

Het levensverhaal als bron van zingeving

De Hongaarse schrijver Konrad schreef ooit: 'Vraag iemand naar de zin van zijn leven en hij vertelt je zijn levensverhaal.' Ouderen die levensmoe zijn, worstelen met de vraag naar de zin van hun leven. Kan de narratieve constructie van zin een (preventief) hulpmiddel zijn om levensmoeheid bij ouderen aan te pakken? Kan het in kaart brengen van het levensverhaal van ouderen een manier zijn om de zin van het geleefde leven te ontdekken of misschien beter te herontdekken en hier kracht uit te putten om het voltooide leven verder kleur te geven? Mijn ervaring leert mij: ja, dat kan!

Ieder mens streeft ernaar een zinvol bestaan te leiden en meestal lukt dit ook. Mensen ervaren hun activiteiten en hun bestaan doorgaans als zinvol. Indrukwekkende of ingrijpende ervaringen kunnen hier verandering in brengen. Ouderen worden zich bewust van het naderende einde van het eigen bestaan. Lichamelijke ongemakken, verminderde mobiliteit, verlieservaringen steken de kop op. De kaders die deze ouderen tot voor kort hanteerden volstaan niet meer om hun leven als zinvol te ervaren. Om de eigen levensloop als betekenisvol te ervaren, leggen mensen verklarende verbanden tussen verschillende gebeurtenissen.

Eeuwenlang hebben de levensbeschouwelijke kaders dit zingevingproces ondersteund. In de

laat-moderniteit is de vanzelfsprekendheid van deze kaders onder druk komen te staan en is de zorg voor de eigen 'narratieve identiteit' veeleer een opdracht geworden van het laat-moderne individu zelf. De mens moet tegenwoordig voor zichzelf aan de slag om een narratieve cocon te weven waarin hij verder kan wonen.

Vertellen en hervertellen van het eigen levensverhaal is een mogelijke manier om hieraan te werken. Als medewerker zingeving en pastoraal binnen de woonzorggroep GVO (Groepering van Voorzieningen voor Ouderenzorg) in West-Vlaanderen probeer ik ouderen die lijden aan het leven te ondersteunen met behulp van de narratieve zorgmethodiek 'Mijn leven in kaart' (Huizing & Tromp 2007). ▷

De vertellingen van Jaak

Teamcoördinator Sandra vroeg me of ik eens langs kon gaan bij Jaak. Jaak is een weduwnaar van 90 jaar. Hij verblijft reeds enkele jaren in het woonzorgcentrum, maar sinds kort is hij veranderd. Hij is erg eisend geworden tegenover zijn hulpverleners, maar gesprekken met medebewoners wijst hij af en niets hoeft nog voor hem. Hij zegt zelf dat hij zijn tijd nu wel heeft gehad. Hij zit te wachten, te wachten op zijn dood. Nu en dan voelt hij zich eens wat minder en dan denkt hij 'het gaat zover zijn', maar hij blijft wachten.

Ik maak kennis met deze man en samen beslissen we dat ik in een achttal samenkomsten, verspreid over drie maanden, met hem op weg zal gaan om een levensboek te schrijven. Deze man ziet zijn leven als voltooid en worstelt met de vraag 'Waar leef ik nog voor?'. Ik kan onmogelijk een antwoord geven op deze vraag, maar gedurende het schrijven van het levensboek wil ik de man zelf laten ontdekken wat zijn leven heeft betekend, om hem zo direct of indirect een antwoord te laten vinden op de levensvragen waar hij nu mee zit. Dankzij het vertellen kunnen ouderen de krachtbronnen uit het verleden ontdekken en hier mogelijk opnieuw kracht of inspiratie uit putten om het leven hier en nu nog zin en betekenis te geven.

Ik neem ruimschoots de tijd om deze man te leren kennen en laat hem zijn verhaal vertellen. Ik ben immers niet op bezoek om een journalistiek interview af te nemen, maar ik ben aanwe-

zig als iemand die oprecht geïnteresseerd is in wie Jaak is en wat hij te vertellen heeft. Tijdens de daaropvolgende bijeenkomsten maak ik gebruik van de methode 'Mijn leven in kaart' om het levensboek verder vorm te geven. Deze methode biedt een ruime waaier aan thema-kaarten die de oudere aan de hand van vragen kunnen helpen om herinneringen aan vroeger op een structurele manier op te halen. Ook de variant 'Mijn leven in fragmenten' (Van den Brandt & Huizing), waarbij het levensverhaal niet zozeer aan de hand van vragen, maar eerder met behulp van fotomateriaal wordt gereconstrueerd, is meer dan de moeite waard. Deze kaarten kunnen vooraf of tijdens het gesprek aan de oudere aangeboden worden of gewoon dienen als richtingaanwijzers voor de verhalenschrijver.

Jaak is een man die veel en graag vertelt, dus ik besluit om voor de laatste optie te kiezen. Hij vertelt honderduit over zijn kindertijd, de oorlog, zijn werk, zijn vrouw en op die manier gunt hij me een brede blik op zijn verleden en zijn visie op het leven. Mijn rol als luisteraar is enkel ondersteunend. Ik luister en af en toe stel ik een vraag, opdat we niet alleen blijven stilstaan bij de informatieve laag van de werkelijkheid. Ik tracht Jaak ook te begeleiden tot de diepere spirituele laag, de laag van de krachtbronnen.

Jaak vertelt me vol overgave over zijn job. Hij was 40 jaar aan de slag geweest als boekhouder. Hij was goed in wat hij deed, maar toch lag zijn liefde niet bij de cijfers, maar bij mensen. Daarom ging hij tijdens de weekends geregeld

op pad om allerlei koopwaar aan de man te brengen. Zo kwam hij in alle hoeken van de provincie. Hij ging niet op pad voor die paar extra centen die hij ermee verdiende, maar voor de babbels die hij kon doen. En met wie kan hij nu nog spreken? Zijn linkerbuur heeft Alzheimer, zijn rechterbuur is doof. Is dit het dan? Of is er meer? Elke keer staat er een nieuw thema op het programma en telkens opnieuw raken we nieuwe betekenislagen aan.

Na elke samenkomst tik ik de vertellingen van Jaak uit en op die manier krijgt het levensboek elke keer een beetje meer vorm. Hoewel ik als luisteraar alles neerschrijf, blijft de oudere de regie over het levensboek behouden. Er wordt immers voor en na elk gesprek besproken wat wel en niet op papier mag komen. Ik schrijf ook alles uit in de eerste persoon; het boek is immers het verhaal van de oudere en niet een verhaal over de oudere.

Wanneer ik de tweede keer bij Jaak langs ga, laat ik hem lezen wat hij me de vorige keer verteld heeft. Hij leest met volle aandacht zijn eigen levensverhaal. Ik zie dat het hem iets doet. Het is een cocktail van verwondering, bevestiging, droefheid, blijdschap en nog zoveel meer dat hem overvalt. En zo gaat het bij het begin van elke ontmoeting. Op deze manier wordt het narratief repertoire van Jaak bijgesteld en krijgen herinneringen mogelijk een andere betekenis. Het proces dat we samen doorlopen hebben, wordt na drie maanden afgerond door de officiële overhandiging van zijn levensboek.

Preventief ondersteunen

Mijn ervaringen met het schrijven van een levensboek met behulp van de methodiek 'Mijn leven in kaart' zijn heel positief. Deze levensverhaalmethode werd speciaal ontwikkeld voor het onderzoek van Thijs Tromp (2011) naar de effecten van *life review* op de constructie van zin in levensverhalen van ouderen. *Life review* is een heel specifieke vorm van reminiscentie die omschreven kan worden als een gestructureerd terugkijken op het geheel van de eigen levensloop vanuit een evaluerend perspectief. *Life review* brengt een verklarend constructieproces op gang waarbij het leggen van verbanden in de tijd – wanneer en waarom – en het waarderen van gebeurtenissen en handelingen centraal staat.

De verhalen van de ouderen die aan het Nederlandse onderzoek hebben deelgenomen blijken kort na de *life review* meer samenhang te vertonen dan voor deze interventie. Na vijf maanden blijkt ook de waardering van het vertelde veranderd te zijn. De ouderen vertellen hun verhaal op een meer hoopvolle wijze, met meer aanvaarding, op een positievere toon, waarbij ze tevens meer nadruk leggen op de goede afloop en hun eigen bijdrage daaraan relativeren.

De verklaring voor deze positieve effecten op het vlak van coherentie op korte termijn en op het vlak van integratie van het vertelde op langere termijn, is volgens de onderzoekers te vinden in de dubbele beweging van objectiveren en subjectiveren, zoals die werkzaam is bij het vertellen van autobiografische herinneringen volgens een dergelijke methode. Met objectiveren wordt het proces van narratieve verbeelding ►



bedoeld dat het mogelijk maakt om ervaringen over te dragen aan anderen. Subjectiveren verwijst naar het proces waardoor patronen, metaforen en symbolen deel uit gaan maken van het narratieve repertoire waarmee een persoon de omgeving en het eigen zelf als een samenhangend en zinvol geheel begrijpt. De reconstructie van het levensverhaal die door het intensieve proces van *life review* tot stand komt, leidt dus tot een herziening en herwaardering van de eigen narratieve schema's.

Op basis van het onderzoek van Tromp (2011) kunnen we stellen dat de kwaliteit van de constructie van zin in levensverhalen van ouderen toeneemt als gevolg van het schrijven van een levensboek op basis van de *life review*-methode 'Mijn leven in kaart', maar dat dit een langzaam proces is dat moeilijk eenduidig te detecteren valt. 'In termen van zingeving lijkt het er op dat de energie in het eerste stadium gericht is op de zin *in* het leven terwijl na een incubatietijd van enkele maanden ook de zin *van* het leven verandert' (Tromp 2011, 176). Om deze reden kan deze methode een goede manier zijn om mensen met een voltooid leven preventief te ondersteunen opdat levensmoeheid geen dominante factor in hun leven zou worden.

Voorwaarden

Opdat dit doel zou slagen, moeten er volgens Tromp echter wel een aantal voorwaarden in acht genomen worden. Ik haal er hier enkele aan. Vooreerst is het belangrijk dat het schrijven van een levensboek met een bewoner van een

woonzorgcentrum ingebed is in een zorgcultuur waarin niet de instrumentele rationaliteit een dominante factor is, maar wel de narratieve communicatie centraal staat. In een instrumenteel zorgkader blijft het schrijven van een levensboek beperkt tot het registreren van mooie, unieke en moeilijke gebeurtenissen zonder dat het levensverhaal en de persoon van de oudere echt centraal staat. In het proces van *life review* gaat het echter niet om de feiten,

maar om de manier waarop iemand terugkijkt op zijn leven en welke betekenissen hij of zij hieraan verbindt. Voor de inbedding van *life review* in het zorgproces is het daarom essentieel dat hulpverleners het belang van narratieve communicatie – en het reflectieve proces van betekenisgeving dat hiermee samenhangt – onderschrijven en dit een plaats geven in de zorg die ouderen in hun waardigheid ondersteunt.

Ten tweede vraagt het toevertrouwen van een levensverhaal aan een 'vreemde' hulpverlener een omgeving waarin de oudere zich veilig voelt. Dat betekent dat de zorgrelatie waarbinnen *life review* plaatsvindt de nodige continuïteit moet bezitten. De zorg moet zo georganiseerd worden dat elke afspraak om verder aan het levensboek te schrijven kan doorgaan zoals afgesproken. Het gebeurt immers nogal vaak dat individuele aandacht het eerste is wat vervalt wanneer er een crisissituatie of een personeelstekort is. Dit moet zoveel mogelijk vermeden worden, want het schaadt niet alleen de vertrouwensrelatie, maar verhoogt ook het risico om het proces van *life review* vroegtijdig stop te zetten. ▷

Het is ook belangrijk dat slechts één hulpverlener het hele *life review*-proces gaat met een oudere en hier de nodige tijd aan kan besteden. Bij voorkeur is het de pastor die dit proces begeleidt en coördineert. De pastor kan immers vanuit een integrale mensvisie het gesprek begeleiden tot op een spiritueel niveau van waaruit de oudere op zoek kan gaan naar bronnen van zingeving (uit het verleden) die het leven verder betekenis kunnen geven.

Bovendien is het belangrijk dat de zorgverlener die van start gaat met het schrijven van een levensboek goed op de hoogte is van de methode, de doelstellingen en de rol die hij of zij in dit proces op zich neemt.

Wanneer met dit alles rekening wordt gehouden is ‘Mijn leven in kaart’ – waar de verhalen vooral aan de hand van vragen worden opgeroepen, of ‘Mijn leven in fragmenten’ – waar de verhalen vooral aan de hand van beelden worden opgeroepen, mijns inziens een erg betekenisvolle methode om mensen te ondersteunen bij het reflecteren over en (her)vinden van de zin in en van hun leven bij het ouder worden.

Tot slot nog één opmerking: misschien blijft u achter met de vraag waar God en geloof ter sprake komen in deze context. Uiteraard gebeurt het soms dat mensen zelf hun worsteling met zin aan Gods- of geloofsvragen verbinden. Even vaak gebeurt dat ook niet. En dan komen bij mij de woorden van Simone Weil naar boven: ‘Het is niet aan de manier waarop iemand me over God spreekt dat ik zie of zijn ziel in het goddelijk vuur heeft verbleven, maar het is aan de wijze waarop iemand me over de aardse zaken vertelt.’ <

Literatuur

Huizing, W. & Tromp, T. (2007). *Mijn leven in kaart: met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Tromp, T. (2011). *Het verleden als uitdaging: een onderzoek naar de effecten van life review op de constructie van zin in levensverhalen van ouderen*. Zoetermeer: Boekencentrum.

Van den Brandt, M.-E. & Huizing, W. (2009). *Mijn leven in fragmenten: met dementerenden in gesprek over hun leven*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Liselotte Van Ooteghem is medewerker zingeving en pastoraal binnen de woonzorggroep Groepering van Voorzieningen voor Ouderenzorg (GVO) in West-Vlaanderen.
liselotte.vanooteghem@gvo.be