

Publication:

How should a virtual agent present psychoeducation? Influence of verbal and textual presentation on adherence. – Tielman, Neerincx & Brinkman

Psychoeducation content – Original Dutch version

In dit experiment ga je een hele negatieve herinnering uitwerken. Hier heb je wellicht niet heel veel zin in, het is immers niet leuk om terug te denken aan negatieve ervaringen. Het is begrijpelijk dat het in eerste instantie beter lijkt om vooral niet aan beladen momenten te denken. Waarschijnlijk heb je echter ook wel eens gemerkt dat het niet lukt om negatieve herinneringen te vergeten, en zelfs als deze op de achtergrond spelen kunnen ze toch grote effecten hebben. Het is dus vaak beter om toch stil te staan bij zulke ervaringen. Een goede manier om dit te doen is door deze herinneringen van je af te schrijven. Dit kan hele positieve effecten hebben. Er is in de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar het van je af schrijven van negatieve ervaringen. Dit wordt ook wel 'Expressief schrijven' genoemd. Expressief schrijven is een methode waarbij mensen schrijven over stressvolle en aangrijpende situaties. Hierbij wordt gevraagd of iemand de meest stressvolle en negatieve ervaring die ze hebben willen beschrijven. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat dit expressief schrijven een hele positieve uitwerking kan hebben.

Hoewel het onderzoek naar Expressief schrijven nog zeker niet klaar is, is er gebleken dat het op vele vlakken positief kan werken. Het kan je bijvoorbeeld nieuwe perspectieven geven, en je anders naar jezelf laten kijken. Zo is bijvoorbeeld gebleken dat het opschrijven van negatieve herinneringen kan leiden tot persoonlijke groei, een positiever zelfbeeld, minder angst en minder negatieve gevoelens. Het is belangrijk hierbij op te merken dat het schrijven over neutrale gebeurtenissen deze effecten niet heeft. Het is bij het schrijven belangrijk om echt te focussen op de hele negatieve momenten uit je leven.

Behalve de psychologische uitwerkingen kan Expressief schrijven nog meer voordelen hebben. Zo is bijvoorbeeld gebleken dat mensen die gewerkt hebben aan hun negatieve herinneringen in de periode hierna minder gezondheidszorg nodig hebben. Expressief schrijven kan dus ook helpen of fysieke klachten te verminderen. Verder is aangetoond dat het zelfs kan helpen om academische prestaties te verbeteren.

Belangrijk bij Expressief schrijven is dat je echt je diepste emoties en gedachten onderzoekt. Terwijl je bezig bent met je herinnering, kan je deze ook linken aan andere levensgebeurtenissen. Bijvoorbeeld hoe het relateert tot je jeugd, je ouders, je relatie met anderen en je school of werk. Je kan het linken met wie je in de toekomst wil zijn, wie je vroeger was of wie je nu bent.

Je gaat je herinnering uitwerken met het dagboek wat je eerder gezien hebt. Je kan beginnen met tekst toevoegen, en schrijven over je herinnering. Probeer ook andere mogelijkheden erbij te betrekken, voeg bijvoorbeeld een kaart toe, of emoties. Je kan ook bijvoorbeeld via internet foto's opzoeken die relatie hebben met hetgeen je beschrijft.

Probeer tijdens de rest van het experiment goed in gedachten houden wat je hier hebt gehoord. Hoe het van je af schrijven van gebeurtenissen een heel positief effect kan hebben, juist als het gaat over hele negatieve herinneringen. Probeer tijdens het beschrijven echt je diepste emoties en gedachten te onderzoeken.

