


Universiteit Twente.

# Integratieve reminiscentie: een verhaal op zich



*Het proces van integratieve reminiscentie nader beschreven.*

**Mastherthesis door** Rinske Vos (s0210099)

**Instelling** Universiteit Twente

**Opleiding** Master Psychologie - Veiligheid & Gezondheid

**Datum** 18 oktober 2010

**Eerste begeleider** Ernst Bohlmeijer

**Tweede begeleider** Gerben Westerhof

Universiteit Twente.

# Integratieve reminiscentie: een verhaal op zich

*Het proces van integratieve reminiscentie nader beschreven.*

## Voorwoord

Als ik terugkijk op mijn leven en ik ga naar het hoofdstuk 'afstuderen' dan komt er een glimlach op mijn gezicht. Een glimlach; voor mij is een glimlach een teken van goede herinneringen. Ik ga de herinnering hier niet beschrijven; ik heb al zoveel geschreven en een voorwoord mag kort zijn, toch? Maar een aantal kernmomenten wil ik niet onbenoemd laten.

Mijn afstuderen begint natuurlijk met de keuze voor het onderwerp. Ik heb bewust gekozen voor een masterthese die dicht bij mij staat; een onderwerp dat mij raakt, mij boeit en waar ik ook in de toekomst iets mee zou kunnen. Kortom, een onderwerp dat mijn leven verrijkt.

De mogelijkheid om theorie en praktijk te combineren, was voor mij een belangrijk element om aan deze pilot mee te werken. Integratieve reminiscentie, hoewel ik er voor deze pilot nog nooit van gehoord had, staat vanzelfsprekend dicht bij ieder mens. Er mee werken is natuurlijk weer iets anders. Nadat ik ter oriëntatie het boek 'De verhalen die wij leven' van Ernst Bohlmeijer had gelezen, had ik het gevoel dat dit een andere vorm van psychologie is. Nu ik de methode van dichtbij heb leren kennen en ermee gewerkt heb, zie ik het als een toegankelijke en laagdrempelige methode waar iedereen - in meer of mindere mate - van kan leren.

De kans die ik heb gekregen om binnen deze pilot deelnemers te coachen had ik niet willen missen. Deze manier van coachen, het meekijken met Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen en hun feedback op mijn reacties heb ik dan ook als heel waardevol en leerzaam ervaren. Het was voor mij een nieuwe en plezierige manier van coachen. De positieve benadering, het benadrukken wat al bereikt is, het aanzetten tot alternatieve verhalen en het verdikken van het verhaal zijn voor mij daarin de kernelementen.

Het analyseren van de levensverhalen van de deelnemers was weer een heel ander proces, eveneens leerzaam. Het was boeiend om me op deze manier te verdiepen in de methode, inzicht te krijgen in het proces van life-review en wat de methode met mensen doet.

Ik overdrijf niet als ik zeg dat de methode mijn leven heeft veranderd. Dat klinkt misschien heel zwaar, maar ach, er zijn zoveel dingen die, als je ze eens onder een loep bekijkt je leven hebben veranderd. Ik ben me heel bewust van deze verandering. Het is niet iets dat ik alleen in mijn rugzak meeneem voor de rest van mijn leven; het meer als een bril die ik heb opgezet. Aan een bril moet je vaak wennen, dat heeft tijd nodig. Maar op een gegeven moment zal je hem niet meer opmerken. Het besef dat je hem draagt is weg, totdat je de bril afzet of kwijt raakt. Ik ben integratieve reminiscentie gaan zien als een manier van denken, een manier van doen, een manier van leven en van kijken naar het leven. Reminiscentie is voor mij een soort 'levenskunst'. Het woord 'leven' staat daarin voor de ontwikkeling en groei. 'Kunst' staat voor mij als iets bijzonders, iets wat iemand op zijn eigen manier doet en waar eenieder zijn eigen kijk op heeft.

Het werken aan mijn masterthese is een identiteitsherinnering geworden. Ik wil dan ook iedereen die hierin een rol heeft gehad, bedanken. Allereerst wil ik Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof bedanken voor de kans die ik heb gekregen om interactief mee te werken aan deze pilot. De begeleiding, feedback en adviezen tijdens deze hele periode heb ik zeer gewaardeerd. Hierbij heeft met name hun toegankelijkheid en enthousiasme een rol gespeeld. Ik heb ook veel geleerd van de manier waarop zij naar dingen kijken en hoe zij in het vak staan. Ook wil ik Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen beide bedanken voor hun feedback op mijn reacties aan deelnemers. Hun eigen reacties waren voor mij belangrijke voorbeelden in dit leerproces.

Verder wil ik Rob bedanken voor zijn vertrouwen in mij, maar ook voor zijn rol als aanspoorder; een rol die ik hem zelf heb toebedeeld, omdat ik mezelf en mijn valkuilen té goed ken ☺. Ik wil Suzan Keizer bedanken voor haar interesse en feedback op mijn scriptie. Al deze mensen hebben bijgedragen aan mijn leerproces en dit eindproduct. Bedankt!

## Summary

Reminiscing is an important part of successful aging. Life-review, also called integrative reminiscence, is a method in which positive and negative memories are retrieved structurally and systematically in order to reconstruct memories and integrate these memories in a coherent life story. It is assumed that integration is an important element in the process of life-review. Although much research has been done on the effects of life-review, there is little research on how the process of integration proceeds. Therefore a better understanding of this process is needed.

This thesis describes a pilot study on how the process of integration of difficult memories proceeds and what effect a self-help method has on this process. The life-review method 'The stories we live by' was applied to 11 people. Pre- and post-tests were performed concerning the quality of life, symptoms of anxiety and depressive and level of well-being and narrative foreclosure. At the end of the pilot a process evaluation was conducted. During the pilot participants received 7 week assignments in which questions and assignments were given in order to write about their life. The assignments focused on describing difficult memories and reconstruction of those memories in order to facilitate the process of integrative reminiscence.

To describe this process, quotations from the life story that indicated reconstruction of difficult memories were used. Then the type of questions and techniques that facilitated the reconstruction of memories were analyzed. Also other elements that facilitated the creation of a new meaning were taken into account. To determine the effect of the process and method, the results of the pre- and post-tests were compared and also the answers of the process evaluation were analyzed.

The results of this study showed that all participants evaluated the process positively and benefited from the method. Quantitative analysis proved a significant improvement of symptoms of anxiety and depression. Analysis of the process of integrative reminiscence showed that in four out of five individually analyzed life stories a process of integration has been started. It appeared that all assignments and techniques of the method were effective in order to facilitate this process. Results also indicated that the writing process and the interaction with the supervisor were important elements for the process of integrative reminiscence. Adaptations of the study should be made in order to gain more insight in the process of integrative reminiscence and the effectiveness of the self-help method.

## **Samenvatting**

Het ophalen van herinneringen is belangrijk bij het succesvol ouder worden. Life-review, ook wel integratieve reminiscentie genoemd, is een methode waarbij op gestructureerde en systematische wijze positieve en negatieve herinneringen worden opgehaald en waarbij actief gezocht wordt naar herwaardering van de gebeurtenissen met als doel deze herinneringen te integreren in een coherent levensverhaal. Aangenomen wordt dat integratie belangrijk is in het proces van life-review. Hoewel er veel onderzoek is gedaan naar de effecten van life-review, is er nog weinig onderzoek gedaan naar hoe het proces van integratie precies verloopt. Daarom is er behoefte om meer inzicht te krijgen in dit proces.

Deze masterthesis beschrijft een pilot onderzoek naar hoe het proces van integratie van moeilijke herinneringen verloopt en welk effect een zelfhulpmethode heeft in dit proces. Hiertoe werd de life-review methode 'De verhalen die we leven' als zelfhulpmethode toegepast bij 11 mensen. Er zijn voor- en nametingen verricht op het gebied van kwaliteit van leven, angst- en depressieklachten, welzijn en narrative foreclosure. Daarnaast is aan het einde van de pilot een procesevaluatie afgenomen. De deelnemers in het onderzoek hebben gedurende zeven weken opdrachten ontvangen waarin zij aan de hand van vragen en opdrachten hun leven op papier hebben gezet. Hierbij lag de focus op het beschrijven van moeilijke herinneringen en het zoeken naar nieuwe betekenisgeving met als doel integratie van deze herinnering.

Voor het beschrijven van het proces van zijn citaten uit het levensverhaal, die duiden op herinterpretatie van de moeilijke herinnering, gebruikt. Vervolgens is geanalyseerd welk type vragen en opdrachten hebben bijgedragen aan het alternatieve verhaal. Tevens is gekeken naar andere elementen die hebben geholpen bij de aanzet tot nieuwe betekenisgeving. Om het effect van het proces en de methode in beeld te brengen, zijn de resultaten van de voor- en nameting met elkaar vergeleken als ook de antwoorden op de procesevaluatie geanalyseerd.

De resultaten van het onderzoek laten zien dat alle deelnemers het proces positief ervaren hebben en baat hebben gehad bij de methode. De kwantitatieve analyse laat een significante verbetering zien ten aanzien van angstklachten en depressieve klachten. Voorts blijkt uit de analyse van het proces van integratieve reminiscentie dat bij vier van de vijf individueel geanalyseerde cases een proces van integratie is gestart. Gebleken is dat alle opdrachten en technieken uit de methode effectief zijn om dit proces in gang te zetten. Daarnaast is gebleken dat ook het schrijfproces zelf en de interactie met de therapeut belangrijke elementen zijn voor het proces van integratieve reminiscentie. Om nog meer inzicht te krijgen in het proces van integratieve reminiscentie en het effect van de zelfhulpmethode zullen aanpassingen gedaan moeten worden in de studie.

## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b> .....	<b>3</b>
<b>Summary</b> .....	<b>4</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>5</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>7</b>
<i>De functies van herinneringen</i> .....	7
<i>Interventies</i> .....	8
<i>Integratie van herinneringen</i> .....	8
<i>Methode van life-review: De verhalen die wij leven</i> .....	9
<i>Doel van het onderzoek</i> .....	10
<b>Methode</b> .....	<b>11</b>
<i>Deelnemers</i> .....	11
<i>Design</i> .....	11
<i>Procedure</i> .....	11
<i>Interventie</i> .....	12
<i>Vragenlijsten</i> .....	12
<i>Data-analyse</i> .....	13
<b>Resultaten van het onderzoek</b> .....	<b>15</b>
<i>Deelnemers</i> .....	15
<i>Evaluatie van de methode</i> .....	15
<i>Effecten van de methode op de gezondheid</i> .....	16
<b>Resultaten case studies: procesbeschrijving integratieve reminiscentie</b> .....	<b>18</b>
<b>Case Joke</b> .....	18
<b>Case Esther</b> .....	25
<b>Case Cees</b> .....	35
<b>Case Marijke</b> .....	45
<b>Case Anna</b> .....	59
<b>Discussie</b> .....	<b>68</b>
<i>Bevindingen en conclusies</i> .....	68
<i>Beperkingen van de studie</i> .....	69
<i>Verbeteringen</i> .....	70
<b>Referenties</b> .....	<b>71</b>

## Inleiding

Ieder mens heeft een verhaal. Gebeurtenissen, dingen die we meemaken, worden een verhaal en zijn belangrijk in ons leven. Zoals Bohlmeijer (Bohlmeijer, 2007a, p. 133) het schrijft:

*“De verhalen die we over dit leven vertellen zijn de belangrijkste bouwstenen van identiteit en persoonlijke mythevorming. Het is daarom waardevol de relatie met het eigen verleden levend te houden. Herinneringen vormen de toekomst. Ze geven het leven perspectief. Ze maken deel van ons wezen uit en niet-herinneren is een deel van onszelf afsnijden. Levensverhalen zijn nooit af.”*

Dit citaat benadrukt dat levensverhalen ‘levende verhalen’ zijn en een dynamisch karakter hebben. De herinneringen die de basis vormen van onze levensverhalen, worden door onszelf gecreëerd en blijven zich tegelijk met onszelf in de tijd ook ontwikkelen.

### *De functies van herinneringen*

Remiscentie is door veel onderzoekers beschreven. De definitie van Bluck en Levine (1998) is het breedst geformuleerd en omschrijft remiscentie als volgt: ‘het bewust of onbewust ophalen van herinneringen van iemand zelf uit het verleden’. Het kan gaan om algemene of specifieke episodes die wel of niet vergeten zijn en die het gevoel geven dat de herinnerde episodes een juiste weergave zijn van de oorspronkelijke ervaringen.

Vanuit verschillende invalshoeken is de functie van remiscentie onderzocht. De belangrijkste functie van integratieve remiscentie is het bereiken van ego-integriteit (Wong, 1995). Ego-integriteit is de laatste fase in de ontwikkelingstheorie van Erikson en is bereikt als een persoon het verleden en heden heeft geïntegreerd en het belang en de betekenis van het leven heeft geaccepteerd (Lerner, Weiner, Freedheim, Easterbrooks & Mistry, 2003). Erikson veronderstelde dat een van de belangrijkste taak die samenhangt met ego-integriteit is te leren leven met het leven dat iemand heeft geleid. Om dit te bereiken is het van belang dat een persoon bereid is om herinneringen op te halen en zijn verleden te herzien (Torges, Stewart & Duncan, 2008).

Gibson (2004) onderscheidt vier functies van remiscentie. Allereerst proberen we mensen door het ophalen van herinneringen dicht bij ons te houden. Het kan gaan om mensen die nu nog in ons leven zijn, maar ook om dierbaren die we verloren hebben. Remiscentie kan ook een sociale functie hebben. Door te praten over onszelf en ons leven proberen we contact te leggen met anderen en onze identiteit zichtbaar te maken. Een derde functie van remiscentie is coping. Het ophalen van herinneringen uit eerdere moeilijke periodes wordt gebruikt om de daadkracht te vinden ook in het nu om te gaan met moeilijke gebeurtenissen. Tot slot stelt Gibson dat er ook een culturele functie aan remiscentie ten grondslag ligt. Door herinneringen op te halen en wijsheden door te geven, zijn deze persoonlijke verhalen een belangrijke aanvulling op de geschiedenis die geschreven wordt. Hoewel de functies van Gibson de positieve functies van remiscentie benadrukken, kunnen mensen ook negatief met herinneringen bezig zijn. Onderzoek naar de functies van remiscentie in de jaren negentig heeft geleid tot verschillende classificaties waarin ook de negatieve toepassing van remiscentie benoemd wordt. Een van de bekendste typologieën is die van Wong en Watt (1991). Zij onderscheiden zes verschillende vormen van remiscentie:

- *Integratieve remiscentie*: bij deze vorm van remiscentie staat het integreren van het verleden in de eigen identiteit centraal; moeilijke herinneringen staat niet meer centraal.
- *Instrumentele remiscentie*: bij deze vorm worden overwegend herinneringen opgehaald aan vroegere plannen en voornemens, gestelde doelen, gekoesterde verwachtingen, en het verwezenlijken daarvan; het draagt bij aan een gevoel van competentie en continuïteit. Deze vorm wordt ook wel probleemoplossend genoemd.
- *Transmissieve of overdragende remiscentie*: deze vorm van remiscentie heeft tot doel waarden en normen, erfgoed en wijsheid over te dragen. Het gaat om het overbrengen van ‘leerrijke’ verhalen.

- *Escapistische reminiscentie*: dit is een negatieve vorm van reminiscentie waarbij het verleden verheerlijkt wordt en het heden veelal gedeprecieerd wordt.
- *Obsessieve reminiscentie*: dit is ook een negatieve vorm van reminiscentie waarbij schuldgevoelens en het herhalen van negatieve herinneringen centraal staan.
- *Narratieve reminiscentie*: deze vorm wordt ook wel verhalende reminiscentie genoemd. Bij deze vorm is er alleen representatie van de herinnerde belevenissen en belevingen en geen interpretatie. Het gaat om autobiografische gegevens die interessant kunnen zijn voor de toehoorder.

De verschillende functies van reminiscentie hebben ertoe bijgedragen dat reminiscentie binnen de geestelijke gezondheidszorg een belangrijke rol heeft ingenomen en dan met name bij ouderen met een depressie. Onderzoek van Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers en Smith (2006) naar de effecten van reminiscentie op depressie bij ouderen toonde aan dat reminiscentie een veelbelovende behandeling is voor depressieve symptomen bij ouderen. Uit een studie van Wong & Watt (1991) onder 400 ouderen, waarin zij de relatie onderzochten tussen verschillende vormen van reminiscentie en aanpassing en welzijn onder ouderen, bleek dat alleen integratieve en instrumentele reminiscentie bijdragen aan een adaptief proces en een positieve relatie met het succesvol ouder worden.

#### *Interventies*

De eerste wetenschapper die de rol van het levensverhaal benoemde was Robert Butler (1963). Butler stelde dat reminiscentie voor ouderen noodzakelijk is om succesvol ouder te worden, omdat oud worden vraagt om verzoening met het verleden. Zijn visie op het leven gaat uit van twee processen namelijk life-review én het doel om herinneringen te integreren.

Er zijn verschillende methoden om met levensverhalen te werken, elk met zijn eigen doel. De meest bekende vormen zijn: reminiscentie, life-review, autobiografisch schrijven, life history en narratieve coaching (Beek, 2007).

In dit onderzoek staan reminiscentie en life-review centraal. Deze twee begrippen worden vaak ten onrechte door elkaar gebruikt, want in werkelijkheid zijn ze aanvullend. Reminiscentie is het proces van het ophalen van herinneringen, waarbij de nadruk ligt op positieve ervaringen, maar waarbij niet actief naar integratie wordt gezocht. Het proces van life-review gaat een stap verder. Reminiscentie is een onderdeel van life-review en kan dit proces bevorderen. Bij life-review worden op een gestructureerde en systematische wijze positieve en negatieve herinneringen opgehaald, waarbij wél actief gezocht wordt naar herwaardering van de gebeurtenissen. Het herwaarderen is bedoeld om deze herinneringen te integreren in een coherent levensverhaal. Bij life-review gaat om verhalen die we nú vertellen over gebeurtenissen uit ons verleden. Life-review wordt ook wel integratieve reminiscentie genoemd. Een meta-analyse naar de effecten van reminiscentie op depressie bij ouderen toonde aan dat met name life-review een veelbelovende behandeling is voor depressieve symptomen bij ouderen (Bohlmeijer, et al., 2007). Inmiddels wordt reminiscentie als interventie in de praktijk voor allerlei doeleinden ingezet (Haight & Webster, 2002).

#### *Integratie van herinneringen*

Het integreren van herinneringen is een cognitief proces, waarbij er een reconstructie van negatieve gedachten, attitudes en overtuigingen plaatsvindt (O'Rourke, 2002). Vanuit de theorie van cognitieve adaptatie zijn er in dit proces vier stappen te onderscheiden:

- i) het identificeren en omzetten van probleemverzadigde verhalen;
- ii) het ontwikkelen van alternatieve gedachten over het verleden;
- iii) het identificeren van copingstrategieën;
- iv) het benadrukken van wat iemand wel goed heeft gedaan (Cappeliez, 2007).



De herinneringen die in de eerste stap van het proces worden opgehaald, komen uit het autobiografisch geheugen, ook wel het episodisch geheugen genoemd. In het episodisch geheugen liggen de persoonlijke herinneringen aan iemands eigen leven opgeslagen. Deze informatie is veel kwetsbaarder dan informatie in het semantisch geheugen, waar onze kennis ligt opgeslagen. Hiermee wordt bedoeld dat informatie in het episodisch geheugen gemakkelijker veranderd wordt of verloren raakt (Pecher & Raaijmakers, 1996). Voor het cognitieve proces van integratieve reminiscentie is dit een belangrijk gegeven, omdat juist het ontwikkelen van verhalen vanuit het proces van betekenisgeving en herwaardering, centraal staat.

De herinneringen in het autobiografisch geheugen kunnen zowel specifieke als algemene informatie omvatten. Specifieke herinneringen hebben vaak allerlei zintuiglijke waarnemingen, in tegenstelling tot algemene herinneringen die bovendien vaak een oordeel bevatten (Bohlmeijer & Westerhof, 2009). Uit onderzoek naar het autobiografisch geheugen blijkt dat mensen met depressieve klachten alsook ouderen meer moeite hebben met het ophalen van specifieke herinneringen (Serrano, Latorre, Gatz & Montanes, 2004). Ander onderzoek toonde aan dat over het algemeen herinneren van met name emotioneel positieve herinneringen sterk correleert met het niet herstellen van depressie (Brittlebank, Scott, Williams & Ferrier, 1993). Voor het integreren van gebeurtenissen in een coherent levensverhaal is het van belang om specifieke herinneringen op te roepen. Op deze manier kan namelijk stilgestaan worden bij de betekenis van een gebeurtenis en kan deze geëvalueerd en geherwaardeerd worden om te komen tot het alternatieve verhaal. Omdat integratieve reminiscentie zich richt op specifieke herinneringen worden deelnemers gedwongen om dichterbij de betekenis van hun herinnering te komen. Juist voor ouderen en mensen met depressieve klachten is dit proces erg belangrijk om te komen tot integratie.

#### *Methode van life-review: De verhalen die wij leven*

Westerhof, Bohlmeijer en Webster (ingediend) stellen dat om integratie te realiseren life-review gekoppeld moet worden aan andere vormen van therapie zoals de narratieve therapie. De kern van narratieve therapie is dat door het vertellen van het verhaal een persoon het inzicht krijgt in de onbepaaldheid, dat wil zeggen de vrijheid in betekenisgeving, waardoor alternatieve verhalen kunnen worden gevormd. Om hiertoe te komen worden vier fasen doorlopen: externalisatie, deconstructie (het ontkrachten van de bepaaldheid), unieke uitkomsten (het opbouwen van alternatieve verhalen) en het verdikken van het nieuwe verhaal (Bohlmeijer, 2007).

Een interventie waarin gewerkt wordt vanuit het narratief perspectief is 'De verhalen die we leven' (Bohlmeijer, 2007). Het doel van deze methode is: 'het ontwikkelen van een coherent, constructief, perspectiefrijk verhaal over het eigen leven' (Bohlmeijer, 2007, p.146). Dit wil niet zeggen dat er geen ruimte is voor moeilijke of tragische herinneringen; het houdt in dat een bepaalde moeilijke herinnering niet meer centraal staat in iemands leven. De methode is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen vanaf 55 jaar die last hebben van spanningsklachten of somberheid en bedoeld als groepsbijeenkomsten met een begeleider. Onderzoek naar de effecten van 'De verhalen die wij leven' heeft positieve en veelbelovende resultaten opgeleverd, maar ook zijn grote verschillen tussen de deelnemers gebleken (Bohlmeijer, 2007).

Om de methode ook toegankelijk te maken voor mensen die niet onder behandeling staan of psychiatrisch gediagnosticeerd zijn, maar die op de een of andere manier het gevoel hebben dat ze op een bepaald punt niet verder komen of zich belemmerd voelen in het leven dat ze leiden, hebben Bohlmeijer en Westerhof (2009) een zelfhulpmethode ontwikkeld die afgeleid is van 'De verhalen die wij leven'.

---

*Doel van het onderzoek*

Aangenomen wordt dat integratie belangrijk is in het proces van life-review. Hoewel er veel onderzoek is gedaan naar de effecten van life-review, is er nog weinig onderzoek gedaan naar hoe het proces van integratie precies verloopt. Om dit te onderzoeken werd een pilot project uitgevoerd waarbij 'De verhalen die we leven' als zelfhulpmethode werd toegepast bij 11 mensen. Centraal stonden twee vragen:

*Vraag 1: "Is de methode 'De verhalen die we leven' geschikt als zelfhulpmethode?"*

Deelvragen hierop zijn:

- Welke mensen worden met de methode bereikt?
- Wat is de motivatie van deelnemers voor participatie aan deze pilot?
- Wat vinden deelnemers van de zelfhulpmethode?
- Wat zijn de positieve en negatieve punten van de methode?
- Wat is het effect van de methode op de gezondheid?

*Vraag 2: "Wat gebeurt er in het proces van integratieve reminiscentie aan de hand van de zelfhulpmethode?"*

Deelvragen hierop zijn:

- Waar in de methode zien we dat het proces van integratie in gang wordt gezet?
- Welke technieken dragen bij aan het proces van integratieve reminiscentie?

## Methode

Voor de beschrijving van de methode van onderzoek zal eerst worden uitgelegd hoe de deelnemers van dit onderzoek geworven zijn. Vervolgens zal worden beschreven hoe het onderzoek is uitgevoerd en hoe de interventie is opgebouwd. Hierna volgt een beschrijving van de vragenlijsten die zijn afgenomen. Tot slot zal beschreven worden hoe de analyses voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen zijn uitgevoerd.

### *Deelnemers*

De deelnemers zijn geworven middels een wervend artikel in een regionale krant waarin het onderzoek is geïntroduceerd en de methode is toegelicht. Naar aanleiding hiervan hebben zich 18 mensen aangemeld. Aan de hand van de aanmeldingsgegevens en de motivatie voor deelname aan de pilot is door de leiders van het onderzoek, Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof, een selectie gemaakt van deelnemers. Uiteindelijk hebben 11 mensen deelgenomen aan het project, waarvan twee deelnemers de vragenlijsten van de nameting niet hebben retour gestuurd.

### *Design*

De onderzoeksvragen binnen de pilot zijn van verschillende aard, waardoor er binnen de pilot gesproken kan worden van twee onderzoekstypen. Voor het meten van het effect van de interventie op de verschillende dimensies is een pre-experimenteel onderzoek uitgevoerd; er is een voor- en nameting verricht bij een groep. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag over het proces van integratieve reminiscentie is een beschrijvend onderzoek uitgevoerd waarvoor vijf geselecteerde cases uit het onderzoek zijn geanalyseerd.

### *Procedure*

Voordat gestart werd met de zelfhulpmethode hebben de deelnemers een uitgebreide vragenlijst ingevuld die verschillende dimensies meten. Verderop in dit hoofdstuk worden deze vragenlijsten toegelicht. Vervolgens zijn de deelnemers schriftelijk geïnformeerd over de theorie en opzet van de zelfhulpmethode, de planning en de communicatielijnen. De deelnemers hebben allemaal schriftelijk informatie gekregen over de theoretische achtergrond van de methode en de werking van het autobiografische geheugen. Vervolgens hebben de deelnemers in totaal zeven weekopdrachten ontvangen. Een beschrijving van de verschillende weekopdrachten wordt verderop gegeven. Voor elke opdracht hadden de deelnemers een week de tijd, waarna zij de opdracht digitaal terugstuurden en zij op een vast moment de volgende opdracht kregen toegestuurd. Na de eerste week is besloten om de deelnemers twee weken de tijd te geven voor de weekopdrachten. Dit besluit is schriftelijk aan de deelnemers gecommuniceerd. Elke week hebben de deelnemers op de ingeleverde weekopdrachten schriftelijke feedback ontvangen van een vaste begeleider. De feedback werd gegeven door een psychotherapeut en een psycholoog alsook een onder supervisie staande psycholoog i.o.. De feedback bestond uit een reactie op de inhoud van de gemaakte opdrachten met als doel het proces te ondersteunen en de deelnemers te stimuleren tot verdere overdenking. De reacties legden de nadruk op het tonen van begrip en het benoemen van positieve aspecten van herinneringen om de deelnemer aan te zetten tot herinterpretatie van de herinnering. De deelnemers waren vrij om op deze reactie een antwoord terug te sturen. Na de laatste weekopdracht is aan de deelnemers wederom de vragenlijst toegestuurd die zij ook voor aanvang van het onderzoek hebben ingevuld. Daarnaast hebben de deelnemers een evaluatievragenlijst ontvangen, bestaande uit negen open vragen over het onderzoeksproces, de methode en hun ervaring over het effect van de methode. Deze vragenlijst konden zij middels de retourenvelop terugsturen. Na afloop hebben alle deelnemers als dank een exemplaar van het boek 'Op verhaal komen' van Bohlmeijer en Westerhof ontvangen.

### *Interventie*

De zelfhulpmethode zoals in de pilot is toegepast, bestaat uit zeven weekopdrachten, elk met een ander thema. De weekopdrachten kunnen worden opgesplitst in twee delen. De opdrachten van eerste vier weken zijn gericht op autobiografisch schrijven en autobiografische reflectie. Vanaf week vijf gaan de opdrachten meer in op het leven nu en de nabije toekomst. Hieronder is een overzicht weergegeven van de verschillende weekthema's, waarbij de antwoorden van de eerste vier weekopdrachten gebruikt kunnen worden.

#### **Deel I**

Week 1: herinneringen over de vroege jeugd en familie

Week 2: herinneringen over de periode van het 14<sup>e</sup> tot het 25<sup>e</sup> levensjaar

Week 3: herinneringen over zorg en werk, dit wordt vaak de tweede levensfase genoemd

Week 4: herinneringen over liefde en vriendschappen

#### **Deel II**

Week 5: doelen in het leven

Week 6: deze weekopdracht kent meerdere thema's waaruit een keuze gemaakt kan worden in combinatie met het thema talenten aanspreken. De keuzeonderwerpen zijn:

- omgaan met verlies van dierbaren
- loslaten van doelen en verwachtingen
- angst voor de dood

Week 7: het levensverhaal: doel van dit thema is het krijgen van overzicht en het ontdekken van rode draden en thema's; het opdelen van het leven in hoofdstukken en toevoeging van een nieuw hoofdstuk

### *Vragenlijsten*

De deelnemers is gevraagd naar een aantal achtergrondvariabelen en daarnaast is in dit onderzoek gebruik gemaakt van reeds bestaande vragenlijsten en een door de leiders van het onderzoek ontwikkelde vragenlijst. De afgenomen vragenlijsten worden hieronder beschreven.

*Kwaliteit van leven.* De EuroQol-5D (EQ-5D; EuroQol Group, 1990) is een gestandaardiseerd instrument dat de gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven meet. De vragenlijst bevat 5 dimensies: mobiliteit, zelfzorg, dagelijkse activiteiten (zoals werk, studie, huishoudelijke activiteiten en recreatieve activiteiten), pijn of andere klachten en de dimensie angst/depressie. Elke dimensie bestaat slechts uit één vraag met drie mogelijke antwoordcategorieën: geen problemen (1), matige problemen (2), ernstige problemen (3). De totale score ligt tussen 5 en 15. Een hogere score betekent dat iemand meer problemen ervaart en een lagere kwaliteit van leven heeft. De vragenlijst is aangevuld met een vraag om de huidige gezondheid te beoordelen met een cijfer tussen 0 en 10.

*Angst en depressie.* De Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmond & Snaith, 1983) is een eenvoudig meetinstrument dat de mogelijkheid op de aanwezigheid van een depressie of angststoornis meet. De vragenlijst bestaat uit een 7-item angstschaal en een 7-item depressieschaal, die beantwoord worden op een 4-puntsschaal (0-3). Hogere scores wijzen op meer klachten. Er zijn meerdere cut-off scores voor de HADS. Zigmond en Snaith (1983) categoriseren in hun oorspronkelijke studie drie groepen op de twee dimensies: een score van zeven of lager sluit een angst- of depressiestoornis uit; een score van 8-10 wijst op een mogelijke depressie of angststoornis en een score van 11 en hoger is indicatief voor een vermoedelijke depressie of angststoornis.

*Welzijn.* De Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF; Keyes, 2009; Westerhof, 2007) is een vragenlijst bestaande uit 14 items die de geestelijke gezondheid meet in de afgelopen maand. De MHC-SF heeft drie subschalen: emotioneel welzijn (3 items), sociaal welzijn (5 items) en psychologisch welzijn (6 items). De items worden beantwoord op een 6-puntsschaal van "nooit", "een of twee keer", "ongeveer 1 keer per week", "2 of 3 keer per week", "bijna elke dag" tot "elke dag". Op

de MHC-SF kan een totaalscore worden behaald tussen de 0-70. Een hogere score komt overeen met een hoger niveau van welzijn.

*Narrative Foreclosure.* Voor het meten van dit concept is de gelijknamige vragenlijst Narrative Foreclosure gebruikt (Bohlmeijer & Westerhof, ingediend). Deze vragenlijst meet de mate waarin iemand ervan overtuigd is dat zijn levensverhaal zich nog kan ontwikkelen. 'Narrative foreclosure' betekent dat iemand ervaart dat zijn levensverhaal al beëindigd is. Men staat niet meer open voor verandering; het verhaal is dus eerder afgelopen dan het leven. Men heeft het gevoel dat nieuwe ervaringen het levensverhaal en het plot niet meer kunnen veranderen en dat het levensverhaal geen andere betekenis meer kan krijgen (Freeman, 2000). De vragenlijst bestaat uit 10 items die twee dimensies van narrative foreclosure meten: verleden en toekomst. De dimensie 'verleden' zegt iets over de mate waarin het levensverhaal geherinterpreteerd kan worden. De dimensie 'toekomst' meet de mate waarin men het gevoel heeft het toekomstig levensverhaal te kunnen beïnvloeden. De items worden beantwoord op een 4-puntsschaal (1-4). Op beide dimensies kan een score behaald worden tussen 5 en 20. Een hogere score betekent meer narrative foreclosure, wat wil zeggen dat het integreren van nieuwe gebeurtenissen in het levensverhaal minder van toepassing is.

*Procesevaluatie.* Om inzicht te krijgen in de evaluatie van de interventie en het proces is een evaluatievragenlijst afgenomen. Deze vragenlijst, ontwikkeld door de leiders van het onderzoek, bestaat uit negen open vragen. De vragen richten zich op wat deelname voor de deelnemers heeft betekend en opgeleverd en of de verwachtingen zijn uitgekomen. Daarnaast zijn vragen gesteld over de methode en opdrachten waarbij gevraagd is naar de goede en minder goede elementen van de methode zijn; de reacties van de begeleider en toegevoegde waarde van de begeleiding.

#### *Data-analyse*

Onderzoek naar het effect van de zelfhulpmethode

Omdat deelnemers zichzelf konden aanmelden voor de pilot is het interessant om te weten welke mensen werden bereikt met de methode. Voor het in kaart brengen van de kenmerken van de deelnemers zijn de aanmeldgegevens, de achtergrondvariabelen, de scores op de vragenlijsten geanalyseerd en de vraag uit de procesevaluatie die gaat over de verwachtingen voor aanvang van de pilot, geanalyseerd.

Om inzicht te krijgen in de evaluatie van de deelnemers over de methode en het proces dat ze hebben doorlopen, is een kwalitatieve analyse gedaan. Hiervoor zijn de antwoorden van de evaluatievragenlijst geanalyseerd en zijn de bevindingen beschreven.

Er bestaat geen gestandaardiseerd meetinstrument om de mate van integratie vast te stellen (De Vleeschouwer, M., 2009). Om een antwoord te geven op de vraag in hoeverre de methode 'De verhalen die we leven' geschikt is als zelfhulpmethode zijn twee analyses gedaan. Allereerst is er een kwalitatieve analyse gedaan op basis van de antwoorden op de evaluatievragenlijst waarbij de vraag 'wat het de deelnemer heeft opgeleverd' en de vraag over 'of de verwachtingen ten aanzien van de methode zijn uitgekomen' geanalyseerd en beschreven.

Om een uitspraak te kunnen doen over het kwantitatieve effect van de methode op de verschillende dimensies zijn gepaarde *t*-toetsen uitgevoerd. Alleen de 'completed cases' zijn meegenomen in de statistische berekeningen. De *t*-toets analyses zijn eenzijdig uitgevoerd op  $P < 0,05$ , omdat verwacht werd dat de methode een positieve invloed zou hebben op de verschillende dimensies. De score op de meting zal dus, afhankelijk van de wijze van scoren van dimensie, óf hoger óf lager zijn.

Vanwege het onderzoeksdesign en de kleinschaligheid van het onderzoek is grote voorzichtigheid geboden bij het trekken van statistische conclusies.

### Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Om antwoord te geven op de vraag wat er in het proces van integratieve reminiscentie gebeurt, zijn case studies uitgevoerd. Elke deelnemer binnen het onderzoek vormt een case. Een case bestaat uit de aanmeldingsgegevens, de resultaten van de voor- en nameting, de antwoorden van de deelnemer op de weekopdrachten, de reacties van de begeleiders op de weekopdrachten en – indien beschikbaar – het antwoord hierop van de deelnemer en de antwoorden op de vragen uit de procesevaluatie. Bij de resultaten zijn de oorspronkelijke namen van de deelnemers gefingeerd.

Voor de beschrijving en analyse van het proces zijn vijf cases geanalyseerd. De selectie van deze vijf cases is uitgevoerd op basis van de scores op de vragenlijsten, de motivatie voor deelname en de antwoorden op de weekopdrachten. Hierbij is gestreefd naar een zo groot mogelijke diversiteit tussen de cases. Bij selectie op basis van de resultaten van de vragenlijsten zijn de scores op de HADS leidend geweest. Hierbij is gekeken naar de scores op de voormeting, waarbij cases met hoge en lage scores zijn opgenomen. Daarnaast is gekeken naar de ontwikkeling van de scores waarbij klacht Bij de motivatie voor deelname is onderscheid gemaakt tussen deelnemers die een life-event hebben meegemaakt en deze gebeurtenis aangrijpen om stil te staan bij hun leven én deelnemers bij wie moeilijke herinneringen uit het verleden nog steeds een knelpunt vormen in het dagelijks leven en om die reden met hun levensverhaal aan de slag wilden.

De procesbeschrijving heeft als doel inzichtelijk te krijgen ‘waar’ in de methode iets gebeurt en ‘wat’ het proces van integratie in gang zet. Om het proces van integratieve reminiscentie te beschrijven is gestreefd naar een gestandaardiseerde werkwijze dat onder supervisie van een psycholoog is uitgevoerd. Aan de hand van citaten uit het levensverhaal is getracht zichtbaar te maken hoe dit proces per case is verlopen en waar in het proces er een ontwikkeling te zien is.

Elke case is eerst in zijn geheel doorgelezen, waarbij terugkerende thema's in het levensverhaal eruit zijn gehaald. Daarnaast zijn de citaten gemarkeerd waarbij de deelnemer ten aanzien van een moeilijke herinnering tot nieuwe inzichten komt. Deze citaten werden herkend aan signaalwoorden zoals: *“Misschien...”, “Nu bedenk ik mij...”, “Het lijkt erop alsof...”, “Ik denk dat...”, “Ik ben me ervan bewust geworden...”, “Als ik nu terugdenk...”* en *“Ik heb ontdekt...”*. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen fragmenten die het verhaal ‘verdikken’ en fragmenten die duiden op ‘integratie’.

De gemarkeerde citaten, waarvan de moeilijke herinnering aansluit bij het thema van het levensverhaal, zijn gebruikt om het proces van integratie in beeld te brengen en ter onderbouwing dat er iets gebeurt met de moeilijke herinnering. Om inzicht te krijgen in welke opdrachten en technieken aanzetten tot een alternatief verhaal is dit bij elk geselecteerd fragment bepaald. De procesbeschrijving is vervolgens aan de hand hiervan gestructureerd.

Daarnaast is gekeken of ook andere criteria bijdragen aan de aanzet tot een alternatief verhaal. Hierbij is bij elke case gekeken naar: de manier van schrijven (uitgebreid/kort, emoties/geen emoties, globaal/gedetailleerd), de houding van de deelnemer en de interactie met de begeleider. Bij citaten die wijzen op integratie van een moeilijke herinnering, maar die niet onder de hierboven genoemde criteria vallen, is het criteria dat een rol speelt wel in de procesbeschrijving opgenomen.

## Resultaten van het onderzoek

### *Deelnemers*

Elf volwassenen (4 mannen, 7 vrouwen) hebben meegedaan aan het onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 57 jaar, waarvan ruim driekwart samenwoont met partner en/of gezin. Alle deelnemers hebben kinderen. Ruim 80% heeft een opleiding op Hbo-niveau of hoger en bijna 50% heeft betaald werk. Van de niet-werkenden is 50% gepensioneerd en bij ruim 30% is het huishouden en de gezinssituatie het meest van toepassing.

In tabel 1 is een overzicht gegeven van de scores op de verschillende vragenlijsten van de deelnemers bij de voormeting. Hieruit kan opgemaakt worden dat de deelnemers bij aanvang van het onderzoek gemiddeld weinig tot geen problemen ervoeren ten aanzien van de kwaliteit van leven. Het cijfer voor de gezondheidssituatie, een 7,6 sloot hierbij aan. Gemiddeld was er sprake van milde angstklachten en depressieve klachten. De resultaten op de welzijnsvragenlijst lieten op alle dimensies een gemiddelde score zien. Op de Narrative Foreclosure zagen we een lagere score op de dimensie 'toekomst', dat wil zeggen dat de deelnemers ten aanzien van de toekomst meer mogelijkheden zagen om hun leven vorm te geven dan dat ze het verhaal van hun leven tot nu toe nog konden ontwikkelen.

Bij ruim 45% van de deelnemers was een life event, een ingrijpende gebeurtenis in hun leven, de aanleiding om met hun levensverhaal aan de slag te gaan. Bijna 55% van de deelnemers wilde deelnemen aan de pilot om moeilijke herinneringen die in hun huidige leven nog steeds een knelpunt vormen, een plek te geven.

**Tabel 1** Gemiddelden en standaarddeviaties van de deelnemers op de voormeting (T<sub>0</sub>)

	<i>N</i>	<i>Gemiddelde (SD)</i>
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	9	6.1 (0.9)
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	9	7.6 (1.0)
<b>HADS</b>		
Angst	9	8.2 (4.0)
Depressie	9	6.6 (3.3)
<b>MHC-SF</b>		
Totaalscore (0-70)	8	37.4 (7.9)
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	9	8.0 (2.0)
Verleden	9	11.8 (2.7)
Totaalscore	9	19.8 (4.1)

### *Evaluatie van de methode*

Voor het beantwoorden van de vraag wat de deelnemers vonden van de methode en het proces zijn de antwoorden op de procesevaluatie geanalyseerd. Hieruit bleek dat 78% van de deelnemers had verwacht dat de methode meer inzicht zou geven in hun leven tot nu toe. 89% geeft aan dat de methode aan hun verwachtingen heeft voldaan of zelfs meer heeft opgeleverd. Slechts één deelnemer heeft aangegeven dat de methode de verwachtingen niet heeft waargemaakt en dat de methode wel heeft geleid tot minder spijtgevoel, maar dat ze geen berusting kan vinden. Deze deelnemer merkt hierbij zelf ook op dat ze voor haar gevoel niet tot de doelgroep van dit type methode behoort.

Uit de analyse van de procesevaluatie blijkt dat alle deelnemers positief waren ten aanzien van de methode en op de een of andere manier baat hebben gehad bij het proces. Ruim driekwart van de deelnemers was door de methode anders naar bepaalde gebeurtenissen uit hun leven gaan kijken en

konden bepaalde situaties beter begrijpen. Bijna de helft van de deelnemers gaf hierbij aan dat de methode heeft bijgedragen aan doelen voor de toekomst. Ruim 77% van de deelnemers vond de tijdsinvestering en intensiteit van de methode lastig, maar gaf anderzijds ook aan dat dit effectief was voor het proces. Eenderde van de deelnemers benoemde de diepgang en het geconfronteerd worden met gebeurtenissen uit het verleden lastig. Op de vraag welke elementen uit de methode moesten blijven, werd door 44% specifiek de indeling in levensfasen met het autobiografisch schrijven en de autobiografische reflectie, als ook de creatieve opdrachten benoemd. Vooral de diversiteit van de opdrachten werd door bijna alle deelnemers benoemd als prettig en verrijkend voor het proces. Ruim 55% vond de theorie en introducties van de verschillende opdrachten onmisbaar in de weekopdrachten. Eenderde van de deelnemers heeft aangegeven de begeleiding als zeer belangrijk element te hebben ervaren. Ter verbetering van de methode gaf 33% aan dat ze graag wat meer persoonlijke interactie had gewenst en tweeëntwintig procent zou alternatieven bij de creatieve opdrachten als een goede aanvulling op de methode zien. 88% van de deelnemers heeft in de procesevaluatie aangegeven dat ze de reacties van de begeleider als prettig heeft ervaren. Zesenvijftig procent heeft deze reactie als motiverend ervaren en eenzelfde percentage vond de reacties opbouwend en constructief voor het proces en gaf aan de methode zonder begeleiding minder zinvol te vinden. Slechts een deelnemer vond de reacties te algemeen en zou de methode ook zonder begeleiding goed vinden.

#### *Effecten van de methode op de gezondheid*

Tabel 2 geeft een overzicht van de scores op de vragenlijsten bij de nameting. De resultaten laten zien dat de gemiddelde scores ten opzichte van de beginwaarden op nagenoeg alle vragenlijsten en de daarbinnen gemeten subdimensies een verbetering laten zien.

**Tabel 2** Gemiddelden en standaarddeviaties van de deelnemers op de voormeting en de nameting ( $T_1$ )

	<i>N</i>	<i>Gemiddelde (SD)</i> <i>T<sub>0</sub></i>	<i>Gemiddelde (SD)</i> <i>T<sub>1</sub></i>
<b>Kwaliteit van leven</b>			
Totaalscore (5-15)	9	6.1 (0.9)	5.8 (1.3)
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	9	7.6 (1.0)	8.0 (1.0)
<b>HADS</b>			
Angst	9	8.2 (4.0)	6.1 (3.2)
Depressie	9	6.6 (3.3)	3.4 (2.8)
<b>MHC-SF</b>			
Totaalscore (0-70)	8	37.4 (7.9)	42.4 (10.8)
<b>Narrative Foreclosure</b>			
Toekomst	9	8.0 (2.0)	8.1 (2.4)
Verleden	9	11.8 (2.7)	11.1 (2.9)
Totaalscore	9	19.8 (4.1)	19.2 (4.9)

De resultaten van de gepaarde *t*-toets voor de verschillende dimensies worden in tabel 3 weergegeven. Analyse van de voor- en nametingen laten zien dat er sprake is van een significante afname van zowel angstklachten als depressieve klachten. Op alle overige (sub)schalen, met uitzondering van de dimensie 'Toekomst' van de Narrative Foreclosure zien we wel positieve ontwikkelingen, maar werden geen significante veranderingen gevonden.



**Tabel 3** Gepaarde *t*-toets voor de verschillende dimensies

		<i>N</i>	Verskil Gemiddelde ( <i>SD</i> )	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>P</i> (eenzijdig)
<b>Kwaliteit van leven</b>						
Totaalscore	(T0-T1)	9	0.33 (0.87)	1.16	8	0.141
Cijfer gezondheid	(T0-T1) <sup>a</sup>	9	-0.36 (0.67)	-1.59	8	0.076
<b>HADS</b>						
Angst	(T0-T1)	9	2.11 (2.98)	2.13	8	0,033
Depressie	(T0-T1)	9	3.11 (3.02)	3.09	8	0,008
<b>MHC-SF</b>						
Totaalscore	(T0-T1) <sup>a</sup>	8	-5.00 (7.19)	-1.97	7	0.09
<b>Narrative Foreclosure</b>						
Toekomst	(T0-T1)	9	-0.11 (2.62)	-0.13	8	0.45
Verleden	(T0-T1)	9	0.67 (1.41)	1.41	8	0.10
Totaal	(T0-T1)	9	0.56 (3.21)	0.52	8	0.31

<sup>a</sup> een negatief verschil op deze dimensie betekent een positieve ontwikkeling.

## Resultaten case studies: procesbeschrijving integratieve reminiscentie

Voor het beschrijven van het proces van integratieve reminiscentie zijn case studies uitgevoerd. Op basis van de selectiecriteria zijn vijf cases geselecteerd. In tabel 4 is een overzicht gegeven van de cases.

**Tabel 4** Overzicht geselecteerde cases

	Score HADS ( $T_0$ )	Score HADS ( $T_1$ )	Motivatie voor deelname
<b>Case 1</b>	Weinig klachten van angst- en depressie	Afname van klachten	Life-event
<b>Case 2</b>	Veel klachten van angst- en depressie	Sterke afname van angst- en depressieklachten	Life-event
<b>Case 3</b>	Veel angstklachten	Afname van angstklachten	Life-event
<b>Case 4</b>	Veel klachten van angst- en depressie	Toename van angst- en depressieklachten	Moeilijke herinneringen uit het verleden
<b>Case 5</b>	Veel klachten van angst- en depressie	Sterke afname van angst- en depressieklachten	Moeilijke herinneringen uit het verleden

### **Case Joke**

Joke is een 63-jarige vrouw die al vroeg is begonnen met werken om te helpen voorzien in het onderhoud van het gezin. Op latere leeftijd heeft ze nog verschillende opleidingen gevolgd en is ze gaan werken als directiesecretaresse en de laatste jaren als rapportrice. Ze is twee keer getrouwd geweest. Met haar tweede man, die twee jaar geleden overleden is, heeft ze twee kinderen gekregen waarmee ze heel goed contact heeft. Joke woont nu alleen en is inmiddels gestopt met werken.

### Motivatie/verwachtingen

Joke heeft een veilige jeugd gehad en kijkt positief op haar leven terug. Hoewel ze nu voldoende tijd heeft om activiteiten en hobby's te doen die ze altijd heeft gedaan en heeft willen uitbreiden, ervaart ze toch een gevoel van leegte. Ze voelt zich vaak ongelukkig en doelloos.

*“De realiteit is, dat ik eraan begin omdat ik vind dat ik mijn tijd goed moet besteden. Het is voor mij volslagen nieuw om iedere keer weer iedere activiteit op zich als een lapmiddel te ervaren.”*

Haar motivatie voor deelname aan deze pilot komt voort uit de behoefte om inzicht te willen krijgen in haar leven. Bovendien verwacht ze handvatten aangereikt te krijgen om ballast op te ruimen en de kwaliteit van haar leven te ontwikkelen. Ook hoopt ze met deze methode anderen te kunnen dienen. De narratieve methode spreekt haar bovendien aan, omdat ze doorgaans aan schrijven plezier beleeft.

### Klachten

In tabel 5 zijn de individuele scores van Joke op de vragenlijsten weergegeven. Joke heeft een goede kwaliteit van leven. Alleen op de dimensie stemming van de EQ-5D geeft ze aan zich wel eens somber te voelen. Ze schrijft zelf ook dat ze bij aanvang van het project deprimerende gevoelens had. Op de angst en depressievragenlijst zien we dat Joke op beide dimensies wel enige klachten ervaart, maar wijst geenszins op een depressie. Er zijn geen gegevens bekend van de welzijnstoestand van

Joke bij aanvang van het project. Op de Narrative Foreclosure scoort Joke relatief laag op beide dimensies, wat wil zeggen dat ze het gevoel heeft dat ze haar levensverhaal tot nu toe nog kan herinterpreteren en ontwikkelen. Ten aanzien van de toekomst ziet ze voldoende mogelijkheden om haar leven vorm te geven.

**Tabel 5** Individuele scores op de vragenlijsten

VRAGENLIJST	$T_0$	$T_1$
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	6	5
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	7.3	8
<b>HADS</b>		
Angst (0-21)	4	2
Depressie (0-21)	5	1
<b>MHC-SF</b>		
Emotioneel welzijn (0-15)	-	12
Sociaal Welbevinden (0-25)	-	4
Psychologisch welbevinden (0-30)	-	16
Totaalscore (0-70)	-	32
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	8	6
Verleden	10	8
Totaalscore	18	14

#### Levensverhaal Joke

Het levensverhaal van Joke begint in haar vroege jeugd. Zij is opgegroeid in een gezin waarin vooral haar ouders een belangrijke rol speelden. Ze heeft zich geborgen en veilig gevoeld, maar herinnert zich ook dat ze vaak vergeten werd, doordat andere gezinsleden meer aandacht opeisten. Dit heeft haar diep geraakt. Joke was een onopvallend en tevreden kind dat weinig aandacht opeiste en haar eigen gang ging. De herinneringen uit deze periode van haar leven zijn divers en beslaan meerdere leefgebieden. Op school ging het goed en hier had ze had vriendinnetjes. Ook vond ze het leuk om creatief bezig te zijn en van niets toch iets te maken. Joke genoot van de momenten waarop ze alleen met haar vader of iemand anders was en waardering voelde voor wat ze deed.

In de periode daarna bleven de normen waarmee ze was opgevoed (niet op de voorgrond treden, geven aan anderen en zelfstandig zijn) een rode draad in haar ontwikkeling. Ze vroeg geen aandacht en probeerde zichzelf zoveel mogelijk te redden, maar was onzeker in contacten met anderen. De keuze voor opleiding en werk hebben haar ouders gemaakt, waardoor ze weinig motivatie had om dit succesvol af te ronden en dit ook niet deed.

Naarmate ze ouder werd, ontwikkelde Joke zich steeds meer tot een zelfstandige vrouw die langzaam maar zeker haar eigen keuzes voor de toekomst maakte en onafhankelijk werd van haar familie. Ze ging steeds meer haar eigen leven inrichten.

Haar eerste huwelijk was niet makkelijk vanwege de oorlogstrauma's van haar man. Trouw, verantwoordelijkheid en liefde hebben haar door deze moeilijke situatie heen geholpen en uiteindelijk doen besluiten hulp in te schakelen en uiteindelijk definitief afstand te nemen.

Met haar tweede man kreeg ze twee kinderen waar ze nu nog steeds een goed contact mee heeft. Haar tweede man is de belangrijkste persoon in haar leven geweest, die haar veel over het leven en de waarde daarvan heeft geleerd.

Joke heeft in haar leven veel zorgtaken op zich genomen. Deze taken gaven haar de mogelijkheid om haar kennis en vaardigheden in de praktijk te brengen. Ook was dit een manier om zich nuttig te maken en de waardering te krijgen van mensen om haar heen. In de loop der jaren heeft ze hechte

vriendschappen opgebouwd waarin gelijkwaardigheid een belangrijke waarde is geweest. Joke heeft geleerd steeds meer bij zichzelf te blijven en heeft dit ook steeds vaker toegepast. Ze heeft leren inzien dat ze ook zelf belangrijk is voor anderen.

*“Wanneer het je lukt om je eigen houding (mits oprecht) te continueren, dan wordt je houding een voorbeeld en bouw je bij de ander aan een groter vertrouwen.”*

Twee jaar geleden is haar man overleden en sindsdien woont ze alleen. Ze heeft veel activiteiten opgepakt, maar gemerkt dat ze er niet van kan genieten en depressieve gevoelens heeft.

#### Thema's

Een belangrijk thema in het levensverhaal van Joke is het 'vergeten worden'. Hoewel ze een veilige en stabiele jeugd heeft gehad, zien we dit thema bij veel herinneringen uit haar jeugd terugkomen. Ook zelf benoemt ze het 'vergeten worden' meerdere keren.

*“Het was vlak voor Sinterklaasavond (niemand geloofde er toen nog in) toen ik mijn moeder hoorde zeggen: ‘Heb ik nu voor iedereen een cadeautje?’ Totdat zij mij aankeek en verschrikt opmerkte: ‘Ach, die kleine heb ik vergeten.’ Er moest toen snel voor sluitingstijd nog een cadeau worden gekocht.”*

*“Op de lagere school gebeurde het wel eens dat ik met een griepje in bed lag. Ik hoorde dan hoe mijn moeder van de keuken naar de winkel ging om klanten te bedienen. Ik hoorde haar wel eens zeggen: ‘Ik hoorde je kuchen en dacht toen, ach, die kleine ligt in bed. Goed dat ik het hoorde, ik zou je anders helemaal hebben vergeten.’”*

*“Ik was me ervan bewust dat ik (wel eens) vergeten werd.”*

Maar ook op latere leeftijd heeft ze dit gevoel van 'vergeten worden' nog regelmatig gehad. Het is iets wat haar pijn blijft doen. Zo schrijft ze:

*“Dat vergeten worden nog lang niet over is.”*

*“Vergeten worden. Dit kwam het duidelijkst naar voren toen mijn man twee jaar geleden overleed. De familie vergeet om te informeren hoe het met mij gaat. Onder het motto van: ‘ach die redt zich wel’.”*

#### Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Joke is consistent bij het beschrijven van haar herinneringen uit de verschillende fasen van haar leven. Ze beschrijft algemene herinneringen en vult deze aan met specifieke en concrete situaties waarbij ze ook haar gevoel benoemt.

*“Mijn vader had een onafhankelijke geest. Hij was bakker van beroep, maar hield niet van dit vak. In de ‘slechte tijd’ heeft hij hiervoor moeten kiezen. Hij had liever een technisch beroep uitgeoefend. Was dikwijls aan het klussen. Was hierin zeer creatief. Was in staat van niets iets te maken. Was daar dan erg trots op. Ik voelde me altijd erg veilig bij hem. Hij had een uitgesproken gevoel voor humor.”*

Daarnaast beschrijft ze op open vragen afwisselend plezierige en minder plezierige herinneringen. Dit geeft een bepaalde mate van openheid ten aanzien van herinneringen weer.

Uit de beschrijving van haar levensverhaal kun je opmaken dat Joke veel herinneringen al een plek heeft kunnen geven. Ze is heel genuanceerd bij haar beschrijving en laat zien dat ze al vaardig is om vanuit verschillende perspectieven naar een herinnering te kijken. Ook bij moeilijke of onplezierige herinneringen geeft ze soms aanvullingen waardoor de herinnering rijker wordt en meer betekenis krijgt. Dit erkent ze zelf ook.

*“Ik zal nooit kunnen beweren dat een periode in mijn leven alleen maar rot is geweest.”*

*“Mijn herinneringen zijn niet zwart-wit getint.”*

De nuancering bij het ophalen en beschrijven van herinneringen lijkt een kenmerk dat de herinnering een plek heeft gekregen. Ze is al bewust bezig geweest met reminiscentie en het ontwikkelen van haar levensverhaal, waarbij ze zichzelf ook vaardigheden en technieken heeft aangeleerd om herinneringen een plek te geven.

*“Ik kan de pijn van nare herinneringen heel goed tot me laten doordringen totdat het als het waren helemaal wordt opgelost. Ik kan me daarna heel bewust concentreren om mijn leven weer een goede wending te geven waardoor ik me weer een gelukkig mens voel.”*

*“De ervaring heeft mij geleerd dat nare dingen ook (juist) een goede kant hebben in de zin van geestelijke ontwikkeling.”*

Uit dit citaat blijkt heel duidelijk dat ze al eerder in haar leven actief op zoek is gegaan naar methoden om moeilijke herinneringen te herkadereën, om de betekenis ervan en de invloed die het op haar heeft te veranderen. Tevens blijkt hieruit dat ze dit nog steeds actief en bewust toepast.

Ook is ze zich bewust van het thema ‘vergeten worden’ in haar leven en de invloed die het heeft gehad op haar zelfvertrouwen en ontwikkeling. Ten aanzien van dit thema zien we dat ze in de loop van haar leven al lessen heeft geleerd en inzichten heeft gekregen.

*“Ik ben me ervan bewust geworden hoe belangrijk het is om op een goede manier voor jezelf op te komen, want dat ‘vergeten worden’ heeft te vaak een prominente plaats in mijn leven ingenomen.”*

Toch zien we dat Joke door de opdrachten ook nieuwe inzichten krijgt. Zo schrijft ze bij de opdracht ‘tijdgeest’, die bedoeld is om een aanzet te kunnen geven voor een alternatief verhaal, dat de verhoudingen tussen ouder en kind en de rol die je als kind had, in die tijd anders was. Een tweede aanzet voor een alternatief verhaal gaat hier verder op in.

*“Ik denk dat kinderen van mijn generatie niet veel te vertellen hadden.”*

*“Het bewustzijn en de openheid ontbrak bij de ouders. Was eenvoudigweg niet aan de orde.”*

Deze twee nieuwe verklaringen geven aan dat ze zich bewust is van de veranderingen in de tijd: het steeds individualistischer worden van de maatschappij en de gelijkwaardiger rol van ouder en kind, waarbij het kind meer centraal wordt gesteld met de nadruk de ontwikkeling van het kind en zijn behoeften. Hiermee erkent ze dat haar huidige normen niet passen in het beeld van vroeger.

Bij een ander fragment koppelt Joke het thema ‘vergeten worden’ aan kwaliteiten in het nu. Ze schrijft:

*“Door het ‘vergeten worden’ voelde ik me op mijzelf aangewezen. Ik denk dat ik hierdoor veel zelfvertrouwen en zelfrespect heb opgebouwd. In mijn binnenste heb ik – vrijwel – altijd een onverwoestbare kern gevoeld.”)*

Dit citaat laat zien dat Joke nu inziet dat het thema en deze herinnering hebben bijgedragen aan haar vorming en wie zij nu is. We zien duidelijk dat de bovengenoemde antwoorden het verhaal verdikken. Dat wil zeggen dat het nieuwe verhaal steeds meer invloed krijgt op het leven en dus een versteviging van de integratie van de herinnering.

Het thema ‘vergeten worden’ heeft ze na de opdrachten van de eerste week wel kunnen herinterpreteren, maar nog niet kunnen integreren. Ondanks dat ze meerdere opdrachten heeft gedaan om te komen tot een alternatief verhaal schrijft ze bij de vraag: ‘Wat heb je ontdekt’:

*“Dat ‘vergeten worden’ nog lang niet over is.”*

Bij de tweede week zien we dat Joke wel een alternatief verhaal heeft gevormd dat de pijn van de herinnering heeft verminderd.

*“Ik ben me voor het eerst werkelijk bewust geworden van het feit dat ik met het grootste zelfvertrouwen grote dingen aanpak en deze met succes weet af te ronden (ook mannenklussen). Voor het eerst zie ik de samenhang duidelijk met betrekking tot het ‘vergeten worden’ (ofschoon ik dit nog steeds niet kan begrijpen).”*

Een vervolgstap in dit proces zien we bij de opdrachten van week 3. Het proces waarin ze tot nieuwe inzichten is gekomen, ziet ze als een methode die ze in de toekomst kan gebruiken voor het omgaan met moeilijke herinneringen. Ze ziet de methode als een vaardigheid die ze zichzelf kan aanleren om meer controle te krijgen over haar leven en de beleving van gebeurtenissen. Ze schrijft:

*“Het is heel wonderlijk wat er in de afgelopen weken is gebeurd. Op het moment dat ik het krantenartikel van dit onderzoek las, was ik heel gedepimeerd en had nergens zin in. Ik voelde me al een hele tijd leeg en had het gevoel dat alles wat ik ondernam slechts lapmiddelen waren. Nu begint het mij goed duidelijk te worden dat na verloop van tijd blijkt dat negatieve ervaringen voor een groot gedeelte het veld moeten ruimen voor heldere inzichten en geestelijke groei. Dit kan ik ook in de toekomst toepassen. Het is alsof ik steeds meer met mezelf in evenwicht raak.”*

De interactie met de therapeut heeft Joke als helpend ervaren. Ze heeft het gevoel dat ze hierdoor ‘spelenderwijze’ een duidelijker inzicht krijgt. In deze interactie zien we niet zozeer dat verhalen nieuwe betekenissen krijgen, maar wel dat het inzicht dat ze al had, het alternatieve verhaal dat zich in de loop der jaren al gevormd had, verrijkt wordt. Met betrekking tot vriendschap en intimiteit herkent de therapeut een zekere angst. Ze vraagt in haar reactie aan Joke of dit klopt en hoe ze daarmee is omgegaan. Op deze vraag, die bedoeld is om het verhaal te verdikken, antwoordt Joke:

*“Dat klopt. De ervaring dat wanneer mannen mij beter kenden, zij mij nooit meer ‘kwijt’ wilden. Ik kwam toen tot het besef dat ik waardevolle kwaliteiten heb om mee te leven. Hierdoor ontwikkelde ik zelfvertrouwen.”*

Een ander voorbeeld, waarbij de therapeut vraagt of Joke zich op een gegeven moment ten aanzien van haar gevoel van onaantrekkelijkheid ook zekerder is gaan voelen, schrijft ze:

*“Ik denk dat die onzekerheid nooit is overgegaan. Nam wel af in hoedanigheid. Ik stoor mij er nu niet meer aan, omdat ik geleidelijk aan ervaren heb dat ‘aantrekkelijk’ vinden als het erop aankomt van nul en gene waarde is. Zelfs oneerlijk is. Het lijkt me nu zelfs lastig.”*

Dit citaat laat zien dat deze herinnering in de loop der jaren minder op de voorgrond is gaan staan. De laatste zin duidt wel op een nieuwe betekenis ten aanzien van onaantrekkelijkheid: aantrekkelijkheid is eigenlijk iets wat ze niet meer als wenselijk acht.

Ook bij de opdrachten waarin doelen stellen centraal staat, zien we een ontwikkeling als het gaat om inzicht. Joke heeft een aantal praktische doelen die allemaal wenselijk zijn en, op een na, niet moeilijk om te bereiken. Bij de koppeling van doelen aan identiteitsherinneringen komt ook het thema ‘vergeten worden’ weer naar voren. Door de opdrachten is ze anders naar haar doelen gaan kijken. het doel ‘afvallen’ betekende voor haar altijd ‘niet gezien worden’. Door de opdrachten heeft ze vanuit dit doel een nieuw doel geformuleerd: ‘Ik besta’. Hiermee geeft ze aan dat ze zichzelf mag zijn. Dit doel past in de lijn van de ontwikkeling in haar leven, waarin ze steeds meer vanuit haar eigen behoeften leeft. Hiermee laat ze tevens zien dat ze het thema ‘vergeten worden’ achter zich laat.

De opdrachten over doelen hebben Joke nieuw inzicht gegeven en ertoe geleid dat ze prioriteiten heeft kunnen aangeven ten aanzien van wensen. Bovendien hebben de opdrachten bijgedragen aan een nieuw motto dat haar zal helpen om haar doelen te verwezenlijken. Haar motto wordt:

*‘Niet morgen, maar nu.’*

Dit motto bevestigt de energie die ze nu ervaart, maar die ze ten tijde van de aanmelding kwijt was.

In de laatste week vat Joke haar eigen levensverhaal samen door te schrijven:

*“Als ik op mijn leven terugkijk dan voel ik mij onafhankelijk en streef ik ernaar transparant, echt en respectvol te zijn in vriendschappen en relaties niet omdat het moet, maar om te werken aan een hogere bestemming.”*

Een ander fragment is:

*“Wanneer je te druk bent met je werk, verdriet hebt om het huwelijk waarvan je meer had verwacht en de zorg voor kinderen, moet je extra je best doen om bij je eigen gevoel te blijven om intuïtie een kans te kunnen geven.”*

Beide fragmenten geven goed de kern van haar levensverhaal weer en de lessen die ze geleerd heeft. Ook benadrukt ze hiermee haar eigen rol en de invloed die ze zélf kan hebben op het veranderen van haar leven.

Joke is heel bewust bezig geweest om een balans te krijgen in haar leven en heeft in de loop der jaren ten aanzien van moeilijke herinneringen actief gezocht naar manieren om deze herinneringen een plek te geven. Ze heeft geleerd dicht bij zichzelf te blijven, te vertrouwen op haar gevoel en haar kwaliteiten in te zetten. Dit heeft voor haar gewerkt en haar gebracht waar ze nu staat: een leven waar ze gelukkig in is, geen spijt ervaart of belemmerd wordt door herinneringen uit haar leven.

## Evaluatie

In de evaluatie lezen we terug dat Joke moeilijke herinneringen met het thema ‘vergeten worden’ een plek heeft kunnen geven. Ook heeft het gevoel van leegte, dat ze bij aanvang van de methode ervoer, plaatsgemaakt voor voldoening.

*“Een blijvend (constant) gevoel dat ik ertoe doe. Het gevoel dat vooral in bijzondere gebeurtenissen de kop op stak om te worden vergeten, ben ik kwijt, omdat mij nu heel helder voor ogen staat dat ik daardoor andere kwaliteiten heb aangesproken en heb kunnen ontwikkelen.”*

*“Ik ervaar de taken die ik doe niet meer als lapmiddelen, maar ga nu doelgericht te werk.”*

Haar verwachting ten aanzien van de methode is meer dan uitgekomen. Ze heeft tijdens de pilot gemerkt dat haar gevoel van doelloosheid en ongelukkig zijn langzaam verdwenen is. Het diep naar binnen gaan, heeft haar hierbij geholpen.

Ten opzichte van de voormeting zien we bij de nameting op alle vragenlijsten een verbetering. Dit sluit aan bij haar eigen bevindingen over het proces en het effect van de methode. Op de EQ-5D zien we dat Joke geen somberheidsklachten meer ervaart. Tevens laat de HADS op beide dimensies een duidelijke verbetering zien, waarbij de score van 1 op de depressieschaal wijst op nagenoeg geen klachten. Ook op de Narrative Foreclosure zien we een kleine verbetering, wat inhoudt dat Joke nog positiever is geworden van ten aanzien van haar levensverhaal en veel vertrouwen heeft de toekomst vorm te gaan geven.

#### Conclusie

Dit is het verhaal van een vrouw die positief terugkijkt op haar leven tot nu toe. Hoewel ze een goede en veilige jeugd heeft gehad en geen heel pijnlijke herinneringen heeft aan haar leven tot nu toe, merkt ze dat ze stilstaat en geen energie meer kan vinden voor activiteiten waar ze vroeger veel plezier aan beleefde. Twee jaar geleden heeft ze haar man heeft verloren en nu woont ze alleen. Hoewel ze allerlei dingen wil oppakken, lukt het haar niet.

Het is duidelijk geworden dat Joke al eerder in haar leven actief terugkeek op haar leven en inzicht probeerde te verwerven. Ze heeft zich in de loop van haar leven vaardigheden aangeleerd om met moeilijke gebeurtenissen en herinneringen om te gaan en ze een plek te geven, waardoor ze heel genuanceerd naar haar verleden kan kijken. Tijdens het proces blijkt dat het thema ‘vergeten worden’ dat vroeger een heel belangrijke rol speelde, haar toch nog meer bezighoudt dan ze dacht. Het lijkt alsof de methode haar verder heeft geholpen om weer ‘op verhaal te komen’ en energie te vinden om in het dagelijks leven weer te kunnen genieten en dingen aan te pakken. Ze heeft alternatieve verhalen ontwikkeld rond het thema ‘vergeten worden’ en daarnaast doelen die verbonden waren aan dit thema kunnen loslaten. Ook heeft ze nieuwe doelen geformuleerd, waarbij ze meer bij zichzelf blijft en waarin ze ook meer eigenwaarde kent. Al na enige weken heeft ze aangegeven dat ze weer meer energie heeft en zichzelf kan motiveren om activiteiten op te pakken. De methode heeft haar als het ware een duwtje in de rug gegeven. Ze heeft weer meer vertrouwen in zichzelf en realiseert zich dat ze ertoe doet, gewoon door zichzelf te zijn. Bovendien heeft de methode haar bewust gemaakt dat achter elke ervaring een kwaliteit van haarzelf schuilt.



### **Case Esther**

Esther is een 53-jarige vrouw die op jonge leeftijd is gaan werken. Ze heeft twee kinderen uit haar eerste huwelijk. Ze is twee keer gescheiden en haar derde man is in 2008 overleden. Na de geboorte van haar kinderen is ze gestopt met werken. Op latere leeftijd is ze verder gaan studeren en heeft ze een Hbo-opleiding succesvol afgerond en is ze weer gaan werken. Ze woont nu alleen en werkt als woonzorgconsulent.

#### Motivatie en verwachtingen

Esther heeft een bewogen leven en veel meegemaakt wat diepe indruk op haar heeft gemaakt. Een paar jaar geleden ontmoette Esther haar nieuwe levenspartner en kreeg haar leven een andere dimensie. Deze wending ontstond doordat ze zichzelf meer centraal is gaan stellen en meer naar zichzelf is gaan luisteren. Slechts twee jaar later werd haar man ernstig ziek en stortte haar wereld volledig in. Esther wil op verhaal komen. Zelf zegt ze:

*"Ik vind het soms wel heel erg veel voor één mensenleven, en ik ben nog maar 53 jaar. Mijn motivatie voor de belangstelling is dat ik volgens mij veel kan vertellen, qua levenshouding, levenservaring, deskundigheid, wijsheid. Ik heb altijd veel van mij afgeschreven, juist om te overleven. Dit doe ik nu ook weer in mijn rouwproces, ik schrijf veel. Maar ik geloof niet meer in sprookjes!"*

Altijd al heeft ze veel van zich afgeschreven om te overleven en gebeurtenissen te verwerken. Nu in haar rouwproces van de man die zoveel voor haar heeft betekend, schrijft ze ook veel. Esther had verwacht dat ze van deelname aan deze pilot zou leren of dat dingen duidelijk zouden worden en dat het haar zou helpen met het verwerken.

#### Klachten

In tabel 6 is een overzicht gegeven van de individuele scores op de vragenlijsten. Op kwaliteit van leven zien we dat Esther weinig problemen ervaart, dit sluit aan bij haar eigen beoordeling van haar gezondheid met een cijfer 7,5. Alleen op de dimensies stemming en pijn/klachten ervaart ze enige problemen. Dit zien we ook terug in de score op de angst- en depressievragenlijst. De scores op deze vragenlijst zijn hoog voor zowel angst als depressie en zijn zelfs indicatief voor een vermoedelijke depressie en angststoornis. Op de welzijnsvragenlijst zien we een score die duidt op een goed welzijnsniveau. Als we kijken naar de subdimensies valt op dat Esther op de dimensie sociaal welbevinden - de mate waarin een persoon binnen de gemeenschap functioneert - erg laag scoort, wat duidt op weinig sociaal welbevinden.

Op de vragenlijst Narrative Foreclosure zien we een hogere score op de dimensie 'verleden' dan 'toekomst' wat erop duidt dat Esther het gevoel heeft dat ze haar verleden redelijk negatief beschouwt. Wel ziet ze nog volop mogelijkheden om haar leven vorm te geven en een positieve wending te geven in de toekomst. Het feit dat Esther nu in een rouwproces zit, zou een verklaring kunnen zijn voor zowel de hoge score op de HADS als ook op de Narrative Foreclosure.

**Tabel 6** Individuele scores op de vragenlijsten

VRAGENLIJST	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	7	5
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	7.5	8
<b>HADS</b>		
Angst (0-21)	11	4
Depressie (0-21)	13	5
<b>MHC-SF</b>		
Emotioneel welzijn (0-15)	4	10
Sociaal Welbevinden (0-25)	17	22
Psychologisch welbevinden (0-30)	24	24
Totaalscore (0-70)	46	56
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	8	8
Verleden	13	14
Totaalscore	21	22

#### Levensverhaal Esther

Esther groeit op als de middelste in een gezin van vijf kinderen. Ze heeft een ‘onbezorgde’ jeugd gehad. Er was van alles voldoende en ze werd goed verzorgd. Ze had een hechte band met haar vader. Zoals ze zelf schrijft:

*“We waren twee handen op één buik.”*

Ondanks dat haar vader weinig thuis was, waren de momenten met hem voor haar bijzonder en veilig. Haar moeder was in haar ogen streng en hard, maar wel zorgzaam. Esther schrijft over haar vroege jeugd dat ze heel zelfstandig was. Ze voelde zich te jong voor de twee oudste kinderen en te oud voor de twee jongste kinderen en ging veel haar eigen gang. Verderop schrijft ze:

*“Misschien heb ik mij onbewust altijd wel een buitenbeentje gevoeld”.*

Ten opzichte van de andere kinderen heeft ze het gevoel gehad dat zij het meest ‘lastig’ was; ze had medische zorg nodig en later was ze ook degene met de grote mond. Esther kon goed leren en heeft de basisschool makkelijk doorlopen. Vanaf een jaar of 14 werd ze opstandiger en was ze erg bezig met haar identiteit en wilde ze niet meer naar school. Ze is voor het einde van haar Mavo-opleiding gaan werken op kantoor.

Op haar 17<sup>de</sup> heeft ze haar eerste man leren kennen. Deze relatie is moeizaam verlopen, maar juist door de weerstand van haar eigen ouders en schoonouders, trokken zij en haar man steeds meer naar elkaar toe. Op haar 20<sup>ste</sup> zijn ze getrouwd, maar al snel bleek dat ze totaal niet bij elkaar pasten. Haar man was vooral bezig met zijn werk en had weinig aandacht voor haar. Om haar ‘liefde kwijt te kunnen’ besloten ze kinderen te nemen. Een jaar later kreeg ze haar zoon en twee jaar later haar dochter. Toen ze kinderen kreeg is Esther gestopt met werken om voor haar kinderen te zorgen. Hoewel het huwelijk steeds moeizamer verliep zijn ze toch nog een aantal jaren samen gebleven. Op haar 26<sup>ste</sup> heeft ze een punt achter dit huwelijk gezet, omdat zij en de kinderen niet het belangrijkste waren voor haar man. Haar man heeft direct de deur gesloten voor haar en haar kinderen. Ze heeft toen alles op alles gezet om een zelfstandig leven met haar kinderen op te bouwen. Haar kinderen waren alles voor haar.

Op haar 27ste heeft ze haar tweede man leren kennen en na een aantal jaren is zij bij hem op de boerderij gaan wonen en heeft ze met de opbouw hiervan meegeholpen. Haar tweede man is vanaf de eerste dag een vader geweest voor haar kinderen. Ook met haar tweede man wilde ze graag kinderen. Tijdens haar zwangerschap bleek het kindje na 17 weken al overleden. Dit heeft voor veel verdriet gezorgd. En hoewel zij graag kinderen wilde, wilde haar man daarna geen kinderen meer. Dat was voor Esther een keerpunt. Vanaf dat moment is zij zich gaan richten op haar eigen toekomst en ook studies gaan volgen. Eerst op Mbo-niveau en later op Hbo-niveau. In 1990 is ze weer gaan werken en in de loop der jaren is ze doorgroeid tot teamleider in de zorg. Door dit proces heeft Esther een enorme persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt en is ze meer zelfstandig geworden, wat haar veel meer zelfvertrouwen heeft gegeven.

Tijdens een reis met haar vader naar Indonesië in 1996 is haar vader overleden. Dit heeft veel impact op Esther gehad. Niet alleen de sterke band die ze met haar vader had, maar ook de omstandigheden van het overlijden en 'hun reis samen' hebben hiermee te maken.

Vanaf 2000 ging haar huwelijksrelatie achteruit. Haar man had ook steeds meer kritiek op haar. Een aantal jaren later heeft haar man haar bedrogen en steeds meer schaamde ze zich voor zijn gedrag. Omdat haar dochter naast haar woonde en haar man alle banden dreigde te verbreken heeft Esther lange tijd geen einde aan de relatie durven maken. In 2005 is Esther uiteindelijk weggegaan bij haar tweede man. In die periode daarna heeft ze het heel zwaar gehad om alles wat ze had meegemaakt. In 2006 leerde Esther haar derde man kennen via haar werk. Vanaf het eerste moment hadden ze een band en hebben ze elkaar niet meer uit het oog verloren. Behalve haar broer, heeft haar familie hem nooit geaccepteerd. Dit was heel moeilijk voor Esther.

In 2006 is het contact met haar zoon ook verloren gegaan door een voorval op een verjaardag waarbij haar man letterlijk genegeerd werd. Hoewel Esther meerdere keren heeft geprobeerd dit contact te herstellen, is hier geen antwoord op gekomen.

In januari 2007 hebben Esther en haar man samen een huis gekocht om de toekomst samen te delen. In september 2008 werd haar man ernstig ziek en in november van datzelfde jaar is hij al overleden. Ineens was er geen toekomst meer voor Esther. Daar waar ze zo op gehoopt had en nog zoveel in wilde doen samen met hem, was niet meer. Vanuit haar familie heeft in die periode weinig steun gekregen, behalve van haar broer. Op dit moment zit Esther nog in een rouwproces. Hoewel ze haar werk weer heeft opgepakt en langzaam haar leven weer invulling geeft, blijft het zwaar.

## Thema's

In het levensverhaal van Esther zijn meerdere thema's die voor haar belangrijk zijn en waar nog veel verdriet zit. Een belangrijk thema in haar leven is 'het zichzelf wegcijferen' in relaties. Esther heeft zichzelf vaak op de achtergrond geplaatst en belangen van anderen voor laten gaan. Met name in haar eerste twee huwelijken heeft ze jarenlang veel van haar eigen belangen en gevoelens opzij gezet. Over haar eerste huwelijk schrijft ze:

*"Na korte tijd kwam ik erachter dat wij totaal niet bij elkaar pasten, maar ik was getrouwd. Ik kon mijn liefde niet kwijt, hij had dit niet nodig en was alleen maar met zijn werk bezig en veel van huis. Toen hebben we besloten om kinderen te nemen zodat ik mijn liefde kwijt kon."*

*"Toen ik zwanger was van ons tweede kindje had ik het gevoel dat het werk voor mijn man op de eerste plaats kwam en dan wij als gezin. Dit heb ik hem op een avond recht op de man af gevraagd, en hij beaamde dat. Het werk kwam eerst en dan wij. Ik kon dit niet geloven, en hoopte dat het niet zo zou zijn. [...] Vanaf dat moment begon voor mij het rouwen om mijn huwelijk. Ik heb me vanaf dat moment voorgenomen dat ik alleen voor mezelf en de kinderen ging."*

*“Een jaar later had ik 's middags met mijn moeder een gesprek omdat ze het gevoel had dat ik ongelukkig was. Ik beaamde dit maar zei dat ik het accepteerde omwille van de kinderen.”*

*“Mijn ex hoefde geen alimentatie voor mij te betalen, omdat ik dat niet wilde en voor de kinderen heeft hij het minimale betaald [...]. Ik vond het belangrijk dat hij een leven met iemand anders kon opbouwen en daar financieel ook de middelen voor had.”*

Over haar tweede huwelijk schrijft ze:

*“Ik kende mijn tweede man 23 jaar en heb 18 jaar op de boerderij gewoond toen we uit elkaar gingen. Mijn man was seksverlaafd en was vreemd gegaan. Wij hebben altijd tegen elkaar gezegd dat we dat elkaar niet zouden aandoen. Ik kon het niet geloven toen hij het vertelde waar mijn zoon bij was, omdat hij het niet alleen durfde. Mijn kinderen waren allebei getrouwd en hadden een eigen gezinnetje. Nog kon ik niet bij hem weg, omdat mijn dochter en schoonzoon naast ons woonden met mijn kleinkinderen. Ik kon niet bij mijn kinderen en kleinkinderen weg! Uiteindelijk ben ik toch na anderhalf jaar gegaan, op aandringen van mijn dochter. Zij had verhuisdozen gekocht en we hebben samen mijn spullen ingepakt. Ik kon niet meer blijven, het was niet veilig meer voor me. Emotioneel was ik helemaal met hem klaar, al jaren!”*

Over relaties met haar (schoon)familie schrijft ze:

*“Ik heb me laten leven, anderen (mijn ouders, schoonouders) bepaalde zaken voor mij (ons) laten beslissen.”*

*“Ik heb mezelf te vaak weggecijferd, liet dingen gebeuren voor de lieve vrede. Misschien ook wel door angst om kwijt te raken. Ik wilde aardig gevonden worden.”*

Omdat het thema ‘zichzelf wegcijferen’ een rode draad vormt in haar levensverhaal, zal ik het proces van integratie ten aanzien van dit thema beschrijven.

Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Als we kijken naar waar in de methode wat gebeurt ten aanzien van het thema ‘zichzelf wegcijferen’ valt een aantal dingen op. Ten eerste is Esther heel uitgebreid in het beschrijven van herinneringen en ze beschrijft over het algemeen hele periodes. Je zou kunnen zeggen dat ze ‘verhalen schrijft’. Zo vertelt ze bij de vraag over welke relaties ze heeft gehad over de relatie met haar eerste man. Ze schrijft hoe deze relatie begonnen is, wat ze in hoofdlijnen meegemaakt heeft, hoe ze is gekwetst en hoe ze hiermee omgegaan is. Ook beschrijft ze de lessen die ze geleerd heeft.

*“In die tijd was ik, denk ik, hoofdzakelijk bezig met overleven en niet met leven. En er in ieder geval zijn voor de kinderen, dat was voor mij het belangrijkste.”*

Ook bij het beschrijven van belangrijke vriendschappen zien we een uitgebreid verhaal met een plot. Zo schrijft ze:

*“Al deze mensen ben ik kwijtgeraakt in en na mijn tweede huwelijk. Als ik hier goed over nadenk, ben ik deze mensen kwijtgeraakt omdat ik vaak heb gekozen voor mijn man. Ik heb het ook laten gebeuren. Het lijkt wel of ik bang ben om me te hechten.... Terwijl ik daar juist heel veel behoefte aan heb.”*

Dit citaat maakt ook duidelijk dat ze veel heeft nagedacht over het huwelijk en haar tweede man. De conclusie die ze trekt, geeft tevens aanzet tot een nieuwe verhaal en een nieuw bewustzijn. Ze is iemand die behoefte heeft om zich te hechten. Op deze wijze heeft ze haar ervaringen een plek kunnen geven.

Meerdere fragmenten bevestigen dat de herinneringen aan de periode van haar eerste huwelijk, waarin ze zichzelf veel heeft weggecijferd, haar niet meer belemmeren in haar leven is. Zo schrijft ze:

*“Ik kan me niet herinneren dat ik ooit slecht over hem heb gepraat tegenover de kinderen. We pasten gewoon niet bij elkaar.”*

Bij de opdracht over alternatieve verhalen gaat het erom dat de herinnering vanuit een andere invalshoek benaderd wordt. Er zijn meerdere technieken om dit te doen, zoals het opschrijven van ‘uitzonderingsmomenten’. Esther kan nauwelijks positieve uitzonderingen bedenken over de periode van haar eerste huwelijk. Ze komt tot slechts één mooie herinnering: de plek waar ze woonde in de eerste jaren, het feit dat ze uit huis was en op zichzelf zat en vrienden om zich heen had. Verder schrijft ze:

*“Ik doe erg mijn best, maar ik kan verder niets leuks bedenken van mijn huwelijk.”*

Het valt op dat Esther bij de opdracht om een ‘moeilijke’ herinnering op te schrijven, toch eindigt met een heel positief aspect van dit eerste huwelijk en dit min of meer benadrukt.

*“Als wij hadden samengewoond was ik nooit met hem getrouwd. Maar ik ben wel heel blij dat ik onze kinderen heb gekregen, ze zijn in liefde verwekt en geboren.”*

Dit citaat laat zien dat ze wel degelijk een belangrijke positieve uitzondering ziet in het huwelijk. Ze onderkent dat de kinderen in liefde zijn verwekt en geboren. Dit maakt het begin van een nieuw, zingevend thema mogelijk: de opvoeding en zorg voor haar kinderen.

Uit haar verhaal blijkt verder dat ze al eerder bezig is geweest met het integreren van de negatieve ervaring van haar eerste huwelijk. Zo beschrijft ze welke lessen ze heeft geleerd van haar ervaringen. Het zou dus kunnen zijn dat het verhaal al een ontwikkeling heeft doorgemaakt en goed is zo, dat wil zeggen geen belemmering vormt in haar huidige leven.

*“Door die moeilijke periode en de scheiding heb ik geleerd om anderen in mijn omgeving te laten weten wat ik wil en vooral wat ik niet wil. Na mijn scheiding ben ik hier mee aan de slag gegaan. Ik heb voor mijn scheiding anderen de regie van mijn leven in handen gegeven, was niet goed. Ik mag er zijn en ben ook de moeite waard.”*

Bij de opdracht om alternatieve verklaringen te bedenken voor het gedrag van haar eerste man lijkt ze wel tot nieuw inzicht te komen. Het lijkt erop dat deze vraag een aanzet is voor het herkaderen van haar herinnering en bijdraagt aan een nieuw verhaal. Ze schrijft:

*“Ik denk dat mijn man ook beschadigd is in zijn opvoeding, zijn ouders hebben ook spanningen gehad, en dat ze hem hebben gevraagd bij wie hij wilde blijven, bij zijn vader of zijn moeder. Hij kon niet kiezen. Zijn ouders zijn wel bij elkaar gebleven.”*

*“Zijn vader zag ik als een dictator, zijn wil was wet. Daardoor was mijn man misschien ook onzeker, denk ik.”*

*“In dat gezin werd ook niet gepraat, heeft hij dus ook niet geleerd.”*

Ondanks dat uit het voorgaande lijkt dat dit thema – en dan in relatie tot haar eerst huwelijk - door de jaren heen al een plek heeft gekregen, blijkt toch dat het nog steeds emoties oproept. Bij de vraag om de techniek context en tijdgeest toe te passen voor alternatieve verhalen schrijft ze:

*“Ik was toen nog erg jong en ben altijd erg ‘klein’ (beschermd) gehouden door mijn ouders, hierdoor werk ik ook onzeker. Ik heb me laten leven, anderen (mijn ouders, zijn ouders) bepaalde zaken voor mij (ons) laten beslissen. Ik heb dit ook laten gebeuren. Als ik nu terugdenk aan toen, heb ik het gevoel dat ik stikte. Ik zal dat gevoel toen ook wel hebben gehad, krijg er kippenvel van, bah.”*

Dit citaat laat zien dat ze begrip voor haarzelf heeft en dat ze een soort van bewondering heeft voor de kracht dat ze dit zo lang heeft kunnen volhouden.

Het schrijven en het beantwoorden van de vragen maakt veel bij Esther los. Het is voor haar meer dan het beantwoorden van vragen. Ze schrijft heel uitvoerig en kiest er voor om alle dingen die bij haar op komen op te schrijven, omdat dit haar helpt ‘op verhaal te komen’. Er is door het schrijven een verwerkingsproces op gang gebracht, dat nog tijd nodig heeft.

*“Ik heb ontdekt dat het goed is dat ik mijn verhaal schrijf, dat ik op verhaal kom, zo voelt het echt. Het is heel intensief [...] maar het is goed. Ik lig er soms wakker van, er komen allerlei herinneringen naar boven, het één roept het ander op, maar dit is ook juist de bedoeling volgens mij. En het voelt goed!! Ik heb het gevoel dat ik blijf schrijven, en heb hier ook behoefte aan. Ik word soms emotioneel en dan snottet en (huilt) ik. Ik laat het maar gebeuren, is voor mij verwerken.”*

Ten aanzien van haar twee huwelijken zien we ook dat ze een les heeft geleerd. Ze schrijft bij de opdracht voor alternatieve verhalen:

*“Mijn twee exen hielden meer van zichzelf dan van mij, dat is me wel duidelijk geworden. Ik ben niet verbitterd over mannen in het algemeen. Ik weet dat er goede mannen zijn, zorgzaam naar hun gezin. Ik heb er wel van geleerd dat ik geen relatie meer aan moet gaan met iemand die zichzelf belangrijker vindt dan mij. Voor mij is dit niet goed, Hierin maak ik dus zelf keuzes. Ik ben liever alleen dan ongelukkig met z'n tweeën.”*

Ten aanzien van het thema ‘zichzelf wegcijferen’ zien we in de interactie met de therapeut ook een belangrijke ontwikkeling. De erkenning van de therapeut dat Esther veel heeft meegemaakt en veel steun heeft gegeven aan anderen, maar uiteindelijk ook grenzen is gaan stellen, heeft veel bij Esther losgemaakt. Het lijkt erop dat het luisteren naar en het erkennen van haar verhaal een proces in gang heeft gebracht dan wel een ontwikkelingsproces heeft versterkt:

*“Toen ik deze zinnen las, kon ik alleen maar huilen. Ik heb er eigenlijk nooit zo bij stil gestaan, maar het is wel zo. Als je het opschrijft wordt het ook inzichtelijk. Ik merk dat ik, zowel privé, als in mijn werk, vooral na het hele gebeuren met mijn derde man duidelijk grenzen stel, en men accepteert dit ook. Ik geef heel duidelijk aan wat ik aankan en wat niet. Het maakt me ook niet meer uit wat een ander daarvan vindt, het gaat nu om mij (zonder egoïstisch te worden).”*

Ook de vraag van de therapeut of Esther het moeilijk vindt om verdriet tijd te geven, geeft Esther nieuwe inzicht:

*“Mijn conclusie is: op de meest kwetsbare momenten kwam er een man in mijn leven, waar ik me aan vastklampte. Dit was niet altijd goed voor mij en ik kwam mede daardoor in de problemen. Ik weet dat ik nu ook heel kwetsbaar ben en moet daarom oppassen dat ik me niet aan iemand ga vastklampen. Dit is volgens mij, mijn valkuil. [...] Ik moet niet vanuit mijn kwetsbaarheid keuzen maken, maar vanuit mijn kracht mijn sterkte.”*

Ook de vraag van de therapeut over het bijstellen van verwachtingen zet Esther aan het denken over het kunnen loslaten van bepaalde doelen.

*“Ik denk wel dat ik me hier op ga bezinnen de komende tijd. Misschien moet ik wel accepteren dat ook hierin bepaalde dingen niet te veranderen zijn en dat ik het los kan laten.”*

Het proces van schrijven geeft haar ook nieuwe inzichten. Zonder dat er specifieke vragen worden gesteld die als doel hebben aan te zetten tot een alternatief verhaal komt ze tot nieuwe inzichten. Een aantal fragmenten bij het beantwoorden van herinneringsvragen:

*“Nu ik alles opschrijf door deze opdracht krijg ik inzichtelijk hoeveel vriendschappen ik ben verloren met name in en na mijn tweede huwelijk. Dit waren zulke fijne mensen en zijn zo belangrijk voor mij geweest. Ik heb zelf waarschijnlijk ook te weinig gedaan om ze te behouden. Alhoewel ik me vaak afgevraagd heb waarom ze niet meer met mij om willen gaan.”*

*“Ik heb anderen de regie laten voeren over mijn leven, dit is ook een rode draad die ik lang heb laten gebeuren.”*

*Als ik terugkijk op de periode van mijn tweede huwelijk [...] dan kom ik tot de conclusie dat ik meer bij mezelf moet blijven in wat ik wil en verwacht van anderen. Ik heb vaak voor de ander (o.a. mijn man) gekozen ten koste van mezelf. Dit moet ik niet meer doen. Dat wil niet zeggen dat ik dit nooit zou moeten doen, maar ik moet me hier beter van bewust zijn. Ik wil niet egoïstisch worden.”*

Ook de Elf en de Haiku hebben een functionele rol in het proces en lijken weer te geven waar Esther op dit moment staat. Twee gedichten die ze over de periode van haar eerste huwelijk heeft geschreven, laten dit zien.

*“Geborgenheid  
Gevangen, stikken  
Emotie, tranen, hoop  
Hoe overleef ik dit?  
Moeizaam!”*

*“Schrik..... wat gebeurt hier?  
Dit was niet afgesproken  
Hoe gaan we verder.....? “*

De opdrachten waarin gewerkt wordt aan het stellen van doelen lijken ook nieuwe inzichten te geven. Hierbij valt het op dat ze de controle over de toekomst meer bij zichzelf legt:

*“Ik kan mijn doelen grotendeels koppelen aan mijn levensgeschiedenis. Ik heb aardig zicht op waar het mis ging in mijn leven. Het is aan mij om anders met situaties en met mensen om te gaan die mij dierbaar zijn. En proberen om niet verzeild te raken in vervelende situaties. Hier ben ik me van bewust.”*

Een doel dat in beginsel heel belangrijk was, was het voorkomen van conflicten. Na de oefeningen kan ze het beter loslaten.

*“Het doel met betrekking tot mijn familie en het voorkomen van conflicten trekt mij het minst aan. Ik heb helemaal geen zin om hier inspanning voor te leveren. Er is maar heel iets nodig om een meningsverschil te krijgen waarbij de ander niet wordt gerespecteerd. Dit verander ik niet. Mijn zussen zijn het dan meestal roerend met elkaar eens. Ik wil hier niet eens de energie in steken. Het vertrouwen is grotendeels weg. Dit doel maak ik minder belangrijk.”*

In de opdrachten lees je terug dat ze doelen los kan laten en daardoor ook ruimte heeft voor nieuwe doelen. Tegelijkertijd heet ze door de opdrachten geleerd om andere prioriteiten te stellen.

*“Door deze oefeningen krijg ik wel duidelijk hoe ik in het leven sta op dit moment, wat belangrijk is en wat minder. Ik denk nu in een andere volgorde dan toen ik mijn doelen in de eerste opdracht opschreef. Ik had ze naar belangrijkheid opgeschreven.”*

Esther heeft op basis van identiteitsherinneringen een aantal nieuwe doelen geformuleerd:

*“Dat het goed is dat ik bij mezelf blijf en wat ik belangrijk vind en wat goed voelt.”*

*“Blijven opkomen voor mezelf.”*

Deze nieuwe doelen laten zien dat Esther dichter bij zichzelf blijft en doelen heeft geformuleerd die voor haarzelf belangrijk zijn.

In de opdrachten van de laatste week kijkt Esther terug op haar leven en erkent ze de vele thema's en gebeurtenissen die haar leven gekenmerkt hebben. Met deze doelen laat ze zien dat ze het thema 'zichzelf wegcijferen' af kan sluiten.

*“Als ik terugkijk op mijn leven dan ben ik een harde werker, die mijn verantwoordelijkheid altijd genomen heeft; dit heeft met mijn liefde voor mijn naasten en betrokkenheid met mijn medemens te maken. Ik hoor ook vaak dat mensen mij lief vinden. ‘Er zijn’ voor de ander vind ik erg belangrijk, hierin heb ik mezelf regelmatig weggecijferd, dat heeft me vaak veel pijn en verdriet opgeleverd van mensen waarvan ik het niet had verwacht, maar als ik ergens in geloof dan ga ik ervoor, ik ben standvastig en een doorzetter. Ik kan niet tegen onrecht en achterbaksheid, ik ken mezelf als eerlijk en rechtvaardig. Ik vind het belangrijk de ander te respecteren en (probeer) niet te oordelen en te veroordelen. Ik blijf positief in het leven staan en blijf vooruitzien, ik vertrouw hierin op mijn gezonde verstand en mijn voelsprietten.”*

In dit citaat verbindt ze herinneringen uit haar leven aan positieve en krachtige eigenschappen van zichzelf; eigenschappen die haar in dit leven geholpen hebben. Ze toont zelfwaardering en zelfacceptatie.

Door de opdracht van het opdelen van je leven in hoofdstukken herkent ze het thema 'macht'. Macht heeft een belangrijke rol in haar leven gespeeld en is verbonden aan veel negatieve herinneringen. Hoewel ze het als zeer onprettig heeft ervaren en dit haar veel verdriet heeft gebracht, kon ze niet voor zichzelf opkomen. Haar levensverhaal kent op dit punt een duidelijke ommekeer. In de eerste hoofdstukken van haar leven is ze heel afhankelijk, maar in het laatste hoofdstuk van haar leven kiest ze meer voor zichzelf.



*“Ik mijn leven heb ik altijd iemand (partner) naast mij gehad (of in mijn hoofd). Ik heb ook altijd gedacht dat ik niet zonder iemand kon, misschien wel uit minderwaardigheidsgevoel. Deze gedachte had ik al toen ik verkering kreeg in de pubertijd, ik was bang dat ik anders over bleef, dus klampte ik me vast aan iemand die eigenlijk helemaal niet zo goed bij me paste. Dit patroon ging door tot ik mijn derde man ontmoette.”*

*“Ik herken hierin de afhankelijkheid van anderen voor mijn welzijn. [...] Nu wil ik voor mijn welzijn niet meer afhankelijk zijn van iemand (partner) in mijn leven. Ik denk dat ik me hierin ook veel verdriet bespaar. Ik wil hierin de vrijheid ervaren. Ik wil me compleet voelen, ook al ben ik alleen.”*

Het thema voor het leven dat voor haar ligt sluit aan bij de weg die ze is ingeslagen: onafhankelijk zijn, mogen kiezen voor zichzelf en het er mogen zijn. Zelf formuleert ze haar motto als:

*“De balans vinden in liefde en zorgzaamheid voor mezelf en de ander.  
(Ik kies nu bewust eerst mezelf en dan de ander)”*

### Evaluatie

In de evaluatie na afloop geeft Esther aan dat ze de methode als leerzaam heeft ervaren. Het heeft haar nieuwe inzichten gegeven.

*“Het is voor mij leerzaam om te zien waarom dingen in mijn leven gebeuren zoals ze gebeuren. Rode draden (plots) zien in mijn leven. [...] Er is veel gebeurd in mijn leven, en door hieraan mee te doen kon ik het goed ordenen, ook echt ‘op verhaal komen’. Dit geeft mij nu meer rust.”*

*Ik kende mezelf al vrij goed, maar door mijn begeleidster zijn daar toch weer nieuwe inzichten aan toegevoegd. Hier groei ik weer van en geniet hier ook van.”*

Ook herkent ze zelf een proces van integratie van herinneringen:

*“Zoals de dingen gelopen zijn in mijn leven kan ik het nu beter begrijpen en accepteren, ook hoe anderen er mee omgaan.”*

De methode is voor Esther meer dan een oefening geweest:

*“Ik denk dat ik mijn leven intenser ga leven. Dit merk ik nu al, ik kijk veel bewuster om me heen en zie veel meer.”*

Als we de resultaten van de voor- en nameting met elkaar vergelijken zien we dat de kwaliteit van leven is toegenomen en dat ze geen problemen meer ervaart op de dimensies pijn/klachten en stemming. Dit correspondeert met een toename van de beoordeling van de kwaliteit van leven met een half punt, cijfer 8. Deze positieve ontwikkeling zien we ook terug bij de vragenlijst over angst en depressie. De scores op beide schalen zijn beduidend lager dan bij de voormeting en wijzen niet meer op een depressie of angststoornis. Ook op de welzijnsvragenlijst zien we een positieve ontwikkeling. In het bijzonder op de subschaal emotioneel welzijn, waar Esther bij de voormeting laag scoorde, zien we een duidelijke verbetering. Daarnaast zien we ook een hogere score op de dimensie sociaal welbevinden. Ten aanzien van Narrative Foreclosure is er weinig verandering.

In de evaluatie van de methode herkent Esther deze verbetering in haar dagelijks leven. Zo schrijft ze dat ze meer rust ervaart.

*“Ik heb veel meer rust in me gekregen, ondanks dat ik in het rouwproces van mijn man zit en mijn moeder terminaal is, ervaar ik veel meer rust.”*

Ook schrijft ze dat juist het actief zoeken naar positieve herinneringen en alternatieve verhalen helpend is geweest voor haar.

*“Positieve en negatieve herinneringen zijn zeer leerzaam. Als ik me soms een dag vervelend voel, dwing ik me bewust aan iets positiefs te denken van die dag. Op deze wijze kom ik (dwing ik me) uit de negatieve spiraal. [...] De methode dwong me om anders naar een vervelende periode te kijken, om toch de leuke dingen ook te zien die er waren. Het maakt me milder, rustiger, het mag zo zijn. Ik herinner me nu ook leuke dingen, is goed zo!”*

Tot slot geeft ze aan dat ze balans vindt in het doorgaan met haar leven en haar leven en herinneringen wil gebruiken als een bron van groei voor de toekomst.

*“Het geeft mij een heel rustig gevoel dat mijn hele leven op papier staat, ik wil dingen ook loslaten zonder te vergeten. Het voelt ook alsof ik ‘op verhaal kom’. Toch zal ik mijn verhaal herhaaldelijk gaan lezen, om te leren.”*

## Conclusie

Dit is het verhaal van een vrouw die veel heeft meegemaakt in haar leven en ook vrij recent haar man heeft verloren. Dit verlies lijkt des te pijnlijker omdat ze na twee slechte relaties met mannen waarin ze zichzelf wegcijferde eindelijk een partner heeft gevonden die haar autonomie steunde en...Hoewel dit niet is besproken werd duidelijk dat het schrijven over haar overleden man haar heeft geholpen bij het verwerken van dit grote verlies. Het verwerken van het verlies ging hand in hand met het verdere terugkijken op haar leven en terugkijken op haar eerdere huwelijken. Het is duidelijk geworden dat Esther al eerder in haar leven actief terugkeek op haar leven en inzicht probeerde te verwerven. Ze was in staat om ook haar eigen aandeel in de huwelijken te zien. Op verhaal komen sloot daar naadloos bij aan. Ze is iemand die ervan houdt om te schrijven en zo haar leven te ordenen en inzicht te krijgen. Het lijkt alsof de methode en narratief therapeutisch vragen haar verder hebben geholpen om de negatieve ervaringen met haar eerste huwelijk verder te integreren. Alternatieve verhalen rond bijvoorbeeld leren voor mezelf opkomen en zelf de regie voeren, konden tijdens de interventie worden versterkt. Daardoor lijkt het vertrouwen om het leven vorm te geven, ook zonder haar overleden partner, sterk toegenomen. Het feit dat ze zoveel heeft meegemaakt, kan een verklaring bieden dat haar visie/haar verhaal over het verleden wat negatief gekleurd blijft. Maar uit het feit dat ze beseft dat het lezen van haar leven en haar ervaringen een belangrijke bron blijven van groei in de toekomst, laat wel zien dat er volop sprake is van narratieve openheid.

## Case Cees

Cees is een 53-jarige man die na het atheneum de studie theologie (WO) is gaan volgen en van daaruit pastoraal werk is gaan doen. Hij werkt nog steeds als gemeentepredikant, maar kan vanwege lichamelijke beperkingen als gevolg van een hartinfarct, nog maar 10 uur per week werken. Hij woont samen met zijn vrouw en twee kinderen.

### Motivatie en verwachtingen

Cees heeft zich aangemeld, omdat hij behoefte heeft een en ander van zijn leven op een rijtje te zetten. Hierbij speelt de onzekerheid ten aanzien van een verandering van baan en functie ook een rol. Daarnaast herkent hij zich in de doelgroep waarvoor de methodiek bedoeld is. Zo schrijft hij:

*“Ik herken me wel in het beeld van piekeren, het niet-stromen, bijna tegen depressief worden aan...”*

Cees schrijft af en toe in een dagboek, maar dat is niet gericht. Ook is hij enigszins bekend met levensverhalen, levensboeken en reminiscentie, waardoor zijn belangstelling voor de methode gefundeerd is op de informatie die hij hierover al heeft verzameld. Zo schrijft hij zelf ook:

*“Zowel het technische leren van opdrachten, vuistregels, sleutels en valkuilen als ook de zelfreflectie die het vertellen/schrijven op gang brengt, spreken me zeer aan!”*

Hij had verwacht dat hij met behulp van deze methode zijn leven meer op een rijtje zou krijgen, herinneringen meer ‘paraat’ zou krijgen en hun betekenis in een zinnig verband zou kunnen plaatsen.

### Klachten

Tabel 8 geeft een overzicht van de resultaten op de vragenlijsten. Op de EQ-5D zien we dat Cees op meerdere subschalen enige problemen ervaart. Op de dimensies mobiliteit, dagelijkse activiteiten evenals de dimensie stemming zien we een hogere score. Dit lijkt overeen te komen met de informatie die Cees heeft gegeven over zijn lichamelijke beperkingen, waaronder diabetes en oververmoeidheid. Deze beperkingen alsook de ontwikkelingen ten aanzien van zijn werk en toekomstperspectief kunnen spanning opleveren die de kwaliteit van leven negatief kan beïnvloeden. Zijn algemene beoordeling van de kwaliteit van zijn leven met een 6 lijkt in dat opzicht realistisch.

Op de vragenlijst voor angst en depressie zien we een zeer hoge score voor angst, wat erop duidt dat Cees meer angstig dan depressief is. Het piekeren waar Cees over schrijft en de onzekerheid ten aanzien van zijn toekomst op het gebied van werk zouden hierin verklarende factoren kunnen zijn. De score van zes op de depressievragenlijst. Dit geeft aan dat er wel klachten ervaren worden sluit een depressie uit. Dit lijkt aan te sluiten bij de bewoording die Cees zelf gebruikt ter omschrijving van zijn klachten:

*“Ik herken me wel wat in het beeld van piekeren, het niet –stromen, bijna tegen depressief worden aan...”*

Op de MHC-SF zien we geen opmerkelijke scores. Cees heeft op alle dimensies een score van net boven het midden. Op de Narrative Foreclosure zien we lage scores op de dimensies ‘verleden’ en ‘toekomst’. Dit duidt erop dat Cees het gevoel heeft dat hij zijn verleden positief beschouwt en bovendien volop mogelijkheden ziet om zijn leven vorm te geven en een positieve wending te geven in de toekomst. Dit is enigszins opvallend gezien de angst en onzekerheid ten aanzien van de toekomst.

**Tabel 8** Individuele scores op de vragenlijsten

VRAGENLIJST	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	8	9
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	6	7
<b>HADS</b>		
Angst (0-21)	11	8
Depressie (0-21)	6	2
<b>MHC-SF</b>		
Emotioneel welzijn (0-15)	10	9
Sociaal Welbevinden (0-25)	13	11
Psychologisch welbevinden (0-30)	20	19
Totaalscore (0-70)	43	41
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	6	7
Verleden	7	8
Totaalscore	13	15

### Levensverhaal Cees

Cees is geboren in 1956 en opgegroeid op de boerderij in een gezin van vijf kinderen. Hij heeft een broer en drie zussen van wie hij de jongste is. Zijn vader was een boer in hart en nieren, een harde werker, maar ook een sociale en open man. Zijn moeder daarentegen, was meer gesloten. Binnen het gezin was een goede sfeer en goed onderling contact. Met zijn jongste zusje kon Cees het beste opschieten en nog steeds is deze band heel hecht. Het gezin had een sterke geloofsovertuiging en was actief binnen de kerkelijke gemeenschap.

Hij heeft genoten van het leven op de boerderij en dan vooral het contact met de dieren, waar hij dan ook uren doorbracht. Cees had vroeger een rustig karakter, teruggetrokken zou je kunnen zeggen. Hij kon goed meekomen op de lagere school, maar kon niet zo goed spelen met anderen en had ook weinig vriendjes. Hij beschrijft zichzelf als 'serieus' en 'ouwelijk' en bovendien ook angstig. Dat hij geen goede aansluiting kon vinden bij leeftijdgenoten was voor hem in die tijd erg moeilijk. Hij was – evenals zijn moeder – kwetsbaar en bang en durfde weinig (openlijk) zijn eigen gang te gaan. De kerk was voor hem een hechte sociale gemeenschap waar hij zich vertrouwd voelde en het gevoel had 'erbij te horen'.

Ook in zijn puberteit had Cees weinig vriendjes; hij ging vooral zijn eigen gang. Hij was stil en teruggetrokken. In de vakanties en in de weekenden hielp hij zijn vader op de boerderij. De kerk heeft in zijn puberteit een belangrijke rol gespeeld. Van zijn 14<sup>e</sup> tot zijn 18<sup>e</sup> speelde hij bijna wekelijks op het orgel in de kerk. Het orgelspelen heeft een grote plaats ingenomen in zijn leven. Daarnaast had hij ook voor de verhalen die in de kerk verteld werden een buitengewone interesse.

Na het VWO is Cees theologie gaan studeren. Hoewel dit voor hem een moeilijke keus was, heeft hij na een stage via school in 'Huize Padua' de keus durven maken. Tijdens deze stage ontmoette hij iemand met wie hij vanaf het eerste moment een klik had en waarmee hij de jaren erna een intensief schrijfcontact heeft gehouden. Dit heeft hem geholpen bij zijn persoonlijke groei en zelfvertrouwen. Tijdens een gesprek met deze vriendin in die stageweek zei ze tegen Cees dat ze het gevoel had met haar pastor te praten. Deze reactie van een 'soortgenoot' was de duw in de rug om toch voor theologie te kiezen. Daarnaast kreeg hij die week van meerdere kanten kreeg hij te horen dat hij enorm met het geloof bezig was en dat dit opviel als 'passend' bij hem. Het maken van een studiekeus veranderde zijn leven: het leven kreeg een doel en een richting. Ook aan zijn omgeving kon hij vertellen wat hij wilde. Hierdoor voelde hij zich vrijer. Tijdens zijn studie is Cees ziek geworden, wat zijn moeder ertoe bracht hem naar huis te halen. Dit was voor hem heel erg moeilijk. Nu hij eindelijk

vrij was en een eigen leven aan het opzetten was en daarnaast vrienden om zich heen had, werd hij gedwongen terug te keren naar zijn ouderlijk huis. Hij durfde niet tegen deze beslissing in te gaan, hoe eenzaam hij zich ook voelde. Door de vermoeidheid, waarvan Cees zelf nu ook het gevoel heeft dat het misschien wel een burn-out was, kon hij de studie niet meer volgen. Ook werd de druk steeds groter om zichzelf tegenover iedereen te bewijzen, terwijl dit steeds minder goed lukte. Cees trok zich steeds meer terug en was boos en keerde zich in zichzelf. Pas na maanden ontdekte men dat hij suikerziekte had. Deze diagnose was het keerpunt en deed de onzekere gevoelens bij Cees wegnemen. Hij leefde op en ondernam weer activiteiten. Hoewel hij een terugval heeft gehad en veel depressieve klachten vertoonde, kon hij na een paar maanden de draad weer positief oppakken. Vanaf dat moment heeft hij zijn leven anders aangepakt en is hij minder zwaar, meer ontspannen en sociaal gaan leven. Uiteindelijk heeft hij zijn studie met goed gevolg afgerond.

Om verbreding en verdieping in zijn vakgebied te vinden, heeft Cees in de jaren na zijn studie allerlei cursussen opgepakt alsook een vicariaat gedaan alvorens hij de stap naar werk heeft gezet. Op zijn 33<sup>ste</sup> is Cees in de pastorie gegaan.

In datzelfde jaar (1989) heeft Cees zijn vrouw leren kennen. Zij was lid van zijn kerkelijke gemeente en hoewel het in beginsel moeilijk was om deze relatie op te bouwen, is hij altijd eerlijk geweest naar de buitenwereld. De band met zijn vrouw is heel hecht en diep. Toen hij zijn vrouw leerde kennen, had zij al een dochter van 16. Vier jaar later kregen zij samen een dochter en twee jaar daarop een zoon. Het contact met zijn kinderen is vanaf het begin goed geweest. Door zijn vrije beroep is hij veel thuis geweest en bij de opvoeding van de kinderen betrokken. Van de tijd die hij met ze heeft doorgebracht, heeft hij heel erg genoten. Hij is trots op zijn gezin en de onderlinge sterke band die ze hebben. In 1994 is hij met zijn gezin verhuisd naar een andere plaats en gemeentepredikant geworden. Hij heeft zijn werk als predikant altijd veel plezier gehad in zijn werk en altijd naar verdieping gezocht.

In 2001 heeft Cees een hartinfarct gekregen, waarna hij minder is gaan werken. Door oververmoeidheid nam zijn energieniveau nog meer afgenomen en heeft hij moeten besluiten om zijn arbeidsuren terug te brengen tot 10 uur per week. Dit was voor Cees een grote teleurstelling. Maar vooral de manier waarop de kerkenraad hiermee om is gegaan, heeft hem diep geraakt. Door deze ontwikkelingen die nog steeds spelen, is op dit moment zijn baan en daarmee toekomst onzeker.

## Thema's

In het levensverhaal van Cees komt heel duidelijk een rode draad naar voren. Het gaat om de onzekerheid en kwetsbaarheid die hij in zijn leven heeft gekend, waardoor hij zich vaak gesloten heeft opgesteld en eenzaam heeft gevoeld. Daarnaast heeft deze onzekerheid zich ook geuit in het 'zich willen bewijzen' en 'bevestiging zoeken' om zich verder te ontplooiën. Uit de verschillende opdrachten en de daar door hem beschreven herinneringen blijkt niet dat dit thema op dit moment in zijn leven voor klachten zorgt. Wel heeft dit thema in de levensloop van Cees een grote rol gespeeld. In het bijzonder in de periode van zijn jeugd en jonge volwassenheid zien we het een aantal keren terug.

Op de basisschool en het voortgezet onderwijs had Cees weinig aansluiting bij kinderen uit zijn klas. Hij voelde zich anders en kon op meerdere gebieden niet meekomen.

*"Ik kon niet zo goed spelen met anderen, vriendjes krijgen, etc. Ik was wat onhandig (ook letterlijk, bijv. op gym), angstig (ik durfde niet te zwemmen) en teruggetrokken. Ik was erg serieus en wat ouwelijk ook. Ik schijn 'de dominee' genoemd te zijn op de lagere school."*

*"Ik was een 'Einzelgänger'. Ik had weinig vriendjes. [...] Kaarten kon ik niet goed, dat ging me vaak te snel. Sporten was duidelijk niet mij favoriet, bij teamsport was ik bijna bang de bal te spelen."*

In de vriendschappen die hij wel had, zien we een aantal kenmerkende aspecten als vertrouwen en het gevoel van gelijkwaardigheid. Wat opvalt, is de diepgang in deze contacten en relaties. Zo kon hij het goed vinden met zijn jongste zus, die qua karakter veel op hem leek. Daarnaast zien we in vriendschappen op latere leeftijd deze basis terug.

*“Met mijn jongste zus kon ik het het beste vinden, van jongs af. Een kwestie van kleinste leeftijdsverschil, maar ook wel het rustige, bescheiden en wat gesloten karakter. Over geloof konden we praten, maar ook over verliefdheden. Er was vertrouwen en (voor ons doen) grote vertrouwelijkheid.”*

Ook trok hij zich op aan anderen waarmee hij zich kon identificeren. Zo trekt hij de vergelijking met het Bijbelverhaal van David en Goliath, waarover hij schrijft:

*“Dat zo’n jongste, zo’n nakomer toch zo’n grote rol kon gaan spelen...”*

Cees herkent dit thema zelf ook in zijn levensverhaal en bevestigt de invloed hiervan op zijn leven. Hij schrijft:

*“Dit heeft te maken met een rode draad in m’n leven: beantwoord ik / voldoe ik primair aan de verwachtingen van anderen – of volg ik werkelijk van binnenuit m’n roeping (of neem ik m’n verantwoordelijkheid) en aan zowel naar m’n mogelijkheden als naar m’n grenzen? Er is een neiging te veel op m’n tenen te lopen, om aan de hoge verwachtingen van anderen (of toch ook van mezelf?) te beantwoorden. Deze stress ontlaadt zich vervolgens, of uit zich in onmacht...”*

*“Ik was zelf ook heel kwetsbaar en bang, durfde weinig (openlijk) m’n eigen gang te gaan.”*

*“Ik merk hoe onvrij ik ben geweest en geworden in mijn jeugd, maar ook hoe ik langzamerhand mij steeds beter leerde uiten.”*

Ook bevestigt hij zijn teruggetrokken en in zichzelf gekeerde houding. Zo hadden ze in de voorkamer een harmonium staan waar hij vaak op speelde toen hij nog jong was.

*“Ik speelde er vaak op, steeds vaker leek het wel. Ik kon me er uitstekend achter terugtrekken.”*

Ook het krijgen van bevestiging van anderen speelde bij Cees een belangrijke rol. Cees was vaak een duwtje in rug nodig. Zo kreeg hij tijdens het spelen achter het orgel terwijl hij aan het improviseren was van zijn broer een compliment dat heel belangrijk voor hem was.

*“Mijn broer kwam binnen, bleef even staan luisteren. Hij merkte dat ik probeerde ook uit het hoofd te spelen, net als hij. Hij zei: ‘Dat kun jij ook, probeer het maar!’ Ik heb het geprobeerd en het lukte inderdaad, steeds beter. Tot mijn verbazing, ik wist niet dat ik het in me had... (of misschien ook wel?)  
Deze gebeurtenis heeft veel voor mij betekend. Mijn broer gaf mij zelfvertrouwen daardoor. Nog weer later kon ik beter spelen dan hem, dat was ook belangrijk voor mij... Mijn broer was ook niet altijd van positieve invloed op mij, in mijn beleving. Hij deed stoer, wat sterk: ik kon niet tegen hem op. Ik voelde me snel kleiner worden bij hem.”*

Een andere herinnering die hierop aansluit:

*“De dominee van mijn jeugd speelde graag en goed piano en orgel. Toen we een keer bij hem over de vloer kwamen zei hij tegen Cor en mij: ‘jullie worden later allebei organist.’ Het is waar geworden, het raakte me ook diep en gaf me zelfvertrouwen.”*

Ook als het gaat om zijn studiekeuze heeft zijn omgeving een rol gespeeld en het duwtje in de rug gegeven om zijn onzekerheid opzij te zetten.

*“Theologie, dat durfde ik nog niet hardop toe te geven aan mezelf of anderen... Ik zag me nog geen dominee worden, gezien m'n teruggetrokken aard. Zo'n prater was ik niet!”*

*“Ik heb haar verteld dat ik voor een ‘dilemma’ zat: zal ik psychologie of theologie gaan studeren? Want theologie studeren, betekende dominee worden, daar had ik wel twijfels bij... Tot mijn verbazing bleek deze vraag voor haar helemaal niet moeilijk te zijn: natuurlijk theologie! Want ze voelde in het gesprek iets dergelijks als ze had gevoeld in het gesprek met haar pastor in haar woonplaats. Eenzelfde warmte en intentie. Dat mijn geloof daar een rol in speelde was voor haar onomstotelijk en duidelijk, ook al bleef het tot dan toe onuitgesproken. Ik was voor haar een pastor, dat kon niet missen! En ik ervoer mezelf als pastor. [...] Dat nu een leeftijdgenote, een ‘soortgenote’ met een dergelijke reactie kwam, gaf mij een beslissende duw om vrijmoedig voor de keuze van mijn hart uit te durven komen. Thuisgekomen heb ik verteld dat ik theologie wilde gaan studeren.”*

Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Kijkend naar de opdrachten uit de methode zien we ten aanzien van het thema onzekerheid en kwetsbaarheid dat Cees op verschillende momenten nieuwe inzichten krijgt en zijn herinnering anders kan benaderen. Cees is uitvoerig en volledig bij het beschrijven van herinneringen en benoemt veel details. Hierbij gaat hij ook vaak in op de emoties die hij voelde en wat de situatie hem gebracht heeft. Wat opvalt in de antwoorden van Cees is dat hij ook de vragen die de herinnering bij hem oproept, opschrijft. Zo beschrijft hij een identiteitsherinnering over wat het bezoek van een dominee vroeger bij zijn ouders thuis met hem gedaan heeft.

*“Het was een keer op een zondagmiddag, ongeveer theetijd. Onze dominee was er. Mijn moeder was er, van anderen kan ik me niets herinneren. Hem werd een vraag gesteld over zijn werk. Hij vertelde over zijn werk in de gevangenis, zijn contact met gevangenen. Wat hij zei weet ik niet meer, maar wel dat mijn hart sneller ging kloppen en bonzen in mijn keel. Ik was erg geroerd. Ik dacht: wat een mooi werk! Dat zulke dingen gebeuren! Ik heb het me nog wel vaker herinnerd. Misschien is daar m'n roeping geboren om zelf dominee te worden in een gemeente*

Dit citaat laat zien dat Cees allerlei specifieke details van de herinnering beschrijft, kort en bondig, maar wel heel volledig met het duiden van emoties en ook wat de herinnering voor hem heeft betekend.

Opvallend is dat Cees bij de opdrachten voor alternatieve verhalen meerdere keren voor de techniek ‘lessen’ heeft gekozen. Deze techniek is een vorm van reflectie op het geschrevene en lijkt voor Cees een goede manier om tot nieuwe inzichten en daarmee nieuwe verhalen te komen. Zo heeft hij ten aanzien van de moeilijke herinnering in de tijd dat hij student was en door ziekte gedwongen naar huis moest komen van zijn moeder, een alternatief verhaal kunnen ontwikkelen. In het nieuwe verhaal ziet hij deze periode als een nieuwe start, een nieuw leven.

*“Ik denk wel dat er als keerzijde van bovengenoemde zomer '77 een heel diep besef in me gegroeid is, dat ik minder 'zwaar', meer ontspannen en socialer zou willen leven. Dat dat een manier zou kunnen zijn om de crisis te boven te komen. Een goede vriend van m'n vader heeft me dit rechtstreeks met zoveel woorden ook aanbevolen.”*

Dit citaat laat zien dat hij oude herinneringen en zijn verleden kan transformeren tot een nieuw verhaal en dat een moeilijke herinnering zelfs een heel krachtige herinnering wordt, door het besef dat het zijn leven uiteindelijk een heel positieve wending heeft gegeven. Zelf merkt hij ook op dat hij een alternatief verhaal heeft ontwikkeld op deze herinnering over zijn onzekerheid. Bij de opdracht 'Betekenis' schrijft hij:

*“Ruimte in durven nemen, dat is wel de kern van het alternatieve verhaal. Anders kom ik klem, zoals ik thuis min of meer klem zat – heel concreet en tastbaar in '77. Klem in een te klein, te negatief zelfbeeld.”*

Een ander citaat uit de opdracht 'lessen' waarbij hij een alternatief verhaal heeft ontwikkeld over een herinnering van vroeger waar hij de relatie met zijn vriendin verbrak. Bij de opdracht 'lessen' ziet hij in dat hij in deze relatie veel op zijn tenen gelopen heeft en zich deels ook heeft laten leiden in plaats van zelf keuzes te maken. Hier zien we de onzekerheid die gepaard gaat met het veranderen van richting en het maken van keuzes en het daarom maar uitstellen.

*“Ik denk dat ik de neiging 'op m'n tenen te lopen' nog steeds heb.”*

Dit citaat laat zien dat dit een heel kwetsbare eigenschap is van Cees die niet zomaar om te buigen is. Het fragment herkadert daarmee het verwijt naar zichzelf naar een wat milder beeld.

Dat het thema onzekerheid en kwetsbaarheid in het bijzonder tot aan zijn vroege volwassenheid speelde, wordt bevestigd door herinneringen over zijn persoonlijke groei. Zo heeft hij tijdens een relatie met iemand toen hij 26 was, geleerd om meer zelfwaardering te hebben. Ook in de jaren dat hij samen is met zijn vrouw heeft hij veel geleerd.

*“Maar ook ik heb geleerd dat ik minder afhankelijk zou moeten zijn van de waardering die ik van andere krijg. Dat ik meer zelfwaardering als uitgangspunt zou moeten leren. Toen de intense (verlovings-)relatie met mijn vriendin na ruim twee jaar uitging heb ik dat het sterkst ontdekt en toegepast.”*

*“In de relatie met mijn vrouw heb ik natuurlijk het meest over mezelf geleerd. De schuchterheid en het in mezelf gekeerd zijn, kwam ik daarin ook wel het hardste tegen.”*

Deze fragmenten laten zien dat Cees zich altijd wel bewust was van zijn karakter en houding en dat hij bovendien open stond voor het aangaan van de uitdaging om zich persoonlijk te ontwikkelen. Het besef van mogelijkheden om anders in het leven te staan en het daadwerkelijk bereiken hiervan is, zo lijkt het, al heel lang een doel geweest in zijn leven.

Daarnaast valt op dat Cees bij de opdrachten een aantal keer zijn herinnering besluit met het stellen van allerlei nieuwe vragen zonder deze te beantwoorden. Hij beschrijft een moeilijke herinnering over een jeugddienst waar hij, omdat het omgaan met jeugd niet zijn sterkste kant was, heel veel tijd aan heeft besteed om het maar goed te doen. Tijdens de dienst bleek zijn preek te worden opgevat als een betoog. Mensen vonden het te lang en de aandacht ging verloren, wat achteraf leidde tot commentaar en klachten. Op het einde van deze herinnering schrijft hij een aantal vragen op die



bedoeld lijken voor het vinden van verklaringen voor zijn optreden die dag. Deze vragen zijn verdiepvragen die kunnen bijdragen aan een alternatief verhaal. Hij schrijft:

*“Hoe kon het gebeuren? Was ik zo bang tekort te schieten? Was het onvermogen dicht bij mezelf te blijven en zo ook bij mijn intuïtie wat op te pakken zou zijn voor jongeren? Blokkades? Waarom had ik niet in de gaten en ging ik maar door? Waarom wilde ik het zo graag góed doen, té goed, beter dan ik in me had?”*

Het formuleren van nieuwe vragen laat zien dat hij bezig is met deze herinnering om het een andere betekenis te geven en uiteindelijk een plek te kunnen geven. Het laat zien dat hij op basis van het reminisceren al aangezet wordt tot overdenking. De vragen zijn voor hem een startpunt voor een mogelijk nieuw inzicht, een nieuw verhaal.

Bij meerdere opdrachten ten aanzien van het thema ‘onzekerheid’ krijgt Cees nieuwe inzichten. Bij de beschrijving van de positieve herinnering over het orgelspelen, schrijft hij aan het einde het volgende:

*“Ik denk achteraf: het orgelspel, inclusief improvisatie, was een uitlaatklep, een vluchthevel, een manier om dicht bij m’n gevoelens te komen. Nog weer veel later kwamen ook agressieve gevoelens er aan het harmonium het eerste uit. Of: ze werden door mij daar het sterkste opgemerkt...”*

Dit citaat laat zien dat hij bij een positieve herinnering zich toch bewust is van de rol van het thema eenzaamheid en kwetsbaarheid herkent. Dit roept bij hem negatieve gevoelens oproept, maar kan hij toch ombuigen door een aanzet tot een nieuwe betekenis maken: ‘dichter bij zichzelf komen’. Bovendien blijkt uit dit fragment dat het proces van schrijven over deze herinnering hem aanzet tot een nieuw verhaal, omdat alleen naar een positieve herinnering gevraagd wordt. Dit zien we ook terug bij een moeilijke herinnering over een ongewenste intimiteit met zijn broer, waarbij zijn kwetsbaarheid een rol speelde. Hier schrijft Cees bij de opdracht over alternatieve verhalen:

*“Ik merk door bovengenoemde herinnering eens op te schrijven, dat ik blijkbaar ter plekke al een manier vond om mijn broer te stoppen. Door min of meer te verwoorden wat ik voelde: ‘dit is iets wat niet hoort, waarover je je moet schamen’, terwijl ik op die leeftijd nog niet wist wat er echt gebeurd was. Misschien zat er ook wel een gebruik van (slachtoffer-)macht in: als ik dit vertel aan pappa of mamma, vind jij dat vast niet leuk...”*

Door de verschillende opdrachten zien we dat Cees over zijn jeugd een alternatief verhaal heeft kunnen vormen dat bij de opdracht ‘Betekenis’ door hem als volgt omschreven wordt:

*“Ik merk hoe onvrij ik ben geweest en geworden in m’n jeugd, maar ook hoe ik langzamerhand mij steeds beter leerde uiten. Een lange weg om het laatste spoor uit te bouwen en het eerste spoor minder te laten domineren. Deze ‘strijd’ en ‘uitbouw’ gaat door tot op heden. [...] Meer uitbouw dan strijd dus eigenlijk, corrigeer ik mezelf nu.”*

Ook de creatieve opdracht, het schrijven van een Elf, laat zien dat Cees door de opdrachten een positieve ontwikkeling ziet vanaf zijn jeugd tot aan nu.

*“Stilte,  
Diepte, wateren,  
Grondig, gestadig ontluiken.  
Kom ik in beweging?  
Onstuitbaar!”*

Dit gedicht is een mooie beschrijving van het begin van zijn jeugd, waarin Cees stil en teruggetrokken was, en hoe hij uiteindelijk door vele ervaringen 'in beweging' is gekomen en zichzelf heeft ontwikkeld. Bij de opdrachten waarin het stellen van doelen centraal staat, zien we ook de ontwikkeling die Cees na zijn jeugd heeft doorgemaakt. Hij heeft doelen op verschillende domeinen, wat aangeeft dat zijn leven in dat opzicht goed in balans is. Cees lijkt deze balans zelf ook te erkennen en gebruikt de term 'evenwichtig'. Verder zien we ook hier dat hij wel het gevoel heeft dat de doelen waar hij mee bezig is, bijdragen aan deze balans. Er zijn dan ook geen doelen die hij zou willen afstoten; alle doelen zijn voor hem belangrijk. Zo schrijft hij:

*"Het stroomt wel, tegenwoordig... (is wel minder geweest)."*

Dit citaat is opvallend en lijkt een heel duidelijk teken van een alternatief verhaal, omdat Cees bij de aanmelding schrijft dat hij het gevoel heeft dat zijn leven stagneert.

*"Ik herken me wel wat in het beeld van pierkeren, het niet-stromen, bijna tegen depressief worden aan."*

Toch lijkt het erop dat Cees behoefte heeft aan doelen die hem een goed gevoel geven. Hij wil meer met muziek maken bezig zijn. Doelen in het domein creativiteit zorgen over het algemeen namelijk voor gevoelens van gelukkig zijn. De behoefte aan ontspanning sluit aan bij de onzekerheid en spanning die hij op dit moment op zijn werk ervaart en waaraan een doel gekoppeld is die hij beter los kan laten, omdat loslaten hem 'opluchting' geeft. Daarnaast heeft hij op basis van de opdrachten ook twee nieuwe doelen geformuleerd, eveneens in het domein 'creativiteit':

*"Ik wil stimuleren dat jongeren muziek maken."*

*"Ik wil in het ouderenwerk vaker symbolen proberen te gebruiken in pastoraat en preken."*

Deze nieuwe doelen bevestigen dat Cees naar zijn eigen behoeftes kijkt. De rol van anderen staat meer op de achtergrond en daarmee ook eens kenmerkende thema onzekerheid.

Ook de interactie met de therapeut heeft bijgedragen aan integratie van zijn levensverhaal. Hoewel Cees niet schriftelijk is ingegaan op de vragen en feedback van de therapeut, heeft dit element het proces wel gestimuleerd en gestructureerd. In zijn evaluatie lezen we terug dat hij de feedback verrijkend vond. Hij schrijft:

*"Jammer dat me de laatste opdracht niet meer lukte, dit had echter met m'n omstandigheden te maken. Er ligt nu genoeg om te zijner tijd op verder te gaan. De feedback was op deze manier natuurlijk een plus. Dank daarvoor!"*

Door omstandigheden heeft Cees de opdrachten van de laatste week, waarbij teruggekeken wordt op het leven, niet kunnen doen.

## Evaluatie

Cees schrijft in de evaluatie dat 'Op verhaal komen' voor hem op het juiste moment kwam. Dit had vooral te maken met ontwikkelingen op zijn werk en de onzekerheid voor de toekomst.

*"'Op verhaal komen' kwam voor mij als geroepen: zeer welkom namelijk op een moment, waar er in mijn werk een aantal zaken escaleerden en mijn toekomstperspectief bedreigd"*

---

*werd/wordt, zodat de behoefte aan bezinning sterker was dan gemiddeld en er ook ruimte voor was.*"

De methode heeft hem nieuwe inzichten gegeven. Hij heeft door de opdrachten herinneringen met elkaar kunnen verbinden. Dit is een belangrijk kenmerk van integratie. Zijn levensverhaal heeft hij door de opdrachten ontwikkeld. Ook ten aanzien van de toekomst heeft de methode hem nieuwe inzichten gegeven.

*"Ik kreeg al schrijvend meer zicht op kernmomenten in mijn leven, positieve en moeilijke herinneringen, identiteitsherinneringen.... Ook hoe ik ben omgegaan met moeilijke aspecten van opvoeding, omstandigheden, karakter, etc. En door alles heen: nog duidelijker kreeg wat ik wil met mijn leven (doelen). Ook het belang van loslaten van doelen/verwachtingen die niet meer zo passen."*

De methode heeft dus ook duidelijk een proces in gang gezet dat nog niet 'af' is. De methode is voor Cees een eerste stap geweest om 'op verhaal te komen'. Hij heeft hierdoor nieuwe inzichten gekregen waarmee hij in de toekomst verder aan de slag kan.

*"Er ligt nu genoeg om te zijner tijd op verder te gaan."*

Op de resultaten van de vragenlijsten zien we een minimale verslechtering op de vragenlijst voor de kwaliteit van leven. Opvallend hierbij is het cijfer dat Cees geeft als het gaat om de beoordeling van zijn huidige gezondheid. Bij de voormeting was dit een zes en op de nameting beoordeeld hij zijn huidige gezondheid met een 7. Dit toont dus aan dat de beleving van zijn gezondheid positiever is, ondanks een hogere score op de subdimensie 'pijn/klachten'. Dit het lijkt erop dat Cees anders naar gezondheid kijkt. De scores op de angst- en depressievragenlijst zijn daarentegen sterk verbeterd. De score op de nulmeting was indicatief voor een angststoornis. Op de nameting wordt een score gemeten van 8, wat nog steeds duidt op een vermoedelijke angststoornis. Op de depressieschaal zien we dat Cees op de nameting nagenoeg geen klachten somberheid meer ervaart. Wat opvalt is dat er op de welzijnsvragenlijst nagenoeg geen verandering te zien is. Dit komt overeen met de score op de vragenlijst voor de kwaliteit van leven, maar is duidelijk tegenstrijdig met de verbeteringen die we zien op de vragenlijst voor angst en depressie. Dit zou te maken kunnen hebben met de beleving van de mate van invloed die Cees heeft op de toekomst. De vragen uit de HADS hebben te maken met hoe iemand zich nu voelt, waarbij in mijn ogen de beleving van de mate van controle over de toekomst een sterke rol kan spelen. Op de MHC-SF en de EQ-5D is deze factor in mijn ogen minder van invloed op de score. Ten aanzien van de Narrative Foreclosure is er ook een minimale negatieve verandering gemeten, hoewel de score laag en dus op weinig narrative foreclosure wijst. In het proces hebben we gezien dat Cees bepaalde herinneringen een andere betekenis heeft kunnen geven. Ook ten aanzien van de toekomst weet hij beter wat hij wil. Echter merkt Cees zelf op dat dit proces nog tijd kost en nog niet af is. Eveneens zijn er in de laatste week 'omstandigheden die spelen'. Deze factoren zouden een verklaring kunnen zijn voor de negatieve ontwikkeling van de score.

## Conclusie

Het verhaal van Cees beschrijft een leven dat vooral in de jeugd en adolescentie gekenmerkt wordt door onzekerheid en kwetsbaarheid. Deze aspecten hebben een grote weerslag op zijn leven gehad. Hij durfde geen keuzes te maken en was meer bezig met zichzelf bewijzen. De behoefte om één en ander in zijn leven op een rijtje te zetten was groot. Het lijkt erop dat de methode ertoe heeft bijgedragen dat Cees zijn leven meer heeft kunnen structureren. In het levensverhaal zien we terug dat de ervaringen in zijn leven hem hebben geholpen om te groeien en zich te ontwikkelen tot wie hij

nu is. Hij is gaan inzien dat bepaalde herinneringen de basis vormen van belangrijke levenslessen. Cees heeft door de methode (moeilijke) herinneringen anders kunnen benaderen en daarmee de aanzet gemaakt voor een alternatief verhaal. Ten aanzien van de toekomst lijkt hij meer vertrouwen te hebben en een sterker gevoel van controle. Hij lijkt zich bewuster te zijn geworden van zijn kracht dat hij zelf keuzes kan maken ten aanzien van de toekomst en niet een afwachtende rol hoeft aan te nemen.

### Case Marijke

Marijke is een 73-jarige vrouw die geboren is in het buitenland en vanaf haar vijfde een aantal jaren in het Jappenkamp is opgegroeid. Uiteindelijk is ze op haar 14<sup>de</sup> met haar vader, moeder en broer naar Nederland geëmigreerd. Na haar eerste opleiding als analist en een half jaar werkervaring besloot ze om medicijnen te gaan studeren. Tot haar 60<sup>ste</sup> heeft ze gewerkt als arts op een consultatiebureau. Ze is getrouwd en heeft vier kinderen die inmiddels allemaal uit huis zijn. Ze woont samen met haar man.

#### Motivatie en verwachtingen

Marijke is nog steeds veel bezig met haar verleden en dan met name de jaren nadat ze geëmigreerd is naar Nederland. Er zijn ten aanzien van haar verleden nog veel vragen onbeantwoord gebleven en dan met name om wie ze zelf was en hoe ze handelde. Ze begrijpt niet wie ze destijds was en lijkt zich niet te kunnen identificeren met de persoon uit het leven van vroeger.

*“Nu, na zoveel jaren erna, is het of ik naar een levensloop van een ander kijk. Het lijkt wel of ik toen een andere persoon was, mijn reacties op bepaalde gebeurtenissen zijn zo vreemd, egoïstisch of egocentrisch, dat ik me er heden diep voor schaam.”*

Marijke lijkt voornamelijk op zoek naar een verklaring voor haar slecht functioneren over het algemeen. Ze wil kunnen begrijpen waarom ze zo gehandeld heeft om het verleden, de teleurstelling van gemiste kansen en gemaakte keuzes, los te kunnen laten. Tegelijkertijd heeft ze behoefte om haar leven van vroeger te kunnen verbinden aan wie ze nu is.

*“Vanaf mijn 48<sup>ste</sup> tot mijn zeg maar 60<sup>ste</sup> heb ik geworsteld met mijn slecht functioneren in het algemeen, mijn onzekerheid, het rouwproces na het overlijden van mijn moeder en het totale gebrek eraan bij het overlijden van mijn vader. Ik heb slecht geslapen al die jaren. Ik ben vrij zenuwachtig van aard en vaak somber over alle gemiste kansen vooral door eigen schuld. Ik heb erg gezocht wat er toch aan de hand was met me.”*

Marijke had verwacht dat de methode, en dan het vertellen van haar levensverhaal en het krijgen van overzicht van haar leven tot nu toe haar meer ontspanning zou opleveren en dat ze beter zou kunnen slapen en minder stress zou hebben.

#### Klachten

In tabel 7 zien we de scores van Marijke op de vragenlijsten. Marijke heeft een goede kwaliteit van leven en ervaart geen problemen. Dit sluit ook aan bij het cijfer negen dat ze haar huidige gezondheid geeft. Op de HADS zien we geen opvallende scores voor angst en depressie, hoewel op beide dimensies wel enige klachten aanwezig lijken. Dit komt overeen met haar gevoelens van zenuwachtigheid en somberheid die ze zelf benoemt. Ook ten aanzien van welzijn zien we een gemiddelde score.

De scores op de dimensies de Narrative Foreclosure verschillen duidelijk van elkaar. Marijke heeft een hoge score voor de dimensie ‘verleden’ wat wil zeggen dat ze negatief aankijkt tegen haar verleden. Deze score sluit aan bij wat ze zelf zegt over haar verleden en dat ze al erg veel gezocht heeft om haar verleden een plek te kunnen geven, maar dat dit nog steeds niet gelukt is. Het feit dat dit nog steeds niet gelukt is, kan een teleurstelling zijn waardoor ze de sombere kijk op haar verleden tot op heden heeft gehouden. Op de dimensie ‘toekomst’ scoort ze duidelijk lager. Dit geeft aan dat ze het gevoel heeft dat ze het gevoel heeft haar mogelijkheden voor de toekomst te beïnvloeden.

**Tabel 7** Individuele scores op de vragenlijsten

VRAGENLIJST	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	5	5
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	9	8
<b>HADS</b>		
Angst (0-21)	5	8
Depressie (0-21)	6	8
<b>MHC-SF</b>		
Emotioneel welzijn (0-15)	9	9
Sociaal Welbevinden (0-25)	14	6
Psychologisch welbevinden (0-30)	14	16
Totaalscore (0-70)	37	31
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	9	14
Verleden	17	16
Totaalscore	26	30

#### Levensverhaal Marijke

Marijke is geboren als jongste van het gezin en heeft een broer die één jaar ouder is en met wie ze in haar jeugd een nauwe band had. Op haar vijfde moest ze met haar moeder en broer in het jappenkamp, waar ze een aantal jaren hebben geleefd. Haar vader heeft ze al die jaren niet gezien, omdat hij in een ander kamp was geplaatst. Toen het gezin herenigd werd, was het voor haar en haar broer moeilijk om haar vader, die redelijk autoritair was, weer als vader te zien. Met haar vader heeft ze eigenlijk in haar jeugd weinig contact gehad; hij was er vooral voor hun moeder en deed vooral zijn eigen dingen. Haar moeder was een lieve zorgzame vrouw die haar kinderen (te veel) beschermde en verweerde. Qua karakter vindt Marijke dat ze veel op haar vader lijkt: moeilijk contact maken met andere mensen, eigenwijs, snel kritiek leveren en ook snel op de teentjes getrapt zijn. Ook was ze erg verlegen en had ze een laag zelfbeeld. In haar jeugd heeft Marijke zich vaak eenzaam gevoeld. Ze had geen vriendinnen en was het liefste thuis. Het gezin was ook erg op zichzelf gericht; zo kwam er eigenlijk nooit bezoek en gingen ze nooit ergens heen. Toch heeft ze een goede jeugd gehad en voelde het gezin warm en beschermd.

Tot haar 14<sup>de</sup> is Marijke meerdere keren verhuisd. Eerst verhuisden ze naar het buitenland, waarna ze op haar tiende één jaar in Nederland hebben gewoond. Daarna zijn ze terugggegaan naar het buitenland, maar ook daar weer verhuisd zijn naar een andere stad. Op haar 14<sup>de</sup> is het gezin definitief geëmigreerd naar Nederland. De basisschool heeft ze door de jaren in het kamp niet gevolgd. Uiteindelijk heeft ze het HBS gevolgd. In Nederland is ze de opleiding voor analist gaan doen waarna ze een baan in deze functie heeft gevonden. Echter al snel bleek dat ze niet op haar plek was. Toen heeft ze besloten om verder te leren en is ze medicijnen gaan studeren. Hierdoor kreeg haar leven een wending en ontstond een leven met nieuwe kansen. Hoewel de opleiding erg zwaar was, heeft ze uiteindelijk haar diploma behaald.

Op haar 24<sup>ste</sup> leerde ze haar man kennen met wie ze vier jaar later is getrouwd. Haar man is de belangrijkste persoon in haar leven. Ze schrijft zelf:

*“Hij is een stabiele rots onder mijn onzekerheid”.*

Door haar man heeft ze geleerd om rekening te houden met een ander, liefde te geven, water bij de wijn te doen en te communiceren. Ze heeft ook meer eigenwaarde gekregen; kortom, een rijker leven. Samen met haar man heeft ze vier kinderen gekregen. De kinderen, haar gezin, is haar trots. Ze zijn

voor haar heel belangrijk en in de opvoeding is ze zich heel bewust geweest van het belang van gezelligheid thuis, haar rol en het communiceren. Nog steeds heeft ze met alle kinderen een goede band.

Na haar opleiding medicijnen is Marijke gaan werken als arts op een consultatiebureau. Dit werk en vooral het contact met de moeders was voor haar een heel nieuwe ervaring. Ze heeft hier vooral op persoonlijk vlak veel van geleerd. Echter was het werk ook eenzaam, omdat ze geen contact met andere artsen had. Dit heeft ze in haar loopbaan wel erg gemist en versterkte haar onzekerheid. De jaren na haar vijftigste zijn voor haar het moeilijkste geweest. Allereerst heeft het overlijden van haar vader, met wie ze graag meer contact zou hebben gehad, jaren later veel losgemaakt. Ook met de eenzaamheid van haar moeder daarna en het gevoel hier verantwoordelijk voor te zijn alsook de keuzes die ze tijdens de ziekte van haar moeder heeft gemaakt, heeft Marijke het moeilijk gehad. Daarnaast sliep ze in die jaren erg slecht en gin het op het werk allemaal minder goed. De druk werd steeds groter op het werk; alles moest sneller en daarnaast werd haar gehoor minder, wat ook erg lastig was op de praktijk. Daarnaast was het voor Marijke in die jaren ook privé zwaar en probeerde ze alles op eigen houtje te redden. Uiteindelijk heeft ze jarenlang te veel hooi op haar vork genomen en heeft ze met veel tegenzin gewerkt. Ze kon, door gevoelens van schaamte, niet over haar gevoelens en de ervaren werkdruk praten. Ook thuis heeft ze dit niet durven bespreken, waardoor de last nog zwaarder was. Uiteindelijk heeft ze toch een bezoek aan de bedrijfsarts gebracht en heeft ze een aantal maanden later met haar werk kunnen stoppen. Haar moeder is op haar 50<sup>ste</sup> overleden. Dit is voor Marijke heel moeilijk geweest en ze heeft jarenlang gevoelens van schuld ervaren over hoe alles de laatste jaren is verlopen. Haar moeder was heel belangrijk voor haar. Het feit dat ze op veel vragen omtrent de oorlog en het verleden van haar ouders en haar eigen jeugd geen antwoord meer kan krijgen, maakt dit nog moeilijker. De jaren van rouw om haar moeder hebben lang geduurd. In de jaren daarna is er opnieuw van alles gebeurd. Hoewel het stoppen met werken haar wel goed heeft gedaan, hebben medische ontwikkelingen bij haar man en haarzelf de nodige impact gehad. Ze hoopt dat ze nu in goede gezondheid nog jaren mag genieten van haar man en familie onder het motto: je leeft maar één keer en dus moet je het direct goed doen!

#### Thema's

In het levensverhaal van Marijke zien we meerdere thema's. Allereerst het thema onzekerheid en daarmee samenhangend de eenzaamheid die ze gevoeld heeft. De behoefte aan bevestiging en waardering speelde ook mee. Van jongs af aan heeft ze zich eenzaam gevoeld. Ze was de eerste jaren veel op haar broer aangewezen en is lange tijd eigenlijk alleen met hem opgetrokken. Bovendien had ze weinig sociale vaardigheden en niet het vermogen om contact te maken, waardoor ze geen vriendinnetjes had. Ook was ze verlegen en had ze geen eigenwaarde. Thuis was haar veilige haven, waar ze dan ook veel was.

*"Ik ben niet erg veeleisend geweest. Ik was vond ik, erg meegaand, deed de dingen zoals ze van me verlangd werd; ging nergens tegenin, omdat het me zo naar de zin gemaakt werd. Was een ijverige leerlinge die erg haar best deed om de beste van de klas te zijn. Helaas was ik absoluut niet in staat om vriendinnen te maken. Ik ging gauw met mijn broer na schooltijd naar huis."*

Ook vanuit huis heeft ze nooit geleerd om sociale contacten te onderhouden of een sociaal leven op te bouwen. Hoewel ze zich veilig voelde binnen het gezin was er weinig sociale activiteit.

*"Ik ben erg eenzaam geworden nadat mijn broer de deur uit ging. Met mijn vader kon ik niet praten; hij had zijn eigen interesses. Mijn moeder was het middelpunt van zijn leven en verder had hij zijn werk als leerkracht en als hij thuis was, las hij en de weekends had hij zijn biljartclub en zijn bridgeclub. We kregen nooit bezoek en mijn ouders gingen ook nauwelijks*

*met andere mensen om. Ik heb absoluut niet geleerd om met mensen om te gaan. Dat heeft me heel veel problemen opgeleverd later.”*

Ook tijdens haar studietijd en haar werk heeft Marijke zich eenzaam gevoeld. In haar eerste baan als analist, maar ook in haar latere werk als arts bij het consultatiebureau.

*“Na het behalen van de leerling-analist diploma ben ik gaan werken. Na een half jaar voelde ik me zo ongelukkig, dat ik dacht, als ik hier nog langer blijf werken, dan ga ik dood. Ik voelde me ongewenst tussen de andere laboratorium medewerkers. Ik was weer totaal alleen.”*

*“Helaas was mijn werk als arts op het consultatiebureau ook weer een eenzaam beroep. Contacten met andere artsen waren er niet. Alleen op bijscholingscursussen kwam je elkaar tegen en ook daar was ik een eenling. Ook miste ik een achterwacht die mijn problemen kon helpen oplossen, wat me erg onzeker maakte.”*

*“Dat ik de laatste jaren met zoveel tegenzin heb gewerkt en dat er geen begrip was van mijn baas.”*

Daarnaast zien we als rode draad de zoektocht naar haar identiteit. Vooral ‘waarom’ vragen houden haar bezig. Marijke lijkt nog steeds op zoek naar antwoorden op vragen om uiteindelijk ook die periode uit haar leven een plek te kunnen geven. Deze zoektocht gaat samen met schuldgevoelens en verwijten naar zichzelf ten aanzien van keuzes die zij al dan niet gemaakt heeft.

*“Nu, na zoveel jaren, is het net of ik naar een levensloop van een ander kijk. Het lijkt wel of ik toen een andere persoon was. Mijn reacties op bepaalde gebeurtenissen zijn zo vreemd, zo egoïstisch of egocentrisch dat ik me er heden diep voor schaam. Ik miste ieder sociaal gevoel.”*

*“Ik heb veel schuldgevoelens als ik denk aan alle mensen die ik verdriet heb gedaan.”*

*“Maar ik blijf het vreemd vinden dat ik totaal geblokkeerd was in mijn sociale en geestelijke ontwikkeling.”*

*“Ik vind het triest dat ik niet eerder heb begrepen dat de fout bij anderen lag, maar ik zelf de oorzaak geweest ben.”*

*“Pas sinds kort vraag ik me af of ik in de jaren wel aanwezig was, ik heb het gevoel dat ik in een grote bel zonder contact met iemand geleefd heb.”*

### Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Bij het analyseren van het levensverhaal van Marijke valt een aantal dingen op. Bij het proces van integratieve reminiscentie, het aanzetten tot alternatieve verhalen en het integreren van moeilijke herinneringen, is het uiten van emoties erg belangrijk. Bij de case van Marijke lijkt het alsof aan deze ‘voorwaarden’ niet wordt voldaan, waardoor ze niet tot integratie van bepaalde herinneringen komt.

Wat allereerst opvalt is haar manier van schrijven. Het beschrijven van herinneringen is vaak kort en feitelijk, waarbij weinig gevoelens en emoties worden beschreven. Daarnaast valt op dat ze bij opdrachten regelmatig verwijst naar wat ze hier in eerdere opdrachten over heeft geschreven, maar waar slechts een korte algemene beschrijving is gegeven. Zo wordt in de tweede week gevraagd hoe ze de opleiding ervaren heeft, maar beschrijft ze weinig details en emoties. Deze manier van



schrijven, te omschrijven als zakelijk of feitelijk, zien we ook bij de opdracht om specifieke positieve herinneringen te beschrijven. Ondanks de opdracht om de herinnering zo specifiek mogelijk te maken en naast feitelijke details ook op gevoelsniveau de herinnering te verwoorden, schrijft ze ook hier kort en bondig over specifieke gebeurtenissen.

*“De allereerste keer dat wij tijdens ons verlof bij mijn oma sinterklaas vierden. Ik herinner me nog het marsepeinen sponsje en zeempje dat voor mij uit de kist kwam.”*

*“Ook leuk was het weekend in Parijs, waar ik met Lenneke en een paar jongens naartoe gereden was. Het bevreemde me dat deze jongens weer totaal uit mijn leven verdwenen.”*

Deze voorbeelden geven de indruk dat de methode, en dan het beschrijven en verwoorden van herinneringen, haar veel moeite kost en dat ze het moeilijk vindt om bij haar emoties te komen. In de evaluatie bevestigt ze dit ook. Het lijkt erop dat ze de narratief therapeutische vraagstijl moeilijk vindt.

Daarnaast uit Marijke bij het beschrijven van haar herinneringen veel kritiek op haar eigen handelen en verwijt ze zichzelf veel. Dit zien we op meerdere momenten en bij verschillende opdrachten gebeuren.

*“Wat mijn ouders betreft heb ik later begrepen dat zij totaal verknipt zijn geraakt door hun persoonlijke ervaringen in de kampjaren. Dus zij konden er niets aan doen, alleen ikzelf had er wat mee moeten doen, alleen wist ik niet hoe.”*

Het is alsof ze alles naar zichzelf toetrekt en zoekt naar verklaringen voor haar gedrag en naar het beantwoorden van de schuldvraag. Zonder deze verklaring voor haar gedrag lijkt ze niet open te staan om herinneringen anders te benaderen.

*“Ik weet niet wat ik met deze vraag aan moet, omdat ik vind dat alle narigheden door mijzelf veroorzaakt zijn...”*

*“Mijn leven zou normaler verlopen zijn als ik maar meer mensenkennis had gehad, als ik niet als kind teveel in de watten was gelegd, waar ik volledig tevreden mee was. Als ik maar meer tegengas had gehad en als er meer van me verlangd was, als ik eerder de deur uit was gegaan.”*

*“Ik vind het triest dat ik niet eerder heb begrepen dat de fout bij anderen lag, maar ik zelf de oorzaak geweest ben.”*

In het tweede citaat zien we een reactief gedachtepatroon. Dit is te herkennen aan zinnen die opgebouwd zijn met ‘als ..., dan ...’. Dit denken belet een aanzet tot alternatieve verhalen, omdat het de realiteit buitensluit. Ook in de interactie met de therapeut zien we dit type reactie.

*“Het was beter als mijn vader me gezegd had dat ik maar een studiebeurs moest nemen, dan had ik ook sneller met geld van mezelf kunnen leren leven.”*

Ook schrijft ze een aantal keren dat ze denkt dat ze vroeger autistisch was. Het lijkt alsof ze een verklaring zoekt voor de lange periode van haar leven waar ze zich niet mee kan identificeren en dat ze met de diagnose autisme veel gedragingen een plek kan geven en daarmee een 'alternatieve verhaal' kan vormen.

*“Tegenwoordig vraag ik me af, nu er zoveel wordt gepubliceerd over autisme, of ik daaraan geleden heb.”*

*"Pas sinds kort vraag ik me af of ik in de jaren wel aanwezig was, ik heb het gevoel dat ik in een grote bel zonder contact met iemand geleefd heb. En ik denk zelfs nu dat ik behoorlijk wat autistisch gedrag vertoond moet hebben."*

*"Ik blijf het vreemd vinden dat ik totaal geblokkeerd was in mijn sociale en geestelijke ontwikkeling."*

Het zoeken naar verklaringen en het vast blijven houden aan de diagnose autisme kan voorkómen dat ze andere verhalen vertelt. Het lijkt erop dat daardoor de inhoudelijke life-review niet werkte en niet aansloeg. Bovendien plaatst een diagnose het probleem misschien ook wat buiten haarzelf. Bij integratieve reminiscentie gaat het echter niet om het vinden van verklaringen of toewijzen van een schuldige. Het is juist de bedoeling om de herinnering er te laten zijn en om de betekenis en de beleving van de herinnering te veranderen.

Bij week één zien we dat Marijke geen alternatief verhaal vormt bij de opdrachten die bedoeld zijn hiertoe een aanzet te geven. Hoewel ze meerdere technieken heeft geprobeerd, zien we vooral een beschrijving van negatieve herinneringen. Zo wordt bij de opdracht 'overlevingskunst' gevraagd naar hoe iemand een bepaalde situatie heeft kunnen volhouden; een vraag die bedoeld is om iemands kracht te benadrukken en vanuit dat oogpunt naar de herinnering te kijken. Marijke komt hier tot de conclusie dat ze 'moest' doorgaan, waarmee de herinnering zich niet ontwikkelt en er geen alternatief verhaal ontstaat.

*"Bij mijn nare herinneringen horen ook de jaren op het consultatiebureau waar ik als arts werkte. Ik kon het tempo niet meer aan, na alle bezuinigingen vooral in tijd, waaraan we onderworpen werden. Van zo'n beetje voor mijn vijftigste totdat ik in de VUT kwam op mijn zestigste, heb ik het echt afschuwelijk gehad. Ik was overspannen doordat ik niet meer aan slapen toe kwam, doordat mijn man enorm snurkte. Mijn moeder overleed op mijn vijftigste, haar overlijden en de manier waarop, houdt me ook nog steeds bezig. Ik had het gevoel dat mij van alles kwalijk werd genomen door haar, zonder dat we tot uitpraten kwamen. Mijn gehoor begon achteruit te gaan, waardoor ik niet goed meer zachte geluiden kon horen. Ik moest steeds meer inenten, waar ik niet zo dol op was. Ik had al veel eerder willen stoppen, maar dat kostte me mijn kleine pensioentje dus ik moest wel doorgaan!"*

Dit citaat gaat in op de slachtofferrol; iemand die geen keus heeft om de situatie en haar leven te veranderen. Wellicht dat ze ook geen keus had. Toch blijkt uit de beschrijving van de herinnering dat die periode voor haar heel zwaar is geweest en dat ze op de een of andere manier kracht heeft gevonden om dit vol te houden. Echter komt Marijke niet tot het benoemen van haar manier overlevingskunst wat een aanzet zou kunnen zijn tot een alternatief verhaal.

Ook de interactie met de therapeut na de eerste week, waarbij opnieuw narratief therapeutische vragen worden gesteld om aan te zetten tot een alternatief verhaal, leidt niet tot herinterpretatie van haar herinnering. Vragen die door de therapeut gesteld worden:

*"Kun je misschien ook met wat meer mildheid naar jezelf kijken?"*

*"Kun je aangeven wat je zelf hebt gedaan om je meer open te stellen?"*

*"Wat zegt dit over jou als persoon? Betekent dit dat je een volhouder bent of een moedig persoon?"*

In haar reactie op deze feedback zien we opnieuw de zoektocht naar verklaringen voor haar gedrag.

*“Ik heb al eens eerder geschreven dat ik steeds de neiging had om mensen die wat meer toenadering zochten, af te werken. Waarom, begrijp ik niet.”*

*“Ik denk steeds dat er ergens een blokkade in me aanwezig was, een bang zijn om me bloot te geven. Maar waarom?”*

Bij de opdrachten van de tweede week zien we wel een aantal keer een ontwikkeling in haar verhaal, maar erg overtuigend zijn deze alternatieve verhalen nog niet. Bij de vraag wie haar beste vrienden waren komt ze tot een nieuw inzicht ten aanzien van haar eenzaamheid.

*“Toen ik eenmaal in Leiden op kamers woonde, heb ik, nu ik het achteraf bekijk, toch wel een aantal vriendinnetjes gehad.”*

Bij de vraag om uitzonderingen op te schrijven, vertelt ze over hoe blij haar ouders met hun volkstuinje waren. Deze herinnering vervolgt ze met een negatieve herinnering: ‘het gemis van positieve aandacht van haar vader’. Hiervoor geeft ze vervolgens mogelijke alternatieve verklaringen. Dit laatste is een vorm van nieuwe betekenisgeving.

*“Mijn vader was nooit onaardig tegen me, maar ik miste positieve aandacht en wat begrip voor hoe moeilijk ik het mezelf had gemaakt. Misschien komt dat doordat mijn moeder centraal was in het gezin, mijn broer en ik hebben nooit enig contact met hem gehad. Misschien was hij niet gewend om luchtig te praten met zijn kinderen, maar ik heb later begrepen dat hij op de sociëteit wel vrienden had waar hij over zijn verleden kon praten. Misschien heeft hij zich thuis ook niet happy gevoeld. In het begin van de jaren dat hij weer bij ons terug was, heeft hij geprobeerd om over zijn (verschrikkelijke) ervaringen te praten, maar mijn moeder wilde die verhalen niet aanhoren. Wij als kinderen werden er doodzenuwachtig van.”*

Ook bij de vraag welke lessen ze geleerd heeft, zien we opnieuw de zoektocht naar verklaringen van wat er is gebeurd; het willen begrijpen van het hoe en waarom. Zo schrijft ze over haar beste vriendin:

*“Mijn vriendin werd erg begeerd door de jongens in mijn klas en ik snap nog steeds niet hoe ik nu juist haar als vriendin heb kunnen kiezen.”*

Dit fragment laat duidelijk zien dat ze de keuze van toen nog steeds niet begrijpt. Een ander voorbeeld is:

*“Vanaf de periode dat ik het huis uitging, ik was 22, ben ik me erg bewust geworden dat ik anders was, maar ik heb nooit begrepen waar dat aan lag. Omdat ik mijn gevoel afsloot voor onaardige mensen en hun reacties op mijn niet aanwezige sociale vaardigheden kon ik overleven.”*

De laatste zin van dit citaat geeft de herinnering een andere betekenis; het laat zien wat ze zelf heeft gedaan om dit te ‘overleven’. Toch blijft ze kritisch naar zichzelf en sluit ze de alinea af met een verwijt aan zichzelf:

*“Ik dacht dat ik een goed verstand had, maar als ik terugkijk naar het studeren op zich, dan heb ik niets anders gedaan, en dat vind ik eigenlijk doodzonde.”*

De vraag is echter of Marijke met dit fragment deze herinnering werkelijk een nieuwe betekenis heeft gegeven, omdat ze besluit met een verwijt aan zichzelf.

Ook zien we bij de opdracht 'context en tijdgeest' geen aanzet tot een alternatief verhaal, terwijl je dat hier wel zou kunnen verwachten.

*"Ik heb inderdaad heel veel spijt over allerlei dingen, maar ik probeer steeds weer er aan te denken dat het achteraf gemakkelijk is om daarover te piekeren. Ik verzucht regelmatig. Ik wilde dat ik mijn leven over kon doen met de levenskennis die ik nu heb."*

Wat ze schrijft is meer een constatering over het feit dat piekeren over vroeger nu geen zin meer heeft. Dit geeft haar dus niet de ruimte om het verhaal te ontwikkelen, waardoor het een knelpunt voor haar blijft.

Marijke schrijft in de derde week over de moeilijke periode op haar werk en dat ze ook hier het gevoel had alleen te zijn en niemand om hulp kon vragen. Enerzijds kwam dat omdat ze het moeilijk vond om toe te geven dat ze gefaald had en anderen dit niet van haar zouden accepteren. Deze herinnering beschrijft ze uitgebreid en heeft ze jaren geleden ook met haar man besproken. Door het aspect 'tijdgeest' geeft de herinnering een andere betekenis.

*"Vooral nu het steeds meer bekend aan het worden is dat artsen gemakkelijker hun falen vertellen, zie ik mijn fouten in een heel ander licht. Dan zijn mijn ervaringen van een heel ander kaliber! Veel kleiner en zeker niet levens bedreigend. Ik merk steeds meer op in dit verhaal dat ik er niet tegen kon om fouten te maken in allerlei opzichten. Ik was heel gevoelig voor enig soort kritiek."*

De laatste twee zinnen van dit citaat laten zien dat ze de herinnering anders heeft benaderd en zichzelf niet meer schuldig acht.

Ten aanzien van haar 'vreemde gedrag' in het verleden zien we dat ze deze schuldvraag nog niet los heeft kunnen laten. Bij de vraag of de opdrachten haar tot een alternatief verhaal hebben aangezet verwijst ze naar de opdracht 'context en tijdgeest' waaruit blijkt dat ze

*"Ik geef mezelf echter nog steeds de schuld van al mijn problemen en ik ben nog verbaasd dat ik zoveel jaren zo'n vreemd mens ben geweest en ik vind het heel verdrietig dat er nooit iemand geweest is die me op mijn onaardige gedrag heeft gewezen."*

Hoewel ze zich in haar leven vaak eenzaam heeft gevoeld, heeft haar leven op dit gebied wel een wending gekregen. Ze heeft nooit veel vriendinnen gehad en eigenlijk nooit een hartsvriendin. Door haar man is ze anders gaan leven. Ook haar gezin heeft haar veel warmte en liefde gebracht. Op het gebied van vriendschappen heeft Marijke de laatste jaren zelf veel geïnvesteerd. Ze is nu tevreden met de verschillende vriendschappen die ze opgebouwd heeft. Bij de vraag over een specifieke positieve herinnering in week vier zien we een heel positieve constatering ten aanzien van haar ervaringen in het leven.

*"Als ik verder over deze vraag nadenk, vind ik dat ik een heleboel positieve herinneringen heb en dat ik heel dankbaar ben met alle goede ervaringen in mijn leven."*

Met dit citaat is het alsof ze de negatieve en kritische kijk op haar leven opzij zet.

Ook bij de beschrijving van een identiteitsherinnering in deze week zien we een vergelijkbaar positief besluit.

*"Ik vind de geboorte van mijn 4 kinderen heel erg belangrijk. Ik heb ze met liefde gedragen en met liefde gekregen. Mijn huwelijk was ook een mijlpaal, hoewel ik totaal niet wist wat me boven het hoofd hing. Met mijn moeilijke karakter was het iedere dag weer een leerdag."*

De laatste zin van dit citaat laat zien dat ze haar karakter positief benaderd en geaccepteerd heeft, terwijl ze in de eerste weken nog zoveel vragen en onbegrip heeft ten aanzien van zichzelf.

Toch zien we bij de opdrachten voor alternatieve verhalen hetzelfde patroon als in de eerste weken en zetten niet aan tot nieuwe inzichten of betekenis van herinneringen.

*"Herinneringen die mij achtervolgen zijn vooral dingen die ik zelf veroorzaakt heb. [...] Maar herinneringen die me nog steeds dwars zitten zijn zaken waarvan ik het gevoel heb dat daar geen oplossing voor bestaat. Het is nu eenmaal zo en het is niet meer te herstellen. Ook dat kan ik steeds beter."*

De voorlaatste zin van dit citaat benadrukt dat haar levensverhaal geen ontwikkeling meer kent en dat herinneringen zijn zoals ze zijn. Wederom zien we hier dat Marijke 'oplossingen' wil voor herinneringen nog negatieve belasting vormen. Het lijkt alsof ze de herinnering alleen een andere betekenis kan geven als de feiten veranderd kunnen worden. De laatste zin van dit citaat 'Ook dat kan ik steeds beter' benadrukt haar feitelijke kijk op herinneringen. Een ander voorbeeld:

*"Ik moet zeggen dat de uitdrukking 'de tijd heelt alle wonden' zeer zeker bij mij van toepassing is. Door er steeds over te denken, het schrijven voor deze opdracht, maakt dat ik er niet zo onder gebukt meer ga. Klagen heb ik nooit gedaan, maar ik kan ook niet huilen en het heeft me verbaasd dat ik dat helemaal niet kan. Ook een emotionele tekortkoming."*

Ook over het verdriet om haar moeder zien we een soortgelijke reactie van haar.

*"De tijd heeft natuurlijk verminderend gewerkt. Je moet het wel aanvaarden want je weet dat het niet meer terug te draaien is. Ik heb het verlies ook echt doorleefd, want ik heb er heel veel slapeloosheid en pijn door gehad. Eigenlijk vind ik mijn reactie nogal overdreven geweest, want het is natuurlijk gegeven dat je je ouders eens zal verliezen, maar ik heb geen rouwverwerking gehad."*

Bij de vraag over betekenis zien we dat het schrijven haar wel helpt op de een of andere manier. De methode lijkt haar te helpen overzicht te krijgen, maar niet zozeer inzicht.

*"Ik heb door de vragen te beantwoorden wel veel meer weet over de achtergronden van mijn leven. Het is fijn alles eens op een rijtje te zien."*

In de interactie met de therapeut zien we bij de derde week dat Marijke haar gedrag van vroeger een nieuwe betekenis geeft, waardoor de herinnering ten aanzien van het gevoel eenzaam te zijn en er alleen voor te staan, positiever door haar beleefd wordt. Toch valt ook hier weer op dat ze het nieuwe inzicht negatief besluit met een verwijt aan zichzelf.

*"Ik besef eigenlijk nu pas dat ik nooit zou toegeven dat ik iets niet goed deed en dat ik dus faalde. Ik geloof dat dat wel een belangrijk besef is nu, want ik durfde de problemen op mijn werk met niemand te bespreken en ook niet met mijn man. Trouwens mijn man heeft altijd geroepen dat ik niet moest stoppen met werken omdat ik dan geen pensioen kreeg. Dus eerst*

*last van de studie op mijn schouders doordat ik mijn vader niet wilde toegeven dat het allemaal te zwaar was en daarna het moeten blijven werken van mijn man. Ik vind dat ik weinig ruggengraat getoond heb.”*

Het is alsof ze zich verplicht voelt om bij elke herinnering haar aandeel te benoemen en te beoordelen. Dit zou een patroon kunnen zijn dat zich in haar leven en bij het terugkijken op haar leven in de loop der jaren heeft gevestigd en wat ze moeilijk los kan laten. Dit zou een belemmering kunnen vormen bij het verdikken van het verhaal.

Ook in de vierde week zien we dat er naar aanleiding van de feedback van de therapeut en de vragen die gesteld worden dat Marijke herinneringen over haar ‘onzekerheid’ heeft kunnen integreren. Toch ook blijft ze hier wederom kritische en verwijtend. Zo schrijft ze:

*“Mijn onzekerheid is ook vaak de reden geweest dat ik heel jaloers was in het huwelijk, doordat mijn man altijd veel grapjes maakte over zijn vroegere vriendinnetjes die zoveel beter waren in alles. Maar dat is nu niet meer belangrijk.”*

*“Ik heb overal vrede mee tegenwoordig, alleen kijk ik nog steeds met verbazing naar mijn handelen in die eerste jaren dat ik in Holland woonde. Het lijkt wel of ik een heel ander mens was en ik begrijp ook niet dat mijn ouders of anderen mij niet daarop hebben gewezen.”*

Bij de eerste vier weken valt het op dat Marijke moeite heeft met de creatieve opdrachten. Ze geeft zelf meerdere keren aan dit moeilijk te vinden en hiervoor geen inspiratie te hebben. Daarnaast heeft ze ook niet het gevoel dat tekenen en dichten in het kader van de methode zinvol zijn.

*“Ik vind dit een moeilijke vraag.”*

*“Ik weet niet wat de bedoeling is van deze vraag, maar tekenen en dichten zal niet meer opleveren.”*

*“Ik heb eigenlijk niet veel fantasie en ik weet niet zo gauw wat ik moet verzinnen. Ik lees ook nooit boeken die op fantasie berusten.”*

Creatieve opdrachten vragen vaak om verbeeldingskracht en doen een beroep op de emotionele kant, iets wat ze moeilijk vindt. Van de creatieve opdrachten kiest ze twee keer voor de opdracht tekenen en beschrijft ze het beeld dat in haar opkomt. Echter aan de hand hiervan is onduidelijk wat dit met haar doet en wat de opdracht in het kader van life-review voor haar heeft betekend.

In de opdrachten van week vijf en zes wordt gewerkt met het stellen van doelen. Marijke heeft meerdere doelen die ze erg belangrijk vindt, maar over het algemeen kosten deze doelen haar weinig inspanning en zijn ze niet moeilijk. De doelen zijn verdeeld over drie domeinen. De domeinen prestatie en intimiteit domineren. Doelen op het gebied van prestaties zijn waardevol en werken het beste als ze in balans zijn met intimiteit en creativiteit. De domeinen, invloed, creativiteit en zelfondermijning ontbreken bij Marijke en dit herkent ze ook. Het hebben van een aantal doelen in het domein creativiteit kan positieve invloed hebben op gevoelens van geluk en gezondheid. Bovendien is dit domein ook belangrijk als er veel prestatiedoelen zijn, zoals bij Marijke. Creativiteit zou derhalve voor haar een domein zijn om aandacht aan te besteden. Op basis van de opdrachten heeft Marijke geen doelen laten vallen of nieuwe doelen gesteld. Ze is tevreden met de doelen waar ze mee bezig is.

*“Ik vind dat ik met al mijn doelen goed uit de voeten kan en dat er een balans is tussen de inspanningen die ik er voor lever.”*

Op basis van haar levensverhaal heeft Marijke toch veel vragen die ze zou kunnen omvormen tot doelen. Ook de klachten die ze ervaart zoals het piekeren en het somber zijn, zouden doelen kunnen zijn. Het zou kunnen dat ze ook deze opdrachten moeilijk vindt, omdat het stellen van nieuwe doelen ook een zekere mate van creativiteit vraagt. Ook de therapeut geeft dit in haar feedback aan Marijke terug. Omdat Marijke die week niet schriftelijk gereageerd heeft op deze reactie, is onduidelijk wat ze hiermee gedaan heeft. Wel geeft ze bij de opdracht over talenten aan dat ze graag wat meer zou willen schilderen. Dit is heel duidelijk een doel binnen het creatieve domein.

Opvallend is de manier waarop ze bij de creatieve opdracht een ode aan haar handen schrijft. Ten opzichte van andere tekstfragmenten bevat dit fragment veel emotie.

*“Zonder jullie had ik nooit leren lezen en aaien en koken en verzorgen en kunnen schilderen. Ook had ik dan geen ringen kunnen dragen. Daarom ben ik heel dankbaar voor jullie deel van mijn lichaam, al hebben jullie in haast wel veel laten vallen en veel stuk gestoten, maar ik denk dat dat kwam doordat de bezitster vaak veel te zenuwachtig en haastig is geweest.”*

Het citaat toont dankbaarheid. In de laatste zin zien we de kenmerkende stijl van Marijke toch opnieuw terug en lezen we een kritische noot naar haar als persoon, hoewel er enige humor in doorschijnt.

Uit meerdere fragmenten blijkt dat Marijke al veel bezig is geweest met de spanning die het verleden, haar levensverhaal, haar nu nog geeft. Om dit beter onder controle te krijgen en hier minder ‘last’ van te hebben, heeft Marijke meerdere vormen van ontspanning gezocht. Dit zou erop kunnen wijzen dat emotiegericht coping haar aanspreekt en dat ze heeft gemerkt dat dit haar veel rust oplevert. Dat dit voor haar een goede techniek is die bij haar past, wordt bevestigd met de ontspanningsopdracht voor het omgaan met steeds terugkerende emotionele herinneringen. Ze geeft aan dat deze oefening haar ook rust brengt.

*“Ik ben er druk mee bezig en ik geloof echt dat het me echt helpt.”*

In de opdrachten van de laatste week kijkt Marijke op haar leven terug. De rode lijn uit de voorgaande weekopdrachten komt ook hier terug. Marijke blijft kritisch naar haar leven kijken en heeft bij het omschrijven van haar leven op basis van kernwoorden haar levensverhaal van vroeger nog niet heeft kunnen herinterpreteren. Toch erkent ze wel dat ze een moeilijke fase heeft afgesloten en nu in rustiger vaarwater zit.

*“Als ik op mijn leven terugkijk dan ben ik erg onhandig bezig geweest. Ik heb eigenlijk een leven geleefd waarbij ik me niet door verstand heb laten leiden maar door impulsen. Eigenlijk ben ik door verregaande tekorten in levenswijsheid en dus met heel veel inspanningen - teveel en onnodig - nu beland ik een situatie waar ik me eindelijk niet meer voortdurend hoeft af te vragen waarom iets gebeurt. In mijn leven is veel gebeurd zonder dat ik me van tevoren heb afgevraagd wat ik aan het doen was en wat de consequenties van mijn keuze zouden zijn.”*

Dit citaat bevestigt dat ten aanzien van vroegere herinneringen geen integratie is opgetreden. Wel concludeert ze zelf dat haar leven in rustiger vaarwater is gekomen. Ze stelt dat ze ‘niet meer voortdurend hoeft af te vragen waarom iets gebeurt’. Ten aanzien van een lange periode van haar leven heeft ze deze vraag vaak gesteld; dit hebben we bij verschillende opdrachten ook gezien.

Bij het verhaal van haar leven komt Marijke tot inzicht dat haar moeder een heel belangrijke rol heeft gespeeld; belangrijker dan ze altijd gedacht heeft. Op basis van patronen die ze herkent heeft Marijke een nieuw hoofdstuk aan haar leven toegevoegd. Het positieve karakter van dit hoofdstuk, dat ze de titel ‘Genieten van het leven met mijn man’ geeft, valt hier op. Ze wil veel gaan reizen met familie en veel leuke dingen doen. Haar motto wordt:

*“Je leeft maar 1 keer en dus moet je het direct goed doen!”*

Dit motto geeft de indruk dat ze voorgaande hoofdstukken heeft afgesloten en meer naar de toekomst kijkt.

Het laatste fragment dat Marijke over haar leven schrijft, komt het dichtst bij integratie van haar verleden.

*“Mijn leven is een sprookje geweest met veel goede en moeilijke dingen en heel veel kansen en heel veel liefde van ouders en man en kinderen en ik hoop dat het nog heel lang zo door zal gaan.”*

Ook de laatste interactie met de therapeut concludeert Marijke dat ze een verandering heeft opgemerkt door het proces. Ze heeft geleerd om op een andere manier naar haar leven, en vooral haar eigen rol hierin, te gaan kijken.

*“Ik vond het allemaal heel zwaar, je hele leven, keer op keer te vertellen, maar ik heb de indruk dat ik er wel veel baat bij heb gehad. Ik ben inderdaad wat milder naar mezelf toe. Ik denk nu dat de omstandigheden die ik nog niet kon beïnvloeden door wijsheid, nu eenmaal bij mijn levensloop horen.”*

#### Evaluatie

Marijke heeft opgemerkt dat de opdrachten haar veel moeite hebben gekost. Het schrijven en steeds weer ophalen van herinneringen gaat haar niet makkelijk af. Haar emotionele kant en sociale vaardigheden spelen volgens haar hierbij een rol, omdat deze minder ontwikkeld zijn. Dit kunnen we ook herkennen in de wijze waarop Marijke de opdrachten heeft gemaakt zoals de feitelijke benadering van herinneringen. Het zou kunnen dat ze het moeilijk vindt om zelfstandig aan de opdrachten te werken en herinneringen uit te schrijven en dat persoonlijk contact voor haar een betere methode is om herinneringen op meerdere niveaus te benaderen.

*“Ik geloof niet dat ik deze vraag weet te beantwoorden. Ik denk dat het gemakkelijker is als je met iemand daar echt over zou kunnen praten.”*

*“Ik vond een enorme klus om iedere keer weer de vragen en antwoorden te begrijpen en te ordenen. Misschien ligt het aan mijn summere handigheid met de computer, maar ik vond iedere opdracht wel heel lang en zwaar.”*

*“Ik vond het allemaal heel zwaar, je hele leven, keer op keer te vertellen.”*

*“Ik heb halverwege mijn deelname al aangegeven aan de psychologe dat ik waarschijnlijk niet tot de doelgroep behoor.”*

*“Ik denk dat ik een sessie met een psychologe alleen, heel veel prettiger zou hebben gevonden.”*

Bovendien zien we, zoals ook in het procesbeschrijving ook is geconstateerd, in de interactie met de therapeut een aantal keren iets gebeuren. Dit lijkt de behoefte aan ondersteuning om aan te zetten tot integratie, te bevestigen.



Marijke geeft in de laatste interactie met de therapeut en ook in de evaluatie aan dat de methode haar wel iets heeft opgeleverd.

*“... ik heb de indruk dat ik er wel veel baat bij heb gehad. Ik ben inderdaad wat milder naar mezelf toe. Ik denk nu dat de omstandigheden die ik nog niet kon beïnvloeden door wijsheid, nu eenmaal bij mijn levensloop horen.”*

Hoewel haar spijtgevoel minder is, kan ze het verleden niet loslaten. Het verleden blijft voor haar iets dat een negatief gevoel oproept en ze nog geen plek heeft kunnen geven. Zo schrijft ze:

*“Het spijtgevoel, waar ik mijn hele leven al mee rondloop, is wel wat minder, omdat ik de gebeurtenissen meer in die tijd weet te plaatsen, maar berusten kan ik niet.”*

De resultaten van de nameting laten zien dat Marijke op alle vragenlijsten een verslechtering laat zien. Hoewel er geen verandering is gemeten op de vragenlijst voor de kwaliteit van leven, is het cijfer dat Marijke haar huidige gezondheid geeft van een 9 naar een 8 is gegaan.

Ook op de HADS zien we een toename van klachten op beide dimensies. Op de nameting scoort Marijke op beide dimensies een 8, wat volgens de normering een indicatie is voor een depressie of angststoornis. Dit komt overeen met de lagere score op de welzijnsvragenlijst, waarbij ze vooral op de dimensie sociaal welzijn veel lager scoort. Opvallend is hier de minimale hogere score op psychisch welzijn, wat weer strijdig is met de verhoogde scores op de HADS.

Op de Narrative Foreclosure zien we bij de nameting op de dimensie ‘toekomst’ een hogere score wat aangeeft dat Marijke ten aanzien van de toekomst minder mogelijkheden voor ontwikkeling is gaan zien. Ten aanzien van de opdrachten van de laatste week als ook de conclusie in de evaluatie is dit opmerkelijk, omdat ze juist bevestigt dat ze herinneringen meer in de tijd kan zien.

De slechtere scores op de overige vragenlijsten zijn strijdig met de evaluatie. Marijke geeft namelijk aan dat de methode haar wel iets heeft gebracht: ze heeft minder gevoelens van spijt en is milder naar zichzelf geworden. Een mogelijke verklaring voor de verschillen tussen de voor- en nameting is de ontwikkeling in haar gezondheid. In de interactie met de therapeut heeft Marijke aangegeven dat ze door een val op haar hoofd uitvalverschijnselen heeft en nog in een medisch proces zit waarvoor ze nog onderzoeken heeft. De ontwikkeling en bijbehorende onzekerheid van dit proces kan invloed hebben op haar gezondheid en welzijn en dus de resultaten op de vragenlijsten.

## Conclusie

Op basis van de analyse van de weekopdrachten kan geconcludeerd dat er geen integratie van gebeurtenissen uit haar jeugd heeft plaatsgevonden aan de hand van de methode. Wel zien we dat in de loop van de weken een bepaald proces in gang is gezet.

Bij veel opdrachten legt Marijke de focus op beschrijven van feiten en het vinden van verklaringen. Bij life-review gaat het niet om feiten, maar om de beleving van de herinnering en het herkaderen van de herinnering door met behulp van verschillende technieken vanuit een ander perspectief naar de herinnering te kijken. Het blijven zoeken naar antwoorden op waarom-vragen en verklaringen voor haar gedrag lijkt het proces van integratie te hebben belemmerd. Marijke lijkt zonder deze verklaringen niet in staat om de beleving van de herinnering los te laten en de herinneringen anders te benaderen. In de interactie met de therapeut zien we dat Marijke in de loop van de weken toch wat meer ingaat op de feedback en ook wat vaker emoties benoemt. Er lijkt dus wel iets verandert in het communiceren. Deze verandering heeft Marijke zelf ook opgemerkt en bevestigt ze ook bij de laatste reactie interactie met de therapeut.

---

*“... ik heb de indruk dat ik er wel veel baat bij heb gehad. Ik ben inderdaad wat milder naar mezelf toe. Ik denk nu dat de omstandigheden die ik nog niet kon beïnvloeden door wijsheid, nu eenmaal bij mijn levensloop horen.”*

De methode heeft dus toch wel een proces in gang gezet. Dit zou een allereerste aanzet voor het proces van alternatieve verhalen kunnen zijn dat zich in de toekomst verder ontwikkelt.

Marijke heeft opgemerkt dat de opdrachten haar veel moeite hebben gekost. Het schrijven en steeds weer ophalen van herinneringen gaat haar niet makkelijk af. Het zou kunnen dat ze het moeilijk vindt om zelfstandig aan de opdrachten te werken en herinneringen uit te schrijven en dat ze persoonlijk contact voor haar een betere methode is om herinneringen op meerdere niveaus te benaderen. De methode heeft haar wel geholpen overzicht te krijgen, maar niet zozeer nieuw inzicht gegeven die hebben aangezet tot alternatieve verhalen en integratie van moeilijke herinneringen. Op basis hiervan kan gesteld worden dat deze methode van narratief vragen niet goed bij haar past en een persoonlijke benadering meer toegevoegde waarde heeft. Dit gevoel benoemt ze zelf ook in de evaluatie.

*“Ik denk dat ik een sessie met een psychologe alleen, heel veel prettiger zou hebben gevonden.”*

Uit de opdrachten kunnen we opmaken dat Marijke tevreden is met het leven dat ze nu leidt. Ze wil nog graag jaren gaan genieten van haar leven.

### Case Anna

Anna is een 51-jarige vrouw die een moeilijke jeugd heeft gehad waarin ze regelmatig door haar vader is mishandeld. Op haar tiende is haar moeder gescheiden van haar vader en kwam er meer rust in het gezin. Nadat ze haar opleiding had afgerond is ze gaan werken voor het uitzendbureau en heeft ze allerlei banen gehad. Haar eerste huwelijk heeft maar een paar jaar geduurd. Een jaar later is ze haar huidige man tegengekomen. Ze zijn getrouwd, hebben vier kinderen gekregen waarvoor zij altijd heeft gezorgd. Het derde kindje is vlak na de geboorte overleden en dit verlies draagt ze nog altijd mee. De andere drie kinderen wonen nog thuis en hier heeft ze goed contact mee.

#### Motivatie en verwachtingen

Anna heeft een moeilijke jeugd gehad en ook op andere momenten in haar leven moeilijke tijden gekend. Hoewel ze al veel van haar herinneringen een plek heeft kunnen geven, blijft het verleden soms opspelen.

*“Mijn ouders zijn gescheiden toen ik tien jaar was. Tot dat moment heb ik last gehad van mishandeling door mijn vader. Daarna was er wel rust, maar verwerking ben ik zelf gaan zoeken rond mijn 20ste jaar. In contact blijven met mezelf is het moeilijkste. Tot nu toe lukt het steeds weer, maar nu voelt het verleden weer dichterbij. Daar heb ik moeite mee.”*

*“Vaak lukt het me om mijn leven gewoon te leven, soms ook niet.”*

Vanuit deze gevoelens had Anna de behoefte om met haar levensverhaal en de moeilijke herinneringen van vroeger bezig te gaan.

*“Ik wilde heel graag een ‘sprookje’ van mijn leven schrijven, omdat de pijn van vroeger weer heel vaak opspeelde. Zó vaak dat het me belemmerde, ik zakte vaak weg.”*

Anna had verwacht dat in de methode de pijnlijke herinneringen centraal zouden staan en de basis zouden vormen voor het schrijven van haar levensverhaal. Ook had ze verwacht dat ze advies zou krijgen om hulp te gaan zoeken.

#### Klachten

Tabel 9 geeft een overzicht van de individuele scores op de vragenlijsten. Anna beoordeelt haar kwaliteit van leven als goed. Ze geeft aan alleen klachten te hebben op het gebied van angst en somberheid. Dit is opvallend gezien de scores op de HADS die zowel op de angst- als de depressieschaal indicatief zijn voor een mogelijke depressie en angststoornis. Ook op de welzijnsvragenlijst zien we benedengemiddelde scores op alle dimensies wat verwacht kan worden bij dergelijke scores op de HADS. Op de Narrative Foreclosure zien we een lage score op de dimensie toekomst en een hoge score op de dimensie verleden. Dit geeft aan Anna een positief toekomstperspectief heeft, dat wil zeggen dat ze het gevoel heeft dat ze haar toekomst kan beïnvloeden. Ten aanzien van het verleden heeft ze minder het gevoel dat ze haar levensverhaal nog kan veranderen.

**Tabel 9** Individuele scores op de vragenlijsten

VRAGENLIJST	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>
<b>Kwaliteit van leven</b>		
Totaalscore (5-15)	6	6
Cijfer huidige gezondheidssituatie (0-10)	7	7
<b>HADS</b>		
Angst (0-21)	16	13
Depressie (0-21)	10	8
<b>MHC-SF</b>		
Emotioneel welzijn (0-15)	6	9
Sociaal Welbevinden (0-25)	11	11
Psychologisch welbevinden (0-30)	11	19
Totaalscore (0-70)	28	39
<b>Narrative Foreclosure</b>		
Toekomst	6	7
Verleden	12	13
Totaalscore	18	20

#### Levensverhaal Anna

Anna is geboren als vierde kind in een gezin met zes kinderen. Ze heeft geen fijne jeugd gehad. Haar jeugd omschrijft ze als koud, gewelddadig en angstig. Haar moeder is de belangrijkste persoon geweest binnen het gezin. Met de andere gezinsleden had ze weinig contact en geen hechte band en nog steeds niet. Met twee zussen heeft ze nu nog contact. Haar vader kon heel woedend en ook gewelddadig zijn. In haar jeugd heeft ze veel angst gekend, omdat haar vader onberekenbaar was en ze nooit wist of ze iets goed deed en wat haar te wachten stond als hij thuis was. Hij heeft haar vaak mishandeld en dit heeft diepe sporen achtergelaten. Thuis hadden ze weinig geld en er was vaak honger en kou. Haar vader had vrijwel nooit werk en had moeite om het gezin te onderhouden. Haar opa en oma hebben een belangrijke rol gespeeld in haar jeugd. Ze was ook het liefst bij hen thuis. Zij waren lief voor haar en ook in latere jaren toen ze hulp zocht voor het verwerken van gebeurtenissen uit haar jeugd, hebben haar grootouders een belangrijke rol gespeeld.

Op de basisschool heeft Anna zich nooit op haar gemak gevoeld, mede ook omdat ze zich schaamde voor haar vader die vaak voor problemen zorgde. Op haar tiende is haar moeder van haar vader weggegaan en zijn ze uiteindelijk gescheiden. Haar vader werd uit de ouderlijke macht gezet en haar moeder kreeg de zorg voor de kinderen en het contact met haar vader werd verbroken. Dit bracht rust in het gezin. Omdat haar moeder erg emotioneel reageerde over de jaren daarvoor, werd het onderwerp op een gegeven moment niet meer besproken.

Na de basisschool is Anna een jaar naar de huishoudschool gegaan en daarna heeft ze de opleiding voor kinder- en jeugdverzorging gevolgd. Door deze opleiding heeft ze veel geleerd over hoe mensen in elkaar zitten en wat belangrijk is voor het algehele welzijn van kinderen en volwassenen.

Als puber was ze gesloten en voelde ze zich erg alleen. Ze heeft zich als puber erg afgezet tegen de wereld. Ze ging haar eigen gang en haar moeder liet haar begaan. Thuis was ze stil, maar op school werd ze een loltrapper, die al op jonge leeftijd blowde en zich opvallend kleepte en opmaakte. Ze had vriendinnen met wie ze alles deed. Veel dingen deed ze stiekem voor haar moeder. Ook pakte ze steeds vaker geld uit de portemonnee van haar moeder.

Na haar opleiding heeft ze allerlei werkzaamheden opgepakt via het uitzendbureau. Al op haar 15<sup>de</sup> leerde ze haar eerste man kennen die zeven jaar ouder was. Op seksueel gebied heeft deze relatie veel moeilijke herinneringen gebracht, omdat ze hierin niet haar eigen keuzes heeft gemaakt. Dit zijn herinneringen waar ze nu nog last van heeft. De relatie met haar eerste man was niet goed voor haar, maar de drang om te bewijzen dat ze een langdurige relatie aankon, was groter. Bovendien waren

haar schoonouders goed voor haar en hielpen ze haar, dit in tegenstelling tot haar eigen familie. Op haar 19<sup>de</sup> is ze met hem getrouwd, maar hun huwelijk was niet goed en ze hadden veel schulden. Twee jaar later kreeg ze echt genoeg van het leven dat ze leidde en is ze van haar man gescheiden. Op haar 22<sup>ste</sup> is ze haar huidige man tegengekomen in het studentenhuis en heeft ze hem echt leren kennen. Haar man is de belangrijkste persoon in haar leven. Zijn stabiliteit, 'er zijn' en openstaan voor het leven en voor haar geven haar vertrouwen. Na vier jaar zijn ze getrouwd. Samen hebben ze vier kinderen gekregen. Het derde kind, een zoontje, is geboren en diezelfde dag overleden. Na deze gebeurtenis heeft Anna jarenlang in een grijs gebied geleefd. Later heeft ze ingezien dat het feit dat ze niet bij de crematie heeft kunnen zijn dit proces heeft belemmerd. Uiteindelijk heeft ze zichzelf ertoe gezet om dingen meer bespreekbaar te maken en gesprekken aan te gaan met mensen die bij de gebeurtenis betrokken waren. Deze moeilijke herinnering doet nog steeds heel veel verdriet, maar door de gesprekken gaat het wel steeds beter.

Het contact met haar drie dochters is goed. Ze is ook heel bewust met de opvoeding omgegaan, mede door haar eigen ervaringen en de opleiding die ze heeft gevolgd. Ze is trots op haar kinderen en op haar gezin. Vanaf de geboorte van haar eerste kind heeft ze de rol van huismoeder op zich genomen. Ze heeft een actief sociaal leven gehad en veel zorgtaken op zich genomen. Ook de creatieve kant heeft ze ruimte gegeven door allerlei activiteiten op zich te nemen. Op haar 54<sup>ste</sup> heeft Anna de keus gemaakt voor een opleiding aan de kunstacademie, wat veel puzzelstukjes op zijn plaats legde. Inmiddels heeft ze deze opleiding in deeltijd afgerond en is ze veel met kunst bezig. Het heeft haar leven verrijkt en een nieuwe wending gegeven.

#### Thema's

Bij het lezen van het levensverhaal van Anna herkennen we meerdere thema's. Allereerst haar moeilijke jeugd waarin angst voor mishandeling centraal stond. Ze was alleen en had geen vertrouwen in de mensen om haar heen, doordat er geen basis voor goed en slecht gedrag was.

*“Wat was er moeilijk: het eeuwige ongemakkelijke gevoel in het dagelijkse leven; het hongergevoel in mijn lijf; het nooit weten wat ik goed deed of fout deed (mij vader had vrijwel nooit werk en zat of lag op de bank in de huiskamer en ‘regelde’ zo het gezinsleven); de angst voor mijn vader, de angst voor de volgende klap, pak slaag, woede-uitval, afreageren op wie er maar om hem heen stond of zat, de feest(dagen)jes die altijd verpest werden door wan- en woedegegedrag van mijn vader; het bedplassen van mij en de kou, de eeuwige kou.”*

Dit gebrek aan vertrouwen en het gevoel niet geliefd te worden, blijft op de achtergrond aanwezig. Toch heeft ze dit in haar leven kunnen ombuigen en gaat ze uit van het goede in de mens. Bovendien heeft ze ingezien dat 'trouw zijn' een belangrijke waarde in het leven is.

*“Over mezelf heb ik geleerd en dat leer ik nog keer op keer, dat ik vertrouwen mag hebben. Vertrouwen in mezelf en in de ander.”*

*“Slechte dingen zijn dat ik snel wantouwend ben, dat ik zo weer terug zit in nare herinneringen. Maar ik heb er heel veel van geleerd, ik kan me goed inleven in andere levens.”*

*“Dit trouw blijven aan een kwetsbaar iemand is een stukje identiteit van mij. Trouw zijn in het leven is dat in zijn geheel wel.”*

Het thema kwetsbaarheid kent een moeilijke herinnering aan de relatie met haar eerste man. Het gaat om de seksuele relatie met hem. In de periode dat ze hem leerde kennen, ze was 15 jaar, was ze kwetsbaar en op zoek naar verbondenheid.

*“Verliefd worden ging me heel gemakkelijk af, ik wilde me ook heel graag verbinden met iemand. Op mijn eerste man ben ik ook wel verliefd geweest, maar anders. Het gezellige bij hem thuis was voor mij ook belangrijk.”*

Haar man had een vrije visie op seks en nam haar daarin mee. Binnen deze relatie hadden ze seksuele contacten met mannen en vrouwen uit hun omgeving. Ze heeft op dat gebied ervaringen die ze nog maar moeilijk een plek kan geven.

*“Achteraf vraag ik me af, hoe idioot mijn eerste man eigenlijk was? [...] Op zich heb ik ook fijne gevoelens gehad, met mannen maar ook zeker met vrouwen. En met dit laatste worstel ik nog geregeld. Hoe kan ik hiernaar kijken? Hoe vertaal ik dit in mijn leven nu?”*

*“Ondanks dat ik er wel over gepraat heb en er ook nu na 32 jaar een gesprek over heb gehad, worstel ik met het seksuele leven dat ik leidde ten tijde van de tijd dat ik met mijn eerste man getrouwd was. Ik stond weliswaar onder grote druk en werd gemanipuleerd door mijn zeven jaar oudere man, maar ik voel me hier toch wel schuldig over. Ook wel verdrietig, een stuk eigen ontwikkeling hierin heb ik niet gekend.”*

Een ander thema is het maken van keuzes voor zichzelf en het leren aangeven van haar behoeften en wensen. Het wantrouwen en de angst van vroeger hebben in de loop der jaren plaatsgemaakt voor zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Ze heeft heel veel belangrijke keuzes gemaakt die haar leven hebben verrijkt. Een aantal voorbeelden: de keuze om te scheiden van haar eerste man; het hernieuwde contact met haar vader te breken; het contact met haar oudste broer; het ontslag nemen als kinderfotografe en het oppakken van een studie op latere leeftijd.

Naast deze concrete keuzes, heeft ze ook duidelijk keuzes gemaakt ten aanzien van welzijn en persoonlijk ontwikkeling. In het levensverhaal van Anna zien we vaak terug dat ze zich heel bewust was van het leven en wat er gebeurde. Zo wist ze al vroeg dat ze op latere leeftijd hulp zou vragen om haar verleden een plek te kunnen geven. Daarnaast zien we op heel veel momenten dat ze de lering die ze getrokken heeft uit gebeurtenissen ook omzet in doelen. Hoewel ze veel moeilijke herinneringen heeft, heeft ze deze herinneringen grotendeels al kunnen koppelen aan levenslessen en ook geïntegreerd.

*“In mijn opleiding voor kinder- en jeugdverzorging leerde ik dat het anders kon en nodig was voor een kind, een mens. Daar ben ik dan ook mee aan de slag gegaan.”*

*“Het alternatieve verhaal heb ik al lang geleden gemaakt, omdat ik het anders toen niet kon hanteren.”*

*“Overlevingskunst heb ik geleerd na het overlijden van mijn zoon. Na een tijd in het grijze gebied geleefd te hebben, heb ik besloten dat wat niet goed voelde, bespreekbaar te maken. [...] Door het aangaan van gesprekken is dit verbeterd.”*

### Beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie

Bij het lezen van de opdrachten valt op dat Anna haar verhaal heel geordend en gestructureerd vertelt. Ze beschrijft herinneringen uitgebreid en volledig en gaat in op details. Ook zien we dat ze naast de feitelijke gebeurtenis ook gevoelens en emoties benoemt van zowel positieve als negatieve herinneringen aan een periode. Een mooi voorbeeld is de manier waarop ze de vraag over hoe het voor haar was op de lagere school beschrijft:

*“Op de lagere school was ik het vierde kind uit ons gezin en dat voelde dubbelzinnig. Mijn vader deed zich op school erg gelden en ging geregeld confrontaties aan als hij vond dat de cijfers van mijn oudere zus en broers naar zijn idee te laag waren. Ik voelde dit doordat ik naar mijn idee bekeken werd als de zoveelste uit de familie. De juf van de eerste klas was voor mij een soort prinses, een soort belofte voor mijn toekomst: zo wilde ik ook wel worden. Ik vond haar lief. De overgang naar de tweede klas voelde harder, hier trof ik een hele gewone aardige juf. Maar dat was het dan ook. Ik heb me altijd onzeker gevoeld, misschien ook door mijn oorontstekingen en wisselend goed en slecht gehoor. Ook had ik vaak honger en had het koud. In de laatste klassen van de lagere school weet ik nog dat ik me schaamde voor blauwe plekken bij de gymnastieklessen. In de zesde klas was er een soort afscheidsoperette. Ik kende alle liederen en vond dat heerlijk, bevrijdend om te zingen en hoopte op een fijne en belangrijke rol. Maar ik kreeg niets, ik was gewoon iemand van het volk. Achteraf denk ik dat ik best goed kon leren, maar door alles om me heen niet tot die prestaties kwam.”*

Ten aanzien van het thema angst en wantrouwen dat vooral een rol speelt in haar vroege jeugd valt op dat Anna veel herinneringen in de loop van haar leven al een plek heeft kunnen geven. Hoewel haar vroege jeugd vooral een moeilijke periode van haar leven is geweest en ook nog altijd sterke emoties oproept, kan ze uit deze periode ook de goede dingen benoemen. Zo is ze dankbaar voor de band met haar opa en oma. Ook laat ze zien dat ze de moeilijke herinneringen aan de mishandeling, de voortdurende angst en de kou haar levensverhaal niet overheersen. Zo zou je verwachten dat bij de opdracht voor identiteitsherinneringen in de eerste week de angst en mishandeling van vroeger naar voren komen. In plaats daarvan schrijft ze:

*“Ik open de poorten naar mijn geheugen en vind herinneringen die sterk verbonden zijn met mensen die buiten ons gezin bij mij hoorden.”*

Dit citaat lijkt aan te geven dat Anna identiteitsherinneringen die haar sterker hebben gemaakt op de voorgrond wil plaatsen. Dit zien we ook terug in de beschrijving van een uitzondering over haar vader, waarin we ook echte warme gevoelens teruglezen.

*“Dit gaat over mijn vader en dit is dan ook de enige warme goede herinnering. Soms kwam mijn vader ons welterusten zeggen. Dan kwam hij bij mijn bed, aaide over mijn hoofd en maakte er dan een soort act van om me heerlijk in te stoppen. De deken rondom en aansluitend te maken zodat het lekker warm kon worden. Dat was heel fijn.”*

Uit verschillende fragmenten bij de opdrachten voor alternatieve verhalen blijkt dat ze de ervaringen uit en herinneringen aan haar vroege jeugd een plek heeft kunnen geven. Ze heeft de herinneringen een andere betekenis kunnen geven door te kijken naar wat ze geleerd heeft en wat ze met de ervaringen van vroeger in haar in positieve zin in haar verdere leven kan bereiken. Twee voorbeelden:

*“Als basis voor mijn leven is dit wel wrang om te weten dat dit het was. Maar ik heb er van geleerd geen geweld te gebruiken maar woorden, eerlijk te worden, te beseffen dat dingen gaan zolang je ze laat gaan, altijd te streven naar evenwicht en gelijke kansen, te bemiddelen, te observeren, te analyseren, te voelen.”*

*“Ik heb ontdekt dat er keuzemomenten zijn voor grote en voor kleine keuzes. Ook dat kiezen moeilijk is, kan zijn en dat hierdoor ook foute keuzes gemaakt kunnen zijn. Dit is voor mezelf door mezelf te corrigeren, het voornemen te maken dit niet weer te doen.”*

Uit dit laatste citaat blijkt heel duidelijk dat ze fouten als onderdeel van een leerproces ziet waar ze alleen wijzer van kan worden, hoe moeilijk dit soms ook is. Bovendien lezen we in dit fragment dat ze alleen verantwoordelijk is voor haar eigen keuzes en niet die van anderen.

Een ander citaat dat benadrukt dat de herinneringen aan vroeger nog wel emoties losmaken, maar dat ze de kracht en wijsheid die dit haar heeft gebracht, laat overheersen, is het onderstaande fragment:

*“Al deze moeilijkheden maken dat mijn dagelijks leven nu spanningen oplevert, omdat het steeds in mijn gedachten is. Maar door uit iedere situatie te leren heb ik wel dit leven opgebouwd zoals het nu is. [...] En, last but not least, door mijn onveilige gevoel en angst heb ik leren kijken. Altijd kijken en vanuit dit kijken ben ik fotografe. Dat kijken nu maakt me gelukkig.”*

Ten aanzien van het thema afhankelijkheid versus onafhankelijkheid dat vooral speelde in de puberteit en vroege volwassenheid zien we ook dat ze veel herinneringen al heeft geïntegreerd. Een moeilijke herinnering die nog steeds opspeelt en een knelpunt in haar leven vormt is de seksuele vrije relatie met haar eerste man. Haar man manipuleerde haar om op seksueel gebied dingen te doen, waar ze eigenlijk niet achterstond en niet vrijelijk een keus voor heeft kunnen maken. Hoewel ze de herinnering al vanuit meerdere invalshoeken heeft bekeken, heeft ze de angel tot op heden nog niet uit de herinnering kunnen halen. Het doet nog steeds te veel pijn.

*“Dat gaat over het hebben van een relatie met mijn eerste man en het daarbinnen hebben van seksuele relaties met mannen en vrouwen uit onze omgeving. Ik was erbij, ik deed het. Ik deed het ook, het ging vaker zo, het was zelfs in de mode. Toch heb ik hier achteraf ook een gevoel bij dat ik jong was, zo jong dat het logisch was dat ik meedeed, maar ook krankzinnig dat ik hierin meegenomen werd. Deze film begint als ik 15 jaar ben en duurt tot en met de scheiding als ik bijna 22 jaar ben. Dit meenemen en laten meenemen heeft me natuurlijk veel geleerd. Maar achteraf vraag ik me af, hoe idioot mijn man eigenlijk was? [...] Op zich heb ik ook fijne gevoelens gehad, met mannen maar ook zeker met vrouwen. En met dit laatste worstel ik nog geregeld. Hoe kan ik hier naar kijken? Hoe vertaal ik dit in mijn leven nu?”*

*“Ondanks dat ik er wel over gepraat heb en er ook nu na 32 jaar een gesprek over heb gehad, worstel ik met het seksuele leven dat ik leidde ten tijde van de tijd dat ik met mijn eerste man getrouwd was. Ik stond weliswaar onder grote druk en werd gemanipuleerd door de zeven jaar oudere man, maar ik voel me hier toch nog wel schuldig over. Ook wel verdrietig, een stuk eigen ontwikkeling hierin heb ik niet gekend.”*

Bij het beschrijven van deze moeilijke herinnering zien we in beide fragmenten zowel de pijn als ook de intentie om er anders naar te kijken terug. Dit laat zien dat ze echt probeert om de herinnering een andere betekenis te geven, zodat ze het meer los kan laten. Bij de opdracht overlevingskunst zien we dat Anna een aanzet voor een alternatief verhaal krijgt.

*“Hoe ik dit heb volgehouden weet ik niet meer zo goed. Ik denk dat ik op twee sporen leefde en langzaam het spoor in ging om toe te werken naar een scheiding.”*

Uit andere fragmenten blijkt ook dat ze de herinnering al eerder heeft ontwikkeld met als doel deze herinnering een plek te geven. Zo kan ze veel andere verklaringen geven voor haar gedrag en zien we bij andere opdrachten dat ze het alternatieve verhaal al eerder gemaakt heeft. Ze is oplettend op wat er gebeurt en probeert altijd zélf iets te doen om de situatie te veranderen. Ze is ook in staat gebleken haar eigen gedrag bij te stellen.



*“Met dit schuldgevoel ben ik toch wel goed omgegaan. [...] onlangs heb ik een goed gesprek gehad en dat heeft het voor mij en een heel goed perspectief helpen plaatsen. Dit geeft me rust van binnen.”*

*“De tijdgeest speelde zeker een rol. Dat geldt voor iedere periode. Dat kan ik vanuit elk perspectief bekijken. Dit maakt echter mijn eigen ruimte of zachtheid heel kwetsbaar. Ik heb gemerkt dat ik vaker te lang naar het grote geheel kijk, dan pas laat ingrijp of actie onderneem.”*

*“Het alternatieve verhaal heb ik al lang geleden gemaakt, omdat ik het anders toen niet kon hanteren. De afstand tussen het alternatief en mezelf is groot. Vaak durf ik niet te voelen, niet voelend door het leven te gaan. Ik wil me wel hechten, maar onthecht ook weer uit angst. Misschien wordt ik anders wel weer weggedaan.”*

In dit laatste citaat zien we dat de herinnering nog niet geheel is geïntegreerd. Het hechten aan anderen is nog steeds moeilijk voor haar; de angst om verlaten te worden. Dit lijkt echter wel de kern van haar probleem: zichzelf openstellen en geven. Dit erkent ze zelf ook ten aanzien van vriendschappen. Ze wenst namelijk dat ze meer van zichzelf durft te laten zien.

*“Ten aanzien van liefde of vriendschappen heb ik wel wensen. Ik wens dat ik mijn vraag, mijn verlangen ook beter durf te uiten.”*

Bij de opdrachten over doelen zien we dat Anna een goede balans heeft tussen de verschillende domeinen, waarbij de doelen intimiteit en creativiteit eruit springen. Meer doelen in deze domeinen zorgen er over het algemeen voor dat mensen zich gelukkiger en gezonder voelen. Ook het feit dat ze doelen op alle domeinen heeft zou bijdragen aan minder depressieve en spanningsklachten. Beide zien we echter niet terug bij de scores op HADS en de MHC. Het nadenken over doelen voor de toekomst vindt ze moeilijk en dit geeft ze zelf ook aan.

*“De vragen van deze week vind ik echt vragen waar ik me heel erg in moet verdiepen en me moeite kosten om te snappen. [...] Er zijn veel dingen waar ik over nadenk en deze heb ik verwoord in de stukken die ik wel gedaan heb. Ik weet soms niet hoe ik mijn leven in kan richten zodat ik niet uitglijd.”*

In dit citaat zien we de angst om het niet goed te doen en het streven naar perfectie. Ze wil geen fouten maken, terwijl ze anderzijds zoveel geleerd heeft van de moeilijke herinneringen in haar leven. Toch heeft ze door de opdrachten een aantal nieuwe inzichten gekregen. Anna heeft twee zelfondermijnende doelen die beide te maken hebben met erkenning en de behoefte iets voor anderen te betekenen. Ze ziet in dat dit te maken heeft met haar onzekerheid, waardoor ze geneigd is zelfondermijnend gedrag te laten zien. Het vinden van stabiliteit hierin is voor haar een belangrijk nieuw doel.

Ze erkent bovendien dat de vele doelen een bepaalde druk op haar leggen, maar omdat ze zich zo bewust is van het nú doen kan ze doelen moeilijk los te laten. Ze wil controle hebben over haar leven en vindt het nog steeds moeilijk om hierin haar eigen keuzes te maken. Dit sluit aan bij haar eerdere conclusie dat keuzes, groot of klein, moeilijk zijn en ook foute keuzes kunnen zijn. Ze schrijft verder:

*“Het onherroepelijke van de dood maakt dat ik altijd fotografeer. Maakt ook dat ik in mijn keuzes zwaar in mijn leven sta. Het nú is zo dwingend voor mij dat ik het ook moeilijk vind echt op te gaan in spontaniteit, het uitvoeren van mijn wens om beroemd te worden.”*

De interactie met de therapeut heeft duidelijk geleid tot nieuwe inzichten. Hoewel Anna niet wekelijks op de feedback van de therapeut gereageerd heeft, heeft de vraag omtrent het loslaten van haar familie haar gesterkt in het verwezenlijken van de vrijheid om voor zichzelf te kiezen. Dit sluit aan bij de ontwikkelingen in haar leven en haar wensen voor de toekomst.

*"In de reactie van de therapeut zit een advies, namelijk om 'familie' losser te laten. Daar ben ik mee bezig, vooral op het gebied van verantwoordelijkheid nemen om dingen te organiseren. Verder maakt dit me sterker om door te gaan en me meer te durven concentreren op het neerzetten van mijn dagelijks leven zodanig dat ik me goed voel, durf te voelen, durf te doen."*

Bij de opdrachten van de laatste week zien we een mooi overzicht van thema's in haar leven. Hoewel ze een moeilijke jeugd heeft gehad worden de hoofdstukken van haar leven gekenmerkt door kracht. De kracht die ze zelf steeds heeft gevonden om zich te ontwikkelen en verder te gaan ondanks moeilijke periodes. Ze durft ook nieuwe stappen te zetten. Dit erkent ze zelf ook:

*"Het valt me toch op dat ik de hardste en zachtste gebeurtenissen eruit heb gehaald. Deze zijn toch het meest bepalend geweest en nog voor het leven van nu. Terwijl ik vaker in gedachten terugga naar de tijd dat ik mishandeld ben door mijn vader."*

De opdracht heeft ertoe geleid dat ze patronen is gaan zien die haar aanzetten tot nieuwe doelen. Op de vraag welke patronen ze in haar leven herkent schrijft ze:

*"Ja, het in gedachten teruggaan naar de wreedheid van mijn vader. Ik kan beter terugkijken naar de boven beschreven periodes en gebeurtenissen."*

De gebeurtenissen waarnaar ze refereert, verbinden moeilijke herinneringen met kracht en de ontwikkeling naar meer individualiteit en durf om haar leven naar haar hand te zetten. Dit zien we ook teug in het nieuwe hoofdstuk van haar leven waarin het thema 'gevoel' centraal komt te staan; het meer luisteren naar haar lichaam en vertrouwen op zichzelf en in de ander. Ze ziet in dat ze op de goede weg is en heeft meer durf om dit door te zetten. Ze heeft ook goed inzicht in haar kracht en valkuilen.

*"Ik wil doorgaan met wat ik heb, met wie ik om me heen heb en met de krachten en talenten die ik heb."*

Ze ontkent echter niet dat haar onzekerheid nog een rol kan spelen door te benoemen dat ze behoefte heeft aan een constante lijn die haar steun biedt op de momenten dat ze hulp nodig heeft.

*"Ik wil het zelf doen, maar heb keer op keer toch ergens hulp of ondersteuning bij nodig. [...] Toch doe ik het altijd wel weer, maar het liefste zou ik een constante lijn vinden die met me meeloopt, meekijkt als het nodig is."*

## Evaluatie

In de evaluatie over de methode zien we dat Anna tevreden is met wat de methode haar heeft opgeleverd.

*"Het nu is goed waarin ik leef. Mét ups en downs en de schaduw van het moeizame familieleven en een zorgtaak voor een familielid. Het in rust naar alles kijken en opschrijven heeft me wat meer stabiliteit opgeleverd. Het is alsof ik mijn lappendeken opnieuw heb geschud zodat patronen weer herkenbaar zijn. Ik had het nodig om het weer 'aan te gaan'."*

Hoewel ze de tijdsinvestering groot vond, geeft ze wel aan dat het 'tijd maken' voor haar wel de manier was echt naar dingen te kijken. Het dichtbij komen van de herinnering, het specifieke opnieuw beleven, is voor haar een belangrijk element geweest om een stap verder te komen.

*"Dit aspect is wel de enige weg om echt naar dingen te kijken, herinneringen weer te voelen."*

Ook de interactie met de therapeut heeft ze als helpend ervaren. Het feit dat elke week een reactie kwam was voor haar plezierig en geruststellend. Zonder feedback zou het voor haar onveilig voelen. De reactie van de therapeut sterkte haar gevoel dat ze op de goede weg zit.

*"Opmerkingen en complimenten van de therapeut zijn zo positief en constructief dat ik hieruit kan en mag gaan geloven dat ik het zo gek nog niet doe."*

Hierin zien we ook een stukje van haar onzekerheid terug: de behoefte aan bevestiging dat ze het goed doet en goede keuzes maakt.

Op de HADS zien we een duidelijke afname van zowel angst- als depressieve klachten. Echter zijn de scores nog steeds hoog en indicatief voor een mogelijke angststoornis en een vermoeden van een depressie. Op de overige vragenlijsten zien we geen of nagenoeg geen verandering, terwijl een toename van welzijn wel in de lijn der verwachting zou liggen. Wat betreft de Narrative Foreclosure zou het verschil tussen de scores op beide dimensies wat we zowel op de voor- als de nameting terugzien, verklaard kunnen worden door het feit dat Anna al veel herinneringen heeft geïntegreerd en haar levensverhaal tot nu toe weinig ontwikkeling meer kent, maar dat ze ten aanzien van de toekomst wel het gevoel heeft voldoende mogelijkheden te hebben dit te beïnvloeden.

## Conclusie

Bij het lezen van het levensverhaal van Anna zien we heel duidelijk dat ze veel moeilijke herinneringen al een plek heeft kunnen geven. Ze heeft een moeilijke jeugd gehad waar ze met professionele hulp ook aan heeft gewerkt om dit te integreren. Haar jeugd en vroege volwassenheid kenmerken zich enerzijds door onzekerheid, maar anderzijds door een toenemend vertrouwen in zichzelf. Het overlijden van haar zontje heeft diepe indruk gemaakt en brengt nog steeds veel verdriet, maar ook hier heeft ze kracht getoond en laten zien dat ze naar haar eigen rol kijkt om de toekomst vorm te geven. Ook van andere gebeurtenissen en periodes in haar leven heeft ze veel geleerd. Ze is daarin altijd heel opmerkzaam geweest en heeft veel inzicht in haar kracht en valkuilen. Deze lessen heeft ze omgezet naar doelen die ze in haar leven heeft geïntegreerd. Ze heeft laten zien dat ze herinneringen van meerdere kanten kan bekijken en dat het anders benaderen van herinneringen als ook het stellen van doelen indien een herinnering haar blokkeert, haar helpt om deze gebeurtenissen een plek te geven. Vanuit moeilijke herinneringen zien we ook een ontwikkeling naar individualiteit; de durf om zichzelf meer te laten zien.

Op verhaal komen heeft de lappendeken opnieuw gestructureerd en haar de bevestiging gegeven dat ze op de goede weg zit. Doelen als meer durf, meer luisteren naar haar lichaam en meer van zichzelf te laten zien, sluiten aan bij haar ontwikkeling naar meer individualiteit. Het vertrouwen in zichzelf om zelf keuzes te maken ten aanzien van haar leven en toekomst lijkt toegenomen.

## Discussie

Dit rapport presenteert de resultaten van het onderzoek naar het proces van integratieve reminiscentie. Hiertoe is een pilot project uitgevoerd waarbij 'De verhalen die we leven' als zelfhulpmethode werd toegepast bij 11 mensen. Het doel van het onderzoek was om antwoord te krijgen op de vraag of de methode 'De verhalen die we leven' geschikt is als zelfhulpmethode en wat er gebeurt in het proces van integratieve reminiscentie aan de hand van deze zelfhulpmethode

### *Bevindingen en conclusies*

1. Deelnemers aan de pilot zijn vooral ouderen met een Hbo-achtergrond die gemiddeld weinig tot geen problemen hebben ten aanzien van de kwaliteit van leven en welzijn, maar wel milde angstklachten en depressieve klachten hebben. Motivatie voor deelname kwam voort uit een life event in een veranderingsproces zit en als het ware in dit proces stagneert en een groep waarbij herinneringen uit het verleden nog steeds centraal staan in hun leven en een belemmering vormen voor verder groei. De procesevaluatie toont aan dat alle deelnemers positief zijn ten aanzien van de methode en hebben op de een of andere manier baat gehad bij de methode. De methode en haar opzet en structuur werden positief beoordeeld, waarbij expliciet de indeling in levensfasen met het autobiografisch schrijven en de autobiografische reflectie, als ook de creatieve opdrachten werden benoemd. Enige voorzichtigheid bij het interpreteren van de evaluatie is echter geboden. In de pilot is heel duidelijk sprake van zelfselectie; deelnemers stonden open voor de aard van de methode en hadden bovendien behoefte om met hun levensverhaal aan de slag te gaan. Dit kan zeker een rol gespeeld hebben in het proces en de evaluatie van de methode. Ter verbetering van de methode gaf 33% aan dat ze graag wat meer persoonlijke interactie had gewenst. Deze aanbeveling lijkt strijdig met de aard van de methode: een zelfhulpmethode. Voor verder onderzoek is dit echter wel een belangrijk criteria, omdat 56% heeft aangegeven dat ze de methode zonder begeleiding minder zinvol zouden vinden.
2. De kwantitatieve analyse laat zien dat de methode effectief is voor angst- en depressieve klachten. Ondanks een zeer kleine groep werd een significantie verbetering geconstateerd ten aanzien van beide dimensies van de HADS. Dit sluit aan bij de bevindingen van eerdere analyses van reminiscentie en life-review waaronder de meta-analyse van Bohlmeijer, et al. (2007). Echter moet deze conclusie met grote voorzichtigheid geïnterpreteerd worden vanwege het pre-experimentele ontwerp van het onderzoek.
3. De vijf case studies die gebruikt zijn om het proces van integratie te beschrijven, laten zien dat bij vier van de vijf cases er een proces van integratie is opgestart. Op basis van de resultaten van de beschrijving van het integratieproces herkennen we in grote lijnen de fasen die ook door Cappeliez (2007) zijn benoemd: het ophalen en beschrijven van moeilijke herinneringen, het anders benaderen van de moeilijke herinnering, het herinterpreteren van de herinnering en het verdikken van het alternatieve verhaal. Echter is de opzet en structuur van de methode ook een leidraad geweest om deze fasen te doorlopen. Toch blijkt uit de resultaten dat elk proces anders verloopt en dat er in verschillende fasen van de methode iets kan gebeuren in het proces van integratieve reminiscentie. Zo zien we dat de technieken die bedoeld zijn voor de aanzet tot een alternatief verhaal dit in de meeste gevallen ook bewerkstelligen. Tegelijkertijd zien we dat het beantwoorden van algemene herinneringen in sommige case studies ook hebben geleid tot het doorlopen van de vervolgstappen in het proces van integratie. Daarnaast lijkt een bepaalde creatieve of flexibele geest belangrijk voor zowel het narratieve element als ook voor het proces om herinneringen anders te benaderen.
4. De onderzoeksresultaten laten zien dat verschillende opdrachten en technieken uit de methode kunnen aanzetten tot een alternatief verhaal. Ook technieken die niet bedoeld zijn dit proces in gang te brengen dragen soms bij aan dit proces. Uit de resultaten blijkt dat het schrijfproces een belangrijk element is in het proces van integratieve reminiscentie. Het beantwoorden van de vragen en het uitschrijven van de herinnering blijkt soms al voldoende om aan te zetten tot nieuwe betekenisgeving. Ook de creatieve opdrachten hebben bijgedragen in het proces, maar dan met

name bij het verdikken van het verhaal. Over het algemeen hebben de opdrachten voor het schrijven van alternatieve verhalen allemaal bijgedragen aan het proces van integratieve reminiscentie. Echter kunnen we geen patroon ontdekken als het gaat om voorkeur of effectiviteit van een bepaalde techniek. Wat opvalt, is dat over het algemeen de deelnemers verschillende technieken hebben gebruikt. Het lijkt erop dat verschillende technieken voor verschillende herinneringen werken. We kunnen niet de conclusie trekken dat een bepaalde techniek effectiever is dan een andere. Verder laten de resultaten zien dat de interactie met de begeleider ook heeft aangezet tot verdieping van het proces en een alternatief verhaal. De opdrachten voor het stellen van doelen hebben over het algemeen geleid tot nieuwe toekomstperspectieven en hebben de deelnemers weer richting en een positievere kijk op de toekomst gegeven. Het formuleren van nieuwe doelen en het kunnen loslaten van oude doelen wijst ook op een proces van integratie. Bij de case waar geen integratie van herinneringen uit het verleden heeft plaatsgevonden, zien we een aantal duidelijke verschillen met de cases waar dit wel gebeurt. Ten eerste is de manier van herinneringen beschrijven in deze case anders. De deelnemers beschrijven herinneringen kort, feitelijk en veel zonder emoties. Ook merkt deze deelnemer als enige op dat ze moeite heeft met het onder woorden brengen van herinneringen en emoties. In de interactie met de therapeut gaat dit wel beter. Ten tweede is de houding van de deelnemer anders; er lijkt een behoefte aan het zoeken naar verklaringen en niet naar een andere betekenisgeving. Ook de nadruk op negatieve herinneringen is kenmerkend in deze case. Het lijkt erop dat het beschrijven van details en emoties leidt tot een intensieve en diepere overdenking van de herinnering wat belangrijk is voor het proces van integratieve reminiscentie. Dit sluit ook aan bij andere onderzoeksbevindingen zoals het onderzoek van Brittlebank, et al. (1993).

5. Verder zien we dat deelnemers die geconfronteerd zijn met een life event en nu in een proces van verandering zitten, teruggaan naar het verleden en herinneringen ophalen. Het lijkt alsof het 'vastlopen' een aanleiding is om oude herinneringen op te halen en daaruit lessen te vinden die kunnen helpen om met het huidige dilemma verder te komen.
6. Uit de case studies blijkt dat een aantal deelnemers al eerder heel bewust bezig is geweest met het proces van integratieve reminiscentie en dat dit in de loop van het leven ook al heeft geleid tot nieuwe betekenisgeving van moeilijke herinneringen. Toch zien we bij reeds geïntegreerde herinneringen dat zowel het schrijfproces als ook de verschillende technieken die als doel hebben een aanzet te geven tot nieuwe betekenis, leiden tot verdikking van het verhaal; het verhaal wordt door de methode verstevigd. Bij de deelnemers die al eerder bewust zijn bezig geweest met integratie van herinneringen zien we een uitgebreide manier van schrijven en een bepaalde mate van vrijheid in dit proces. Zo beantwoorden deze deelnemers over het algemeen veel extra vragen en opdrachten en nemen ze de vrijheid om zich niet te beperken tot het beantwoorden van de vraag, maar laten ze hun gedachten en hun herinneringen de vrije loop. Dit aspect zien we niet (of nauwelijks) terug bij de case waar geen integratie is geconstateerd. Het lijkt alsof zij een bepaalde openheid hebben ten aanzien van het schrijven en daarmee ook ten aanzien van het narratieve aspect van de methode en dat dit het proces van integratieve reminiscentie faciliteert.

#### *Beperkingen van de studie*

Het onderzoek kent een aantal belangrijke beperkingen. De deelnemers aan de pilot hebben zich naar aanleiding van een oproep zelf aan kunnen melden. Hierbij is er sprake van zelfselectie wat het proces en het effect van de methode kan beïnvloeden. Tevens betrof het een pre-experimenteel ontwerp met een voor- en nameting zonder controlegroep. Bovendien was de grootte van de steekproef erg klein. Op het gebied van de uitvoering van het onderzoek is ook een aantal beperkingen te noemen. Ten eerste waren de deelnemers vrij om een selectie uit de opdrachten te maken en er was geen controle op het wel of niet uitvoeren van bepaalde opdrachten en het al dan niet uitvoeren van extra opdrachten. Daarnaast hebben de deelnemers de opdracht voor alternatieve verhalen niet altijd gekoppeld aan de moeilijke herinnering uit de voorgaande opdracht, maar hebben ze vaak ook andere moeilijke herinneringen als uitgangspunt genomen, waardoor niet duidelijk is of en hoe de eerste fase van het proces van integratie, het ophalen en beschrijven van de moeilijke

herinnering, doorlopen is. Tevens heeft elke deelnemer begeleiding gekregen in het proces, ondanks dat het om een zelfhulpmethode ging. Daarbij stond het deelnemers vrij om op de reactie van de begeleider een terugkoppeling te geven. Er is dus niet systematisch gecontroleerd wat er met de feedback van de begeleider is gedaan en of dit iets betekend heeft voor de deelnemer. Het proces is bovendien ook niet geheel zelfstandig doorlopen, waardoor met enige voorzichtigheid conclusies getrokken moeten worden over het effect van de methode als zelfhulpmethode.

Ook moet er kritisch gekeken worden naar de selectie van de case studies voor de beschrijving van het proces van integratieve reminiscentie. Hoewel er gestreefd is naar diversiteit van cases met als doel de procesbeschrijving vanuit verschillende cases in beeld te brengen, is het tegelijkertijd moeilijk om cases te vergelijken en hieraan conclusies te verbinden. Dit fenomeen zal echter nooit te ondervangen zijn.

Tot slot heb ik zelf binnen het onderzoek twee rollen aangenomen: als begeleider en onderzoeker. Zelf ben ik van mening dat mijn rol als begeleider een positieve bijdrage heeft geleverd aan mijn rol als onderzoeker. Het leren kennen van de methode en het doorlopen van het proces van de pilot heeft ertoe bijgedragen dat ik dichtbij de praktijk van het onderzoek heb gestaan. Bovendien ben ik van mening dat dit mijn kritische blik heeft verscherpt ten aanzien van de analyse van de resultaten, omdat ik als begeleider al heel goed verschillen tussen de cases heb geconstateerd en hier vaardiger in ben geworden. Hoewel zoveel mogelijk is getracht een gestandaardiseerde werkwijze te handhaven bij de analyse van de levensverhalen om het proces te beschrijven, ben ik van mening dat er zeker een subjectieve component een rol speelt die de beschrijving van het proces kleurt. Echter ondervangt het gebruik van citaten uit het levensverhaal dit aspect wel, omdat conclusies op deze citaten zijn gebaseerd.

#### *Verbeteringen*

Uit de procesevaluatie blijkt dat de tijd die nodig was om de opdrachten uit te voeren door een aantal deelnemers (te) intensief werd beoordeeld. Om inzicht te krijgen of dit aspect van de methode een valkuil is voor het zonder begeleiding toepassen van de methode zou toekomstig onderzoek zich kunnen richten op een geheel zelfstandige toepassing van de methode. Dit onderzoek zou dan ook meer inzicht kunnen geven over de effectiviteit van de zelfhulpmethode zonder begeleiding. Daarnaast zou een grotere steekproef met een controlegroep en waarbij er geen sprake is van zelfselectie meer statistische power hebben.

---

## Referenties

Beek, F. van en Schuurman, M., Werken met levensverhalen en levensboeken: praktische handleiding voor begeleiders, Bohn Stafleu van Loghum, 2007.

Bluck, S. & Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory; a catalyst for reminiscence theory development, *Ageing and Society*, 18: 185-208

Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die wij leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam, Nederland: Boom.

Bohlmeijer, E.T., Roemer, M., Cuijpers, P. & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 11(3), 291-300.

Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G. (2009). Op verhaal komen, Herinneringen als bron van wijsheid (redactieversie)

Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G.J. (ingediend). *Narrative Foreclosure*. Universiteit Twente.

Brittlebank, A.D., Scott, J., Williams, J.M. & Ferrier, I.N. (1993). Autobiographical memory in depression: state or trait marker?, *The British Journal of Psychiatry*, 162: 118-121

Butler, R.N. (1963). The life-review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.

Cappeliez, P. (2007). *Integrating cognitive and narrative approaches in reminiscence interventions for depressed older adults*. Poster session presented at the 7th Biennial International Reminiscence and Life-review Conference, San Francisco, CA.

EuroQol Group. EuroQol-a new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health Policy* 1990;16:199-208

Freeman, M. (2000). When the story's over: Narrative foreclosure and the possibility of self-renewal. In M. Andrews, S.D. Sclater, C. Squire, & A. Treacher (Eds.), *Lines of Narrative: Psychosocial Perspectives* (pp. 81-91). London: Routledge.

Gibson, F.M.A. (2004). *The past in the present: Using reminiscence in health and social care*. London: Health professions press.

Haight, B.K. & Webster, J.D. (2002). *Critical advances in reminiscence work: from theory to application*, Springer publishing company, Sheridan Books

Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Online geraadpleegd op 18 september 2010. Beschikbaar op: [http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/..](http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/)

Lerner, R.M., Weiner, I.B., Freedheim, D.K., Easterbrooks, M.A. & Mistry J. (2003). *Handbook of Psychology: Developmental psychology*, Volume 6, New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

O'Rourke, N. (2002). A social cognitive model of well-being among older adults. *Constructivism in the Human Sciences*, 7, 65-80.

---

Pecher, D. & Raaijmakers, J. (1996). Episodisch en semantisch geheugen: twee gescheiden systemen?, Universiteit van Amsterdam, p. 4

Serrano, J.P., Latorre, J.M., Gatz, M. & Montanes, J. (2004). Life-review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology, *Psychology and Aging*, 19(2), 272-277.

Torges, C.M., Stewart, A.J. & Duncan, L.E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife, *Journal of Research in Personality*, 42: 1004–1019

De Vleeschouwer, M. (2009). De integratie van een reminiscentieruimte op een gerontopsychiatrische zorgeenheid: In de 'Gezelligen Hoek'. Onuitgegeven verhandeling, Katholieke Hogeschool Kempen, Gezondheidszorg en Chemie Geel. Online geraadpleegd op 22 januari 2010. Beschikbaar op:  
<http://doks2.khk.be/eindwerk/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SKHKff8080811dcec504011dcec9146300db>

Westerhof, G.J. (2007). *Mental Health Continuum Short Form A pilot study of the Dutch version*. Behavioral Science Institute, Radboud University Nijmegen.

Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T. & Webster, J. (ingediend). Reminiscence and mental Health: a review of recent progress in theory, research, and intervention.

Wong, P.T.P. (1995). The Processes of Adaptive Reminiscence. In B. K. Haight & J. D. Webster (eds), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* (pp. 23-35). Taylor & Francis.

Wong P.T. & Watt, L.M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology Aging*, 6:272-279.

Zigmond, A.S. & Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67: 361-370