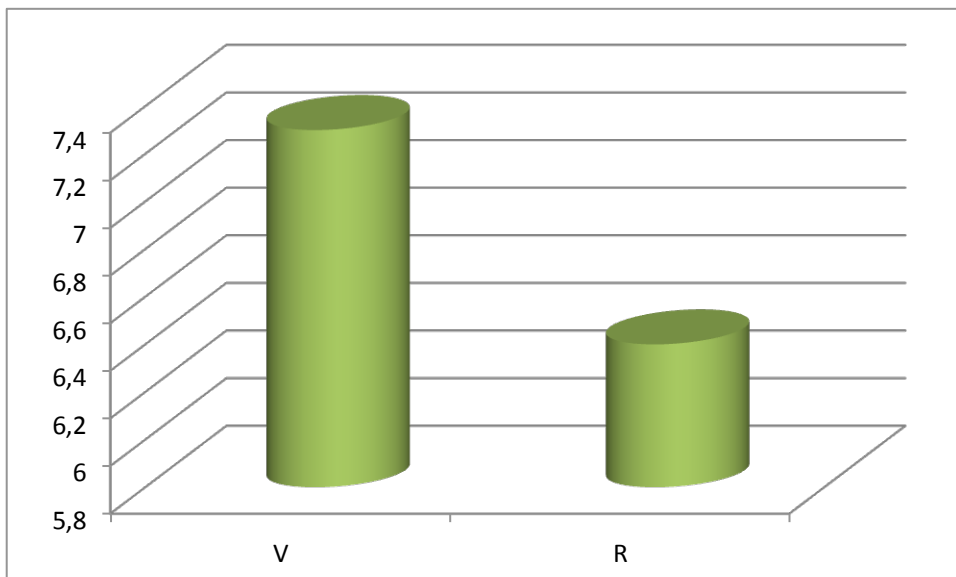
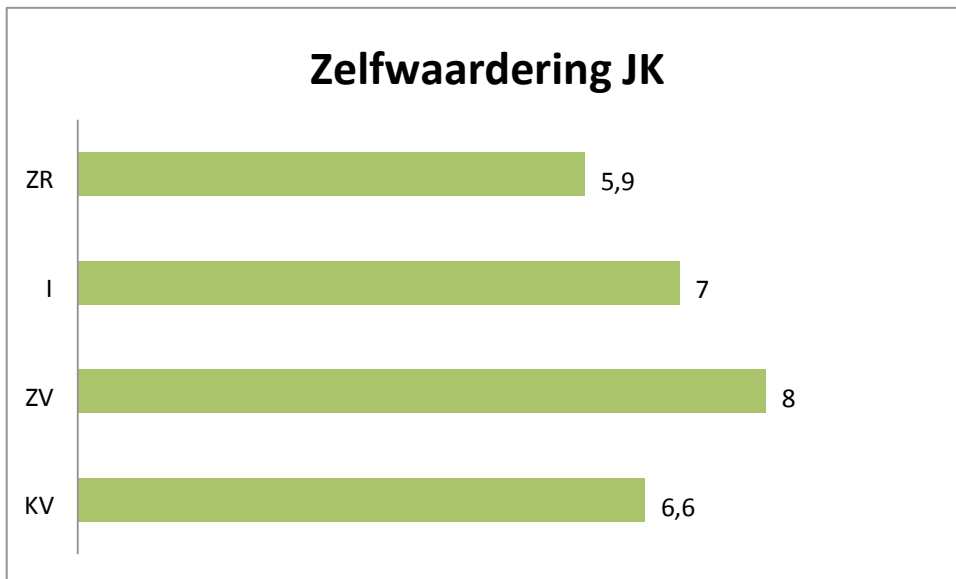
Casus JK (man veertig jaar)

Via een doorverwijzing komt een zelfstandige ondernemer met het verzoek om bij mij in behandeling te komen. Hij legt het probleem extern neer door het vermelden dat zijn werk dat van hem eist. Zijn probleem is dat hij het gevoel heeft de lange reizen niet meer aan te kunnen. Hij krijgt steeds meer klachten over slapeloosheid en de reizen van het oosten naar het westen van de wereld en terug kan hij niet meer aan. Hij doet veel aan spinning en zo fanatiek mogelijk. Hij gaat veel en graag uit eten met agenten en dat levert de nodige consumptie van alcohol gebruik op. Zijn werk is zijn leven en hij wil dat blijven doen. Zijn huisarts verwijst hem door voor psychologische ondersteuning. Dit begrijpt hij niet, want hij is geestelijk helemaal in orde. Zijn lichaam weigert en niet zijn geest. Hij is getrouwd met een Turkse vrouw en heeft een zoontje van 2 jaar. Hij bezit twee kantoren, eentje in Rotterdam en eentje in Antwerpen. Hij heeft personeel, van wie hij zelfstandigheid vraagt, maar niet het vertrouwen heeft in de uitvoering van de zelfstandigheid. Hij baalt ervan dat mensen zo slecht te vertrouwen zijn.

Omdat zijn hulpvraag niet echt intern bepaald is, leg ik hem de vragenlijsten voor, die hij invult. Wat mij opvalt is dat hij veel, antwoorden geeft rond een 5 of 6. Hij kiest bewust voor deze optie en ziet het als strategisch standpunt. De test laat de volgende antwoorden zien:

Rapportage

Zelfwaarderingstest



Als iemand zijn klacht extern maakt verbaast het mij niet, dat het respect deel relatief laag scoort. Het onderdeel Integriteit scoort hij een 7, echter bij navraag heeft hij de scores hoger aangekruist dan daadwerkelijk in het leven te ervaren. Het respect deel daalt eigenlijk nog verder. Uit de gesprekken over de vragen merkt hij ook, dat hij in werkelijkheid toch veel lager scoort. Ook in het gedeelte bij vertrouwen. Hij begint in te zien, dat hij juist niet integer handelt. Hij doet zich beter voor, dan wie hij werkelijk is.

Zelfwaardering

Zelfwaarderingstest

Bij het bespreken van de resultaten valt mij het volgende op: Integriteit - Hij ziet kwetsbaarheid als zwakte, terwijl hij de verdere vragen hoger inschat. Aan de andere kant vermeldt hij dat hij zich niet schaamt om bij verdriet te huilen. Toch noteert hij laag bij het onderdeel Zelf respect.

Het onderdeel over de opvoeding scoort een gemiddelde van 6,1. Dat is vrij hoog gezien zijn antwoorden in het NU. Ik vraag hierop door en al gauw blijkt, dat hij zijn antwoorden geromantiseerd heeft om zijn ouders niet af te vallen. Al snel blijkt, dat er toch veel geestelijke en lichamelijke mishandeling had plaats gevonden tijdens zijn opvoeding, wat hij als normaal is gaan zien. Zo gaat hij nu ook om met zijn zoontje.

Een aantal sessies besteed ik aan het doorvragen van zijn antwoorden op de vragen. We komen steeds dichterbij een kern, hij is zich steeds meer bewuster over zijn eigen gedachten, gevoelens en handelingen. Hij gaat nu meer begrijpen wat het nu maakt dat hij zich zelf sloopt en dat hij anderen geen kans geeft zichzelf te ontwikkelen. Hij schrikt er zelfs van, dat hij nooit echt met zijn vrouw communiceert over wat zij met elkaar delen. Ineens krijgt angst bij hem een betekenis.

De behandeling van de vragenlijst heeft van een verandering van extern probleem (ingangsklacht) naar intern gebracht en nu kan een behandelplan worden afgestemd met de cliënt. Uit ervaring blijkt, dat het behandelen van cliënten met een externe gerichtheid, vaak tijdrovend is om het bewust te maken en de intake duurt vaak lang, als ze al niet de behandelingen hebben beëindigd omdat ze niet tot een kern komen. In drie sessies zitten we nu bij de kern van zijn probleem. Hij ontdekt nu zijn onzekerheid (angst), waar hij vele maskers voor heeft opgezet om het niet te laten zien en vooral niet aan zich zelf.