

Karaktergelijkenis: een kwestie van perspectief

Een onderzoek naar de mate waarin de verhaalkenmerken karaktergelijkenis en perspectief effect hebben op gezondheidsgerelateerde narratieve overtuigingskracht en naar de rol die de onderliggende processen identificatie en self-referencing hierbij spelen.

Faculteit der Letteren

Masterscriptie Communicatie- en informatiewetenschappen

Specialisatie Communicatie en Beïnvloeding

Kas Hartman

S4350448

kas.hartman@student.ru.nl

d.r. A.M. de Graaf – Inge Stortenbeker

Studiejaar 2016-2017

6 september 2017

Inhoud

Samenvatting	3
1 Introductie	4
2 Theoretisch kader	5
2.1 Identificatie	5
2.2 Self-referencing	6
2.3 Karaktergelijkenis.....	8
2.4 Perspectief	9
2.5 Hypotheses	10
3 Methode.....	11
3.1 Materiaal	11
3.2 Design.....	14
3.3 Participanten	14
3.4 Instrumentatie.....	14
3.6 Statistische analyse.....	17
4 Resultaten.....	18
4.1 Manipulatiecheck	18
4.2 Effecten op overtuigingskracht.....	18
4.3 Onderliggende processen.....	20
4.4 Posthocanalyses	22
4.4.1 Manipulatiecheck.....	22
4.4.2 Effecten op overtuigingskracht	23
4.4.3 Onderliggende processen	25
5 Discussie en conclusie	26
5.4 Beperkingen en toekomstig onderzoek	31
5.4 Ethische overwegingen	33
5.5 Maatschappelijk kader.....	33
Referenties.....	35
Bijlagen	38
Bijlage 1 – Het narratief in de vier verschillende versies	38
Bijlage 2 – Volledige vragenlijst.....	54

Samenvatting

In een experiment is nagegaan wat de invloed is van de tekstenmerken karaktergelijkenis en perspectief op de overtuigingskracht van een narratief met betrekking tot burn-outs onder studenten. Daarbij is onderzocht wat de invloed is van de onderliggende mechanismen identificatie en self-referencing. Participanten kregen één van de vier versies van een narratief te lezen en moesten stellingen beantwoorden over verhaal-consistente overtuigingen, de mate waarin ze zich identificeerden met de hoofdpersoon, de mate waarin ze het verhaal aan zichzelf relateerden en de mate waarin ze getransporteerd waren in en zich emotioneel betrokken voelden bij het verhaal. Ook moesten participanten aangeven in welke mate ze zich gestrest, vermoeid en lusteloos voelden. Uit de resultaten bleek dat karaktergelijkenis geen invloed had op de overtuigingskracht en dat self-referencing geen rol speelde als onderliggend proces. Er bleek wel een effect van perspectief, maar dit hield in dat een derdepersoonsperspectief er, in tegenstelling tot een eerste Persoonsperspectief, toe leidde dat participanten zich vatbaarder voelden voor een burn-out en dat participanten een sterkere intentie hadden om hun multimedieagebruik te verminderen. Er kon echter worden geconcludeerd dat identificatie geen rol speelde als onderliggend proces. Wanneer dezelfde analyses werden uitgevoerd met een groep participanten die in hoge mate gestrest, vermoeid en lusteloos waren, bleek dat karaktergelijkenis wel invloed had op overtuigingskracht, maar dat self-referencing dit effect niet medieerde. Ook bleek opnieuw dat een derdepersoonsperspectief er, in tegenstelling tot een eerste Persoonsperspectief, toe leidde dat participanten zich vatbaarder voelden voor een burn-out en dat participanten zich eerder in staat achtten naar een psycholoog te gaan om van een burn-out te herstellen. Identificatie kon niet worden opgeworpen als onderliggend mechanisme.

1 Introductie

Verhalen, ook wel narratieven genoemd, worden door mensen vaak gebruikt als communicatiemiddel waarbij er op een laagdrempelige manier informatie aan elkaar wordt overgedragen. Een verhaal bestaat uit een opeenvolging van gebeurtenissen en uit personages die deze gebeurtenissen ondergaan en die zich door het verloop van de gebeurtenissen ontwikkelen. De kracht van verhalen is dan ook al lange tijd bekend. Wanneer het echter gaat om het maken van gezondheidsboodschappen worden mensen in het domein van gezondheidscommunicatie nog vaak voorgelicht aan de hand van traditionele, informatie teksten die enkel argumenten bevatten. De laatste jaren wordt er echter steeds vaker gebruik gemaakt van verhalen om gezond gedrag te bewerkstelligen.

Het gebruik van narratieven leidt volgens recent onderzoek tot meer positieve gezondheidsuitkomsten, zoals overtuigingen, attitudes en gedragsintenties dan traditionele teksten (Dunlop, Wakefield & Kashima, 2010; De Graaf, 2014; Murphy, Frank, Chatterjee & Baezconde-Garbanati, 2011). De beoogde gezondheidsuitkomsten hebben dan bijvoorbeeld betrekking op het detecteren van symptomen van een bepaalde ziekte, het preventief handelen om gezondheidsklachten te kunnen voorkomen of het uitvoeren van bepaalde handelingen om van een ziekte te herstellen (Kreuter et al., 2007). Het lijkt dan ook zo te zijn dat een gezondheidsboodschap in de vorm van een narratief een gezonde levensstijl kan bevorderen.

Studies naar narratieve effecten op overtuigingskracht van een verhaal leggen vaak de nadruk op processen die onderliggend zijn aan de effecten. In veel gevallen staan de processen transportatie en identificatie centraal (Murphy et al., 2011; De Graaf, Sanders, Beentjes en Hoeken, 2012). Er is echter nog weinig onderzoek gedaan naar welke kenmerken van een verhaal effecten op overtuigingskracht kunnen veroorzaken. Een voorbeeld van een verhaalkenmerken kan zijn dat een bepaald karakteristiek van een personage, zoals de leeftijd, aangepast kan worden aan de lezer. Dit wordt ook wel karaktergelijkenis genoemd. Een ander verhaalkenmerken is bijvoorbeeld het perspectief van waaruit een verhaal geschreven is. Ondanks dat verhaalkenmerken steeds meer aandacht krijgen, is meer onderzoek naar deze verhaalkenmerken nodig om vast te stellen welke verhaalkenmerken nu de meeste invloed hebben op lezers. In het onderhavige onderzoek zullen daarom de verhaalkenmerken karaktergelijkenis en perspectief tegelijkertijd onderzocht worden.

Naast het bestuderen van de rol van verhaalkenmerken is het ook van belang om te achterhalen welke onderliggende processen meespelen bij de totstandkoming van effecten op de overtuigingskracht van verhalen. In het onderhavige onderzoek wordt doorgeborduurd op onderzoek van De Graaf et al. (2012), waaruit bleek dat effecten van het verhaalkenmerk

karaktergelijkenis op overtuigingskracht van een verhaal verklaard konden worden door het onderliggende proces self-referencing. Daarnaast wordt voortgebouwd op het onderzoek van De Graaf (2014), waaruit bleek dat effecten van het verhaalkenmerk perspectief op overtuigingskracht verklaard konden worden door het onderliggende proces identificatie. De theoretische relevantie van de onderhavige studie ligt dus in het feit dat de combinatie van de processen identificatie en self-referencing wordt onderzocht. Door de hypothesen te toetsen levert het onderhavige onderzoek bewijs of de verhaalkenmerken karaktergelijkenis en perspectief invloed hebben op narratieve overtuigingskracht en laat het onderzoek zien wat de rol van de onderliggende processen identificatie en self-referencing zijn.

2 Theoretisch kader

2.1 Identificatie

In onderzoek naar narratieve overtuiging staan vaak de processen transportatie en identificatie centraal. Van transportatie en identificatie wordt verondersteld dat het complexe concepten zijn die enigszins inhoudelijk overlappen (Green & Brock, 2000). Ondanks dat het onderhavige onderzoek zich richt op identificatie worden beide processen eerst gedefinieerd en in relatie tot elkaar gesteld.

Transportatie kan worden omschreven als de mate waarin de ontvanger zich verplaatst in het narratief (Green & Brock, 2000). Wanneer sprake is van transportatie sluit de ontvanger zich in een bepaalde mate af van de buitenwereld en wordt hij meegevoerd door het verhaal (Gerrig, 1993). Ondanks dat de definitie van Green en Brock (2000) en van Gerrig (1993) inhoudelijke gelijkenis vertonen, karakteriseren Slater en Rouner (2002, p. 178) de ervaring van blootstelling aan een narratief als absorptie, waarbij de lezer in zeer sterke mate de emoties en het karakter van een personage ervaart. Absorptie lijkt dus een ander concept dan transportatie. Het verschil tussen de definitie van Green en Brock (2000) en Gerrig (1993) enerzijds en die van Slater en Rouner (2002) anderzijds, komt voort uit het feit dat de definitie van Slater en Rouner (2002) meer is gericht op personages dan op het verhaal zelf. Absorptie, de definitie van de ervaring van betrokkenheid bij een narratief van Slater en Rouner (2002), lijkt aan te sluiten bij een ander mechanisme van narratieve overtuiging, namelijk identificatie. Cohen (2001, p. 251) definieert identificatie namelijk als het aannemen van het perspectief en de emoties van een bepaald karakter. Er lijkt dus enige overlap te zijn tussen de definitie van absorptie van Slater en Rouner (2002) en de definitie van identificatie van Cohen (2001) doordat in beide gevallen nadruk gelegd wordt op personages, maar beide definities zijn duidelijk anders dan de definities van transportatie (Green & Brock, 2000;

Gerrig, 1993).

Oatley (1994, 1999) conceptualiseert identificatie als het aannemen van de doelen en plannen van een personage, waarbij de lezer zich deze gebeurtenissen vervolgens voorstelt met de emoties die horen bij het succes of het falen van de plannen en doelen. Identificatie is dus een ervaring waarbij de lezer de gebeurtenissen in het verhaal door de ogen van een personage meemaakt en waarbij er een tijdelijke verhoogde emotionele en cognitieve connectie is tussen lezer en personage. De genoemde definities hebben met elkaar gemeen dat ze uitgaan van het meevoelen met een personage in plaats van iets voelen over een personage (Cohen, 2001). In het onderhavige onderzoek zal daarom worden uitgegaan van identificatie als het ervaren van de gebeurtenissen in een verhaal vanuit de positie van het personage en het meevoelen van emoties die overeenstemmen met die van het personage (Cohen, 2001).

Verskillende theorieën suggereren dat identificatie kan fungeren als een onderliggend mechanisme van narratieve effecten, zoals veranderingen in overtuigingen en attitudes (Slater & Rouner, 2002; Green, 2006). In een empirische studie onderzochten Murphy, Frank, Chatterjee en Baezconde-Garbanati (2011) of een fictief verhaal over het laten testen op baarmoederhalskanker een grotere invloed had op gezondheidsgerelateerde kennis, attitudes en gedragsintentie dan een non-narratief onder Europees-Amerikaanse, Mexicaans-Amerikaanse en Afrikaans-Amerikaanse vrouwen. In dit onderzoek werd een meer traditionele voorlichtingsvideo met grafieken en feiten gebruikt als non-narratief format. Uit de resultaten bleek dat Mexicaans-Amerikaanse vrouwen zich het sterkst identificeerden met de personages die een Latijns-Amerikaanse achtergrond hadden. Dit resultaat liet zien dat participanten zich identificeerden met de personages uit een gezondheidsgerelateerd narratief. Daarnaast bleek dat identificatie de effecten op de overtuigingskracht van het narratief kon verklaren.

2.2 Self-referencing

Naast identificatie blijkt uit onderzoek dat het proces self-referencing een rol speelt bij het beïnvloeden van gezondheidsgerelateerde uitkomsten aan de hand van verhalen (Kreuter, Bull, Clark & Oswald, 1999). Self-referencing houdt in dat de lezer ervaringen en gebeurtenissen die een personage zijn overkomen, koppelt aan eigen ervaringen en gebeurtenissen. Wanneer een narratief gelezen wordt, kan de beschrijving van een gebeurtenis ervoor zorgen dat lezers zich herinneren dat zij een soortgelijke gebeurtenis hebben meegemaakt (De Graaf, 2014). Het maken van een koppeling tussen gebeurtenissen in een verhaal en eigen ervaringen omvat ook het integreren van nieuwe informatie in al aanwezige kennis (Burnkrant & Unnava, 1989, 1995). In een staat van self-

referencing zou het dus zo kunnen zijn dat lezers een connectie maken tussen de gedachten en ervaringen die een personage doormaakt en de gedachten en ervaringen van de lezer zelf.

Uit onderzoek is gebleken dat self-referencing de effecten van een geschreven boodschap verklaarde (Burnkrant & Unnava, 1989). Burnkrant en Unnava (1989) gebruikten weliswaar geen narratief, maar uit hun experimenteel onderzoek bleek dat de informatie die gerelateerd kan worden aan de lezer mentaal beter beschikbaar werd, waardoor deze informatie gebruikt kon worden om een oordeel te geven. Ook is uit onderzoek van Dunlop, Wakefield en Kashima (2010) gebleken dat self-referencing invloed had op bijvoorbeeld het waargenomen risico van een ziekte en de intentie om preventief te handelen tegen de ziekte. Dunlop, Wakefield en Kashima (2010) vergeleken in de het eerste experiment narratieven met non-narratieven betreffende anti-roken en in het tweede experiment narratieven met non-narratieven betreffende zonbescherming. De non-narratieven bestonden uit traditionele, informatieve teksten met feiten en cijfers. Uit de resultaten bleek geen verschil tussen de narratieven en non-narratieven op self-referencing, maar wel bleek dat transportatie gerelateerd was aan self-referencing en dat self-referencing ertoe leidde dat participanten sterke risicopercepties en intenties hadden om te stoppen met roken en om de huid te beschermen tegen de zon (Dunlop et al., 2010).

Dunlop et al. (2010) vonden dus een associatie tussen transportatie en self-referencing en dit lijkt te impliceren dat deze processen tegelijkertijd kunnen optreden. Theoretisch worden transportatie en identificatie gekarakteriseerd als processen waarbij de lezer volledig meegevoerd wordt door een verhaal of personages en waarbij het bewustzijn van de echte wereld losgelaten wordt (Green & Brock, 2000). Daarentegen wordt self-referencing gekarakteriseerd als een proces waarbij de lezer juist bewust is van zichzelf. De processen transportatie en identificatie enerzijds en self-referencing anderzijds, lijken dus op basis van de theorie niet op het zelfde moment te kunnen optreden (De Graaf & Van Leeuwen, in press). Wanneer transportatie en identificatie echter niet gemeten worden als de mate waarin de lezer zichzelf verliest in het verhaal, maar als de mate waarin de lezer zich (emotioneel) betrokken voelt en zich de gebeurtenissen kan inbeelden, dan zouden transportatie en identificatie enerzijds en self-referencing anderzijds, op een zelfde moment kunnen optreden (De Graaf & Van Leeuwen, in press). Er wordt daarom in het onderhavige onderzoek verwacht dat de afzonderlijke processen elkaar dus niet in de weg zullen zitten en dit maakt de weg vrij om de processen identificatie en self-referencing naast elkaar te onderzoeken.

2.3 Karaktergelijkenis

Naast het onderzoeken van de relatie tussen narratieve processen zullen in de onderhavige studie verhaalkenmerken uiteen gezet worden die de onderliggende processen en gezondheidsgerelateerde effecten beïnvloeden. In het domein van gezondheidscommunicatie is er steeds meer aandacht voor het op maat maken van gezondheidsboodschappen voor de lezer, waarbij erop wordt gelet dat boodschappen karakteristieken bevatten, zoals leeftijd en woonsituatie van een personage, die overeenkomen met de karakteristieken van lezers (Rimer & Kreuter, 2006).

Gezondheidsboodschappen op maat maken voor de lezer wordt effectief geacht, aangezien informatie die aangepast is aan de lezer, als relevanter wordt ervaren en daardoor doeltreffender is (Kreuter & Wray, 2003). Personages in een verhaal kunnen gelijk zijn aan lezers op basis van objectieve criteria, zoals leeftijd en geslacht, maar ook op basis van subjectieve criteria, zoals overtuigingen en meningen (Hoffner & Buchanan, 2005). De gelijkenis op basis van objectieve criteria wordt karaktergelijkenis genoemd (Cohen, 2001). Een objectief criterium, zoals de leeftijd van de lezer, kan niet beïnvloed worden door het lezen van een narratief. Een subjectief criterium, zoals bijvoorbeeld de waargenomen ernst van een ziekte, kan wel beïnvloed worden door het lezen van een narratief (De Graaf, 2014). Daarnaast gaat onderzoek ervan uit dat objectieve gelijkenis kan leiden tot subjectieve gelijkenis, oftewel: de objectieve gelijkenis kan ervoor zorgen dat de lezer een bepaalde overtuiging aanneemt die consistent is met het verhaal (Hoffner & Buchanan, 2005). Deze assumptie sluit aan bij de Social Cognitive Theory van Bandura (1986, 2002), die ervan uitgaat dat personages die objectieve overeenkomsten vertonen met de lezer, in een verhaal kunnen fungeren als rolmodellen voor de lezer. Lezers observeren vervolgens de personages met wie zij objectief gezien de meeste overeenkomsten vertonen en kunnen het vertoonde gedrag overnemen (Bandura, 2002).

Om de objectieve gelijkenis tussen lezer en personage zo goed mogelijk vorm te geven in een narratief, is het belangrijk om te onderzoeken welk objectief criterium de meeste overtuigingskracht heeft. Het overzichtsonderzoek van De Graaf, Sanders en Hoeken (2016) liet zien dat het type karaktergelijkenis dat persuasieve resultaten opleverde, de nadruk legde op ofwel omgevingsfactoren, ofwel op de woonsituatie van een personage (De Graaf, 2014; Knobloch, Zillmann, Gibson & Karrh, 2002). De omgevingsfactoren betreffen bijvoorbeeld familie, vrienden en de soort opleiding van een personage. De woonsituatie zou bijvoorbeeld kunnen gaan om het feit of een personage thuis bij zijn ouders, in een studentenkamer of al zelfstandig woont. In het onderhavige onderzoek zal karaktergelijkenis geoperationaliseerd worden als mate waarin de woonsituatie van een personage vergelijkbaar is met die van lezers, aangezien dit type karaktergelijkenis tot dusver het meest effectief is gebleken in narratieve overtuiging (De Graaf et

al., 2016).

De studie met betrekking tot gezondheidsgerelateerde verhalen van De Graaf (2014) liet zien dat het verhaalkenmerk karaktergelijkenis van invloed was op de overtuigingskracht van een narratief. Participanten die de versie van het narratief lasen waarin de hoofdpersoon dezelfde woonsituatie had als de participanten, bleken een sterkere intentie te hebben om met de symptomen van een ziekte om te gaan, dan participanten die de versie van het narratief lasen zonder karaktergelijkenis. Vervolgens bleek dat dit resultaat werd gemedieerd door self-referencing, maar niet door identificatie. Het feit dat identificatie niet optrad als mediator van het effect van karaktergelijkenis op overtuigingskracht kon worden verklaard doordat de narratieven vanuit een eerstpersoonsperspectief waren geschreven, wat er wellicht voor heeft gezorgd dat lezers zich betrokken voelden met een personage, ongeacht de mate van karaktergelijkenis (Sanders & Redeker, 1996). Het eerstpersoonsperspectief werd echter niet vergeleken met een ander perspectief, waardoor er op basis van het onderzoek van De Graaf (2014) geen conclusies mogelijk zijn over een effect van perspectief.

2.4 Perspectief

Naast karaktergelijkenis zal in de onderhavige studie een tweede verhaalelement onderzocht worden, namelijk het perspectief. Aangezien de definitie van identificatie van Cohen (2001) stelt dat de lezer het perspectief van een personage kan aannemen, lijkt perspectief een verhaalelement dat via het proces identificatie door kan werken op de overtuigingskracht van een verhaal. Het perspectief in een verhaal kan gedefinieerd worden als het subjectieve gezichtspunt van waaruit de gebeurtenissen beschreven worden (Bal, 1997). Het aannemen van het perspectief van een bepaald personage in de verbeelding van de lezer is een proces tijdens het lezen, terwijl het perspectief van waaruit een narratief wordt verteld een tekstkenmerk is (Bal, 1997). In het laatste geval kan woordkeuze aanduiden dat een bepaald perspectief aangenomen wordt aan de hand van het een verwijzing naar een personage met het woord 'ik' of door 'hij' of 'zij' (De Graaf, Hoeken, Sanders & Beentjes, 2012). In het geval van een eerstpersoonsperspectief wordt er vaak van binnenuit een personage geschreven. Het gaat dan om zintuiglijke waarnemingen, zoals het zien, horen, ruiken, voelen en proeven, maar het gaat ook om innerlijke waarnemingen, zoals gedachten en emoties (De Graaf et al., 2012). In het geval van een derdepersoonsperspectief worden gebeurtenissen meestal van buitenaf beschreven. In het onderhavige onderzoek zal onderscheid worden gemaakt tussen een eerstpersoonsperspectief, waarbij de gedachten van het hoofdpersoon weergegeven worden en een derdepersoonsperspectief, waarbij de gedachten van de hoofdpersoon niet weergegeven zullen

worden. Bij een perspectief vanuit de eerste persoon zal een personage dus gevoelsmatig dichter bij de lezer staan, terwijl er bij een perspectief vanuit de derde persoon gevoelsmatig meer afstand gecreëerd zal worden tussen de lezer en het personage, doordat innerlijke waarnemingen niet weergegeven zullen worden.

Onderzoek heeft aangetoond dat een lezer meer betrokken is en sterker meeleeft met een personage bij wie het perspectief ligt (Hustinx & Smits, 2006). Hustinx en Smits (2006) vergeleken in hun onderzoek een ik-perspectief met een alwetend perspectief. Een alwetend perspectief gaat net als het in de vorige alinea beschreven derdepersoonsperspectief uit van gebeurtenissen die van buitenaf beschreven worden. Uit de resultaten bleek dat de lezers van het ik-perspectief meer emotie en betrokkenheid voelden bij de hoofdpersoon dan lezers die het alwetende perspectief hadden gelezen. In de studie van Hustinx en Smits (2006) werd echter niet gekeken naar eventuele veranderingen in overtuigingen en attitudes en de rol van het proces identificatie hierbij. De Graaf et al. (2012) namen deze variabelen wel mee in hun onderzoek, waarin verschillende versies van een narratief gebruikt werden. Het perspectief in de verschillende versies van de narratieven werd gemanipuleerd, maar op een andere manier dan bij het onderzoek van Hustinx en Smits (2006). In het onderzoek van De Graaf et al. (2012) lezen participanten namelijk ofwel een versie waarin vanuit het perspectief van een bepaald personage werd verteld, ofwel een versie waarin het verhaal werd verteld vanuit het perspectief van een personage dat een tegenovergestelde mening uitdroeg. Uit de resultaten bleek dat participanten het perspectief overnamen van het personage wiens perspectief werd gelezen en dat participanten zich daardoor meer met dat personage identificeerden. Bovendien bleek dat de mate van identificatie met een personage ertoe leidde dat participanten verhaal-consistente attitudes hadden na het lezen van het verhaal (De Graaf et al., 2012).

2.5 Hypotheses

Empirisch onderzoek heeft de afgelopen jaren laten zien dat verhalen effecten kunnen hebben op de overtuigingen en attitudes van lezers (Green & Brock, 2000). In het onderhavige onderzoek zal worden onderzocht wat het effect is van verhaalkenmerken op de overtuigingskracht van een narratief. Overtuigingskracht is een verzamelterm voor verhaal-consistente overtuigingen en attitudes die betrekking hebben op een bepaald onderwerp. In de onderhavige studie zal het gaan om gezondheidsgelateerde overtuigingskracht. Onderzoek van Witte (1994) liet zien dat bijvoorbeeld waargenomen risico op het krijgen van een ziekte, waargenomen ernst van een ziekte, de eigeneffectiviteit en attitudes belangrijke overtuigingen zijn in onderzoek met betrekking tot het bevorderen van gezond gedrag. De studie van De Graaf (2014) met betrekking tot

karaktergelijkenis in narratieven liet zien dat het verhaalkenmerk karaktergelijkenis van invloed kan zijn op overtuigingskracht, waarbij het onderliggende mechanisme self-referencing deze invloed kon verklaren. In het onderhavige onderzoek mondt deze kennis uit in de volgende hypothesen:

H1: *Het lezen van een versie van een verhaal waarin sprake is van karaktergelijkenis leidt tot sterkere verhaal-consistente overtuigingen en attitudes dan het lezen van een versie van hetzelfde verhaal waarin geen karaktergelijkenis optreedt.*

H2: *Het effect van karaktergelijkenis op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme self-referencing.*

De uitkomsten van de studie van De Graaf et al. (2012) over de rol van perspectief in narratieven lieten zien dat het verhaalkenmerk perspectief van invloed kan zijn op persuasieve uitkomsten, waarbij het onderliggende mechanismen identificatie deze invloed kon verklaren. In het onderhavige onderzoek mondt deze kennis uit in de volgende hypothesen:

H3: *Het lezen van een verhaal vanuit een eerstepersoonsperspectief leidt tot sterkere verhaalconsistente overtuigingen en attitudes dan het lezen van een verhaal vanuit een derdepersoonsperspectief.*

H4: *Het effect van perspectief op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme identificatie.*

3 Methode

3.1 Materiaal

Als stimulusmateriaal is een verhaal ontwikkeld, gebaseerd op een blog over de ervaring met een burn-out (De Gendt, 2014), waarin een mannelijke student, genaamd Joep, te maken krijgt met een burn-out. In het begin van het verhaal wordt duidelijk gemaakt dat Joep kampt met stress, prikkelbaarheid en paniekaanvallen. Na een bezoek aan de studieadviseur en de dokter wordt Joep geadviseerd om zijn studie even te laten rusten en tijd voor zichzelf te maken. Het lukt Joep niet goed om echt rust voor zichzelf te creëren, waardoor hij zich genoodzaakt ziet naar een psycholoog te gaan, die vervolgens de diagnose burn-out stelt. De psycholoog geeft dan Joep concrete handvatten om zijn rust te hervinden, in de vorm van het verminderen van zijn multimediegebruik en het beter structureren van zijn dagindeling. Langzamerhand gaat het beter met Joep en kan hij zelfs weer zijn studie oppakken.

Er zijn vier versies van het verhaal geconstrueerd, waarbij het verhaal op basis van de variabelen karaktergelijkenis en perspectief is gemanipuleerd. Karaktergelijkenis is gemanipuleerd doordat onderscheid is gemaakt in de woonsituatie van de hoofdpersoon. Deze manipulatie van karaktergelijkenis is relevant, aangezien de doelgroep van het onderhavige onderzoek bestaat uit studenten. In de ene versie van het verhaal woont de hoofdpersoon thuis bij zijn ouders, terwijl de hoofdpersoon in de andere versie van het verhaal in een studentenhuis met andere studenten woont. De leefomstandigheden van de hoofdpersoon zijn duidelijk gemaakt in het begin van de versies van het narratief. Perspectief is gemanipuleerd door in de ene versie uit te gaan van een eerstepersoonsperspectief ofwel ik-perspectief, waarbij de gedachten van het hoofdpersonage weergegeven werden, terwijl in de andere versie uitgegaan werd van een derdepersoonsperspectief ofwel hij/zij-perspectief, waarbij de gedachten van het hoofdpersonage niet weergegeven werden.

De versies van het verhaal zijn op andere punten dan de mate van karaktergelijkenis en perspectief zoveel mogelijk gelijk gehouden, om een invloed van andere verschillen tussen de versies te vermijden. De gedeeltes van het verhaal waarin de symptomen, de diagnose en de behandeling van een burn-out duidelijk gemaakt werden, waren in alle versies van het verhaal hetzelfde. Daarnaast is er ook rekening gehouden met de lengte van de versies zodat een verschil in lengte geen storende factor zou zijn. Elke versie van het verhaal is iets langer dan vier pagina's en bestaat uit ongeveer 3500 woorden. De vier volledige versies van het verhaal zijn opgenomen in bijlage 1. Tabel 1 laat de versies van het verhaal zien vanuit een eerstepersoonsperspectief, waarbij beide woonsituaties worden geïllustreerd. Tabel 2 laat de versies van het verhaal zien vanuit een derdepersoonsperspectief, waarbij de beide woonsituaties worden geïllustreerd.

Tabel 1. Voorbeeld van het verhaal vanuit een eerstepersoonsperspectief in verschillende versies van karaktergelijkenis.

Hoofdpersoon woont bij zijn ouders	Hoofdpersoon woont in een studentenhuis
<i>[Begin van het verhaal, waarin de woonsituatie duidelijk wordt gemaakt]</i>	<i>[Begin van het verhaal, waarin de woonsituatie duidelijk wordt gemaakt]</i>
Ik zwaai mijn moeder gedag en spring op de fiets naar het treinstation. Eenmaal in de trein merk ik hoe druk het eigenlijk is. Er is nergens meer een vrij stoeltje te vinden en dus moet ik in het gangpad staan. De reis duurt voor mijn gevoel twee keer zo lang als normaal. Eindelijk kan ik uitstappen. Ik ben het station nog niet uit, of ik krijg een berichtje van iemand uit mijn projectgroep. Er moet dringend een	De deur van mijn kamer valt zacht in het slot. Ik wil mijn huisgenoten niet wakker maken. Vieze borden van gister staan nog in de gootsteen. Eén van mijn huisgenoten moet dat maar even afwassen. Ik loop naar de fietsenstalling en open mijn fietsslot. Ik zit nog niet op de fiets, of ik krijg al een berichtje van iemand uit mijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent,

opdracht worden ingeleverd bij de docent, maar er is nog niemand op de universiteit. “Shit”, vloek ik. Ik ben zelf ook te laat. **Het is nog vijf minuten lopen van het station naar de universiteit.** Ik probeer me te haasten, maar mijn benen willen niet mee. Hijgend kom ik even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van mijn groepsgenoten intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau!

maar er is nog niemand op de universiteit. “Shit”, vloek ik. Ik ben zelf ook te laat. **Het is nog tien minuten fietsen van mijn studentenhuis naar de universiteit.** Ik probeer sneller te fietsen, maar mijn benen willen niet mee. Hijgend kom ik even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van mijn groepsgenoten intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau!

N.B. Verschillen tussen de versies worden weergegeven in de dikgedrukte gedeelten.

De keuze voor een burn-out als onderwerp van de gezondheidsboodschap van het onderhavige onderzoek kwam voort uit het feit dat steeds meer jongeren, en met name studenten, vermoeidheids- en stressklachten ervaren (Schraevesande & Leclaire, 2017). Een burn-out werd vroeger gezien als een aandoening die enkel bij werkende volwassenen optrad, maar de laatste jaren vertonen steeds meer jongeren symptomen van een burn-out. Burn-outpreventie onder jongeren is dan ook een onderwerp waar op korte termijn aandacht aan besteed dient te worden in domeinen als gezondheidscommunicatie.

Tabel 2. Voorbeeld van het verhaal vanuit een derdepersoonsperspectief in verschillende versies van karaktergelijkenis.

Hoofdpersoon woont bij zijn ouders	Hoofdpersoon woont in een studentenhuis
<i>[Begin van het verhaal, waarin de woonsituatie duidelijk wordt gemaakt]</i>	<i>[Begin van het verhaal, waarin de woonsituatie duidelijk wordt gemaakt]</i>
Joep zwaait zijn moeder gedag en springt op de fiets naar het treinstation. Eenmaal in de trein merkt hij hoe druk het is. Er is nergens meer een vrij stoeltje te vinden en dus moet hij in het gangpad staan. De reis duurt voor zijn gevoel twee keer zo lang als normaal. Eindelijk kan hij uitstappen. Joep is het station nog niet uit, of hij krijg al een berichtje van iemand uit zijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de	De deur van zijn kamer valt zacht in het slot. Joep wil zijn huisgenoten niet wakker maken. Vieze borden van gister staan nog in de gootsteen. Eén van zijn huisgenoten moet dat maar even afwassen. Hij loopt naar de fietsenstalling en opent zijn fietsslot. Hij zit nog niet op de fiets, of hij krijgt al een berichtje van iemand uit zijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent, maar er is nog niemand op de

docent. Maar er is nog niemand op de universiteit. “Shit”, vloekt Joep hardop. Hij is zelf ook te laat. **Het is nog vijf minuten lopen van het station naar de universiteit.** Hij probeert zich te haasten, maar zijn benen willen niet mee. Hijgend komt hij even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van zijn groepsleden intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau!

universiteit.
“Shit”, vloekt Joep hardop. Hij is zelf ook te laat. **Het is nog tien minuten fietsen van zijn studentenhuis naar de universiteit.** Hij probeert zich te haasten, maar zijn benen willen niet mee. Hijgend komt hij het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van zijn groepsleden intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau!

N.B. Verschillen tussen de versies worden weergegeven in de dikgedrukte gedeelten.

3.2 Design

In het onderhavige onderzoek was sprake van een 2 (Karaktergelijkenis: gelijkend vs. niet-gelijkend) x 2 (Perspectief: eerstpersoonsperspectief vs. derdepersoonsperspectief) tussenproefpersoonsontwerp. Iedere proefpersoon kreeg willekeurig één van de vier versies te lezen.

3.3 Participanten

In totaal zijn er 135 participanten begonnen aan de vragenlijst. De vragenlijsten van vijftien participanten zijn niet afgemaakt of misten waarden, waardoor deze vragenlijsten zijn uitgesloten. In totaal hebben 120 participanten (allen studenten: 62,5% vrouw, 37,5% man) de vragenlijst voltooid. De gemiddelde leeftijd van de participanten was 21,6 jaar en 55% van de participanten had een wo-niveau. Van deze steekproef van 120 participanten woonden 71 studenten op kamers en 49 thuis bij hun ouders. Uit een χ^2 -toets tussen Geslacht en Conditie bleek geen verband te bestaan ($\chi^2(3) = .107, p = .991$). Dit betekent dat de verdeling tussen mannen en vrouwen per conditie niet relatief gelijk was. Uit een univariate variantieanalyse voor Leeftijd bleek geen significant effect van Conditie ($F(3, 116) < 1$). Dit betekent dat de leeftijd van de participanten per conditie relatief niet verschilde.

3.4 Instrumentatie

Op de vragen naar demografische gegevens na, zijn alle vragen in de vragenlijst gemeten op een zevenpunts Likertschaal, waarbij 1 stond voor ‘Helemaal mee oneens’ en 7 stond voor ‘Helemaal

mee eens'. De onderstaande stellingen zijn in een gemixte volgorde opgenomen in de vragenlijst, zodat participanten zo min mogelijk het doel van het onderzoek zouden achterhalen tijdens het invullen van de vragenlijst. De volledige vragenlijst is opgenomen in bijlage 2.

Waargenomen gelijkenis is gemeten aan de hand van vier items ($\alpha = .84$), gebaseerd op de schaal die is ontwikkeld door McCroskey, McCroskey en Richmond (2006). Een voorbeeld van een vraag die in de vragenlijst is opgenomen, is: 'Voordat bij de hoofdpersoon een burn-out werd geconstateerd, was zijn leven zoals dat van mij'.

Identificatie is gemeten aan de hand van acht items ($\alpha = .88$), gebaseerd op Cohen (2001) en de vertaling van De Graaf et al. (2012), waarin de concepten 'empathie', 'overname van perspectief' en 'overname van identiteit' werden benadrukt. Een voorbeeld van een vraag die in de vragenlijst is opgenomen, is: 'Ik heb me ingeleefd in de hoofdpersoon'.

Self-referencing is gemeten aan de hand van zes items ($\alpha = .94$), gebaseerd op Dunlop et al. (2010). Een voorbeeld van een vraag die in de vragenlijst is opgenomen, is: 'Het verhaal deed me denken aan mijn studentenleven'.

Naast identificatie en self-referencing, zijn ook de processen transportatie en emotie gemeten. Hoewel beide processen niet direct worden onderzocht in de onderhavige studie, wordt van beide processen verwacht dat ze een rol spelen in het proces van narratieve overtuiging (Green & Brock, 2000). Transportatie en emotie zijn in het onderhavige onderzoek gemeten om te onderzoeken of beide processen een alternatieve verklaring kunnen zijn voor de resultaten. Transportatie is gemeten aan de hand van tien items ($\alpha = .90$), gebaseerd op Green en Brock (2000) en de vertaling van De Graaf et al. (2012), waarin de concepten 'emotie', 'mentale aanwezigheid in het verhaal' en 'mentale afwezigheid in de echte wereld' werden benadrukt. Een voorbeeld van een vraag die in de vragenlijst is opgenomen, is: 'Tijdens het lezen werd mijn aandacht volledig in beslag genomen door het verhaal'. Emotie is gemeten aan de hand van vier items ($\alpha = .81$). Een voorbeeld van een vraag die in de vragenlijst is opgenomen, is: 'Het verhaal maakte emotie bij me los'.

Overtuigingen die consistent zijn met het verhaal werden gemeten aan de hand van negen vragen die speciaal voor het onderhavige onderzoek zijn opgesteld, maar die gebaseerd zijn op onder andere onderzoek van Witte (1994). De vragen bestonden uit de concepten 'vatbaarheid voor de ziekte', 'ernst van de ziekte', 'eigen-effectiviteit', 'specifieke eigeneffectiviteit' en 'gedragsintentie'. Vatbaarheid voor de ziekte werd gemeten met twee items: 'De kans dat een student een burn-out krijgt is verwaarloosbaar' en 'De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal'. De twee items zijn apart geanalyseerd, omdat de betrouwbaarheid van de schaal onvoldoende bleek ($\alpha = .49$). Ernst van de ziekte werd gemeten met twee items: 'Een burn-out is een ernstige ziekte' en

‘Wanneer je een burn-out hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen’. De twee items zijn apart geanalyseerd, omdat de betrouwbaarheid van de schaal onvoldoende bleek ($\alpha = .57$). Eigeneffectiviteit werd gemeten met twee items ($\alpha = .65$). Ondanks dat de betrouwbaarheid van de schaal matig was, is ervoor gekozen om de twee items niet los te analyseren om de beknoptheid van het onderzoek te waarborgen. De twee items zijn als volgt opgenomen in de vragenlijst: ‘Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt het bezoeken van een psycholoog me om van een burn-out te herstellen’ en ‘Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt het sterk verminderen van mijn multimediagebruik me om van een burn-out te herstellen’. Specifieke eigeneffectiviteit werd gemeten met twee items ($\alpha = .73$) die ook werden samengevoegd tot een schaal: ‘Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt elke dag vijf minuten niets doen me om tot rust te komen’ en ‘Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt elke dag vijf minuten niets doen me om van een burn-out te herstellen’. Gedragsintentie is gemeten met één item: ‘Ik ga mijn multimediagebruik sterk verminderen’. Attitudes werden gemeten aan de hand van vier semantische differentiaal ($\alpha = .68$): ‘Als ik elke dag vijf minuten niets doe, dan is dat’, waarbij de schalen bestonden uit *Slecht-Goed*, *Moelijk-Gemakkelijk*, *Schadelijk-Gunstig*, *Onplezierig-Plezierig*.

Tot slot is ook aan participanten gevraagd in hoeverre zij op het moment van deelname vermoeidheid, stress en lusteloosheid ervaren. De ervaren vermoeidheid, stress en lusteloosheid kunnen namelijk factoren zijn die meespelen bij een eventueel effect van de manipulatie op gedragsovertuigingen en attitudes. De zogenoemde eigengesteldheid van participanten is gemeten met drie vragen die samen een voldoende betrouwbare schaal konden vormen ($\alpha = .74$): ‘Ik voel me de laatste tijd vermoeid’, ‘Ik voel me de laatste tijd gestrest’ en ‘Ik voel me de laatste tijd lusteloos’.

3.5 Procedure

Om de hypotheses van de onderhavige studie te testen is zowel een online versie als een papieren versie van de vragenlijst opgesteld. Uit een χ^2 -toets tussen Soort afname (papier vs. online) en Conditie bleek geen verband te bestaan ($\chi^2(3) = 1.46, p = .691$). De online vragenlijst is gecreëerd met behulp van het programma Qualtrics en is verspreid via sociale media om zo veel mogelijk studenten te bereiken. Wanneer participanten de link naar de vragenlijst openden, kregen zij eerst een instructie te lezen, waarin werd uiteengezet wat de verwachte taken waren voor het experiment en waarin werd vermeld dat deelname aan het experiment volledig anoniem was. In de introductie werd ook vermeld dat deelname aan het experiment ongeveer vijftien minuten zou duren en dat participanten met vragen via e-mail terecht konden bij de onderzoeker. Na de introductie werd aan participanten gevraagd om aan te geven of zij op dit moment bezig waren met een mbo-, hbo- of

wo-studie en wat hun woonsituatie op dit moment was. Participanten die aangaven op dit moment niet te studeren werden direct uitgesloten van de vragenlijst. Ook participanten die aangaven een andere woonsituatie te hebben dan thuiswonend of wonend op kamers, werden uitgesloten van verdere deelname. Participanten die in aanmerking kwamen voor deelname aan het onderzoek, werden random verdeeld over de vier versies van het verhaal, ongeacht of zij lieten weten thuis of op kamers te wonen. Na het lezen van een versie van het verhaal werden participanten verzocht de vragenlijst in te vullen. Tot slot werden participanten bedankt voor hun deelname.

Tijdens de afname van de vragenlijst op papier werd op papier aan de participanten gevraagd of zij op dat moment met een mbo-, hbo- of wo-studie bezig waren en wat hun woonsituatie op dat moment was. Participanten die voldeden aan de voorwaarden konden vervolgens de instructies en het verhaal lezen, om daarna de vragenlijst in te vullen. Tot slot werden participanten bedankt voor hun deelname.

3.6 Statistische analyse

Om de hypothesen te kunnen toetsen, is er een nieuwe variabele gemaakt onder de noemer 'Karaktergelijkenis'. De situatie waarin participanten die op kamers woonden de versie van het verhaal hadden gelezen waarbij hoofdpersoon ook op kamers woonde, werd in de nieuwe variabele als 'gelijkend' beschouwd. Wanneer participanten die op kamers woonden de versie van het verhaal hadden gelezen waarin de hoofdpersoon thuis bij zijn ouders woonde, werd de nieuwe variabele als 'niet-gelijkend' ingesteld. De situatie waarin participanten die thuis bij hun ouders woonden de versie van het verhaal hadden gelezen waarin de hoofdpersoon ook thuis bij zijn ouders woonde, werd in de nieuwe variabele als 'gelijkend' beschouwd. De situatie waarin participanten die thuis bij hun ouders woonden de versie van het verhaal hadden gelezen waarin de hoofdpersoon op kamers woonde, werd ook als 'niet-gelijkend' beschouwd. De 'gelijkend'-conditie bestond uit 59 participanten. De 'niet-gelijkend'-conditie bestond uit 61 participanten.

De hypothesen van het onderhavige onderzoek worden getest aan de hand van variantieanalyses, waarbij de nieuw geconstrueerde variabele en de variabele Perspectief als factoren worden gebruikt. Aan de hand van variantieanalyses wordt onderzocht of hoofdeffecten van Karaktergelijkenis en/of Perspectief optreden. Indien hoofdeffecten van Karaktergelijkenis en/of Perspectief optreden, dan zal aan de hand van een mediatieanalyse worden onderzocht in hoeverre de onderliggende processen identificatie en self-referencing de gevonden effecten verklaren.

4 Resultaten

4.1 Manipulatiecheck

Een manipulatiecheck is uitgevoerd om te testen in hoeverre participanten, die dezelfde woonsituatie hadden als de hoofdpersoon in de gelezen versie van het verhaal, zichzelf ook meer op de hoofdpersoon vonden lijken dan participanten die niet dezelfde woonsituatie hadden als de hoofdpersoon in de gelezen versie van het verhaal. Ook is getest in hoeverre een verschil in perspectief van de gelezen versies leidde tot een verschil in de mate waarin participanten zichzelf op de hoofdpersoon vonden lijken. Uit een tweeweg univariate variantieanalyse met de variabelen Karaktergelijkenis en Perspectief op Waargenomen gelijkenis bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 116) = 2.23, p = .139$). Er bleek wel een significant hoofdeffect van Perspectief ($F(1, 116) = 7.65, p = .007$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lasen, zichzelf in sterkere mate vonden lijken op de hoofdpersoon ($M = 4.14, SD = 1.16$) dan participanten die het verhaal in een eerste Persoonsperspectief lasen ($M = 3.53, SD = 1.24$). Er bleek geen interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 116) < 1$). Tabel 3 geeft de gemiddelden en standaarddeviaties weer voor Waargenomen gelijkenis op basis van de factoren Karaktergelijkenis en Perspectief.

Tabel 3. *Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de waargenomen gelijkenis gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)*

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstepersoonsperspectief (n = 29)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)	Eerstepersoonsperspectief (n = 31)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)
Waargenomen gelijkenis	3.64 (1.24)	4.36 (1.04)	3.43 (1.25)	3.92 (1.25)

4.2 Effecten op overtuigingskracht

Hypothese 1 stelt dat het lezen van een versie van een verhaal waarin sprake is van karaktergelijkenis leidt tot sterkere verhaal-consistente overtuigingen en attitudes dan het lezen van een versie van hetzelfde verhaal waarin geen karaktergelijkenis optreedt. Hypothese 3 stelt dat het lezen van een verhaal vanuit een eerste Persoonsperspectief leidt tot sterkere verhaalconsistente overtuigingen en attitudes dan het lezen van een verhaal vanuit een derdepersoonsperspectief. Om beide hypothesen te toetsen zijn tweeweg multivariate variantieanalyses uitgevoerd. De twee vragen ('De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar' en 'De kans dat ik een burn-out

krijgt, is minimaal') met betrekking tot de vatbaarheid voor de ziekte zijn, zoals vermeld in de instrumentatiesectie, apart geanalyseerd, aangezien het samenvoegen van de vragen niet leidde tot een betrouwbare schaal. Hetzelfde geldt voor de twee vragen ('Een burn-out is een ernstige ziekte' en 'Wanneer je een burn-out hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen') met betrekking tot de waargenomen ernst van de ziekte.

Uit een tweeweg multivariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op de twee vragen met betrekking tot de vatbaarheid voor ziekte, de twee vragen met betrekking tot de waargenomen ernst van de ziekte, de eigeneffectiviteit, de verhaal-specifieke eigeneffectiviteit, de gedragsintentie en de attitudes bleek geen significant multivariaat effect van Karaktergelijkenis ($F(8, 109) = 1.11, p = .365$). Er bleek wel een significant multivariaat effect van Perspectief ($F(8, 109) = 3.76, p = .001, \eta^2 = .216$). Verder bleek er geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(8, 109) = 1.33, p = .237$). Uit univariate analyses van het multivariate effect van Perspectief bleek dat er een effect was op de vraag 'De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar' ($F(1, 116) = 10.46, p = .002, \eta^2 = .083$) en op de vraag 'De kans dat ik een burn-out krijg is minimaal' ($F(1, 116) = 8.26, p = .005, \eta^2 = .066$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, studenten minder snel vatbaar achtten voor een burn-out ($M = 2.25, SD = 1.04$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 1.72, SD = .74$). Dit betekent ook dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, zichzelf minder kans gaven op een burn-out ($M = 3.88, SD = 1.52$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 3.08, SD = 1.51$). Er bleek ook een marginaal significant effect op gedragsintentie ($F(1, 116) = 2.89, p = .092, \eta^2 = .024$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen een tendens hadden tot het verminderen van hun multimediegebruik ($M = 3.77, SD = 1.63$) in tegenstelling tot participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen ($M = 3.28, SD = 1.44$). Er bleek geen effect van Perspectief op de vragen met betrekking tot de waargenomen ernst 'Een burn-out is een ernstige ziekte' ($p = .208$) en 'Wanneer je een burn-out hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen' ($p = .427$), Eigeneffectiviteit ($p = .690$), Verhaal-specifieke eigeneffectiviteit ($p = .364$) en Attitudes ($p = .247$). Tabel 4 geeft de gemiddelden en standaarddeviaties weer voor de afhankelijke variabelen op basis van de factor Perspectief en Karaktergelijkenis.

Tabel 4. *Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de verhaal-consistente overtuigingen en attitudes gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)*

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstpersoonsperspectief (n = 29)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)	Eerstpersoonsperspectief (n = 31)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)
‘De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar’	2.00 (0.85)	1.67 (0.76)	2.48 (1.15)	1.77 (0.73)
‘De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal’	3.45 (1.45)	3.10 (1.49)	4.29 (1.49)	3.07 (1.55)
‘Een burn-out is een ernstige ziekte’	5.76 (0.91)	5.13 (1.33)	5.68 (1.11)	5.60 (1.50)
‘Wanneer je een burn-out hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen’	5.69 (0.89)	6.03 (0.77)	5.65 (0.99)	5.83 (1.26)
Eigeneffectiviteit	4.47 (1.30)	4.63 (1.46)	4.23 (1.54)	4.58 (1.43)
Verhaal-specifieke eigeneffectiviteit	4.38 (1.35)	4.05 (1.54)	3.87 (1.29)	4.38 (1.18)
Gedragssintenties	3.41 (1.02)	3.93 (1.57)	3.16 (1.75)	3.60 (1.69)
Attitudes	4.84 (0.93)	4.75 (1.04)	5.19 (1.23)	4.70 (0.85)

N.B. Dikgedrukte getallen geven een significant verschil weer. Bij de variabele Gedragssintentie verschillen de gemiddelden marginaal significant.

4.3 Onderliggende processen

Hypothese 2 stelt dat het effect van karaktergelijkenis op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme self-referencing. Hypothese 4 stelt dat het effect van perspectief op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme identificatie. Om de mediatieanalyse uit te voeren is om te beginnen aan de hand van tweeweg univariate variantieanalyses getoetst of de onderliggende processen Identificatie en Self-referencing beïnvloed werden door de variabelen Karaktergelijkenis en Perspectief. Ook zijn tweeweg variantieanalyses uitgevoerd om te onderzoeken of de controlevariabelen Transportatie en

Emotie een rol speelden bij de totstandkoming van eventuele effecten van Karaktergelijkenis en Perspectief. Uit een tweeweg univariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op Identificatie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 116) = 1.20, p = .275$). Dit betekent dat er geen verschil was met betrekking tot de identificatie met de hoofdpersoon tussen participanten die dezelfde woonsituatie hadden als de hoofdpersoon en participanten die niet dezelfde woonsituatie hadden. Er bleek ook geen significant hoofdeffect van Perspectief op Identificatie ($F(1, 116) = .01, p = .927$). Dit betekent dat het perspectief in het verhaal geen significant effect had op de mate waarin participanten zich identificeerden met de hoofdpersoon. Er bleek geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 116) < 1$).

Uit een tweeweg univariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op Self-referencing bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 116) = 1.16, p = .206$). Dit betekent dat Karaktergelijkenis niet zorgde voor verschil in de mate waarin participanten het verhaal aan zichzelf relateerden. Er bleek wel een significant hoofdeffect van Perspectief ($F(1, 116) = 6.58, p = .012, \eta^2 = .054$). Participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen, relateerden het verhaal sterker aan zichzelf ($M = 4.61, SD = 1.31$) dan participanten die het verhaal in een eerste persoonsperspectief lazen ($M = 3.95, SD = 1.47$). Er bleek geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 116) < 1$).

Uit de additionele eenweg univariate variantieanalyse van de rol van de controlevariabele Transportatie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 116) = 1.608, p = .208$). Er bleek echter een marginaal significant effect van Perspectief ($F(1, 116) = 3.46, p = .066$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een eerste persoonsperspectief lazen ($M = 4.54, SD = 1.02$) een tendens hadden meer getransporteerd te zijn dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 4.19, SD = 1.08$). Er bleek geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 116) < 1$). Uit de eenweg univariate variantieanalyse van de rol van de controlevariabele Emotie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 116) < 1$), noch van Perspectief ($F(1, 116) = 1.20, p = .275$). Zowel de karaktergelijkenis als het perspectief in het verhaal zorgden niet voor een significant effect op de mate waarin participanten emotie voelden door het lezen van het verhaal. Er bleek ook geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 116) < 1$). Tabel 6 geeft de gemiddelden en standaarddeviaties weer voor Identificatie, Self-referencing en de controlevariabelen Transportatie en Emotie, op basis van de factoren Karaktergelijkenis en Perspectief.

Tabel 5. Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de onderliggende processen identificatie en self-referencing en de controlevariabelen transportatie en emotie gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstpersoonsperspectief (n = 29)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)	Eerstpersoonsperspectief (n = 31)	Derdepersoonsperspectief (n = 30)
Identificatie	4.64 (0.99)	4.58 (0.93)	4.40 (0.95)	4.43 (1.06)
Self-referencing	4.11 (1.50)	4.78 (1.32)	3.80 (1.46)	4.44 (1.29)
Transportatie	4.70 (1.00)	4.39 (1.02)	4.28 (1.10)	4.10 (1.07)
Emotie	4.06 (1.12)	4.21 (0.93)	4.35 (1.06)	4.34 (1.12)

N.B. Dikgedrukte getallen geven een significant verschil weer. Bij de variabele Transportatie verschillen de gemiddelden marginaal significant.

4.4 Posthocanalyses

Op het moment van afname van de vragenlijst is aan participanten gevraagd om aan de hand van drie items te benoemen in hoeverre zij zich gestrest, moe en lusteloos voelden. Met de metingen van de participanten die zich in hoge mate gestrest, moe en lusteloos voelden, zijn opnieuw analyses uitgevoerd om de hypothesen van het onderhavige onderzoek te testen. De drie vragen naar stress, moeheid en lusteloosheid zijn gemeten op een zevenpunts Likertschaal en met een hoge score wordt bedoeld dat participanten vijf, zes of zeven scoorden op deze schaal. Alle onderstaande analyses nemen alleen de metingen van participanten mee die hoog scoorden op deze zogenoemde Eigengesteldheidschaal.

4.4.1 Manipulatiecheck

Een manipulatiecheck is uitgevoerd om te testen in hoeverre participanten, die dezelfde woonsituatie hadden als de hoofdpersoon in de gelezen versie van het verhaal ($n = 33$), zichzelf ook meer op de hoofdpersoon vonden lijken dan participanten die niet dezelfde woonsituatie hadden als de hoofdpersoon in de gelezen versie van het verhaal ($n = 35$). Ook is getest in hoeverre een eerstpersoonsperspectief ($n = 27$) leidde tot een verschil in de mate waarin participanten zichzelf op de hoofdpersoon vonden lijken ten opzichte van een derdepersoonsperspectief ($n = 41$). Uit een tweeweg univariate variantieanalyse met de variabelen Karaktergelijkenis en Perspectief op waargenomen gelijkenis bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 64) < 1$), noch van Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Er bleek ook geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Tabel 6 geeft de gemiddelden en

standaarddeviaties weer voor Waargenomen gelijkenis op basis van de factoren Karaktergelijkenis en Perspectief.

Tabel 6. *Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de waargenomen gelijkenis gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)*

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstepersoonsperspectief (n = 14)	Derdepersoonsperspectief (n = 19)	Eerstepersoonsperspectief (n = 13)	Derdepersoonsperspectief (n = 22)
Waargenomen gelijkenis	4.25 (1.17)	4.63 (1.02)	4.13 (0.99)	4.25 (1.25)

4.4.2 Effecten op overtuigingskracht

Om te onderzoeken in hoeverre de variabelen Karaktergelijkenis (H1) en Perspectief (H3) invloed hadden op de overtuigingskracht van het verhaal zijn tweeweg multivariate variantieanalyses uitgevoerd. Uit de tweeweg multivariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op de twee vragen met betrekking tot de vatbaarheid voor ziekte, de twee vragen met betrekking tot de waargenomen ernst van de ziekte, de eigeneffectiviteit, de verhaal-specifieke eigeneffectiviteit, de gedragsintentie en de attitudes bleek zowel een significant multivariaat effect van Karaktergelijkenis ($F(8, 57) = 2.36, p = .029, \eta^2 = .248$) als van Perspectief ($F(8, 57) = 3.48, p = .002, \eta^2 = .328$). Er bleek echter geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(8, 57) < 1$).

Uit univariate analyses van Karaktergelijkenis bleek dat er een effect was van Karaktergelijkenis op de vragen ‘De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar’ ($F(1, 64) = 7.31, p = .009, \eta^2 = .109$) en ‘De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal’ ($F(1, 64) = 5.64, p = .021, \eta^2 = .081$). Dit betekent dat participanten die een versie van het verhaal lezen waarin de hoofdpersoon leek op de lezer, studenten sneller vatbaar achtten voor een burn-out ($M = 1.55, SD = .75$) dan participanten die een versie van het verhaal lezen waarin de hoofdpersoon niet-gelijkend was ($M = 1.97, SD = .82$). Dit betekent ook dat participanten die een versie van het verhaal lezen waarin de hoofdpersoon leek op de lezer, zichzelf meer kans gaven op een burn-out ($M = 2.61, SD = 1.20$) dan participanten die een versie van het verhaal lezen waarin de hoofdpersoon niet-gelijkend was ($M = 3.29, SD = 1.64$). Er bleek geen significant effect van Karaktergelijkenis op Eigeneffectiviteit ($p = .347$), Attitude ($p = .963$), Verhaal-specifieke Eigeneffectiviteit ($p = .925$), Gedragsintentie ($p = .869$) en de items ‘Een burn-out is een ernstige ziekte’ ($p = .150$) en ‘Wanneer je een burn-out heb, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen’ ($p = .523$).

Uit univariate analyses van Perspectief bleek dat er een effect was van Perspectief op de vragen ‘De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar’ ($F(1, 64) = 10.70, p = .002, \eta^2 = .143$) en ‘De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal’ ($F(1, 64) = 5.20, p = .026, \eta^2 = .075$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, studenten minder snel vatbaar achtten voor een burn-out ($M = 2.11, SD = .934$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 1.54, SD = .64$). Dit betekent ook dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, zichzelf minder kans gaven op een burn-out ($M = 3.41, SD = 1.45$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 2.66, SD = 1.43$). Er bleek ook een univariaat effect van Perspectief op Eigeneffectiviteit ($F(1, 64) = 4.55, p = .022, \eta^2 = .080$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, zichzelf minder in staat achtten het gedrag uit te voeren om van een burn-out te herstellen ($M = 4.15, SD = 1.62$), dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 4.98, SD = 1.29$). Er bleek geen significant effect van Perspectief op Attitude ($p = .974$), Verhaal-specifieke Eigeneffectiviteit ($p = .300$), Gedragsintentie ($p = .569$) en de items ‘Een burn-out is een ernstige ziekte’ ($p = .228$) en ‘Wanneer je een burn-out heb, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen’ ($p = .341$). Tabel 7 geeft de gemiddelden en standaarddeviaties weer voor de verhaal-consistente overtuigingen en attitudes op basis van de factoren Karaktergelijkenis en Perspectief.

Tabel 7. Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de verhaal-consistente overtuigingen en attitudes gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstepersoonsperspectief (n = 14)	Derdepersoonsperspectief (n = 19)	Eerstepersoonsperspectief (n = 13)	Derdepersoonsperspectief (n = 22)
‘De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar’	1.79 (0.95)	1.37 (0.50)	2.46 (0.78)	1.68 (0.72)
‘De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal’	2.79 (1.19)	2.47 (1.22)	4.08 (1.44)	2.82 (1.59)
‘Een burn-out is een ernstige ziekte’	5.93 (1.00)	5.05 (1.35)	5.85 (1.35)	6.00 (1.07)
‘Wanneer je een burn-out	5.93 (0.92)	6.05 (0.78)	5.69 (0.95)	6.00 (0.98)

hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen'				
Eigeneffectiviteit	4.43 (1.36)	5.03 (1.24)	3.85 (1.88)	4.93 (1.36)
Verhaal-specifieke eigeneffectiviteit	4.21 (1.58)	4.47 (1.59)	4.08 (1.22)	4.55 (1.20)
Gedragssintenties	3.57 (0.85)	4.05 (1.55)	3.77 (1.92)	3.73 (1.64)
Attitudes	4.98 (0.96)	4.80 (1.10)	5.06 (1.14)	4.75 (0.81)

N.B. Dikgedrukte getallen geven een significant verschil weer.

4.4.3 Onderliggende processen

Aan de hand van tweeweg variantieanalyses is getoetst of de onderliggende processen identificatie en self-referencing beïnvloed werden door de variabelen Karaktergelijkenis en Perspectief. Ook zijn tweeweg univariate variantieanalyses uitgevoerd om te onderzoeken of de processen transportatie en emotie een rol speelden bij de totstandkoming van eventuele effecten van Karaktergelijkenis en Perspectief. Uit een tweeweg univariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op Identificatie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 64) = 1.15, p = .287$), maar er bleek wel een marginaal significant hoofdeffect van Perspectief ($F(1, 64) = 2.98, p = .089, \eta^2 = .045$). Participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, hadden de tendens zich meer te identificeren met de hoofdpersoon ($M = 5.11, SD = .71$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen ($M = 4.73, SD = .95$). Er bleek geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Wanneer werd gekeken of Identificatie het effect van Perspectief op de overtuigingskracht kon verklaren, bleek dat Identificatie als covariaat geen significant effect liet zien ($F(8, 58) < 1$). Geconcludeerd kon worden dat Identificatie het effect van Perspectief op de overtuigingskracht niet kon verklaren. Uit een tweeweg univariate variantieanalyse van Karaktergelijkenis en Perspectief op Self-referencing bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 64) = 2.61, p = .111$), noch van Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Er bleek ook geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 64) < 1$).

Uit de additionele tweeweg univariate variantieanalyse voor de rol van transportatie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 64) = 1.34, p = .251$). Er bleek echter wel een significant hoofdeffect van Perspectief ($F(1, 64) = 9.34, p = .003, \eta^2 = .127$). Dit betekent dat participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lazen, zich meer getransporteerd

voelden in het verhaal ($M = 4.95$, $SD = .735$) dan participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lasen ($M = 4.13$, $SD = 1.21$). Verder bleek er geen interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Uit de tweeweg univariate variantieanalyse van de rol van Emotie bleek geen significant hoofdeffect van Karaktergelijkenis ($F(1, 64) < 1$), noch van Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Er bleek ook geen significant interactie-effect tussen Karaktergelijkenis en Perspectief ($F(1, 64) < 1$). Aangezien bleek dat de mate van transportatie verschilde tussen de twee verhaalspectieven, is de variabele Transportatie opgenomen als covariaat bij de toetsing van een effect van perspectief op overtuigingskracht. Uit deze multivariate variantieanalyse bleek opnieuw een significant effect van Perspectief op overtuigingskracht ($F(7, 59) = 2.89$, $p = .011$, $\eta^2 = .256$). De variabele Transportatie, die als covariaat was opgenomen in deze analyse, bleek echter geen significant effect te hebben op overtuigingskracht ($F(7, 59) < 1$). Dit betekent dat Transportatie geen verklaring was voor het gevonden effect van Perspectief op Overtuigingskracht. Tabel 8 geeft de gemiddelden en standaarddeviaties van de onderliggende processen identificatie en self-referencing en de controlevariabelen transportatie en emotie weer op basis van de factoren Karaktergelijkenis en Perspectief.

Tabel 8. *Gemiddelden en standaarddeviaties (tussen haakjes) van de onderliggende processen identificatie en self-referencing en de controlevariabelen transportatie en emotie gemeten op een zevenpuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens)*

	Gelijkend		Niet-gelijkend	
	Eerstpersoonsperspectief (n = 14)	Derdepersoonsperspectief (n = 19)	Eerstpersoonsperspectief (n = 13)	Derdepersoonsperspectief (n = 22)
Identificatie	5.17 (0.61)	4.91 (0.75)	5.05 (0.81)	4.57 (1.09)
Self-referencing	4.73 (1.09)	4.72 (1.24)	5.11 (0.71)	4.73 (0.95)
Transportatie	5.13 (0.66)	4.26 (1.24)	4.76 (0.79)	4.02 (1.21)
Emotie	4.77 (0.74)	4.66 (1.04)	4.95 (0.74)	4.44 (1.21)

N.B. Dikgedrukte getallen geven een significant verschil weer. Bij de variabele Identificatie verschillen de gemiddelden marginaal significant.

5 Discussie en conclusie

In het onderhavige onderzoek is aan de hand van een experiment onderzocht in welke mate de verhaalkenmerken karaktergelijkenis en perspectief een effect hadden op de overtuigingskracht van een narratief. Ook is onderzocht welke rol de onderliggende processen identificatie en self-

referencing hierbij spelen.

5.1 Overtuigingskracht

Hypothese 1 stelt dat het lezen van een versie van een verhaal waarin sprake is van karaktergelijkenis leidt tot sterkere verhaal-consistente overtuigingen en attitudes dan het lezen van een versie van hetzelfde verhaal waarin geen karaktergelijkenis optreedt. De resultaten van het onderhavige onderzoek lieten echter zien dat participanten niet significant sterkere verhaal-consistente overtuigingen en attitudes hadden na het lezen van een versie van het verhaal waarin de hoofdpersoon gelijkend was dan participanten die een versie van het verhaal lazen waarin de hoofdpersoon niet gelijkend was. Hypothese 1 kon dus op basis van de resultaten niet worden geaccepteerd. Het resultaat dat participanten die op basis van een objectief criterium gelijk waren aan de hoofdpersoon, geen overtuigingen hadden die consistenter waren met het verhaal dan participanten die objectief gezien niet gelijk waren aan de hoofdpersoon, is niet in overeenstemming met de resultaten van De Graaf (2014). De eerste mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de manipulatiecheck liet zien dat een verschil in karaktergelijkenis er niet voor zorgde dat participanten ook daadwerkelijk gelijkenis waarnamen tussen hen en de hoofdpersoon. Een tweede mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat karaktergelijkenis in het onderhavige experiment niet voldoende duidelijk is gemanipuleerd. De Graaf et al. (2016) suggereerden dat het type karaktergelijkenis dat persuasieve resultaten opleverde, de nadruk legde op de woonsituatie van een personage, waardoor het personage op basis van dat objectieve criterium lijkt op de lezer. In het onderhavige experiment is de nadruk op de woonsituatie van de hoofdpersoon wellicht niet duidelijk genoeg gelegd. Wanneer er geen objectieve gelijkenis was tussen de hoofdpersoon en de participanten, was het wellicht zo dat participanten zichzelf toch in een bepaalde mate konden herkennen in de hoofdpersoon. Alle participanten waren immers student en hebben daardoor wellicht ervaring met zowel thuiswonend studeren als met uitwonend studeren. Participanten die lieten weten op kamers te wonen, hebben wellicht in een eerder stadium van hun studie thuis gewoond. Participanten die lieten weten nog thuis te wonen, krijgen wellicht ervaringen mee van studiegenoten die wel op kamers wonen.

Voor alleen de participanten die hoog scoorden op stress, vermoeidheid en lusteloosheid bleek dat er wel een effect was van karaktergelijkenis op overtuigingskracht. Het optreden van karaktergelijkenis zorgde ervoor dat participanten studenten in het algemeen en zichzelf meer kans gaven op een burn-out dan wanneer er geen karaktergelijkenis optrad. Ondanks het feit dat hypothese 1 lijkt te worden bevestigd, dient er wel rekening gehouden te worden met de kleine groep participanten. Er is daarom meer onderzoek nodig naar het type karaktergelijkenis dat het

meest effect is in gezondheidscommunicatie voor zowel lezers met een wat lagere als voor lezers met een hogere relevantie.

Hypothese 3 stelt dat het lezen van een verhaal dat geschreven is vanuit een eerstepersoonsperspectief leidt tot meer verhaalconsistente overtuigingen dan het lezen van een verhaal dat geschreven is vanuit een derdepersoonsperspectief. Uit de analyses bleek dat een verschil in perspectief wel zorgde voor een significant effect op de overtuigingskracht, maar de gemiddelden lieten zien dat participanten die het verhaal met een derdepersoonsperspectief lasen, overtuigingen hadden die consistentere waren met het verhaal dan participanten die het verhaal met een eerstepersoonsperspectief lasen. De resultaten van het onderhavige onderzoek bevestigden hypothese 3 dus niet. Het gevonden effect had betrekking op de vatbaarheids-items 'De kans dat een student een burn-out krijgt, is verwaarloosbaar', 'De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal' en het intentie-item 'Ik ga mijn multimediegebruik sterk verminderen'. Het effect op het intentie-item was echter marginaal significant en kan daardoor niet sterk worden geïnterpreteerd. Deze bevindingen zijn niet in overeenstemming met de resultaten uit het literatuuroverzicht. De Graaf et al. (2012) vonden namelijk dat een eerstepersoonsperspectief meer invloed had op overtuigingskracht dan een derdepersoonsperspectief. In het onderzoek van De Graaf et al. (2012) was echter sprake van twee versies van een verhaal waarin twee personages met tegengestelde belangen voorkwamen. Een verklaring voor de bevinding uit de onderhavige studie dat participanten die het verhaal met een derdepersoonsperspectief lasen, overtuigingen hadden die meer consistent waren met het verhaal dan participanten die het verhaal met een eerstepersoonsperspectief lasen, kan te maken hebben met het onderwerp van het verhaal, namelijk het krijgen van een burn-out. Het onderwerp van het eerste experiment van De Graaf et al. (2012) had te maken met een fysiek gezondheidsprobleem (dwarslaesie). Het onderwerp van het tweede experiment van De Graaf et al. (2012) had te maken met een situatie waarin twee zussen moesten beslissen of zij het leven wilden beëindigen (euthanasie) van hun moeder die in coma lag. Hierbij gaat het dus om een handeling die voor een ander persoon gedaan werd. Beide onderwerpen verschillen van het onderwerp in de onderhavige studie, aangezien een burn-out geen fysiek, maar een mentaal gezondheidsprobleem is en dit is ook de reden dat er nog een stigma kleeft aan het onderwerp.

Het zou zo kunnen zijn dat participanten in het onderhavige onderzoek een eerstepersoonsperspectief gevoelsmatig te dichtbij vonden komen. De Graaf et al. (2016) suggereerden in hun overzichtsartikel dat een eerstepersoonsperspectief meer geassocieerd wordt met persuasieve uitkomsten dan een derdepersoonsperspectief. Toch wordt er niet altijd een verschil gevonden tussen een eerste en derdepersoonsperspectief (Meadows III, 2012). Meadows III (2012)

suggereert dat een eerstepersoonsperspectief het zelfconcept, of zelfbeeld, van individuen activeert en dat dit zelfbeeld aangetast kan worden door bedreigende situaties. Mensen willen graag hun zelfbeeld intact houden en laten situaties die een bedreiging vormen gevoelsmatig niet te dichtbij komen, zoals het gedrag dat kan leiden tot een burn-out. Een derdepersoonsperspectief creëert, in tegenstelling tot een eerstepersoonsperspectief, afstand tussen de hoofdpersoon en de lezer waardoor het zelfbeeld van de lezer in mindere mate wordt bedreigd en waardoor de verhaal-consistente overtuigingen beter worden aangenomen (Meadow III, 2012). Dit zou in het onderhavige onderzoek kunnen verklaren waarom participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lezen, de kans minder groot achtten dat een student in het algemeen een burn-out kan krijgen, dat zij zelf een burn-out kunnen krijgen en dat zij hun multimediegebruik zullen gaan verminderen.

Voor de participanten die hoog scoorden op stress, vermoeidheid en lusteloosheid bleek dat participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lezen, studenten in het algemeen en zichzelf meer kans gaven op het krijgen van een burn-out dan participanten die het verhaal in een eerstepersoonsperspectief lezen. Hypothese 3 kon dus niet worden bevestigd. De resultaten lieten ook een effect zien op de eigeneffectiviteit: participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lezen, achtten zich eerder in staat om naar een psycholoog te gaan en om hun multimediegebruik te verminderen. Dit resultaat kan niet sterk worden geïnterpreteerd, aangezien de betrouwbaarheid van de eigeneffectiviteitsschaal matig was ($\alpha = .65$). Ook deze resultaten zouden opnieuw verklaard kunnen worden vanuit het idee dat het eerstepersoonsperspectief te bedreigend was voor het zelfbeeld van de participanten (Meadows III, 2012). Het eerstepersoonsperspectief was wellicht te confronterend, zelfs wanneer participanten lieten weten bovengemiddeld gestrest, moe en lusteloos te zijn. Meer onderzoek naar perspectief in gezondheidsgerelateerde verhalen is nodig om een duidelijk beeld te krijgen van wat de rol van perspectief is in relatie tot zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen.

5.2 Onderliggende processen

De onderhavige studie is ook opgezet om de rol van de onderliggende processen identificatie en self-referencing te bepalen bij eventuele effecten van karaktergelijkenis en perspectief op narratieve overtuigingskracht. Hypothese 2 stelt dat het effect van karaktergelijkenis op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme self-referencing. De resultaten van het onderhavige onderzoek bevestigden deze hypothese echter niet. Self-referencing bleek niet te worden beïnvloed door een verschil in karaktergelijkenis en er was ook geen sprake van een direct effect van karaktergelijkenis op overtuigingskracht, waardoor de mediatieanalyse niet kon

worden voltooid. Dit resultaat komt niet overeen met de bevindingen uit het onderzoek van De Graaf (2014), die lieten zien dat het effect van karaktergelijkenis op overtuigingskracht wel werd gemedieerd door self-referencing. Zoals in de vorige paragraaf is gesuggereerd, kan het uitblijven van een effect van self-referencing wellicht toegeschreven worden aan het feit dat karaktergelijkenis niet voldoende is gemanipuleerd in het verhaal. Ondanks dat de structuur van het verhaal in het onderhavige onderzoek lijkt op de structuur van het verhaal in het onderzoek van De Graaf (2014), blijkt dat het verhaal in het onderhavige onderzoek achthonderd woorden meer bevatte (2700 versus 3500 woorden). Daarnaast kan het zo zijn dat de combinatie van de variabelen karaktergelijkenis en perspectief ertoe heeft geleid dat perspectief een meer dominante rol heeft opgeëist. Uit de resultaten bleek namelijk dat perspectief, in tegenstelling tot karaktergelijkenis, wel een effect had op de waargenomen gelijkenis met de hoofdpersoon van participanten. Tevens bleek dat perspectief een significant effect had op self-referencing. Dit effect hield in dat participanten die het verhaal in een derdepersoonsperspectief lazen, het verhaal meer aan zichzelf konden relateren dan participanten die het verhaal in een eerste persoonsperspectief lazen. De totstandkoming van dit effect is in de onderhavige studie niet verder onderzocht, maar zou een onderwerp van toekomstig onderzoek kunnen zijn.

Voor alleen de participanten die hoog scoorden op stress, vermoeidheid en lusteloosheid bleek er geen effect van karaktergelijkenis op self-referencing, waardoor geconcludeerd kon worden dat self-referencing niet optrad als mediator. Het verschil tussen de woonsituatie van de hoofdpersoon heeft er ook in deze analyse met hoogrelevante participanten niet toe geleid dat participanten het verhaal aan zichzelf gingen relateren. Hypothese 2 kon daarom niet worden geaccepteerd. Zoals eerder in deze discussiesectie is gesuggereerd, kan het zo zijn dat de passages in het verhaal waarin de woonsituatie wordt benadrukt, niet uitgebreid genoeg zijn in verhouding tot de lengte van het hele verhaal.

Hypothese 4 stelt dat het effect van perspectief op verhaal-consistente overtuigingen en attitudes wordt gemedieerd door het mechanisme identificatie. Uit de resultaten bleek dat een verschil in perspectief er wel voor zorgde dat participanten zich objectief gezien vonden lijken op de hoofdpersoon, maar dat er geen directe invloed was van een verschil in perspectief op de mate waarin participanten zich identificeerden met de hoofdpersoon. Geconcludeerd kon worden dat identificatie niet optrad als mediator en hypothese 4 kon niet worden geaccepteerd. Uit eerder onderzoek bleek wel dat identificatie een mechanisme van narratieve overtuiging kan zijn (De Graaf et al., 2012), maar de bevindingen van de onderhavige studie lieten echter zien dat objectieve gelijkenis tussen participanten en personage niet per se betekent dat participanten zich ook op andere relevante aspecten identificeren met een personage. Hiermee wordt bedoeld dat

participanten wel op basis van een objectief criterium gelijk kunnen zijn aan een personage, maar dat dit niet automatisch betekent dat ze zich ook cognitief en emotioneel identificeren met het personage. Uit de analyse van de controlevariabelen transportatie en emotie in het onderhavige onderzoek bleek ook dat de versies van het verhaal niet verschilden op deze aspecten. Deze bevinding ondersteunt de verklaring dat participanten zich in het algemeen niet erg betrokken voelden bij het verhaal en de hoofdpersoon, ook al lieten zij zelf weten objectieve gelijkens waar te nemen als het verhaal in een derdepersoonsperspectief geschreven was. Het feit dat het onderhavige onderzoek laat zien dat perspectief wel leidt tot waargenomen gelijkens, maar niet via identificatie leidt tot narratieve overtuiging vraagt dan ook om meer onderzoek naar de rol van identificatie en zijn verschillende aspecten.

Voor de participanten die hoog scoorden op stress, vermoeidheid en lusteloosheid bleek een marginaal significant effect van perspectief op identificatie. De gemiddelden van dit resultaat lieten zien dat een eerste persoonsperspectief zorgde voor meer identificatie met de hoofdpersoon dan een derdepersoonsperspectief. Uit de analyse van de controlevariabelen bleek ook een effect van perspectief op transportatie: een eerste persoonsperspectief zorgde voor meer identificatie met de hoofdpersoon dan een derdepersoonsperspectief. Aan de hand van een covariantieanalyse kon echter worden geconcludeerd dat identificatie niet optrad als mediator bij het effect van perspectief op overtuigingskracht. Ondanks dat participanten met een hoge relevantie meer betrokken zijn bij het verhaal vanuit een eerste persoonsperspectief dan een derde persoonsperspectief, bleken een aantal verhaal-consistente overtuigingen enkel te worden overgenomen vanuit een derdepersoonsperspectief. Het kan zo zijn dat hoogrelevante participanten zich meer betrokken voelden bij het verhaal en de hoofdpersoon, maar dat het zelfbeeld van participanten direct werd bedreigd wanneer participanten geconfronteerd werden met hun gedrag in het verhaal.

5.4 Beperkingen en toekomstig onderzoek

Het onderhavige onderzoek bevat een aantal beperkingen waarmee in toekomstige onderzoek rekening gehouden dient te worden. Ten eerste was het zo dat de hoofdpersoon in het verhaal mannelijk was. Uit de resultaten bleek dat mannelijke participanten zich niet in hogere mate gelijk achtten met de hoofdpersoon dan vrouwelijke participanten¹. Aangezien er relatief meer vrouwelijke participanten dan mannelijke deelnamen, blijft het feit dat de hoofdpersoon minder overeenkomsten had met de vrouwelijke participanten. De rol van geslacht in onderzoek naar de

¹ Uit een eenweg univariate variantieanalyse waaraan de variabele Geslacht werd toegevoegd op Waargenomen gelijkens bleek geen significant effect van Geslacht ($F(1, 112) = 2.21, p = .140$).

invloed van narratieven in gezondheidscommunicatie dient daarom verder onderzocht te worden in toekomstig onderzoek.

Ten tweede was het zo dat een aantal items met betrekking tot narratieve overtuiging niet tot een betrouwbare schaal konden worden samengevoegd. Dit gold voor de items met betrekking tot de vatbaarheid voor de ziekte, de waargenomen ernst en de eigeneffectiviteit. De betreffende items waren nog niet eerder in onderzoek samengevoegd tot schalen en de schalen waren daarom nog niet als geldig schalen verklaard. Toekomstig onderzoek zou daarom bij voorkeur gevalideerde schalen moeten gebruiken met betrekking tot het meten van verhaal-consistente overtuigingen. Daarnaast was het zo dat de schaal met betrekking tot de waargenomen gelijkensis ook nog niet eerder was gevalideerd. De schaal is gebaseerd op McCroskey, McCroskey en Richmond (2006) en in de toekomst kan meer onderzoek naar waargenomen gelijkensis leiden tot een meer gefundeerde en gevalideerde schaal.

Ten derde was wellicht zo dat de karaktergelijkensis in het verhaal niet sterk genoeg is gemanipuleerd. Er is wellicht te weinig nadruk gelegd op de woonsituatie van de hoofdpersoon in verhouding tot de lengte van het hele verhaal. Om van de woonsituatie van de hoofdpersoon een sterkere manipulatie karaktergelijkensis te maken, zou er een groter deel van het verhaal gewijd moeten worden aan gebeurtenissen die te maken hebben met de woonsituatie. Vervolgonderzoek zou de manipulatie dan ook kunnen verstevigen en optimaliseren.

Ten vierde zou vervolgonderzoek het experiment enkel op papier kunnen afnemen in plaats van zowel online als op papier. Ondanks dat er in het onderhavige onderzoek geen verband bestond tussen de afname online en op papier, is het aan te raden om het onderzoek op papier af te nemen om op die manier zo veel mogelijk controle en zicht te hebben op hoe geconcentreerd participanten deelnemen aan het onderzoek. Een optimale situatie zou natuurlijk zijn dat participanten individueel geworven worden om, eventueel tegen vergoeding, in een rustige ruimte aan het onderzoek deel te nemen.

Naast het verbeteren van de beperkingen zou toekomstig onderzoek zich ook meer bezig kunnen houden met studies naar mentale gezondheidsproblemen, zoals een burn-out. Tot op heden is er vaak gekozen voor fysieke gezondheidsproblemen als onderwerp van studies naar narratieve overtuiging, maar onderhavige onderzoek liet zien dat een mentaal gezondheidsprobleem, zoals een burn-out, met zich mee brengt dat participanten zich in hogere mate bedreigd voelden in hun zelfbeeld dan bij wellicht bij een onderzoek naar fysiek gezondheidsprobleem het geval was (De Graaf et al., 2012). Specifieker zou hierbij naar de rol van perspectief gekeken kunnen worden, aangezien onderhavig onderzoek, in tegenstelling tot eerder onderzoek (De Graaf et al., 2012) liet

zien dat een derdepersoonsperspectief tot consistentere overtuigingen leidde dan een eerste persoonsperspectief.

5.4 Ethische overwegingen

Onderzoek in het domein van gezondheidscommunicatie heeft vaak betrekking op het beïnvloeden van mensen. In veel gevallen wordt er onderzoek gedaan naar aspecten van taal die bepaalde overtuigingen of bepaald gedrag stimuleren. Er wordt dus geprobeerd om mensen te overtuigen. Vaak gaat het om relatief kleine overtuigingen, maar mensen vinden het vaak toch onprettig om hun overtuigingen of zelfs gedrag te veranderen dat te maken heeft met hun levensstijl. Daarnaast pretendeert onderzoek op het gebied van gezondheidscommunicatie een gezonde levensstijl te willen bevorderen. De vraag blijft echter wat gezond gedrag precies is en of elke gezonde levensstijl voor ieder individu geschikt is. Onderzoek op het gebied van gezondheidscommunicatie dient dus rekening te houden met het feit dat gezonde overtuigingen en gezond gedrag, zoals het stoppen met roken, voorzichtig moeten worden gebracht om geen averechts effect te creëren. In het onderhavige onderzoek is hiermee rekening gehouden door geen bewust schokkende of provocerende passages in het verhaal te plaatsen. Daarnaast werd aan participanten verteld dat zij te allen tijde hun deelname aan het onderzoek konden beëindigen. Hierdoor werd de vrijheid van de participanten gewaarborgd.

5.5 Maatschappelijk kader

Valorisatie is een belangrijk onderdeel van wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek naar narratieve overtuiging heeft laten zien dat verhalen krachtig kunnen zijn en veel invloed kunnen hebben op lezers. In het onderhavige onderzoek is een verhaal ontwikkeld dat qua vorm lijkt op persoonlijke verhalen die vaak in (online) tijdschriften staan. Deze verhalen worden ontwikkeld om lezers op een laagdrempelige, narratieve manier voor te lichten over gezondheidgerelateerde zaken. Het onderhavige onderzoek liet zien dat vooral het perspectief van een verhaal invloed had op de overtuigingskracht van een verhaal. Ondanks dat er meer onderzoek nodig is naar de rol van perspectief in narratieve overtuiging, kan men in de praktijk wellicht rekening houden met het feit dat verhalen over een mentale ziekte, zoals een burn-out, kunnen vragen om een derdepersoonsperspectief, waardoor de lezers zich niet bedreigd voelen en figuurlijk meer afstand kunnen bewaren om eventueel verhaal-consistente overtuigingen over te nemen. Het is belangrijk om onderzoek te blijven doen naar de beste manier waarop mensen voorgelicht kunnen worden over fysieke en mentale aandoeningen zodat een gezonde levensstijl steeds vanzelfsprekender wordt.

Referenties

- Andringa, E. (1986). Perspektiveringung und Perspektivenuebernahme. *Spiel*, 5(1), 135-146.
- Andsager, J. L., Bemker, V., Choi, H. L., & Torwel, V. (2006). Perceived similarity of exemplar traits and behavior: Effects on message evaluation. *Communication Research*, 33(1), 3-18.
- Bal, M. (1997). Narratology, introduction of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed., pp. 121- 153). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Burnkrant, R. E., & Unnava, H. R. (1989). Self-referencing: A strategy for increasing processing of message content. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 628-638.
- Burnkrant, R. E., & Unnava, H. R. (1995). Effects of self-referencing on persuasion. *Journal of Consumer Research*, 22, 17-26.
- Busselle, R., & Bilandzic, H. (2009). Measuring narrative engagement. *Media Psychology*, 12, 321-347.
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264.
- De Gendt, M. (2014). Alweer een opgebrand geval [Blog post]. Geraadpleegd op 10 april 2017 via: <https://opgebrand.wordpress.com/>
- De Graaf, A., Sanders, J., Beentjes, H., & Hoeken, H. (2007). De rol van identificatie in narratieve overtuiging. *Tijdschrift voor Taalbeheersing*, 29(3), 237-250.
- De Graaf, A., & Hustinx, L. (2011a). Waargenomen gelijkennis, identificatie en narratieve overtuiging. In F. Hakemulder (Ed.), *De stralende lezer: Wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van het lezen* (pp. 173-194). Delft, Nederland: Eburon.
- De Graaf, A., Hoeken, H., Sanders, J., & Beentjes, J. W. J. (2012). Identification as a mechanism of narrative persuasion. *Communication Research*, 39(6), 802-823.
- De Graaf, A. (2014). The effectiveness of adaptation of the protagonist in narrative impact: similarity influences health believes through self-referencing. *Human Communication Research*, 40, 73-90.

- De Graaf, A., Sanders, J., & Hoeken, H. (2016). Characteristics of narrative interventions and health effects: a review of the content, form, and context of narratives in health-related narrative persuasion research. *Review of Communication Research* 4, 88-131.
- De Graaf, A., & Van Leeuwen, L. (2016). The role of absorption processes in narrative health communication. In press.
- Dunlop, S. M., Wakefield, M., & Kashima, Y. (2010). Pathways to persuasion: Cognitive and experiential responses to health-promoting mass media messages. *Communication Research*, 37, 133-164.
- Gerrig, R. J. (1993). *Experiencing narrative worlds*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Green, M. C. (2006). Narratives and cancer communication. *Journal of Communication*, 56, 163-183.
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. In T. C. Brock, J. J. Strange & M. C. Green (Eds.), *Narrative impact: Social and cognitive foundations* (pp. 315-341). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hoffner, C., & Buchanan, M. (2005). Young adults' wishful identification with television characters: The role of perceived similarity and character attributes. *Media Psychology*, 7, 325-351.
- Hustinx, L., & Smits, A. Meegevoerd in de narratieve wereld: de invloed van het verhaalperspectief op de aandacht, emoties en overtuigingen van de lezer. In H. Hoeken, B. Hendriks & P. J. Schellens (eds), *Studies in taalbeheersing* 2 (pp. 132-143). Assen: Van Gorcum.
- Knobloch, S., Zillman, D., Gibson, R., & Karrh, J. A. (2002). Effects of salient news items on information acquisition and issue perception. *Zeitschrift für Medienpsychologie*, 14(1), 14-22.
- Kreuter, M. W., Bull, F. C., Clark, E. M., & Oswald, D. L. (1999). Understanding how people process health information: A comparison of tailored and nontailored weight-loss materials. *Health Psychology*, 18, 487-494.
- Kreuter, M. W., & Wray, R. J. (2003). Tailored and targeted health communication: Strategies for enhancing information relevance. *American Journal of Health Behavior*, 27(3), 227-232.
- Kreuter, M. W., Green, M. C., Cappella, J. N., Slater, M. D., Wise, M. E., Storey, D., & Wooley, S. (2007). Narrative communication in cancer prevention and control: A framework to guide research and application. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(3), 221-235.
- Meadows III, C.W. (2012). The effects of narrative elements and individual attributes on

- transportation in health communications. Unpublished dissertation, The University of Alabama, Tuscaloosa, AL.
- Moyer-Gusé, E. (2008). Toward a theory of entertainment persuasion: Explaining the persuasive effects of entertainment-education messages. *Communication Theory, 18*, 407-425.
- Murphy, S. T., Frank, L. B., Moran, M. B., & Patnoe-Woodley, P. (2011). Involved, transported, or emotional? Exploring the determinants of change in knowledge, attitudes, and behavior in entertainment-education. *Journal of Communication, 61*, 407-431.
- Oatley, K. (1994). A taxonomy of the emotions in literary response and a theory of identification in fictional narrative. *Poetics, 23*, 53-74.
- Oatley, K. (1999). Meeting of minds: Dialogue, sympathy and identification in reading fiction. *Poetics, 26*, 454-493.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York, NY: Springer.
- Rimal, R. N., & Real, K. (2003). Perceived risk and efficacy beliefs as motivators of change. *Human Communication Research, 29*, 370-399.
- Sanders, J., & Redeker, G. (1996). Speech and thought in narrative discourse. In G. Fauconnier and E. Sweetser (eds.) *Spaces, Worlds and Grammar* (p. 290-317). Chicago: University of Chicago Press.
- Schravesande, F., & Leclaire, A. (2017, 16 januari). Ook tieners hebben last van stress en drukte. *NRC*. Geraadpleegd op 12 juni 2017, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/01/16/nooit-eens-even-niks-6240512-a1541499>
- Slater, M. D., & Rouner, D. (2002). Entertainment-education and elaboration likelihood: Understanding the processing of narrative persuasion. *Communication Theory, 12*, 173-191.
- Witte, K. (1994). Fear control and danger control: A test of the extended parallel process (EPPM). *Communication Monographs, 61*, 113-134.

Bijlagen

Bijlage 1 – Het narratief in de vier verschillende versies

Versie 1: Hoofdpersoon woont in een studentenkamer in derdepersoonsperspectief

Opgebrand

De deur van zijn kamer valt zacht in het slot. Joep wil zijn huisgenoten niet wakker maken. Vieze borden van gister staan nog in de gootsteen. Eén van zijn huisgenoten moet dat maar even afwassen. Hij loopt naar de fietsenstalling en opent zijn fietsslot. Hij zit nog niet op de fiets, of hij krijgt al een berichtje van iemand uit zijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent, maar er is nog niemand op de universiteit.

“Shit”, vloekt Joep hardop. Hij is zelf ook te laat. Het is nog tien minuten fietsen van zijn studentenhuis naar de universiteit. Hij probeert zich te haasten, maar zijn benen willen niet mee. Hijgend komt hij het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van zijn groepsgenoten intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau! En dan komt Stefan, een andere groepsgenoot, vragen of iedereen al op de hoogte is van het probleem. Zijn vraag schiet bij Joep in het verkeerde keelgat. Hij ontploft. Hij schreeuwt, dat het schandalig is dat hij dit nu nog komt vragen. Stefan schrikt zichtbaar van zijn reactie, draait zich om en loopt weg, zonder één woord te zeggen. Toch kan Joep niet meer stoppen. “Ik ben klaar met dit project!”, roept hij hem na. Joep staat op. Koffie, herhaalt hij in zijn hoofd. Een kop koffie halen. Gewoon, rustig ademen en een kop koffie halen. Maar op weg naar de koffieautomaat groeit zijn boosheid. Hij ramt met zijn vlakke hand tegen de automaat, pakt het bekertje en neemt een paar slokken, maar het lukt hem niet om te bedaren. Hij wil nog steeds dingen kapot slaan. Waarom liet hij zich zo gaan tegen Stefan? Hij kan niet terug. Van die gedachte raakt hij in paniek. Hoe kan hij zijn groepsgenoten nog onder ogen komen na wat hij heeft gedaan?

Hij besluit maar meteen bij de studieadviseur langs te gaan. De deur van haar kamer staat open, maar toch klopt hij aan. Hij moet er verschrikkelijk uit zien, want hij is de drempel nog niet over of de studieadviseur komt bezorgd naar hem toe. Ze begeleidt hem naar een stoel en probeert hem met een vriendelijke, zachte stem gerust te stellen. “Ga even rustig zitten, Joep. Kun je me vertellen wat er is gebeurd?” Joep weet niet wat te antwoorden. Hij stottert wat en barst dan in tranen uit. Minuten lang. Ze blijven stromen, hij kan ze met de beste wil van de wereld niet meer stoppen. “Laat het er maar allemaal uit. Dat is oké. Dat is goed.” De studieadviseur blijft hem geruststellen, tot hij weer in staat is haar aan te kijken. Uiteindelijk kan hij toch vertellen wat er gebeurd is. De woede-uitbarsting en het gevoel van paniek. Hij slaagt er ook in enkele vragen te beantwoorden, tussen het snikken door. Nee, hij heeft geen conflict met zijn studiegenoten. Nee, hij wordt niet gepest. Ja, de studiedruk is wel hoog, maar het zou toch zeker niet ondoenbaar mogen zijn. Nee, hij snapt helemaal niet waar dit vandaan komt. Hij kan het gewoon allemaal niet meer aan. De studieadviseur knikt en raadt hem dan aan om thuis uit te gaan rusten en de volgende dag bij de huisarts langs te gaan.

Joep ligt de hele namiddag uitgeput in zijn bed. Hij kijkt wat televisie en dommelt geregeld in slaap, terwijl zijn huisgenoten één voor één thuiskomen en samen gaan koken. Ze komen vragen of hij ook mee wil eten, maar hij zegt dat hij deze avond even geen zin heeft. ’s Avonds lukt het hem juist niet om in slaap te vallen. Hij ligt te woelen en te draaien en start een paar nieuwe spelletjes Wordfeud om niet te hoeven piekeren. Uiteindelijk valt hij toch in slaap. Hij is zijn wekker vergeten te zetten, maar ’s ochtends wordt hij wakker door het geluid van zijn huisgenoot die onder de douche staat. Even later zit hij bij de huisarts. Hij vertelt nog eens alles. Over de woede-uitbarsting en het gesprek met de studieadviseur. En dat hij zich ellendig voelt omdat hij alle controle kwijt is. Ze luistert naar zijn verhaal, en stelt dan voor: “Ik schrijf je de komende vier weken rust voor. Een hele maand.”

“Een hele maand?”, roept Joep verbaasd. Eigenlijk had hij dat wel verwacht, maar toch schrikt hij van haar woorden. “Is dat echt nodig?”, vraagt hij.

“Je hebt volgens mij nog geen echte burn-out, maar vertoont wel alle alarmsignalen. Als je nu niet een paar weken rust neemt, dan wordt het alleen maar erger.” Hij heeft geen energie om er tegenin te gaan, en laat zich overtuigen. Toch voelt hij zich er niet goed bij. Het knaagt dat hij zijn

groepsleden zo lang opzadelt met al zijn werk. Teksten die nog helemaal herschreven moeten worden, samenvattingen van artikelen die nog slechts bestaan uit een leeg Worddocument. En dat, twee weken voor alles bij de docent ingeleverd moet worden. Met tegenzin stuurt hij een bericht naar zijn groepsleden waarin hij uitlegt dat hij vier weken rust moet nemen van de huisarts om erger te voorkomen. De reacties zijn begripvol, wat hem enigszins geruststelt.

Stiekem is hij ook wel blij met het voorschrift. Hij hoeft een hele maand niet bezig te zijn met zijn studie. Geen haast elke ochtend om toch weer te laat te zijn in college, geen stress omdat hij zijn deadlines niet haalt, en misschien eindelijk nog eens tijd om zijn kamer op te ruimen. De huisarts heeft hem op het hart gedrukt: “Blijf niet de hele tijd op je kamer zitten. Zorg dat je veel buiten komt, ook bij slecht weer. Van veel buitenlucht en sporten zal je je beter voelen. En verder, zijn er dingen die je echt ontspannen en die je graag doet?”

“Nou, ik heb vorig jaar een paar cursussen prozaschrijven gevolgd, daar zou ik wel weer wat mee willen bezig zijn”, zegt Joep.

“Maak daar dan gerust tijd voor. Maar het belangrijkste is dat je veel buiten komt”, benadrukt ze. En dan geeft ze hem ook nog de naam van een psychotherapeut mee. “Dit is een goeie, heeft ervaring met burn-out. Sommige mensen raken daardoor sneller uit de put.”

Dat ziet hij niet bepaald zitten. Hij komt er vast zelf wel uit. Hij heeft trouwens eens gelezen dat psychologen veel geld kosten, maar weinig resultaat geven. “Misschien wel, ik zie wel”, antwoordt hij, om ervan af te zijn.

De volgende dag slaapt hij uit. Daarna voelt hij zich al veel beter. Hij heeft weer energie, begint vol goede moed aan het achterstallige werk. Waarom heeft hij in 's hemelsnaam een hele maand rust gekregen? Een paar dagen rust lijken hem ruim voldoende. Gewoon wat te weinig geslapen en wat te veel stress op het verkeerde moment, dat is alles. Na het weekend kan hij vast weer naar college. Hij snapt eigenlijk niet waarom hij zich gisteren zo slecht voelde. Waarschijnlijk een overreactie op een stom seizoensdipje. Twee uur later moet Joep de werkelijkheid onder ogen zien. Hij gaat de straat op, om boodschappen te doen. Meteen voelt hij de woede weer in zich opkomen. Er rijden fietsers op het voetpad. Te lam om af te stappen om voorbij een stuk van de weg te wandelen dat is afgezet. En die fietsers denken dus dat ze zijn voetpad mogen innemen? Mooi niet! Hij gaat voluit in de weg lopen. Niet alle fietsers remmen op tijd, waardoor ze bijna tegen hem aan fietsen. Eén fietser duwt hij gewoon de struiken in. Hij irriteerde Joep, zoals hij kwam aangevlogen met zijn stomme oortjes in, alsof zijn wereld boven de rest staat. De fietser begint te vloeken, maar Joep staat in zijn recht: geen fietsers op het voetpad! Een andere fietser schiet hem te hulp. Ze schreeuwen allebei tegen Joep. Hij wil ze graag op hun smoel slaan. Allebei. Hij kan zich nog net beheersen, en hij loopt met ferme passen weg. Het gaat toch niet zo goed als hij dacht, realiseert Joep zich wanneer hij weer binnen zit. Hij is langzaam wat gekalmeerd, maar de agressie blijft in zijn lijf borrelen. Telkens als hij buiten komt, verandert hij meteen weer een vat dat op ontploffen staat.

Maar hij moet naar buiten van de huisarts. Zo weinig mogelijk binnen zitten. En dus blijft hij zichzelf, ondanks het risico op een woede-uitbarsting, iedere dag naar buiten dwingen. Al hangt hij eerst een halve dag voor de televisie. Hij ligt op zijn bed en kijkt naar de herhalingen van het Journaal en De Wereld Draait Door, om daarna een aantal afleveringen van een serie op Netflix te volgen. Maar uiteindelijk slaagt hij er telkens in de loop van de namiddag wel in om zichzelf de deur uit te jagen. Hij probeert te wandelen door de straten. Er is te veel lawaai in de straten. Auto's, fietsen, trams en bussen. Luidsprekers, airco's, drillboren en pompen. En mensen. Overal mensen! Dat kwettert en giechelt maar, dat babbelt en brult maar. Dat speelt muziek, dat hobbelt met trolleys, dat klakt monotoon met de hakken op de grond. En ze zijn overal, op elk uur van de dag. De muren van de huizenblokken weerkaatsen al dat lawaai, versterken het nog honderd keer meer, tot hij schreeuwend zijn oren wil bedekken. Hij hoopt dat wat groen meer rust zal brengen. Hij gaat hardlopen in het stadspark. Het lawaai is nog niet weg, maar toch is het hier draaglijker. De zon schijnt aangenaam en hij merkt dat hij met elke stap die hij zet, wat rustiger wordt.

“Kun jij die studieboeken naar Max brengen? Het zal je goed doen. Dan ben je eens buiten. En Max vindt het vast leuk om je te zien. Hij zal net terug zijn uit college”. Joeps huisgenoten hebben door dat hij nog te vaak binnen op zijn kamer zit en proberen hem een reden te geven om de deur uit te moeten.

“Eh, ja, eh, ik heb toch niks specifiek gepland, ik kan dat wel doen, ja”, stamelt Joep.

Maar hij wil helemaal niet! Help, waarom zei hij nu ja? Hij snapt wel dat het goed uitkomt en zo. Die boeken moeten nu eenmaal nog naar daar. 't Is niet dat hij niet wil helpen. Maar zijn hart krimpt ineen bij het idee alleen al dat hij de hele namiddag sociaal moet zijn. Er volgen nog meer

pogingen van zijn huisgenoten. “Ga maar mee naar het huisfeest van Nina. Onder de mensen komen, zal je goed doen.”

Hij blokkeert bij de woorden alleen al. Hij wil helemaal niet onder de mensen komen! Zeker niet op een feest! Het is een klein feestje en toch breekt het angstzweet hem uit. Hij staat stijf van de zenuwen, en om het minste geringste springt hij uit zijn vel of begint hij te huilen. Op het einde slaat hij helemaal op tilt. Hij voelt alleen nog angst.

Uiteindelijk valt het allemaal mee. Op het feestje babbelt hij een eind weg met vrienden. Gewoon vlot, zonder stotteren, zonder paniekaanvallen of braakneigingen. Hij vindt de gesprekken oprecht interessant. Maar achteraf voelt hij zich uitgeput. Compleet leeg. Het bezoekje aan Max verliep ook prima. Ze praten over zijn studie Geneeskunde en ze spelen een videogame. Joep vindt het leuk, maar achteraf voelt hij zich ongelukkig. Hij had alleen moeten zijn, zo gonst het in zijn hoofd. Hij had buiten moeten zijn, en nu is die kans verkeken. Hij heeft weer voor iemand anders geleefd.

De maand waarin hij rust moest nemen van de huisarts is bijna om. Hij is uitgeput, heeft koppijn en koorts. Hij zit heel de tijd binnen en doet niet veel anders dan televisie kijken, Wordfeud spelen of series kijken. Hij voelt zich niet beter. En straks moet hij terug naar een week vol colleges en opdrachten! Zijn maag krimpt nu al ineen. Hij kan het gewoon niet, hij wil niet! Vorige week raakte hij al in paniek toen hij gewoon voorbij de universiteit fietste. Tijdens een tweede bezoek aan de huisarts laat ze weten dat Joep zeker tot eind mei moet thuisblijven. Dat hij zeker niet eerder voldoende hersteld zal zijn om zijn studie weer op te pakken. Maar hij gelooft haar niet. Dat is veel te lang. Dat kan hij toch niet maken. Hij zit nu al zo lang thuis! Toch stemt hij in met nog één maand, en maakt dan toch maar een afspraak met de psycholoog. Alleen raakt hij er niet uit.

Tijdens de intake vertelt hij gedetailleerd hoe een dag in zijn leven verloopt. Vervolgens vertelt hij over de woede-uitbarstingen, de stressaanvallen en over wat deze met hem doen. “Je hebt inderdaad een burn-out”, bevestigt de psycholoog. “Er is een onderliggend probleem dat zich tijdens je studie manifesteert, maar dat evengoed thuis tot uiting komt. Dat is eigenlijk altijd zo. Iedere vorm van depressie heeft zowel met het professionele als met het privéleven te maken. Burn-outs vormen daar geen uitzondering op, ook al focust men daarbij vooral op het professionele aspect. Maar zeker bij jou is het vooral je privéleven dat je het meeste kunt aanpakken om weer controle te krijgen over je studie.”

Er kunnen heel wat zaken anders en beter. Uiteraard. Maar deze heeft hij echt niet zien aankomen: “Jij kunt jezelf geen moment mentale rust. Iedere seconde dat je niets te doen hebt, vul je met prikkels. De televisie staat altijd aan, en dan houdt je ook nog eens voortdurend het scherm van je laptop, je tablet of je telefoon voor je gezicht. Nieuws lezen, filmpjes kijken, chatten, twitteren, surfen, gamen...”

“Ja maar, dat is om te ontspannen”, werpt Joep tegen.

“Voel je je er ook ontspannen door?”

Joep zucht.

“Al die multimedia vuren voortdurend nieuwe impulsen op je af, licht, kleuren, geluid, en je moet er ook nog voortdurend op reageren. In plaats van je hoofd leeg te maken, prop je het nog voller met indrukken.”

Hij wil roepen: iederéén doet dat tegenwoordig! Maar hij zwijgt.

“Je hoofd moet geregeld rust moeten hebben om alles te verwerken en bij te tanken. Maar jij doet precies het omgekeerde. Ieder mogelijk rustmoment geef jij je hersenen nog wat méér impulsen om te verwerken. Waarom denk je dat je 's avonds de slaap niet kan vatten?”

“Ik... ik weet het niet”, hakkelt Joep. Al kan hij het antwoord wel raden.

“Omdat je hersenen nog niet klaar zijn met alle indrukken verwerken, natuurlijk. Ze hebben nog tijd nodig om tot rust te komen. Jij hebt nog tijd nodig om tot rust te komen. Dat is een heel moeilijk patroon om te doorbreken. Je hebt het jezelf zo eigen gemaakt om voortdurend bezig te zijn, dat je gewoon niet meer kunt rusten. Heb je de laatste jaren nog eens gewoon zitten niets doen?”

“Euh...”

“Probeer het eens thuis. Probeer eens vijf minuten gewoon te zitten en niks te doen. Letterlijk niks. Geen televisie, geen radio, zeker geen laptop of telefoon. De meeste mensen hebben het daar moeilijk mee, hoor. Probeer het eens.”

En dus zit hij die middag onwennig op een stoel. Hij zet het alarm op zijn telefoon over vijf minuten. Hij twijfelt nog even of hij een blikje cola moet halen voor hij begint. Hij doet het toch maar niet. Dan sluit hij zijn ogen, en probeert niks te doen. Een. Twee. Drie. Vier. Vijf. Het gaat goed, de seconden tikken voorbij. Tien. Elf. Twaalf. Hij merkt dat zijn ademhaling zwaarder wordt. Hij zit te wiebelen met zijn benen en voelt krampen opkomen in zijn buik. Vierentwintig.

Viifentwintig. Zesentwintig. Zonder het te merken heeft hij zijn telefoon vast en zit hij al tussen de apps te scrollen! Hij legt het ding snel weer op de bijzettafel. Hij probeert verder te niks. Het kost hem een enorme inspanning. Hij betrapt zichzelf nog een paar keer met de telefoon in zijn hand. Of met de afstandsbediening. Vijf minuten niets doen, hij wordt er gek van. Hij is echt verslaafd aan impulsen. Dat wordt zwaar afkicken.

Joep gaat helemaal niet graag naar de psycholoog. Hij voelt zich uitgeput na iedere sessie. De confrontatie met zichzelf komt keihard aan. En bij psychologen heeft hij altijd al het ongemakkelijke gevoel dat ze een nummertje opvoeren. Ergens achter in zijn hoofd knippert steeds een waarschuwingsbordje: “Let op! Die interesse en die begripvolle woorden zijn niet echt. Ze doen dat alleen maar omdat ze er geld voor krijgen!”

Niettemin moet hij toegeven: deze psycholoog helpt hem wel. Hij krijgt veel nieuwe inzichten. Hij leert dat zijn woedeaanvallen en zijn paniekaanvallen eigenlijk een fysieke reactie op stress zijn. Stress die gedeeltelijk veroorzaakt werd door het studeren en gedeeltelijk door zijn privéleven. Alles hangt met alles samen. En dus hangen ook alle oplossingen samen om uit zijn burn-out te raken. Hij kan zich bijna niet voorstellen dat hij dit niet eerder doorhad. Het klinkt allemaal zo logisch en eenvoudig. Hij moet zichzelf geregeld in afzondering terugtrekken en die afzondering bewust stimulus-arm houden. Hij moet zijn multimedieagebruik en het multitasken afbouwen en voortaan focus leggen op één activiteit tegelijk. En dat impliceert ook grenzen stellen aan anderen, en een gedetailleerde planning van de dag maken. Leren aanvaarden dat sommige taken uitgesteld moeten worden. Niet alleen wat betreft zijn studie, maar ook thuis, vooral 's avonds, zodat hij op tijd in slaap kan vallen. “Je nachtrust is het belangrijkste”, zegt de psycholoog hem.

“Zonder voldoende nachtrust heb je niet genoeg energie om de rest goed aan te pakken.” Dat betekent: al zijn bezigheden vroeger op de avond stoppen – hij mikt op 10 uur. Laptop uit, televisie uit en zichzelf een half uurtje rust en stilte geven voordat hij ga slapen. Hooguit een papieren tijdschrift of boek om nog even in te lezen.

Daarnaast begint hij al te oefenen op aandacht en focus. “Probeer je bezigheden in de avond anders aan te pakken”, raadt de psycholoog hem aan. “In plaats van alles door elkaar te laten lopen, deel je de tijd eens op in duidelijk afgescheiden momenten: tijd waarin je met je volle aandacht met je huisgenoten praat tijdens het eten, tijd waarin je studiegerelateerde taken uitvoert, tijd waarin je je focust op huishoudelijke klusjes, en tijd waarin je jezelf even in afzondering terugtrekt of gaat sporten.”

Joep doet de test. 's Avonds tijdens het avondeten praat hij een half uur met zijn huisgenoten over hun studie. Daarna maakt hij de keuken schoon om zich vervolgens terug te trekken in zijn kamer.

De tweede maand rust is ten einde. De laatste twee weken lukt het hem steeds beter om zijn dagen te structureren en hij merkte dat hij beetje bij beetje meer energie kreeg. Zijn eerste collegedag breekt aan. Joep heeft zich heel de week nerveus gevoeld, maar nu voelt hij zich rustig. Opstaan, ontbijten, tas pakken en hij is op weg. Alles gaat hem natuurlijk af. Ook al moet hij door lichte regen fietsen, en is hij zelfs zijn pas aangeschafte oordopjes vergeten om zich af te sluiten van het lawaai op straat. Het deert hem niet, hij voelt zich rustig. Zijn medestudenten zijn lief en bezorgd, vragen hem hoe hij zich voelt. Ze luisteren aandachtig wanneer hij hen de oorzaak van zijn burn-out uitlegt, en hoe hij alles nu anders gaat aanpakken om er niet in terug te vallen. Voor de rest gunnen ze hem alle ruimte die hij nodig heeft. Maar ze benadrukken ook hoezeer ze hem hebben gemist. Hij heeft zijn dag minutieus voorbereid. Hij begint met anderhalf uur college. Hij merkt dat hij zijn aandacht goed bij het verhaal van de docent kan houden. Na een lunchpauze heeft hij één overlegmoment gepland voor een nieuwe groepsopdracht. Luisteren naar wat de aanpak zal zijn en hoe de taken verdeeld zullen worden. Hij krijgt al meteen zin om ideeën te spuien, maar hij houdt zich in. Rustig starten, focussen op één ding tegelijk, niet meteen in het diepe springen. De rest van de tijd vult hij met de voorbereiding van het college voor de volgende dag. Sociale media checkt hij nog maar één keer, om drie uur, wanneer de namiddagdip toch toeslaat. Om zijn hoofd leeg te maken, neemt hij een paar keer een pauze. Hij haalt een blikje frisdrank uit de automaat en wandelt willekeurig door de gangen, of gaat enkele minuten zitten niks op de banken in de grote glazen lunchruimte. Aan het einde van de middag fietst hij terug naar zijn kamer. Eenmaal aangekomen plaatst hij zijn fiets in de stalling. De zon schijnt en er waait een zacht briesje. Hij besluit nog even te gaan wandelen. De straten zien er mooi uit in het felle licht van de lenteson. Hij wandelt tot aan het dichtstbijzijnde park en blijft daar even staan. Wat geeft zo'n middagwandeling een energie! Hij neemt zich voor dit alle dagen te doen.

Opgebrand

Joep zwaait zijn moeder gedag en springt op de fiets naar het treinstation. Eenmaal in de trein merkt hij hoe druk het is. Er is nergens meer een vrij stoeltje te vinden en dus moet hij in het gangpad staan. De reis duurt voor zijn gevoel twee keer zo lang als normaal. Eindelijk kan hij uitstappen. Joep is het station nog niet uit, of hij krijgt al een berichtje van iemand uit zijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent. Maar er is nog niemand op de universiteit. “Shit”, vloekt Joep hardop. Hij is zelf ook te laat. Het is nog vijf minuten lopen van het station naar de universiteit. Hij probeert zich te haasten, maar zijn benen willen niet mee. Hijgend komt hij even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van zijn groepsgenoten intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau! En dan komt, Stefan, een andere groepsgenoot vragen of iedereen al op de hoogte is van het probleem. Zijn vraag schiet bij Joep in het verkeerde keelgat. Hij ontploft. Hij schreeuwt, dat het schandalig is dat hij dit nu nog komt vragen. Stefan schrikt zichtbaar van Joeps reactie, draait zich om en loopt weg, zonder één woord te zeggen. Toch kan Joep niet meer stoppen. “Ik ben klaar met dit project!”, roept Joep hem na. Joep staat op. Koffie, herhaalt hij in zijn hoofd. Een kop koffie halen. Gewoon, rustig ademen en een kop koffie halen. Maar op weg naar de koffieautomaat groeit zijn boosheid. Hij ramt met zijn vlakke hand tegen de automaat, pakt het bekertje en neemt een paar slokken, maar het lukt hem niet om te bedaren. Hij wil nog steeds dingen kapot slaan. Waarom liet hij zich zo gaan? Hij kan niet terug. Van die gedachte raakt hij in paniek. Hoe kan hij zijn groepsgenoten nog onder ogen komen na wat hij heeft gedaan?

Joep besluit maar meteen bij de studieadviseur langs te gaan. De deur van haar kamer staat open, maar toch klopt Joep aan. Hij moet er verschrikkelijk uit zien, want hij is de drempel nog niet over of de studieadviseur komt bezorgd naar hem toe. Ze begeleidt hem naar een stoel en probeert hem met een vriendelijke, zachte stem gerust te stellen. “Ga even rustig zitten, Joep. Kun je me vertellen wat er is gebeurd?” Joep weet niet wat te antwoorden. Hij stottert wat en barst dan in tranen uit. Minuten lang. Ze blijven stromen, hij kan ze met de beste wil van de wereld niet meer stoppen. “Laat het er maar allemaal uit. Dat is oké. Dat is goed.” De studieadviseur blijft hem geruststellen, tot hij weer in staat is haar aan te kijken. Uiteindelijk kan hij toch vertellen wat er gebeurd is. De woede-uitbarsting en het gevoel van paniek. Hij slaagt er ook in enkele vragen te beantwoorden, tussen het snikken door. Nee, hij heeft geen conflict met zijn studiegenoten. Nee, hij wordt niet gepest. Ja, de studiedruk is wel hoog, maar het zou toch zeker niet ondoenbaar mogen zijn. Nee, hij snapt helemaal niet waar dit vandaan komt. Hij kan het gewoon allemaal niet meer aan. De studieadviseur knikt en raadt hem dan aan om thuis uit te gaan rusten en de volgende dag bij de huisarts langs te gaan.

Joep ligt de hele namiddag uitgeput in de leunstoel van zijn vader. Hij kijkt wat televisie en dommelt geregeld in slaap, terwijl zijn ouders thuiskomen van hun werk en aan het avondeten beginnen. Ze vragen bezorgd of hij ziek is en hij antwoordt dat hij gewoon erg moe is. ’s Avonds lukt het hem niet om in slaap te vallen. Hij ligt te woelen en te draaien en start een paar nieuwe spelletjes Wordfeud om niet te hoeven piekeren. Uiteindelijk valt hij toch in slaap. Hij is zijn wekker vergeten te zetten, maar ’s ochtends wordt hij door zijn moeder wakker gemaakt. Even later zit Joep bij de huisarts. Hij vertelt nog eens alles. Over de woede-uitbarsting en het gesprek met de studieadviseur. En dat hij zich ellendig voelt omdat hij alle controle kwijt is. De huisarts luistert naar zijn verhaal, en stelt dan voor: “Ik schrijf je de komende vier weken rust voor. Een hele maand.”

“Een hele maand?”, roept Joep verbaasd. Eigenlijk had hij dat wel verwacht, maar toch schrikt hij van haar woorden. “Is dat echt nodig?”, vraagt hij.

“Je hebt volgens mij nog geen echte burn-out, maar je vertoont wel alle alarmsignalen. Als je nu niet een paar weken rust neemt, dan wordt het alleen maar erger.”

Hij heeft geen energie om er tegenin te gaan, en laat zich overtuigen. Toch voelt hij zich er niet goed bij. Het knaagt dat hij zijn groepsgenoten zo lang opzadelt met al zijn werk. Teksten die nog helemaal herschreven moeten worden, samenvattingen van artikelen die nog slechts bestaan uit een leeg Worddocument. En dat, twee weken voor alles bij de docent ingeleverd moet worden. Met tegenzin stuurt Joep een bericht naar zijn groepsgenoten waarin hij uitlegt dat hij vier weken rust

moet nemen van de dokter om erger te voorkomen. De reacties zijn begripvol, wat hem enigszins geruststelt.

Stiekem is hij ook wel blij met het voorschrift. Hij hoeft een hele maand niet bezig te zijn met zijn studie. Geen haast elke ochtend om toch weer te laat te zijn in college, geen stress omdat hij zijn deadlines niet haalt, en misschien eindelijk nog eens tijd om de huishoudelijke klusjes toen doen, waarvan hij aan zijn vader beloofd had ze aan te pakken. De huisarts heeft hem op het hart gedrukt: “Blijf niet de hele tijd thuis zitten. Zorg dat je veel buiten komt, ook bij slecht weer. Van veel buitenlucht en sporten zal je je beter voelen. En verder, zijn er dingen die je echt ontspannen en die je graag doet?”

“Nou, ik heb vorig jaar een paar cursussen prozaschrijven gevolgd, daar zou ik wel weer wat mee willen bezig zijn”, zegt Joep.

“Maak daar dan gerust tijd voor. Maar het belangrijkste is dat je veel buiten komt”, benadrukt ze. En dan geeft ze hem ook nog de naam van een psychotherapeut mee. “Dit is een goeie, heeft ervaring met burn-out. Sommige mensen raken daardoor sneller uit de put.”

Dat ziet hij niet bepaald zitten. Hij komt er vast zelf wel uit. Hij heet trouwens eens gelezen dat psychologen veel geld kosten, maar weinig resultaat geven. “Misschien wel, ik zie wel”, antwoordt hij, om ervan af te zijn.

De volgende dag slaapt hij uit. Daarna voelt hij zich al veel beter. Hij begint vol goede moed aan het achterstallige werk. Waarom heeft hij in 's hemelsnaam een hele maand rust gekregen? Een paar dagen rust lijken hem ruim voldoende. Gewoon wat te weinig geslapen en wat te veel stress op het verkeerde moment, dat is alles. Na het weekend kan hij vast weer naar college. Hij snapt eigenlijk niet waarom hij zich gisteren zo slecht voelde. Waarschijnlijk een overreactie op een stom seizoensdipje. Twee uur later moet Joep de werkelijkheid onder ogen zien. Hij gaat de straat op, om boodschappen te doen. Meteen voelt hij de woede weer in zich opkomen. Er rijden fietsers op het voetpad. Te lam om af te stappen om voorbij een stuk van de weg te wandelen dat is afgezet. En die fietsers denken dus dat ze zijn voetpad mogen innemen? Hij gaat voluit in de weg lopen. Niet alle fietsers remmen op tijd, waardoor ze bijna tegen Joep aan fietsen. Eén fietser duwt hij gewoon de struiken in. Hij irriteerde Joep, zoals hij kwam aangevlogen met zijn stomme oortjes in, alsof zijn wereld boven de rest staat. De fietser begint te vloeken, maar Joep staat in zijn recht: geen fietsers op het voetpad! Een andere fietser schiet hem te hulp. Ze schreeuwen allebei tegen Joep. Hij wil graag ruzie met ze maken, maar hij kan zich nog net beheersen en loopt met ferme passen weg. Het gaat toch niet zo goed als hij dacht, realiseert Joep zich wanneer hij weer binnen zit. Hij is langzaam wat gekalmeerd, maar de agressie blijft in zijn lijf borrelen. Telkens als hij buiten komt, verandert hij meteen weer een vat dat op ontploffen staat.

Maar hij moet naar buiten van de huisarts. Zo weinig mogelijk binnen zitten. En dus blijft hij zichzelf, ondanks het risico op een woede-uitbarsting, iedere dag naar buiten dwingen. Al hangt hij eerst een halve dag voor de televisie. Hij ligt op de bank en kijkt naar de herhalingen van het Journaal en De Wereld Draait Door, om daarna een aantal afleveringen van een serie op Netflix te volgen. Maar uiteindelijk slaagt hij er telkens in de loop van de namiddag wel in om zichzelf de deur uit te jagen. Hij probeert te wandelen door de straten. Er is te veel lawaai in de straten. Auto's, fietsen, trams en bussen. Luidsprekers, airco's, drillboren en pompen. En mensen. Overal mensen! Dat kwettert en giechelt maar, dat babbelt en brult maar. Dat speelt muziek, dat hobbelt met trolleys, dat klakt monotoon met de hakken op de grond. En ze zijn overal, op elk uur van de dag. De muren van de huizenblokken weerkaatsen al dat lawaai, versterken het nog honderd keer meer, tot hij schreeuwend zijn oren wil bedekken. Hij hoopt dat wat groen meer rust zal brengen. Hij gaat hardlopen in het stadspark. Het lawaai is nog niet weg, maar toch is het hier draaglijker. De zon schijnt aangenaam en hij merkt dat hij met elke stap die hij zet, wat rustiger wordt.

“Kun jij die boeken naar oom Jaap brengen? Het zal je goed doen. Dan ben je eens buiten. En je neefje vindt het vast leuk om je te zien. Hij zal net terug zijn uit school”. Joeps ouders hebben door dat hij nog te vaak binnen zit en proberen hem een reden te geven om de deur uit te moeten. “Eh, ja, eh, ik heb toch niks specifiek gepland, ik kan dat wel doen, ja”, stamelt Joep.

Maar hij wil helemaal niet! Help, waarom zei hij nu ja? Hij snapt wel dat het goed uitkomt en zo. Die boeken moeten nu eenmaal nog naar daar. 't Is niet dat hij niet wil helpen. Maar zijn hart krimpt ineen bij het idee alleen al dat hij de hele namiddag sociaal moet zijn. Er volgen nog meer pogingen van zijn ouders. “Ga maar mee naar de verjaardag van tante Mirjam. Onder de mensen komen, zal je goed doen.”

Joep blokkeert bij de woorden alleen al. Hij wil helemaal niet onder de mensen komen! Zeker niet op een verjaardag! Het is een klein feestje en toch breekt het angstzweet hem uit. Hij staat stijf van

de zenuwen, en om het minste geringste springt hij uit zijn vel of begint hij te huilen. Op het einde slaat hij helemaal op tilt. Hij voelt alleen nog angst.

Uiteindelijk valt het allemaal mee. Op het feestje babbelt hij een eind weg met familie rond de tafel. Gewoon vlot, zonder stotteren en zonder paniekaanvallen. Hij vindt de gesprekken oprecht interessant. Maar achteraf voelt hij zich uitgeput. Compleet leeg. Het bezoekje aan oom Jaap is ook prima verlopen. Ze hebben een goed gesprek en Joep speelt een videogame met zijn neefje. Joep vindt het leuk, maar achteraf voelt hij zich ongelukkig. Hij had alleen moeten zijn, zo gonst het in zijn hoofd. Hij had buiten moeten zijn om zichzelf rust en ruimte te geven, en nu is die kans verkeken. Hij heeft weer voor iemand anders geleefd.

De maand waarin hij rust moest nemen van de huisarts is bijna om. Joep is uitgeput, heeft koppijn en koorts. Hij zit heel de tijd binnen en doet niet veel anders dan televisie kijken, Wordfeud spelen of series kijken. Hij voelt zich niet beter. En straks moet hij terug naar een week vol colleges en opdrachten! Zijn maag krimpt nu al ineen. Hij kan het gewoon niet, hij wil niet! Vorige week raakte hij al in paniek toen hij gewoon voorbij de universiteit fietste. Tijdens een tweede bezoek aan de huisarts laat ze weten dat Joep zeker tot eind mei moet thuisblijven. Dat hij zeker niet eerder voldoende hersteld zal zijn om zijn studie weer op te pakken. Maar hij gelooft haar niet. Dat is veel te lang. Dat kan hij toch niet maken. Hij zit nu al zo lang thuis! Hij stemt toch in met nog één maand, en maakt dan toch maar een afspraak met de psycholoog. Alleen raakt hij er niet uit.

Tijdens de intake vertelt Joep gedetailleerd hoe een dag in zijn leven verloopt. Vervolgens vertelt hij over de woede-uitbarstingen, de stressaanvallen en wat deze met hem doen. “Je hebt inderdaad een burn-out”, bevestigt de psycholoog na de intake. “Er is een onderliggend probleem dat zich tijdens je studie manifesteert, maar dat evengoed thuis tot uiting komt. Dat is eigenlijk altijd zo. Iedere vorm van depressie heeft zowel met het professionele als met het privéleven te maken. Burn-outs vormen daar geen uitzondering op, ook al focust men daarbij vooral op het professionele aspect. Maar zeker bij jou is het vooral je privéleven dat je het meeste kunt aanpakken om weer controle te krijgen over je studie.”

Er kunnen heel wat zaken anders en beter. Uiteraard. Maar deze heeft hij echt niet zien aankomen: “Jij gunt jezelf geen moment mentale rust. Iedere seconde dat je niets te doen hebt, vul je met prikkels. De televisie staat altijd aan, en dan houd je ook nog eens voortdurend het scherm van je laptop, je tablet of je telefoon voor je gezicht. Nieuws lezen, filmpjes kijken, chatten, twitteren, surfen, gamen...”

“Ja maar, dat is om te ontspannen”, werpt Joep tegen.

“Voel je je er ook ontspannen door?”

Joep zucht.

“Al die multimedia vuren voortdurend nieuwe impulsen op je af, licht, kleuren, geluid, en je moet er ook nog voortdurend op reageren. In plaats van je hoofd leeg te maken, prop je het nog voller met indrukken.”

Hij wil roepen: iederéén doet dat tegenwoordig! Maar hij zwijgt.

“Je hoofd moet geregeld rust moeten hebben om alles te verwerken en bij te tanken. Maar jij doet precies het omgekeerde. Ieder mogelijk rustmoment geef jij je hersenen nog wat méér impulsen om te verwerken. Waarom denk je dat je 's avonds niet in slaap geraakt?”

“Ik... ik weet het niet”, hakkelt Joep. Al kan hij het antwoord wel raden.

“Omdat je hersenen nog niet klaar zijn met alle indrukken verwerken, natuurlijk. Ze hebben nog tijd nodig om tot rust te komen. Jij hebt nog tijd nodig om tot rust te komen. Dat is een heel moeilijk patroon om te doorbreken. Je hebt het jezelf zo eigen gemaakt om voortdurend bezig te zijn, dat je gewoon niet meer kunt rusten. Heb je de laatste jaren nog eens gewoon zitten niets doen?”

“Euh...”

“Probeer het eens thuis. Probeer eens vijf minuten gewoon te zitten en niks te doen. Letterlijk niks. Geen televisie, geen radio, zeker geen laptop of telefoon. De meeste mensen hebben het daar moeilijk mee, hoor. Probeer het eens.”

En dus zit hij die middag onwennig op de bank. Hij zet het alarm op zijn telefoon over vijf minuten. Even twijfelt hij nog of hij een blikje cola moet halen voor hij begint. Hij doet het toch maar niet. Dan sluit hij zijn ogen, en probeert niks te doen. Een. Twee. Drie. Vier. Vijf. Het gaat goed, de seconden tikken voorbij. Tien. Elf. Twaalf. Hij merkt dat zijn ademhaling zwaarder wordt. Hij zit te wiebelen met zijn benen en voelt krampen opkomen in zijn buik. Vierentwintig. Vijfentwintig. Zesentwintig. Zonder het te merken heeft hij zijn telefoon vast en zit hij al tussen de apps te scrollen! Hij legt het ding snel weer op de bijzettafel. Hij probeert verder te niksen. Het kost hem een enorme inspanning. Hij betrapt zichzelf nog een paar keer met de telefoon in zijn hand. Of met

de afstandsbediening. Vijf minuten niets doen, hij wordt er gek van. Hij is echt verslaafd aan impulsen. Dat wordt zwaar afkicken.

Joep gaat helemaal niet graag naar de psycholoog. Hij voelt zich uitgeput na iedere sessie. De confrontatie met zichzelf komt keihard aan. En bij psychologen heeft hij altijd al het ongemakkelijke gevoel dat ze een nummertje opvoeren. Ergens achter in zijn hoofd knippert steeds een waarschuwingsbordje: “Let op! Die interesse en die begripvolle woorden zijn niet echt. Ze doen dat alleen maar omdat ze er geld voor krijgen!”

Niettemin moet hij toegeven: deze psycholoog helpt hem wel. Hij krijgt veel nieuwe inzichten. Hij leert dat zijn woedeaanvallen en zijn paniekaanvallen eigenlijk een fysieke reactie op stress zijn. Stress die gedeeltelijk veroorzaakt werd door het studeren en gedeeltelijk door zijn privéleven. Alles hangt met alles samen. En dus hangen ook alle oplossingen samen om uit zijn burn-out te raken. Hij kan zich bijna niet voorstellen dat hij dit niet eerder doorhad. Het klinkt allemaal zo logisch en eenvoudig. Hij moet zichzelf geregeld in afzondering terugtrekken en die afzondering bewust stimulus-arm houden. Hij moet zijn multimedieagebruik en het multitasken afbouwen en voortaan focus leggen op één activiteit tegelijk. En dat impliceert ook grenzen stellen aan anderen, en een gedetailleerde planning van de dag maken. Leren aanvaarden dat sommige taken uitgesteld moeten worden. Niet alleen wat betreft zijn studie, maar ook thuis, vooral 's avonds, zodat hij op tijd in slaap kan vallen.

“Je nachtrust is het belangrijkste”, zegt de psycholoog hem. “Zonder voldoende nachtrust heb je niet genoeg energie om de rest goed aan te pakken.” Dat betekent: al zijn bezigheden vroeger op de avond stoppen – hij mikt op 10 uur. Laptop uit, televisie uit en zichzelf een half uurtje rust en stilte geven voordat hij gaat slapen. Hooguit een papieren tijdschrift of boek om nog even in te lezen.

Daarnaast begint hij al te oefenen op aandacht en focus. “Probeer je bezigheden in de avond anders aan te pakken”, raadt de psycholoog hem aan. “In plaats van alles door elkaar te laten lopen, deel je de tijd eens op in duidelijk afgescheiden momenten: tijd waarin je met je volle aandacht met je familie praat, tijd waarin je studiegerelateerde taken uitvoert, tijd waarin je je focust op huishoudelijke klusjes, en tijd waarin je jezelf even in afzondering terugtrekt of gaat sporten.” Joep doet de test. 's Avonds tijdens het avondeten praat hij een half uur met zijn ouders en zusje over hoe hun dag was. Daarna trekt hij zichzelf terug in zijn slaapkamer.

De tweede maand rust is ten einde. De laatste twee weken lukte het hem steeds beter om zijn dagen te structureren en hij merkte ook dat hij beetje bij beetje meer energie kreeg. Zijn eerste collegedag breekt aan. Hij heeft zich heel de week nerveus gevoeld, maar nu voelt hij zich rustig. Opstaan, ontbijten, tas pakken en hij is op weg. Alles gaat hem natuurlijk af. Ook al moet hij staan in een overvolle trein, en is hij zelfs zijn pas aangeschafte oordopjes vergeten om zich af te sluiten van het lawaai. Het deert hem niet, hij voelt me rustig.

Zijn medestudenten zijn lief en bezorgd, vragen hem hoe hij zich voelt. Ze luisteren aandachtig wanneer hij hen de oorzaak van zijn burn-out uitlegt, en hoe hij alles nu anders gaat aanpakken om er niet in terug te vallen. Voor de rest gunnen ze hem alle ruimte die hij nodig heeft. Maar ze benadrukken ook hoezeer ze hem hebben gemist.

Joep heeft zijn dag minutieus voorbereid. Hij begint met anderhalf uur college. Hij merkt dat hij zijn aandacht goed bij het verhaal van de docent kan houden. Na een lunchpauze heeft hij één overlegmoment gepland voor een nieuwe groepsopdracht. Luisteren naar wat de aanpak zal zijn en hoe de taken verdeeld zullen worden. Hij krijgt al meteen zin om ideeën te spuien, maar hij houdt zich in. Rustig starten, focussen op één ding tegelijk, niet meteen in het diepe springen. De rest van de tijd vult hij met de voorbereiding van het college voor de volgende dag. Sociale media checkt hij nog maar één keer, om drie uur, wanneer de namiddagdip toch toeslaat. Om zijn hoofd leeg te maken, neemt hij een paar keer een pauze. Hij haalt een blikje frisdrank uit de automaat en wandelt willekeurig door de gangen, of gaat enkele minuten zitten niksen op de banken in de grote lunchruimte. Aan het einde van de middag neemt hij de trein naar huis. Daar waar hij altijd de bus neemt om het laatste stuk naar huis te overbruggen, besluit hij nu te gaan wandelen. De zon schijnt en er waait een zacht briesje. De straten zien er mooi uit in het felle licht van de lentezon. Hij wandelt tot aan het dichtstbijzijnde park en blijft even staan. Wat geeft zo'n middagwandeling hem een energie! Hij neem zich voor dit alle dagen te doen.

Opgebrand

De deur van mijn kamer valt zacht in het slot. Ik wil mijn huisgenoten niet wakker maken. Vieze borden van gister staan nog in de gootsteen. Eén van mijn huisgenoten moet dat maar even afwassen. Ik loop naar de fietsenstalling en open mijn fietsslot. Ik zit nog niet op de fiets, of ik krijg al een berichtje van iemand uit mijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent, maar er is nog niemand op de universiteit.

“Shit”, vloek ik. Ik ben zelf ook te laat. Het is nog tien minuten fietsen van mijn studentenhuis naar de universiteit. Ik probeer sneller te fietsen, maar mijn benen willen niet mee. Higgend kom ik even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van mijn groepsgenoten intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau! En dan komt Stefan, een andere groepsgenoot, vragen of iedereen al op de hoogte is van het probleem. Zijn vraag schiet bij mij in het verkeerde keelgat. Ik ontplof. Ik schreeuw tegen hem dat het schandalig is dat hij dit nu nog komt vragen. Hij schrikt zichtbaar van mijn reactie, draait zich om en loopt weg, zonder één woord te zeggen. Toch kan ik niet meer stoppen. “Ik ben klaar met dit project!”, roep ik hem na. Ik sta op. Koffie, herhaal ik in mijn hoofd. Een kop koffie halen. Gewoon, rustig ademen en een kop koffie halen. Maar op weg naar de koffieautomaat groeit mijn boosheid. Ik ram met mijn vlakke hand tegen de automaat. Ik pak het bekertje en neem een paar slokken, maar het lukt me niet om te bedaren. Ik wil nog steeds dingen kapot slaan. Dan steekt paniek de kop op. Ik kan niet terug. Waarom liet ik me zo gaan? Hoe kan ik mijn groepsgenoten nog onder ogen komen na wat ik heb gedaan?

Ik besluit maar meteen bij de studieadviseur langs te gaan. De deur van haar kamer staat open, maar toch klop ik aan. Ik moet er verschrikkelijk uit zien, want ik ben de drempel nog niet over of ze komt bezorgd naar me toe. Ze begeleidt me naar een stoel en probeert me met een vriendelijke, zachte stem gerust te stellen. “Ga even rustig zitten, Joep. Kun je me vertellen wat er is gebeurd?” Ik weet niet wat te antwoorden. Ik stotter wat en barst dan in tranen uit. Minuten lang. Ze blijven stromen, ik kan ze met de beste wil van de wereld niet meer stoppen. “Laat het er maar allemaal uit. Dat is oké. Dat is goed.” De studieadviseur blijft me geruststellen, tot ik weer in staat ben haar aan te kijken. Uiteindelijk kan ik toch vertellen wat er gebeurd is. De woede-uitbarsting en het gevoel van paniek. Ik slaag er ook in enkele vragen te beantwoorden, tussen het snikken door. Nee, ik heb geen conflict met mijn studiegenoten. Nee, ik word niet gepest. Ja, de studiedruk is wel hoog, maar het zou toch zeker niet ondoenbaar mogen zijn. Nee, ik snap helemaal niet waar dit vandaan komt. Ik kan het gewoon allemaal niet meer aan. De studieadviseur knikt en raadt me dan aan om thuis uit te gaan rusten en de volgende dag bij de huisarts langs te gaan.

Ik lig de hele namiddag uitgeput in mijn bed. Ik kijk wat televisie en dommel geregeld in slaap, terwijl mijn huisgenoten één voor één thuiskomen en samen gaan koken. Ze komen vragen of ik ook mee wil eten, maar ik zeg dat ik deze avond even geen zin heb. ’s Avonds lukt het me juist niet om in slaap te vallen. Ik lig te woelen en te draaien en start een paar nieuwe spelletjes Wordfeud om niet te hoeven piekeren. Uiteindelijk val ik toch in slaap. Ik ben mijn wekker vergeten te zetten, maar ’s ochtends word ik wakker door het geluid van mijn huisgenoot die onder de douche staat. Even later zit ik bij de huisarts. Ik vertel nog eens alles. Over de woede-uitbarsting en het gesprek met de studieadviseur. En dat ik me ellendig voel omdat ik alle controle kwijt ben. Ze luistert naar mijn verhaal, en stelt dan voor: “Ik schrijf je de komende vier weken rust voor. Een hele maand.”

“Een hele maand?”, roep ik verbaasd. Eigenlijk had ik dat wel verwacht, maar toch schrik ik van haar woorden. “Is dat echt nodig?”, vraag ik.

“Je hebt volgens mij nog geen echte burn-out, maar vertoont wel alle alarmsignalen. Als je nu niet een paar weken rust neemt, dan wordt het alleen maar erger.”

Ik heb geen energie om er tegenin te gaan, en ik laat me overtuigen. Toch voel ik me er niet goed bij. Het knaagt dat ik de groepsgenoten zo lang opzadel met al mijn werk. Teksten die nog helemaal herschreven moeten worden, samenvattingen van artikelen die nog slechts bestaan uit een leeg Worddocument. En dat, twee weken voor alles bij de docent ingeleverd moet worden. Met tegenzin stuur ik een bericht naar mijn groepsgenoten waarin ik uitleg dat ik vier weken rust moet nemen van de huisarts om erger te voorkomen. De reacties zijn begripvol, wat me enigszins geruststelt.

Stiekem ben ik ook wel blij met het voorschrift. Ik hoef een hele maand niet bezig te zijn met mijn studie. Geen haast elke ochtend om toch weer te laat te zijn in college, geen stress omdat ik mijn deadlines niet haal, en misschien eindelijk nog eens tijd om mijn kamer op te ruimen. De huisarts drukte me op het hart: “Blijf niet de hele tijd op je kamer zitten. Zorg dat je veel buiten komt, ook bij slecht weer. Van veel buitenlucht en sporten zal je je beter voelen. En verder, zijn er dingen die je echt ontspannen en die je graag doet?”

“Nou, ik heb vorig jaar een paar cursussen prozaschrijven gevolgd, daar zou ik wel weer wat mee willen bezig zijn.”

“Maak daar dan gerust tijd voor. Maar het belangrijkste is dat je veel buiten komt.”

En dan geeft ze me ook nog de naam van een psychotherapeut mee. “Dit is een goeie, heeft ervaring met burn-out. Sommige mensen raken daardoor sneller uit de put.”

Dat zie ik niet bepaald zitten. Ik kom er vast zelf wel uit. Ik heb trouwens eens gelezen dat psychologen veel geld kosten, maar weinig resultaat geven. “Misschien wel, ik zie wel”, antwoord ik, om ervan af te zijn.

De volgende dag slaap ik uit. Daarna voel ik me al veel beter. Ik heb weer energie, begin vol goede moed aan de achterstallige studieopdrachten. Waarom heb ik in 's hemelsnaam een hele maand rust gekregen? Een paar dagen rust lijken me ruim voldoende. Gewoon wat te weinig geslapen en wat te veel stress op het verkeerde moment, dat is alles. Na het weekend kan ik vast weer naar college. Ik snap eigenlijk niet waarom ik me gisteren zo slecht voelde. Waarschijnlijk een overreactie op een stom seizoensdipje. Twee uur later moet ik de werkelijkheid onder ogen zien. Ik ga de straat op, om boodschappen te doen. Meteen voel ik de woede weer in me opkomen. Er rijden fietsers op het voetpad. Te lam om af te stappen om voorbij een stuk van de weg te wandelen dat is afgezet. En die denken dus dat ze mijn voetpad mogen innemen? Mooi niet! Ik ga voluit in de weg lopen. Niet alle fietsers remmen op tijd, waardoor ze bijna tegen me aan fietsen. Eén fietser duw ik gewoon de struiken in. Hij irriteerde me, zoals hij kwam aangevlogen met zijn stomme oortjes in, alsof zijn wereld boven de rest staat. Hij begint te vloeken, maar ik sta in mijn recht: geen fietsers op het voetpad! Een andere fietser schiet hem te hulp. Ze schreeuwen allebei tegen me. Ik wil ze graag op hun smoel slaan. Allebei. Ik kan me nog net beheersen, en ik loop met ferme passen weg. Het gaat toch niet zo goed als ik dacht, realiseer ik me wanneer ik weer binnen zit. Ik ben langzaam wat gekalmeerd, maar de agressie blijft in mijn lijf borrelen. Telkens als ik buiten kom, verander ik meteen weer een vat dat op ontploffen staat.

Maar ik moet naar buiten van de huisarts. Zo weinig mogelijk binnen zitten. En dus blijf ik mezelf, ondanks het risico op een woede-uitbarsting, iedere dag naar buiten dwingen. Al hang ik eerst een halve dag voor de televisie. Ik lig op mijn bed en kijk naar de herhalingen van het Journaal en De Wereld Draait Door, om daarna een aantal afleveringen van een serie op Netflix te volgen. Maar uiteindelijk slaag ik er telkens in de loop van de namiddag wel in om mezelf de deur uit te jagen.

Ik probeer te wandelen door de straten. Er is te veel lawaai in de straten. Auto's, fietsen, trams en bussen. Luidsprekers, airco's, drilboren en pompen. En mensen. Overal mensen! Dat kwettert en giechelt maar, dat babbelt en brult maar. Dat speelt muziek, dat hobbelt met trolleys, dat klakt monotoon met de hakken op de grond. En ze zijn overal, op elk uur van de dag. De muren van de huizenblokken weerkaatsen al dat lawaai, versterken het nog honderd keer meer, tot ik schreeuwend mijn oren wil bedekken.

Ik hoop dat wat groen meer rust zal brengen. Ik ga hardlopen in het stadspark. Het lawaai is nog niet weg, maar toch is het hier draaglijker. De zon schijnt aangenaam en ik merk dat ik met elke stap die ik zet, wat rustiger word.

“Kun jij die studieboeken naar Max brengen? Het zal je goed doen. Dan ben je eens buiten. En Max vindt het vast leuk om je te zien. Hij zal net terug zijn uit college”. Mijn huisgenoten hebben door dat ik nog te vaak binnen op mijn kamer zit en proberen me een reden te geven om de deur uit te moeten.

“Eh, ja, eh, ik heb toch niks specifiek gepland, ik kan dat wel doen, ja.”

Maar ik wil helemaal niet! Help, waarom zei ik nu ja? Goh, ik snap wel dat het goed uitkomt en zo. Die boeken moeten nu eenmaal nog naar daar. 't Is niet dat ik niet wil helpen. Maar mijn hart krimpt ineen bij het idee alleen al dat ik de hele namiddag sociaal moet zijn. Er volgen nog meer pogingen van mijn huisgenoten. “Ga maar mee naar het huisfeest van Nina. Onder de mensen komen, zal je goed doen.”

Ik blokkeer bij de woorden alleen al. Ik wil helemaal niet onder de mensen komen! Zeker niet op een feest! Het is een klein feestje en toch breekt het angstzweet me uit. Ik sta stijf van de zenuwen,

en om het minste geringste spring ik uit mijn vel of begin ik te huilen. Op het einde sla ik helemaal tild. Ik voel alleen nog angst.

Uiteindelijk valt het allemaal mee. Op het feestje babbel ik een eind weg met vrienden. Gewoon vlot, zonder stotteren, zonder paniekaanvallen of braakneigingen. Ik vind de gesprekken oprecht interessant. Maar achteraf voel ik me uitgeput. Compleet leeg. En terwijl ik die avond lig te piekeren, denk ik: waarom maken mensen mij ziek?

Het bezoekje aan Max verliep ook prima. We praten over zijn studie Geneeskunde en we spelen een videogame. Ik vind het leuk, maar achteraf voel ik me ongelukkig. Ik had alleen moeten zijn, zo gonst het in mijn hoofd. Hij had buiten moeten zijn, en nu is die kans verkeken. Ik heb weer voor iemand anders geleefd.

De maand waarin ik rust moest nemen van de huisarts is bijna om. Ik ben uitgeput en heb koppijn. Ik zit heel de tijd binnen en doe niet veel anders dan televisie kijken, Wordfeud spelen of series kijken. Ik voel me niet beter. En straks moet ik terug naar een week vol colleges en opdrachten! Mijn maag krimpt nu al ineem. Ik kan het gewoon niet, ik wil niet! Vorige week raakte ik al in paniek toen ik gewoon voorbij het station fietste. Tijdens een tweede bezoek aan de huisarts laat ze weten dat ik zeker tot eind mei moet thuisblijven. Dat ik zeker niet eerder voldoende hersteld zal zijn om mijn studie weer op te pakken. Maar ik geloof haar niet. Dat is veel te lang. Dat kan ik toch niet maken. Ik zit nu al zo lang thuis! Toch stem ik in met nog één maand, en maak dan toch maar een afspraak met de psycholoog. Alleen raak ik er niet uit.

Tijdens de intake vertel ik gedetailleerd hoe een dag in mijn leven verloopt. Vervolgens vertel ik over de woede-uitbarstingen en de stressaanvallen en over wat dat met mij doet. “Je hebt inderdaad een burn-out”, bevestigt de psycholoog. “Er is een onderliggend probleem dat zich tijdens je studie manifesteert, maar dat evengoed thuis tot uiting komt. Dat is eigenlijk altijd zo. Iedere vorm van depressie heeft zowel met het professionele als met het privéleven te maken. Burn-outs vormen daar geen uitzondering op, ook al focust men daarbij vooral op het professionele aspect. Maar zeker bij jou is het vooral je privéleven dat je het meeste kunt aanpakken om weer controle te krijgen over je studie.” Er kunnen heel wat zaken anders en beter. Uiteraard. Maar deze heb ik echt niet zien aankomen: “Jij gunt jezelf geen moment mentale rust. Iedere seconde dat je niets te doen hebt, vul je met prikkels. De televisie staat altijd aan, en dan houd je ook nog eens voortdurend het scherm van je laptop, je tablet of je telefoon voor je gezicht. Nieuws lezen, filmpjes kijken, chatten, twitteren, surfen, gamen...”

“Ja maar, dat is om te ontspannen!”

“Voel je je er ook ontspannen door?”

Ik zucht.

“Al die multimedia vuren voortdurend nieuwe impulsen op je af, licht, kleuren, geluid, en je moet er ook nog voortdurend op reageren. In plaats van je hoofd leeg te maken, prop je het nog voller met indrukken.”

Ik wil roepen: iederéén doet dat tegenwoordig! Maar ik zwijg.

“Je hoofd moet geregeld rust moet hebben om alles te verwerken en bij te tanken. Maar jij doet precies het omgekeerde. Ieder mogelijk rustmoment geef jij je hersenen nog wat méér impulsen om te verwerken. Waarom denk je dat je 's avonds de slaap niet kan vatten?”

“Ik... ik weet het niet.” Al kan ik het antwoord wel raden.

“Omdat je hersenen nog niet klaar zijn met alle indrukken verwerken, natuurlijk. Ze hebben nog tijd nodig om tot rust te komen. Jij hebt nog tijd nodig om tot rust te komen. Dat is een heel moeilijk patroon om te doorbreken. Je hebt het jezelf zo eigen gemaakt om voortdurend bezig te zijn, dat je gewoon niet meer kunt rusten. Heb je de laatste jaren nog eens gewoon zitten niets doen?”

“Euh...”

“Probeer het eens thuis. Probeer eens vijf minuten gewoon te zitten en niks te doen. Letterlijk niks. Geen televisie, geen radio, zeker geen laptop of telefoon. De meeste mensen hebben het daar moeilijk mee, hoor. Probeer het eens.”

En dus zit ik die middag onwennig op een stoel. Ik zet het alarm op mijn telefoon over vijf minuten. Ik twijfel nog even of ik een blikje cola moet halen voor ik begin. Ik doe het toch maar niet. Dan sluit ik mijn ogen, en probeer niks te doen. Een. Twee. Drie. Vier. Vijf. Het gaat goed, de seconden tikken voorbij. Tien. Elf. Twaalf. Ik merk dat mijn ademhaling zwaarder wordt. Ik zit te wiebelen met mijn benen en voel krampen opkomen in mijn buik. Vierentwintig. Viifentwintig.

Zesentwintig. Zonder het te merken heb ik mijn telefoon vast en zit ik al tussen de apps te scrollen. Ik leg het ding snel weer op de bijzettafel. Amper een halve minuut! En ik deed het niet eens bewust! Ik probeer verder te niks. Het kost me een enorme inspanning. Ik betrap mezelf nog een

paar keer met de telefoon in mijn hand. Of met de afstandsbediening. Vijf minuten niets doen, ik word er gek van. Ik ben echt verslaafd aan impulsen. Dat wordt zwaar afkicken.

Ik ga helemaal niet graag naar de psycholoog. Ik voel me uitgeput na iedere sessie. De confrontatie met mezelf komt keihard aan. En bij psychologen heb ik altijd al het ongemakkelijke gevoel dat ze een nummertje opvoeren. Ergens achter in mijn hoofd knippert steeds een waarschuwingsbordje: “Let op! Die interesse en die begripvolle woorden zijn niet echt. Ze doen dat alleen maar omdat ze er geld voor krijgen!”

Niettemin moet ik toegeven: deze psycholoog helpt me wel. Ik krijg veel nieuwe inzichten. Ik leer dat mijn woedeaanvallen en mijn paniekaanvallen eigenlijk een fysieke reactie op stress zijn. Stress die gedeeltelijk veroorzaakt werd door het studeren en gedeeltelijk door mijn privéleven. Alles hangt met alles samen. En dus hangen ook alle oplossingen samen om uit mijn burn-out te raken. Ik kan me bijna niet voorstellen dat ik dit niet eerder doorhad. Het klinkt allemaal zo logisch en eenvoudig. Ik moet mezelf geregeld in afzondering terugtrekken en die afzondering bewust stimulus-arm houden. Ik moet mijn multimedieagebruik en het multitasken afbouwen en voortaan focus leggen op één activiteit tegelijk. En dat impliceert ook grenzen stellen aan anderen, en een gedetailleerde planning van de dag maken. Leren aanvaarden dat sommige taken uitgesteld moeten worden. Niet alleen wat betreft mijn studie, maar ook thuis, vooral 's avonds, zodat ik op tijd in slaap kan vallen. “Je nachtrust is het belangrijkste”, zegt de psycholoog me. “Zonder voldoende nachtrust heb je niet genoeg energie om de rest goed aan te pakken.” Dat betekent: al mijn bezigheden vroeger op de avond stoppen – ik mik op 10 uur. Laptop uit, televisie uit en mezelf een half uurtje rust en stilte geven voordat ik ga slapen. Hooguit een papieren tijdschrift of boek om nog even in te lezen.

Daarnaast begin ik al te oefenen op aandacht en focus. “Probeer je bezigheden in de avond anders aan te pakken”, raadt de psycholoog me aan. “In plaats van alles door elkaar te laten lopen, deel je de tijd eens op in duidelijk gescheiden momenten: tijd waarin je met je volle aandacht met je huisgenoten praat tijdens het eten, tijd waarin je studiegerelateerde taken uitvoert, tijd waarin je je focust op huishoudelijke klusjes, en tijd waarin je jezelf even in afzondering terugtrekt of gaat sporten.” Ik doe de test. 's Avonds tijdens het avondeten praat ik een half uur met mijn huisgenoten over hun studie. Daarna maak ik de keuken schoon om me vervolgens terug te trekken mijn kamer.

De tweede maand rust is ten einde. De laatste twee weken lukte het me steeds beter om mijn dagen te structureren en ik merkte ook dat ik beetje bij beetje meer energie kreeg. Mijn eerste collegedag breekt aan. Ik heb me heel de week nerveus gevoeld, maar nu voel ik me rustig. Opstaan, ontbijten, tas pakken en ik ben op weg. Alles gaat me natuurlijk af. Ook al moet ik door lichte regen fietsen, en ben ik zelfs mijn pas aangeschafte oordopjes vergeten om me af te sluiten van het lawaai op straat. Het deert me niet, ik voel me rustig.

Mijn medestudenten zijn lief en bezorgd, vragen me hoe ik me voel. Ze luisteren aandachtig wanneer ik hen de oorzaak van mijn burn-out uitleg, en hoe ik alles nu anders ga aanpakken om er niet in terug te vallen. Voor de rest gunnen ze me alle ruimte die ik nodig heb. Maar ze benadrukken ook hoezeer ze me hebben gemist.

Ik heb mijn dag minutieus voorbereid. Ik begin met anderhalf uur college. Ik merk dat ik mijn aandacht goed bij het verhaal van de docent kan houden. Na een lunchpauze heb ik één overlegmoment gepland voor een nieuwe groepsopdracht. Luisteren naar wat de aanpak zal zijn en hoe de taken verdeeld zullen worden. Ik krijg al meteen zin om ideeën te spuien, maar ik hou me in. Rustig starten, focussen op één ding tegelijk, niet meteen in het diepe springen. De rest van de tijd vul ik met de voorbereiding van het college voor de volgende dag. Sociale media check ik nog maar één keer, om drie uur, wanneer de namiddagdip toch toeslaat en ik een beloning verdien omdat ik alles zo goed volhoud! Om mijn hoofd leeg te maken, neem ik een paar keer een pauze. Ik haal een blikje frisdrank uit de automaat en wandel willekeurig door de gangen, of ga enkele minuten zitten niksken op de banken in de grote lunchruimte. Aan het einde van de middag fiets ik terug naar mijn kamer. Eenmaal aangekomen plaats ik mijn fiets in de stalling. De zon schijnt en er waait een zacht briesje. Ik besluit nog even te gaan wandelen. De straten zien er mooi uit in het felle licht van de lenteson. Ik wandel tot aan het dichtstbijzijnde park en blijf even staan. Wat geeft zo'n middagwandeling een energie! Ik neem me voor dit alle dagen te doen.

Opgebrand

Ik zwaai mijn moeder gedag en spring op de fiets naar het treinstation. Eenmaal in de trein merk ik hoe druk het eigenlijk is. Er is nergens meer een vrij stoeltje te vinden en dus moet ik in het gangpad staan. De reis duurt voor mijn gevoel twee keer zo lang als normaal. Eindelijk kan ik uitstappen. Ik ben het station nog niet uit, of ik krijg een berichtje van iemand uit mijn projectgroep. Er moet dringend een opdracht worden ingeleverd bij de docent, maar er is nog niemand op de universiteit. “Shit”, vloek ik. Ik ben zelf ook te laat. Het is nog vijf minuten lopen van het station naar de universiteit. Ik probeer me te haasten, maar mijn benen willen niet mee. Hijgend kom ik even later het multimediacentrum van de universiteit binnen, om daar vast te stellen dat één van mijn groepsleden intussen ook is aangekomen en alles al in orde heeft gebracht. Moesten ze daarvoor nou zo’n drama maken? Het leek wel een crisis van nationaal niveau! En dan komt, Stefan, een andere groepsleden, vragen of iedereen al op de hoogte is van het probleem. Zijn vraag schiet bij mij in het verkeerde keelgat. Ik ontplof. Ik schreeuw tegen hem dat het schandelijk is dat hij dit nu nog komt vragen. Hij schrikt zichtbaar van mijn reactie, draait zich om en loopt weg, zonder één woord te zeggen. Toch kan ik niet meer stoppen. “Ik ben klaar met dit project!”, roep ik hem na. Ik sta op. Koffie, herhaal ik in mijn hoofd. Een kop koffie halen. Gewoon, rustig ademen en een kop koffie halen. Maar op weg naar de koffieautomaat groeit mijn boosheid. Ik ram met mijn vlakke hand tegen de automaat. Ik pak het bekertje en neem een paar slokken, maar het lukt me niet om te bedaren. Ik wil nog steeds dingen kapot slaan. Waarom liet ik me zo gaan tegen Stefan? Ik kan niet terug. Van die gedachte raak ik in paniek. Hoe kan ik mijn groepsleden nog onder ogen komen na wat ik heb gedaan?

Ik besluit maar meteen bij de studieadviseur langs te gaan. De deur van haar kamer staat open, maar toch klop ik aan. Ik moet er verschrikkelijk uit zien, want ik ben de drempel nog niet over of ze komt bezorgd naar me toe. Ze begeleidt me naar een stoel en probeert me met een vriendelijke, zachte stem gerust te stellen. “Ga even rustig zitten, Joep. Kun je me vertellen wat er is gebeurd?” Ik weet niet wat te antwoorden. Ik stotter wat en barst dan in tranen uit. Minuten lang. Ze blijven stromen, ik kan ze met de beste wil van de wereld niet meer stoppen. “Laat het er maar allemaal uit. Dat is oké. Dat is goed.” De studieadviseur blijft me geruststellen, tot ik weer in staat ben haar aan te kijken. Uiteindelijk kan ik toch vertellen wat er gebeurd is. De woede-uitbarsting en het gevoel van paniek. Ik slaag er ook in enkele vragen te beantwoorden, tussen het snikken door. Nee, ik heb geen conflict met mijn studiegenoten. Nee, ik word niet gepest. Ja, de studiedruk is wel hoog, maar het zou toch zeker niet ondoenbaar mogen zijn. Nee, ik snap helemaal niet waar dit vandaan komt. Ik kan het gewoon allemaal niet meer aan. De studieadviseur knikt en raadt me dan aan om thuis uit te gaan rusten en de volgende dag bij de huisarts langs te gaan.

Ik lig de hele namiddag uitgeput in de leunstoel van mijn vader. Ik kijk wat televisie en dommel geregeld in slaap, terwijl mijn ouders thuiskomen van hun werk en aan het avondeten beginnen. Ze vragen bezorgd of ik ziek ben en ik antwoord dat ik gewoon erg moe ben. ’s Avonds lukt het me juist niet om in slaap te vallen. Ik lig te woelen en te draaien en start een paar nieuwe spelletjes Wordfeud om niet te hoeven piekeren. Uiteindelijk val ik toch in slaap. Ik ben mijn wekker vergeten te zetten, maar ’s ochtends word ik door mijn moeder wakker gemaakt. Even later zit ik bij de huisarts. Ik vertel nog eens alles. Over de woede-uitbarsting en het gesprek met de studieadviseur. En dat ik me ellendig voel omdat ik alle controle kwijt ben. De huisarts luistert naar mijn verhaal, en stelt dan voor: “Ik schrijf je de komende vier weken rust voor. Een hele maand.” “Een hele maand?”, roep ik verbaasd. Eigenlijk had ik dat wel verwacht, maar toch schrik ik van haar woorden. “Is dat echt nodig?”, vraag ik. “Je hebt volgens mij nog geen echte burn-out, maar je vertoont wel alle alarmsignalen. Als je nu niet een paar weken rust neemt, dan wordt het alleen maar erger.” Ik heb geen energie om er tegenin te gaan, en ik laat me overtuigen. Toch voel ik me er niet goed bij. Het knaagt dat ik de groepsleden zo lang opzadel met al mijn werk. Teksten die nog helemaal herschreven moeten worden, samenvattingen van artikelen die nog slechts bestaan uit een leeg Worddocument. En dat, twee weken voor alles bij de docent ingeleverd moet worden. Met tegenzin stuur ik een bericht naar mijn groepsleden waarin ik uitleg dat ik vier weken rust moet nemen van de huisarts om erger te voorkomen. De reacties zijn begripvol, wat me enigszins geruststelt.

Stiekem ben ik ook wel blij met het voorschrift. Ik hoef een hele maand niet bezig te zijn met mijn studie. Geen haast elke ochtend om toch weer te laat te zijn in college, geen stress omdat ik mijn deadlines niet haal, en misschien eindelijk nog eens tijd om de huishoudelijke klusjes te doen, waarvan ik aan mijn vader beloofd had ze aan te pakken. De huisarts heeft me op het hart gedrukt: “Blijf niet de hele tijd thuis zitten. Zorg dat je veel buiten komt, ook bij slecht weer. Van veel buitenlucht en sporten zal je je beter voelen. En verder, zijn er dingen die je echt ontspannen en die je graag doet?”

“Nou, ik heb vorig jaar een paar cursussen prozaschrijven gevolgd, daar zou ik wel weer wat mee willen bezig zijn.”

“Maak daar dan gerust tijd voor. Maar het belangrijkste is dat je veel buiten komt.”

En dan geeft ze me ook nog de naam van een psychotherapeut mee. “Dit is een goeie, heeft ervaring met burn-out. Sommige mensen raken daardoor sneller uit de put.”

Dat zie ik niet bepaald zitten. Ik kom er vast zelf wel uit. Ik heb trouwens eens gelezen dat psychologen veel geld kosten, maar weinig resultaat geven. “Misschien wel, ik zie wel”, antwoord ik, om ervan af te zijn.

De volgende dag slaap ik uit. Daarna voel ik me al veel beter. Ik begin vol goede moed aan de achterstallige studieopdrachten. Waarom heb ik in 's hemelsnaam een hele maand rust gekregen? Een paar dagen rust lijken me ruim voldoende. Gewoon wat te weinig geslapen en wat te veel stress op het verkeerde moment, dat is alles. Na het weekend kan ik vast weer naar college. Ik snap eigenlijk niet waarom ik me gisteren zo slecht voelde. Waarschijnlijk een overreactie op een stom seizoensdipje. Twee uur later moet ik de werkelijkheid onder ogen zien. Ik ga de straat op, om boodschappen te doen. Meteen voel ik de woede weer in me opkomen. Er rijden fietsers op het voetpad. Te lam om af te stappen om voorbij een stuk van de weg te wandelen dat is afgezet. En die fietsers denken dus dat ze mijn voetpad mogen innemen? Ik ga voluit in de weg lopen. Niet alle fietsers remmen op tijd, waardoor ze bijna tegen me aan fietsen. Eén fietser duw ik gewoon de struiken in. Hij irriteerde me, zoals hij kwam aangevlogen met zijn stomme oortjes in, alsof zijn wereld boven de rest staat. Hij begint te vloeken, maar ik sta in mijn recht: geen fietsers op het voetpad! Een andere fietser schiet hem te hulp. Ze schreeuwen allebei tegen me. Ik wil graag ruzie met ze maken, maar ik kan me nog net beheersen en ik loop met ferme passen weg. Het gaat toch niet zo goed als ik dacht, realiseer ik me wanneer ik weer binnen zit. Ik ben langzaam wat gekalmeerd, maar de agressie blijft in mijn lijf borrelen. Telkens als ik buiten kom, verander ik meteen weer een vat dat op ontploffen staat.

Maar ik moet naar buiten van de huisarts. Zo weinig mogelijk binnen zitten. En dus blijf ik mezelf, ondanks het risico op een woede-uitbarsting, iedere dag naar buiten dwingen. Al hang ik eerst een halve dag voor de televisie. Ik lig op de bank en kijk naar de herhalingen van het Journaal en De Wereld Draait Door, om daarna een aantal afleveringen van een serie op Netflix te volgen. Maar uiteindelijk slaag ik er telkens in de loop van de namiddag wel in om mezelf de deur uit te jagen. Ik probeer te wandelen door de straten. Er is te veel lawaai in de straten. Auto's, fietsen, trams en bussen. Luidsprekers, airco's, drillboren en pompen. En mensen. Overal mensen! Dat kwettert en giechelt maar, dat babbelt en brult maar. Dat speelt muziek, dat hobbelt met trolleys, dat klakt monotoon met de hakken op de grond. En ze zijn overal, op elk uur van de dag. De muren van de huizenblokken weerkaatsen al dat lawaai, versterken het nog honderd keer meer, tot ik schreeuwend mijn oren wil bedekken. Ik hoop dat wat groen meer rust zal brengen. Ik ga hardlopen in het stadspark. Het lawaai is nog niet weg, maar toch is het hier draaglijker. De zon schijnt aangenaam en ik merk dat ik met elke stap die ik zet, wat rustiger word.

“Kun jij die boeken naar oom Jaap brengen? Het zal je goed doen. Dan ben je eens buiten. En je neefje vindt het vast leuk om je te zien. Hij zal net terug zijn uit school”. Mijn ouders hebben door dat ik nog te vaak binnen zit en proberen me een reden te geven om de deur uit te moeten. “Eh, ja, eh, ik heb toch niks specifiek gepland, ik kan dat wel doen, ja.”

Maar ik wil helemaal niet! Help, waarom zei ik nu ja? Ik snap wel dat het goed uitkomt en zo. Die boeken moeten nu eenmaal nog naar daar. 't Is niet dat ik niet wil helpen. Maar mijn hart krimpt ineem bij het idee alleen al dat ik de hele namiddag sociaal moet zijn. Er volgen nog meer pogingen van mijn ouders. “Ga maar mee naar de verjaardag van tante Mirjam. Onder de mensen komen, zal je goed doen.”

Ik blokkeer bij de woorden alleen al. Ik wil helemaal niet onder de mensen komen! Zeker niet op een verjaardag! Het is een klein feestje en toch breekt het angstzweet me uit. Ik sta stijf van de zenuwen, en om het minste geringste spring ik uit mijn vel of begin ik te huilen. Op het einde sla ik helemaal tilt. Ik voel alleen nog angst.

Uiteindelijk valt het allemaal mee. Op het feestje babbel ik een eind weg met familie rond de tafel. Gewoon vlot, zonder stotteren en zonder paniekaanvallen. Ik vind de gesprekken oprecht interessant. Maar achteraf voel ik me uitgeput. Compleet leeg. En terwijl ik die avond lig te piekeren, denk ik: waarom maken mensen mij ziek?

Het bezoekje aan oom Jaap verliep ook prima. We hebben een goed gesprek en ik speel een videogame met mijn neefje. Ik vind het leuk, maar achteraf voel ik me ongelukkig. Ik had alleen moeten zijn, zo gonst het in mijn hoofd. Ik had buiten moeten zijn om mezelf rust en ruimte te geven, en nu is die kans verkeken. Ik heb weer voor iemand anders geleefd.

De maand waarin ik rust moest nemen van de huisarts is bijna om. Ik ben uitgeput en heb koppijn en koorts. Ik zit heel de tijd binnen en doe niet veel anders dan televisie kijken, Wordfeud spelen of series kijken. Ik voel me niet beter. En straks moet ik terug naar een week vol colleges en opdrachten! Mijn maag krimpt nu al ineem. Ik kan het gewoon niet, ik wil niet! Vorige week raakte ik al in paniek toen ik gewoon voorbij het station fietste. Tijdens een tweede bezoek aan de huisarts laat ze weten dat ik zeker tot eind mei moet thuisblijven. Dat ik zeker niet eerder voldoende hersteld zal zijn om mijn studie weer op te pakken. Maar ik geloof haar niet. Dat is veel te lang. Dat kan ik toch niet maken. Ik zit nu al zo lang thuis! Ik stem toch in met nog één maand, en maak dan toch maar een afspraak met de psycholoog. Alleen raak ik er niet uit.

Tijdens de intake vertel ik gedetailleerd hoe een dag in mijn leven verloopt. Vervolgens vertel ik over de woede-uitbarstingen, de stressaanvallen en over wat deze met mij doen. “Je hebt inderdaad een burn-out”, bevestigt de psycholoog na de intake. “Er is een onderliggend probleem dat zich tijdens je studie manifesteert, maar dat evengoed thuis tot uiting komt. Dat is eigenlijk altijd zo. Iedere vorm van depressie heeft zowel met het professionele als met het privéleven te maken. Burn-outs vormen daar geen uitzondering op, ook al focust men daarbij vooral op het professionele aspect. Maar zeker bij jou is het vooral je privéleven dat je het meeste kunt aanpakken om weer controle te krijgen over je studie.” Er kunnen heel wat zaken anders en beter. Uiteraard. Maar deze heb ik echt niet zien aankomen: “Jij gunt jezelf geen moment mentale rust. Iedere seconde dat je niets te doen hebt, vul je met prikkels. De televisie staat altijd aan, en dan houd je ook nog eens voortdurend het scherm van je laptop, je tablet of je telefoon voor je gezicht. Nieuws lezen, filmpjes kijken, chatten, twitteren, surfen, gamen...”

“Ja maar, dat is om te ontspannen!”

“Voel je je er ook ontspannen door?”

Ik zucht.

“Al die multimedia vuren voortdurend nieuwe impulsen op je af, licht, kleuren, geluid, en je moet er ook nog voortdurend op reageren. In plaats van je hoofd leeg te maken, prop je het nog voller met indrukken.”

Ik wil roepen: iederéén doet dat tegenwoordig! Maar ik zwijg.

“Je hoofd moet geregeld rust moeten hebben om alles te verwerken en bij te tanken. Maar jij doet precies het omgekeerde. Ieder mogelijk rustmoment geef jij je hersenen nog wat méér impulsen om te verwerken. Waarom denk je dat je 's avonds niet in slaap geraakt?”

“Ik... ik weet het niet.” Al kan ik het antwoord wel raden.

“Omdat je hersenen nog niet klaar zijn met alle indrukken verwerken, natuurlijk. Ze hebben nog tijd nodig om tot rust te komen. Jij hebt nog tijd nodig om tot rust te komen. Dat is een heel moeilijk patroon om te doorbreken. Je hebt het jezelf zo eigen gemaakt om voortdurend bezig te zijn, dat je gewoon niet meer kunt rusten. Heb je de laatste jaren nog eens gewoon zitten niets doen?”

“Euh...”

“Probeer het eens thuis. Probeer eens vijf minuten gewoon te zitten en niks te doen. Letterlijk niks. Geen televisie, geen radio, zeker geen laptop of telefoon. De meeste mensen hebben het daar moeilijk mee, hoor. Probeer het eens.”

En dus zit ik die middag onwennig op de bank. Ik zet het alarm op mijn telefoon over vijf minuten. Ik twijfel nog even of ik een blikje cola moet halen voor ik begin. Ik doe het toch maar niet. Dan sluit ik mijn ogen, en probeer niks te doen. Een. Twee. Drie. Vier. Vijf. Het gaat goed, de seconden tikken voorbij. Tien. Elf. Twaalf. Ik merk dat mijn ademhaling zwaarder wordt. Ik zit te wiebelen met mijn benen en voel krampen opkomen in mijn buik. Vierentwintig. Vijfentwintig. Zesentwintig. Zonder het te merken heb ik mijn telefoon vast en zit ik al tussen de apps te scrollen. Ik leg het ding snel weer op de bijzettafel. Ik probeer verder te niksen. Het kost me een enorme inspanning. Ik betrap mezelf nog een paar keer met de telefoon in mijn hand. Of met de afstandsbediening. Vijf minuten niets doen, ik word er gek van. Ik ben echt verslaafd aan impulsen. Dat wordt zwaar afkicken.

Ik ga helemaal niet graag naar de psycholoog. Ik voel me uitgeput na iedere sessie. De confrontatie met mezelf komt keihard aan. En bij psychologen heb ik altijd al het ongemakkelijke gevoel dat ze een nummertje opvoeren. Ergens achter in mijn hoofd knippert steeds een waarschuwingsbordje: “Let op! Die interesse en die begripvolle woorden zijn niet echt. Ze doen dat alleen maar omdat ze er geld voor krijgen!”

Niettemin moet ik toegeven: deze psycholoog helpt me wel. Ik krijg veel nieuwe inzichten. Ik leer dat mijn woedeaanvallen en mijn paniekaanvallen eigenlijk een fysieke reactie op stress zijn. Stress die gedeeltelijk veroorzaakt werd door het studeren en gedeeltelijk door mijn privéleven. Alles hangt met alles samen. En dus hangen ook alle oplossingen samen om uit mijn burn-out te raken. Ik kan me bijna niet voorstellen dat ik dit niet eerder doorhad. Het klinkt allemaal zo logisch en eenvoudig. Ik moet mezelf geregeld in afzondering terugtrekken en die afzondering bewust stimulus-arm houden. Ik moet mijn multimedieagebruik en het multitasken afbouwen en voortaan focus leggen op één activiteit tegelijk. En dat impliceert ook grenzen stellen aan anderen, en een gedetailleerde planning van de dag maken. Leren aanvaarden dat sommige taken uitgesteld moeten worden. Niet alleen wat betreft mijn studie, maar ook thuis, vooral 's avonds, zodat ik op tijd in slaap kan vallen. “Je nachtrust is het belangrijkste”, zegt de psycholoog me. “Zonder voldoende nachtrust heb je niet genoeg energie om de rest goed aan te pakken.” Dat betekent: al mijn bezigheden vroeger op de avond stoppen – ik mik op 10 uur. Laptop uit, televisie uit en mezelf een half uurtje rust en stilte geven voordat ik ga slapen. Hooguit een papieren tijdschrift of boek om nog even in te lezen.

Daarnaast begin ik al te oefenen op aandacht en focus. “Probeer je bezigheden in de avond anders aan te pakken”, raadt de psycholoog me aan. “In plaats van alles door elkaar te laten lopen, deel je de tijd eens op in duidelijk gescheiden momenten: tijd waarin je met je volle aandacht met je familie praat, tijd waarin je studiegerelateerde taken uitvoert, tijd waarin je je focust op huishoudelijke klusjes, en tijd waarin je jezelf even in afzondering terugtrekt of gaat sporten.” Ik doe de test. 's Avonds tijdens het avondeten praat ik een half uur met mijn ouders en zusje over hoe hun dag was. Daarna trek ik mezelf terug in mijn slaapkamer.

De tweede maand rust is ten einde. De laatste twee weken lukte het me steeds beter om mijn dagen te structureren en ik merkte ook dat ik beetje bij beetje meer energie kreeg. Mijn eerste collegedag breekt aan. Ik heb me heel de week nerveus gevoeld, maar nu voel ik me rustig. Opstaan, ontbijten, tas pakken en ik ben op weg. Alles gaat me natuurlijk af. Ook al moet ik staan in een overvolle trein, en ben ik zelfs mijn pas aangeschafte oordopjes vergeten om me af te sluiten van het lawaai. Het deert me niet, ik voel me rustig. Mijn medestudenten zijn lief en bezorgd, vragen me hoe ik me voel. Ze luisteren aandachtig wanneer ik hen de oorzaak van mijn burn-out uitleg, en hoe ik alles nu anders ga aanpakken om er niet in terug te vallen. Voor de rest gunnen ze me alle ruimte die ik nodig heb. Maar ze benadrukken ook hoezeer ze me hebben gemist.

Ik heb mijn dag minutieus voorbereid. Ik begin met anderhalf uur college. Ik merk dat ik mijn aandacht goed bij het verhaal van de docent kan houden. Na een lunchpauze heb ik één overlegmoment gepland voor een nieuwe groepsopdracht. Luisteren naar wat de aanpak zal zijn en hoe de taken verdeeld zullen worden. Ik krijg al meteen zin om ideeën te spuien, maar ik hou me in. Rustig starten, focussen op één ding tegelijk, niet meteen in het diepe springen. De rest van de tijd vul ik met de voorbereiding van het college voor de volgende dag. Sociale media check ik nog maar één keer, om drie uur, wanneer de namiddagdip toch toeslaat en ik een beloning verdien omdat ik alles zo goed volhoud! Om mijn hoofd leeg te maken, neem ik een paar keer een pauze. Ik haal een blikje frisdrank uit de automaat en wandel willekeurig door de gangen, of ga enkele minuten zitten niksken op de banken in de grote lunchruimte. Aan het einde van de middag neem ik de trein naar huis. Daar waar ik altijd de bus neem om het laatste stuk naar huis te overbruggen, besluit ik nu te gaan wandelen. De zon schijnt en er waait een zacht briesje. De straten zien er mooi uit in het felle licht van de lentezon. Ik wandel tot aan het dichtstbijzijnde park en blijf even staan. Wat geeft zo'n middagwandeling een energie! Ik neem me voor dit alle dagen te doen.

Bijlage 2 – Volledige vragenlijst

Beste participant,

Alvast hartelijk dank voor je deelname aan het afstudeeronderzoek voor mijn master aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

In het eerste deel van dit onderzoek zal je gevraagd worden om enkele persoonsgegevens in te vullen en ga je een verhaal lezen over de student Joep. In het tweede deel van het onderzoek zal je een vragenlijst te zien krijgen. Lees de tekst in een rustige omgeving, zodat je niet afgeleid wordt. Probeer de vragenlijst zo oprecht mogelijk in te vullen. Er is niet zoiets als een goed of fout antwoord, het gaat enkel om je mening.

Deelname aan dit onderzoek is volledig anoniem. De resultaten zullen enkel voor dit onderzoek gebruikt worden. Het onderzoek zal ongeveer vijftien minuten in beslag nemen. Mocht je vragen hebben over het onderzoek, dan kun je mailen naar kas.hartman@student.ru.nl.

Nogmaals bedankt!
Kas Hartman

Wat is je leeftijd?

.....

Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Wil ik niet zeggen

Wat is je hoogstgenoten opleidingsniveau?

.....

Ben je op dit moment bezig met een mbo-, hbo- of wo-opleiding?

- Ja
- Nee

Wat is je woonsituatie?

- Wonend in studentenkamer
- Wonend bij ouders
- Anders

Ga naar de volgende pagina om het verhaal te lezen.

Dit is het einde van het verhaal. Ga naar de volgende pagina om de vragenlijst in te vullen.

Reageer op de volgende stellingen:

Voordat bij de hoofdpersoon een burn-out werd geconstateerd, was zijn leven zoals dat van mij
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik voelde mee met de hoofdpersoon
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, leek het alsof ik de gebeurtenissen die de hoofdpersoon overkwamen zelf meemaakte
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen werd mijn aandacht volledige in beslag genomen door het verhaal
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Het verhaal raakte me
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

De achtergrond van de hoofdpersoon is vergelijkbaar met die van mij
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik heb meegeleefd met de hoofdpersoon
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Het verhaal deed me denken aan mijn eigen leven
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Reageer op de volgende stellingen:

Terwijl ik het verhaal las, was ik in gedachten alleen bij het verhaal
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik vond het verhaal aangrijpend
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

De hoofdpersoon is zoals ik ben
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen voelde ik me gestrest als de hoofdpersoon zich gestrest voelde
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, moest ik aan mijn eigen leven denken
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen was ik volledige geconcentreerd op het verhaal
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Het verhaal maakte emotie bij me los
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

De hoofdpersoon denkt zoals ik
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Reageer op de volgende stellingen:

Tijdens het lezen stelde ik me voor hoe het zou zijn om in de positie van de hoofdpersoon te zijn
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen relateerde ik het verhaal aan mezelf
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Mijn aandacht was gefocust op de gebeurtenissen die in het verhaal beschreven werden
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Door het verhaal kwamen er gevoelens bij me naar boven
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik heb me ingeleefd in de hoofdpersoon
Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Het verhaal deed me denken aan mijn studentenleven

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen had ik het gevoel alsof ik bij de gebeurtenissen in het verhaal aanwezig was

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, beeldde ik me in hoe het voor de hoofdpersoon moest zijn om het beschrevene mee te maken

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Reageer op de volgende stellingen:

Het verhaal herinnerde me aan gebeurtenissen die mij zijn overkomen

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen was het alsof ik aanwezig was in de ruimtes die beschreven werden

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, leek het alsof ik in gedachten de hoofdpersoon geworden was

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen was ik me nauwelijks meer bewust van de ruimte om me heen

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, leek het alsof ik de gebeurtenissen die de hoofdpersoon overkwamen zelf meemaakte

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Terwijl ik aan het lezen was, vergat ik de wereld om me heen

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik heb een levendig beeld van de gebeurtenissen in het verhaal

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Tijdens het lezen zag ik voor me wat er in het verhaal beschreven werd

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Reageer op de volgende stellingen:

De kans dat een student een burn-out krijgt is verwaarloosbaar

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

De kans dat ik een burn-out krijg, is minimaal

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Een burn-out is een ernstige ziekte

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Wanneer je een burn-out hebt, is het een langzaam en moeilijk proces om te herstellen

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik ga mijn multimediegebruik sterk verminderen

Onwaarschijnlijk 1 2 3 4 5 6 7 Waarschijnlijk

Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt het bezoeken van een psycholoog me om van een burn-out te herstellen

Onwaarschijnlijk 1 2 3 4 5 6 7 Waarschijnlijk

Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt het sterk verminderen van mijn multimediegebruik me om van een burn-out te herstellen

Onwaarschijnlijk 1 2 3 4 5 6 7 Waarschijnlijk

Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt elke dag vijf minuten niets doen me om tot rust te komen

Onwaarschijnlijk 1 2 3 4 5 6 7 Waarschijnlijk

Stel dat ik een burn-out heb, dan helpt elke dag vijf minuten niets doen me om van een burn-out te herstellen

Onwaarschijnlijk 1 2 3 4 5 6 7 Waarschijnlijk

Reageer op de volgende stellingen:

Als ik elke dag vijf minuten niets doe, dan is dat

Slecht 1 2 3 4 5 6 7 Goed

Moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 Gemakkelijk

Schadelijk 1 2 3 4 5 6 7 Gunstig

Onplezierig 1 2 3 4 5 6 7 Plezierig

Ik voel me de laatste tijd vermoeid

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik voel me de laatste tijd gestrest

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Ik voel me de laatste tijd lusteloos

Oneens 1 2 3 4 5 6 7 Eens

Dit is het einde van de vragenlijst. Hartelijk dank voor je deelname!