

# Inhoud

---

	<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
	<b>Over de auteur</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>Een eerste indruk van het werkveld</b>	<b>11</b>
1.1	Veel ontwikkelingen, maar ook veel vragen	11
1.2	De twee settings nader onder de loep genomen	15
1.3	Het feitelijke werk	22
<b>2</b>	<b>Wat gebeurt er precies in de praktijk online?</b>	<b>28</b>
2.1	Vanuit het perspectief van de begeleider	28
2.2	Het perspectief van de cliënt – zijn activiteit en beleving	31
<b>3</b>	<b>Mindful Analysis: opmerkzaamheid en analyse als basis</b>	<b>36</b>
3.1	Nieuwe invalshoeken vanuit bestaande inzichten	36
3.2	Mindfulness	38
3.3	Analyse	41
3.4	Het vakmanschap van de Mindful Analyst	43
<b>4</b>	<b>De Mindful Analyst en zijn tools</b>	<b>53</b>
4.1	Een vrije ruimte voor de eigen creatie	54
<b>5</b>	<b>Mindful Analysis via e-mail</b>	<b>59</b>
5.1	De e-mailmethode	59
5.2	Hoe ziet dat er in de praktijk uit?	63
5.3	Over het werk van de Mindful Analyst	64

<b>6</b>	<b>De vierfasenmethode</b>	<b>79</b>
6.1	Fase 1	79
6.2	Fase 2	87
6.3	Fase 3	101
6.4	Fase 4	109
<b>7</b>	<b>De webcam en chatten in een Mindful Analysis- traject</b>	<b>117</b>
7.1	De webcam	117
7.2	De chat	122
<b>8</b>	<b>Samenvatting</b>	<b>124</b>
	<b>Literatuur</b>	<b>126</b>
	<b>Register</b>	<b>130</b>

## Voorwoord

---

Een mensenleven is een ontwikkelingsproces. We voelen, werken en ervaren, leggen relaties en verbreken die weer. We kunnen beschadigd raken, ziek worden, maar vaak ook weer helen en genezen.

Ook komen we voor vraagstukken te staan. Individuele kwesties, ingebed in eigen context en belevingswereld. Deze kunnen zich uiten in de vorm van psychische en lichamelijke klachten, maar ook in positieve zin – in een zoektocht naar wie we zijn en wat ons in het leven te doen staat. Wat we voor werk gaan doen, waar en met wie, het zijn allemaal vragen die mensen onafhankelijk van elkaar, maar ook zeker samen proberen te beantwoorden.

Internet speelt in dit soort processen in toenemende mate een rol. Niet alleen als informatievoorziening (google een woord en je vindt ‘alles’), maar ook als communicatiemiddel en medium, waarmee diverse professies hun – veelal nieuwe – vorm krijgen, zoals internettherapie en online coaching. Online hulpverlening is er een overkoepelende naam voor, maar bijvoorbeeld ook e-mentalhealth. Dat de verschillende vormen van geestelijke en mentale, en soms ook lichamelijke hulpverlening via de computer verloopt, verandert veel, vooral ook voor de cliënt en de patiënt.

De hulpverlener, coach of therapeut binnen de context van dit boek, traditioneel gezeten tegenover deze persoon aan de andere kant van de tafel, lijkt te veranderen in een webbased omgeving met vlakjes, kaders en geschreven tekst. De videocamera krijgt ook een nieuwe rol: niet langer om gedrag op te nemen en te bestuderen, maar om de gesprekssituatie na te bootsen. Gesprekken worden tot uitwisselingen van korte getypte zinnen in een chatsessie gereduceerd, maar krijgen ook de vorm van briefwisselingen via e-mail.

En het werkt. Allereerst vanwege onder andere de inmiddels veelgehoorde en ook almaar meer door onderzoek bevestigde redenen: het is laagdrempelig, anoniem, veilig, tijd- en kostenbesparend.

In veel gevallen zijn de programma's en behandelingen gebaseerd op de jarenlange theorie en praktijk van face to face situaties. Grotendeels, want veel aanbod is ook 'blended', dat wil zeggen dat de begeleiding weliswaar voor een deel via internet verloopt, maar dat er ook persoonlijk of telefonisch contact in is opgenomen. Daarnaast zijn programma's uiteraard meer en meer aangepast aan de online situatie.

Zoals je verderop in dit boek kunt lezen, is de wereld van de internetbegeleiding volop in ontwikkeling en laten de vele programma's en toepassingen ook zien dat er telkens weer nieuwe vragen rijzen.

Mindful Analysis is allereerst ontstaan en ontwikkeld vanuit de ervaring en het besef dat communicatie die via internet verloopt, een volstrekt ander karakter en effect heeft dan 'gewone' communicatie. Dit vraagt om een nieuwe werkwijze en methodiek, deze situatie die zich in eerste instantie karakteriseert door het feit dat twee mensen niet aan een tafel in dezelfde ruimte zitten, maar op afstand van elkaar, een ieder achter de eigen computer. En dat iedere computer weer een andere, vaak gepersonificeerde *interface* heeft. Die afstand en ook de afwezigheid van de ander kunnen in sterke mate bijdragen aan een hogere concentratie, verdieping, en versnelling van verwerkingsprocessen. Met name het in betrekkelijke afzondering schrijven leidt veelal snel tot inzichten, tot het vinden van oplossingen, aanvaarding en acceptatie. Is een veelgehoorde klacht over de computer en ander digitaal mediagebruik dat het oppervlakkigheid in de hand zou werken, op het gebied van persoonlijke begeleiding lijkt het tegengestelde het geval.

Kunnen er daarom wonderen verricht worden? Nee, helaas niet. Wel lijkt het ons tegemoet te komen in iets dat in de huidige samenleving node gemist wordt: terugtrekking, stilte en wederom: concentratie. Een soort retraite, compleet met verinnerlijking en reflectie volgens een vaste structuur. Als tegenwicht voor de drukte van alledag, de almaar groter en gevarieerder wordende informatiestroom en manieren van virtueel contact, de nadruk op uiterlijk vertoon en de verwachtingen van de buitenwereld.

In dit boek worden zowel de situatie als de methodiek die eruit voortvloeit, uitgebreid besproken. Daarom zullen we allereerst de nieuwe setting onder de loep nemen. Vervolgens bespreken wat nodig is om deze tot optimaal resultaat te kunnen laten leiden. De la-

ter uiteen te zetten methodiek Mindful Analysis lijkt hier een vooralsnog geslaagd antwoord op te kunnen geven.

Rest ons op te merken dat het in dit boek voornamelijk zal gaan om het werk van twee individuen: de begeleider en de cliënt. Hopelijk kan dit een bijdrage leveren aan de ontwikkelingen op het gebied van andere vormen van online begeleiding, zoals die met groepen.

Dit boek is bestemd voor iedereen die zich bezighoudt met psychische en mentale begeleiding van mensen. Het is geschreven voor coaches, psychotherapeuten, maatschappelijk werkers, onderwijsdeskundigen, juristen – iedereen die te maken heeft met het voeren van gesprekken gericht op een veranderingsproces.

Mirjam Windrich, augustus 2011