

# *Het leven als verhaal*

De ontwikkeling van een meetinstrument voor



**Narrative Foreclosure**

Marleen ter Horst

Masterthesis Psychologie

Universiteit Twente

Maart 2010

Eerste begeleider: Dr. G.J. Westerhof

Tweede begeleider: Dr. E.T. Bohlmeijer

UNIVERSITEIT TWENTE.

## Inhoudsopgave:

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Samenvatting</b>                | <b>3</b>  |
| <b>Introductie</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>Theorie</b>                     | <b>5</b>  |
| 1 Identiteit en het levensverhaal  | 5         |
| 2 Terugkijken op het levensverhaal | 12        |
| 3 Narrative Foreclosure            | 16        |
| 4 Zingeving                        | 22        |
| 5 Depressie                        | 23        |
| 6 Probleemstelling en hypotheses   | 24        |
| <b>7 Methode</b>                   | <b>26</b> |
| <b>8 Resultaten</b>                | <b>30</b> |
| <b>9 Discussie</b>                 | <b>39</b> |
| <b>Referenties</b>                 | <b>44</b> |
| <b>Bijlage vragenlijst</b>         | <b>46</b> |

## Samenvatting

**Doel:** Narrative foreclosure is de overtuiging dat het eigen levensverhaal niet meer substantieel zal veranderen op basis van nieuwe ervaringen in de (nabije) toekomst en het hebben van een negatieve kijk op het leven. In dit onderzoek is geprobeerd dit begrip te operationaliseren met behulp van een vragenlijst. De verwachting was dat er drie componenten terug te vinden zouden zijn in de vragenlijst (herschrijven, vermijding en verzoening). Ook werd er een samenhang verwacht met de acht reminiscentiefuncties zoals beschreven in de Reminiscence Function Scale en met het zoeken en ervaren van zingeving in het leven en met depressie.

**Methode:** In totaal hebben 307 respondenten in de leeftijd tussen de 65 en 96 jaar ( $M$  leeftijd = 73,  $SD = 7$ ) deelgenomen aan dit onderzoek. Gebruikte vragenlijsten waren de narrative foreclosure vragenlijst, de Reminiscence Function Scale (RFS), de Meaning of Life Questionnaire (MLQ) en de Geriatric Depression Scale 8 (GDS 8).

De vragenlijsten zijn ingevoerd in SPSS 16.0. Voor de itemanalyse is gebruikgemaakt van de principale componenten analyse met varimax rotatie en betrouwbaarheidsanalyse. Met behulp van bivariate correlatieanalyses zijn de Pearson correlatie coëfficiënten (two tailed) bepaald, om de significante onderlinge samenhang van de drie thema's en de samenhang met de andere variabelen te onderzoeken. Met behulp van een lineaire regressie analyse is de samenhang van de narrative foreclosure componenten met de afhankelijke variabelen gecorrigeerd voor onderlinge samenhang tussen de componenten.

**Resultaten:** Na het weglaten van 18 items tijdens de itemanalyse kan geconcludeerd worden dat de 32 items die over zijn gebleven een betrouwbare vragenlijst vormen. Bestaande uit drie componenten: (1) herschrijven, (2) vermijding, (3) niet vertellen, met een interne consistentie van boven de .80. De resultaten ondersteunen voor een groot gedeelte de verwachtingen.

**Discussie:** Opvallend is het ontbreken van samenhang tussen de componenten 'vermijding' en 'niet vertellen'. En het ontbreken van samenhang tussen de narrative foreclosure componenten en het ervaren van zingeving in het leven.

Ondanks de beperkingen blijkt dit onderzoek een goede eerste poging om het begrip narrative foreclosure te meten. Resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden om de schaal te verbeteren voor verder gebruik.

## Introductie

Het begrip *narrative foreclosure* is in 2000 geïntroduceerd door Mark Freeman. Dit begrip houdt volgens Freeman in dat men het idee heeft dat het verhaal van zijn of haar leven klaar is. De omgeving biedt geen bronnen meer om een persoon een betekenisvol of productief leven te laten leiden.

Sinds de introductie van het begrip *narrative foreclosure* is er vanuit de narratieve psychologie een groeiende aandacht voor dit fenomeen. In de literatuur bespreekt men onder andere mogelijke oorzaken, symptomen en gevolgen van *narrative foreclosure*.

Vooraf bij ouderen ligt het *foreclosed* raken van het levensverhaal op de loer. Door de vele veranderingen die samengaan met het ouder worden (bijvoorbeeld fysieke achteruitgang, pensionering, verlieservaringen), kan men het idee krijgen dat het leven een gemaakte conclusie is.

Er is nog niet eerder geprobeerd om *narrative foreclosure* te operationaliseren en te meten door middel van een vragenlijst. Tot nu toe is *narrative foreclosure* voornamelijk opgespoord door tijdrovende life reviews (het herinneren en analyseren van levensgebeurtenissen).

In dit onderzoek wordt getracht om *narrative foreclosure* meetbaar te maken, door het begrip te vatten in een vragenlijst. Het voordeel hiervan is niet alleen dat er tijd uitgespaard wordt met het komen tot de ‘diagnose’ *narrative foreclosure*. Maar ook dat er onder een brede doelgroep gemeten kan worden om te onderzoeken in hoeverre dit fenomeen speelt onder de Nederlandse bevolking en in hoeverre *narrative foreclosure* samenhangt met psychische klachten. Kortom, het ontwikkelen van een vragenlijst maakt verbreding mogelijk in het onderzoeksgebied van *narrative foreclosure*.

De items uit de *narrative foreclosure* schaal zijn geformuleerd op basis van de bestaande literatuur. Er zal daarom eerst een overzicht worden gegeven van deze literatuur. Daarin zal worden beargumenteerd waarom de ontwikkeling van de identiteit hand in hand gaat met het ‘schrijven’ van het levensverhaal. Waarom we voor inspiratie voor ons verhaal kijken naar onze omgeving en naar ons eigen verleden. En waarom een weinig stimulerende omgeving of het omzeilen van terugkijken naar ons verleden een ‘writers block’ (tijdelijke onvermogen om tot schrijven te komen) veroorzaakt.

# Theorie

## Hoofdstuk 1      Identiteit en het levensverhaal

### 1.1      Ontwikkeling identiteit

Tijdens ons leven zijn we op zoek naar onze identiteit om ons bestaan doel en betekenis te geven. Door lichamelijke en cognitieve veranderingen begint het vormen van identiteit meestal in de late adolescentie of begin volwassenheid. We gaan ons afvragen wie we zijn en wat we kunnen worden. Dit proces zal door gebeurtenissen en veranderingen die we meemaken ons hele leven doorgaan in verschillende maten van intensiteit. Brockmeijer (2000) noemt dit een levenslang proces van constructie en reconstructie.

Volgens McAdams (1996) wordt de identiteit bij de meeste mensen gebaseerd op de sociale rol die men inneemt, de normen en waarden die men nastreeft en op de vaardigheden die men bezit. Hij beredeneert dat de uitdaging ligt in eenheid, zodat (ondanks veranderingen in het leven) het heden doorgaat op het verleden en daarmee de basis gelegd wordt voor de toekomst. Op deze wijze ontstaat er een betekenisvol patroon van het verleden, het heden en de toekomst.

In steeds grotere mate wordt door gedragswetenschappers de metafoor van een verhaal gebruikt voor de zoektocht naar identiteit en betekenis in het leven. In het levensverhaal kunnen het gereconstrueerde verleden, het waargenomen heden en de verwachte toekomst integreren tot een logisch geheel (McAdams, 1996). Ook draagt het verhaal bij aan het ordenen van ervaringen, herinneringen, intenties, wensen, angsten, zorgen, hoop en dergelijke (Brockmeijer, 2000).

In de volgende paragraaf zal er nader worden ingegaan op de definitie en kenmerken van een levensverhaal.

### 1.2      Het levensverhaal

#### **1.2.1      Definitie van levensverhalen**

McAdams en collega's (2001) definiëren het creëren van levensverhalen als de manier waarop een persoon zijn of haar leven betekenis, eenheid en doel geeft. Een levensverhaal is een interne vertaling van het gereconstrueerde verleden, het waargenomen heden en de verwachte toekomst van een individu. Levensverhalen zijn een goede metafoor voor het vaststellen van de identiteit, omdat een verhaal de beste structuur is om gebeurtenissen te integreren en om betekenis te geven aan het leven. Levensverhalen zijn gebaseerd op feiten en op verbeelding.

In zijn *levensverhaal model van identiteit* beargumenteert McAdams (2000) dat identiteit de vorm aanneemt van een verhaal, inclusief setting, scènes, karakters, plot en thema. Identiteitsontwikkeling en de vorming van het levensverhaal gaan als het ware hand in hand. Tijdens de late adolescentie en het begin van de volwassenheid beginnen mensen aan een reconstructie van het

persoonlijke verleden. Mensen kijken naar waar ze nu staan in het leven en maken verwachtingen voor de toekomst.

Het *levensverhaal model* van McAdams (2000) is gebaseerd op Erikson's (1963) *acht stadia van ontwikkeling*. Volgens Erikson loopt het leven langs een aantal universele stadia met een eigen ontwikkelingstaak, bijvoorbeeld de ontwikkeling van het basisvertrouwen, het vermogen om initiatieven te nemen, identiteitsvorming en ego-integriteit (Bohlmeijer, 2007). Elk stadium heeft een keerzijde wanneer de ontwikkelingstaak niet volbracht kan worden, bijvoorbeeld angst, schaamte, wantrouwen, eenzaamheid en wanhoop.

Volgens Erikson worden mensen tijdens de late adolescentie en vroege volwassenheid geconfronteerd met het probleem van identiteit versus rolverwarring. In deze periode onderzoeken mensen de sociale rol die de maatschappij hen biedt. Een verschil tussen de modellen van Erikson en McAdams is dat Erikson's model van ontwikkeling de vorming van identiteit aan één psychosociaal stadium wijdt, terwijl het model van McAdams de continuïteit van identiteitsvorming door de jaren heen benadrukt.

De metafoor van het interne verhaal dat zich het hele leven blijft ontwikkelen onderbouwt ook de continuïteit van de identiteitsontwikkeling versus één stadium van identiteit. Het verhaal wordt uitgebreider en weer aangepast (of herschreven). Mensen schrijven als het ware een autobiografie, waarin gebeurtenissen verwerkt en verklaard worden (McAdams, 2001). Met als gevolg dat het beeld wat mensen van zichzelf hebben ook kan veranderen, met het veranderende verhaal.

McAdams en Pals (2006) stellen dat de verhalen die mensen construeren ook helpen om te bepalen hoe ze reageren op gebeurtenissen en hoe ze succesvol kunnen integreren in het sociale leven. Het proces van het vertalen van levenservaringen in een coherent verhaal beïnvloedt psychologische groei, ontwikkeling, coping en welzijn. Om te kunnen omgaan met veranderingen die door de tijd plaatsvinden, is er een duidelijke identiteit, maar ook flexibiliteit nodig.

Ideaal gezien streven mensen naar een coherent levensverhaal waarin gebeurtenissen elkaar logisch opvolgen, betekenisvol zijn en waarin mensen een doel voor de toekomst zien. Het ene levensverhaal zal complexer of duidelijker zijn dan het andere. Maar het bereiken van doelen is het hart van elk levensverhaal (McAdams, 2001).

Samenvattend is het vormen van de identiteit en het schrijven van het levensverhaal een continu proces wat heel het leven doorgaat. Een goed levensverhaal stimuleert mensen in het omgaan met gebeurtenissen in het leven en geeft hen doelen voor de toekomst. Dit heeft weer een positieve invloed op de psychologische gezondheid.

### **1.2.2 Kenmerken van een goed levensverhaal**

McAdams (1996) onderscheidt zes kenmerken van een goed levensverhaal. Het eerste kenmerk omvat de coherentie. Coherentie betreft de mate waarin een verhaal betekenis heeft en waarin gebeurtenissen elkaar op een logische manier opvolgen. Er is geen perfecte consistentie nodig,

een zekere openheid voor verandering en tolerantie van ambiguïteit is ook nodig. Dit om in te kunnen springen op onbekende gebeurtenissen.

Het tweede kenmerk is openheid. Het gaat hierbij om het openhouden van verschillende alternatieven voor toekomstige acties en gedachten. Dit zorgt ervoor dat mensen flexibel kunnen omgaan met gebeurtenissen in het leven en dat ze openstaan voor herschrijven van het verhaal om nieuwe gebeurtenissen te kunnen integreren.

Het derde kenmerk heeft betrekking op geloofwaardigheid. Dit houdt in dat een goed levensverhaal niet gebaseerd kan zijn op te grof vervormde feiten. Ook al is identiteit een creatief proces van inbeelding, het blijft gegrond in de wereld waarin de vertellers leven.

Vervolgens is een goed levensverhaal rijk aan karakters en bevat het een plot en een thema. Met andere woorden houdt dit in dat een goed verhaal rijk is aan variatie. Deze variatie kan toenemen wanneer er nieuwe ervaringen verzameld worden.

Verzoening is het vijfde kenmerk van een goed levensverhaal. Verzoening is een reactie op het vierde kenmerk. Naarmate de variatie toeneemt gaat men weer op zoek naar harmonie, om de coherentie van het verhaal te waarborgen.

Het zesde kenmerk omvat generatieve integratie. Naarmate men ouder wordt gaat men op zoek naar een bevredigend einde voor het verhaal. Dit fenomeen zal aan het eind van dit hoofdstuk verder toegelicht worden.

Samengevat betekenen de kenmerken van McAdams dat een goed levensverhaal intern coherent is en een continue plot bevat, waarin bepaalde gebeurtenissen logisch hebben geleid tot andere gebeurtenissen. Daarnaast is een goed levensverhaal gevarieerd, met een zekere mate van harmonie en staat men open voor nieuwe ervaringen. Naarmate het verhaal vordert gaat men op zoek naar een bevredigend einde.

De kenmerken die McAdams noemt hebben vooral betrekking op hoe het individu het levensverhaal vormgeeft. De omgeving van een persoon heeft echter een grote invloed op de totstandkoming van elk verhaal. In de volgende paragraaf zal ingegaan worden op deze invloed.

### **1.3 Invloed van de omgeving**

Het levensverhaal is persoonlijk, maar wordt door het sociale aspect tevens sterk beïnvloed door de omgeving (Phoenix & Sparkes, 2005). De omgeving van mensen kan gezien worden als het grotere verhaal, waarbinnen kleine persoonlijke verhalen zich afspelen. Het grotere verhaal kan de familie zijn waarin men opgroeit, of de stad waarin men woont, of de grotere culturele context. De verhalen van mensen worden gevormd door dominante, grote verhalen die aanwezig zijn binnen een cultuur.

De grote verhalen vormen niet alleen wie men denkt te zijn, maar ook wat men verwacht te worden in de toekomst. Het persoonlijke levensverhaal wordt sterk gevormd door culturele regels en

tradities over ‘goede levens’ en ‘goede verhalen’ waaraan een individu wordt blootgesteld (McAdams et.al., 2001).

Voorbeelden van verhalen van anderen functioneren volgens Phoenix & Sparkes (2005) als voorbeeld, ontkenning of bevestiging van persoonlijke verhalen. Of ze problematiseren verhalen. Dit komt doordat deze voorbeeldverhalen degenen met minder kennis een narratieve kaart aanbieden voor de toekomst. Hoe positief mensen de toekomst zien bijvoorbeeld ligt maar net aan de narratieve voorbeelden in de omgeving.

De invloed van de omgeving werkt op meerdere manieren door in het verhaal. De omgeving geeft een persoon voorbeelden of rolmodellen van verhalen. Dit heeft invloed op keuzes die men maakt, doordat het ene voorbeeld een persoon wellicht meer aanspreekt dan het andere. Maar de mogelijkheden die men kan benutten om zich verder te ontwikkelen, zijn ook afhankelijk van de mogelijkheden die de omgeving iemand biedt.

Wanneer iemand van de middelbare school afkomt, kan iemand bijvoorbeeld besluiten meteen te gaan werken, omdat dit in de omgeving de normale volgende stap is. Het voorbeeld ‘werken’ wordt gekozen, in plaats van ‘studeren’. Aan de andere kant kan het ook zo zijn dat er geen geld is om verder te studeren. De context geeft geen keus, er moet meteen gewerkt worden. Dit soort keuzes beïnvloeden het verdere levensverhaal. De opties die overblijven na de keuzes die we maken zijn afhankelijk van de opties die onze omgeving ons aanreikt.

Naar aanleiding van de invloed die de omgeving heeft op ons levensverhaal definiëren Markus en Nuriu (1996) de *mogelijke zelf*. De ‘mogelijke zelf’ is het idee van een individu over wat hij of zij zal worden, wat hij of zij graag zou willen worden en waar hij of zij bang van is te worden. De mogelijke zelf zet aan tot toekomstig gedrag en is een direct resultaat van vergelijkingen met de sociale omgeving. De ‘mogelijke zelf’ wordt daarom gevormd door de beschikbare narratieve kaarten in een culturele context.

Kortom, culturen bieden een scala aan verhalen voor het leven en specificeren hoe verhalen verteld en geleefd moeten worden (McAdams & Pals, 2006). In de moderne maatschappij concurreren veel verschillende verhalen met elkaar. Personen moeten het ene verhaal kiezen en het andere verhaal weerstaan. Elke beslissing die men neemt in het leven zorgt er automatisch voor dat er mogelijkheden voor de toekomst verdwijnen en verschijnen. Aan de ene kant wordt de ontwikkeling gehinderd en aan de andere kant juist mogelijk gemaakt (Randall & McKim, 2008).

Veel levensverhalen maken een geleidelijke ontwikkeling door. Het kan echter voorkomen dat door een ingrijpende gebeurtenis de hele structuur van het verhaal niet meer klopt. De volgende paragraaf zal hier kort op ingaan.

## **1.4 Ingrijpende veranderingen in de verhaalstructuur (strategieën)**

Zoals eerder is beschreven is de ontwikkeling van identiteit een continu proces. Toch kan het verhaal ook jarenlang stabiel blijven. De identiteit is gebaseerd op de rol in de maatschappij, de normen en waarden en de vaardigheden die men bezit. Deze factoren kunnen lange tijd stabiel blijven. Daardoor kan de structuur van het verhaal ook gelijk blijven en nieuwe elementen kunnen in de bestaande structuur worden verwerkt (Brugman & ter Laak, 2004 in Bohlmeijer et al. 2007).

Toch kunnen er gebeurtenissen plaatsvinden waardoor het beeld dat men van zichzelf heeft niet meer klopt en waardoor de doelen die men heeft gesteld niet meer haalbaar zijn. Voorbeelden van grote veranderingen die het heden en de verwachting van de toekomst plotseling op zijn kop kunnen zetten, zijn lichamelijk letsel of chronische ziekte.

Door ingrijpende structuurveranderingen kunnen gebeurtenissen uit het verleden een volledig andere betekenis krijgen. Daardoor raakt het levensverhaal verstoord, de coherentie van het verhaal is weggefallen. Verleden, heden en toekomst zijn niet meer vanzelfsprekend met elkaar verbonden. Hierdoor kunnen gevoelens van vervreemding en zinloosheid ontstaan. Dit kan een negatieve invloed hebben op het welbevinden en de (geestelijke) gezondheid (Bohlmeijer et al. 2007).

Sommige mensen blijven hun identiteit ontleen aan de slachtofferrol waarin ze terecht zijn gekomen. Anderen vormen een nieuwe identiteit gebaseerd op nieuwe doelen voor de toekomst en kunnen zich verzoenen met de gebeurtenissen in het leven (Bohlmeijer et al. 2007).

De manier waarop mensen reageren op ingrijpende gebeurtenissen hangt af van de strategieën die ze bezitten voor het omgaan met gebeurtenissen. De volgende paragraaf zal hier kort op ingaan.

### **1.4.1 Narratieve strategieën**

Het is per persoon verschillend hoe iemand reageert op veranderingen en welke strategieën iemand gebruikt om betekenis te geven aan persoonlijke ervaringen. McAdams en collega's (2001) identificeren 'redemption' (een negatief beleefde gebeurtenis wordt omgezet in een positieve gebeurtenis) en 'contamination' (een positieve belevens wordt omgevormd tot een negatieve belevens) als twee kenmerkende strategieën die mensen toepassen in het construeren van levensverhalen. Op de weg naar 'redemption' komt een persoon veel negatieve gevoelens tegen, maar de hoop op een ultieme beloning houdt diegene gaande.

Uit de bestaande literatuur blijkt dat mensen die voordeel kunnen zien in tegenslagen, een beter herstel van- en betere aanpassing aan de negatieve gebeurtenissen tonen. Het ervaren van goede uitkomsten na negatieve gebeurtenissen manifesteert zich volgens Tedeschi en Calhoun (1995) in groei op één of meer van de drie volgende gebieden: (a) veranderingen in de 'zelf', (b) veranderingen in relaties met anderen, en (c) veranderingen in filosofische en/of spirituele opvattingen.

De boodschap uit deze studie is dat mensen die positieve betekenis zien in tegenslagen, een beter aanpassingsvermogen en een betere gezondheid tonen. Mensen die het verleden zien als iets

goeds wat slecht is geworden, zijn minder optimistisch over het heden en de toekomst voor hun eigen leven (Cappeliez et al. 2008).

Uit deze paragraaf komt naar voren dat mensen op verschillende manieren kunnen omgaan met dezelfde soort gebeurtenissen, afhankelijk van de strategieën die men gebruikt. Ieder persoon gaat ook weer anders om met het ouder worden en het schrijven van het einde van het levensverhaal. Daar zal de volgende paragraaf verder op ingaan.

## **1.5 De ontwikkeling van het verhaal**

Naar aanleiding van gebeurtenissen en ervaringen in het leven blijft ons levensverhaal zich ontwikkelen. McAdams (1996) onderscheidt drie gebieden van ontwikkeling. Het eerste gebied is het pré narratieve stadium: baby's, kinderen en jong adolescenten verzamelen herinneringen voor het verhaal wat ze zullen gaan construeren. Een groot aantal ervaringen kan op de lange termijn een impact hebben op de identiteit. De omgeving biedt bronnen van verhalen.

Hierop volgt het narratieve stadium: men begint met het construeren van een levensverhaal, waardoor de identiteit steeds weer aangepast wordt. Twintigers en dertigers concentreren hun identiteitsvorming op het verfijnen van imago's. Ze maken identiteitsverbintenissen met verschillende sociale rollen. Wanneer het midleven wordt bereikt komen er wat veranderingen naar voren in het verhaal. Een nieuwe zorg voor harmonie en verzoening komt naar voren en het streven naar balans wordt een belangrijk thema. Ook gaat men zich bezighouden met het creëren van een bevredigend einde (zie ook volgende paragraaf) voor het verhaal.

Het post- narratieve stadium komt volgens McAdams voor in sommige levens, waarin ouderen naar hun leven kijken als iets wat geweest is en nu herzien en geëvalueerd kan worden als een product wat bijna af is. Een compleet verhaal dat geaccepteerd of verworpen kan worden, maar wat niet meer substantieel kan worden veranderd. Op dit fenomeen zal in hoofdstuk 3 uitgebreid worden ingegaan.

### **1.5.1 Het einde aan het levensverhaal**

Van verhalen wordt over het algemeen verwacht dat ze een einde hebben, net zoals dat ze een begin en een midden hebben. Een toenemende druk voor volwassenen van middelbare leeftijd is volgens McAdams (1996) het vormen van een verwacht eind aan het verhaal dat het begin en midden tot een eenheid, doel en richting maakt, door de tijd heen. Ideaal gezien produceert het eind een nieuw begin.

Het verhaal richt zich in deze levensfase steeds meer op het generatieve script. Het generatieve script is dat onderdeel van het levensverhaal dat gaat om hoe de volwassene een positieve nalatenschap van de 'zelf' genereert, creëert en voedt. Mensen beginnen zichzelf te definiëren in termen van dingen, mensen en ideeën die zij achterlaten. In dit licht veranderen mensen hun levensverhaal, zodat begin, midden en einde betekenis hebben ten opzichte van elkaar. Hun identiteit wordt het verhaal wat hen overleefd.

McAdams (2001) onderscheidt twee verschillende maar wel aan elkaar gerelateerde manieren waarop generativiteit tijdens de volwassenheid, een belangrijk onderdeel in de vorming van het levensverhaal wordt. Ten eerste wordt het zorgen voor de volgende generatie en een positieve nalatenschap steeds belangrijker. Men wil iets terugdoen voor de maatschappij. Ten tweede wordt men steeds meer geconfronteerd met het einde van het verhaal. Een eind dat een gevoel van afsluiting en oplossing biedt. Deze manieren zijn gerelateerd aan elkaar doordat men iets positiefs wil achterlaten wat doorleeft na het einde.

Eindes aan levensverhalen die generativiteit benadrukken, kunnen worden gezien als goede en bevredigende eindes. Deze eindes beïnvloeden vervolgens het begin en het midden van een verhaal. Hierdoor vindt er een herziening en herschrijving plaats van het verleden in het licht van de zorg om het heden en het veranderde begrip van wat de nabije toekomst zal brengen (McAdams, 2001).

## **1.6 Samenvatting levensverhalen**

Met het ontwikkelen van de identiteit beginnen mensen aan het schrijven van het levensverhaal. Het levensverhaal biedt een verklaring voor wie men nu is en wat men nu doet. In feite zijn het reconstructies, die bijgesteld worden en waarop nieuwe accenten worden gelegd (Bohlmeijer et al., 2007). Gebeurtenissen, ervaringen of veranderingen in de omgeving zullen ervoor zorgen dat mensen anders naar hun verleden, heden en de toekomst kijken. Met als gevolg dat het verhaal aangepast zal moeten worden, om eenheid, doel en betekenis te kunnen houden.

Een duidelijke identiteit en een goed verhaal geven mensen zelfvertrouwen en doelmatigheid. En helpt bij met het omgaan met veranderingen in het leven. Toekomstige acties kunnen met vertrouwen gebaseerd worden op acties uit het verleden. Het levensverhaal helpt mensen om een coherent geheel te maken van het leven, waarin keuzes betekenis krijgen in een bredere context.

Om het verhaal 'up-to-date' te houden zijn mensen een leven lang bezig met herziening en herschrijven van- en uiteindelijk verzoening met het verhaal. Een vereiste hiervoor is dat mensen terugkijken naar het verleden. Het volgende hoofdstuk zal hier verder op ingaan.

## Hoofdstuk 2 Terugkijken op het levensverhaal

### 2.1 Terugkijken

In het eerste hoofdstuk is naar voren gekomen dat het schrijven en herschrijven van het levensverhaal cruciaal is bij de ontwikkeling van de identiteit. Om nieuwe ervaringen een plek te kunnen geven is het een vereiste dat mensen terugkijken op eerdere ervaringen in het leven.

In de literatuur komen drie termen naar voren die gebruikt worden voor het fenomeen dat mensen terugkijken op hun leven, namelijk het *autobiografisch geheugen*, *reminiscentie* en *life review* (Staudinger, 2001). Deze termen komen uit twee onderzoeksgebieden. Het ene onderzoeksgebied richt zich op het onderzoek naar de werking van het autobiografische geheugen in de cognitieve psychologie en het andere onderzoeksgebied richt zich op *reminiscentie* en *life review*, met name in de gerontologie.

Het autobiografische geheugen begint en ontwikkelt zich in een sociale context. Zoals in hoofdstuk 1 ook naar voren is gekomen, verzamelen kinderen in het pré narratieve stadium herinneringen waarop de identiteit wordt gebaseerd. De omgeving biedt hierbij een belangrijke bron voor interpretatie van de herinneringen (McAdams, 2001).

*Reminiscentie* is het in stilte of hardop terugdenken aan eerdere ervaringen (Bohlmeijer et al., 2007), oftewel het herinneren van levensgebeurtenissen (Staudinger, 2001). *Reminiscentie* is een natuurlijk fenomeen, wat vaak spontaan opgeroepen wordt door de zintuigen. Het zien, horen en ruiken kan krachtige beelden oproepen van eerdere episodes in het leven, waarmee men tijdelijk gedachten en gevoelens kan terughalen.

*Reminiscentie* kan ook met opzet opgeroepen worden voor een bepaald doel, bijvoorbeeld het overbrengen van levenslessen aan anderen. Daarnaast kan het herinneren van het persoonlijke verleden veroorzaakt worden om sociale redenen, bijvoorbeeld wanneer familie, vrienden of bekenden vragen herinneringen te delen (Bohlmeijer et al., 2007).

Samengevat biedt *reminiscentie* een manier om de vorming, ontwikkeling en het gebruik van het autobiografische geheugen te onderzoeken (Webster & McCall, 1999).

De term *life review* is geïntroduceerd door Robert Butler (1963) die zich heeft gericht op de therapeutische functie van *life review*, met name wanneer iemand wordt geconfronteerd met het dichterbij komen van het einde. Butler beschouwt het als een systematische terugblik op het leven waarbij alle gebeurtenissen nog een keer langskomen en de balans wordt opgemaakt. Bij sommigen resulteert dit in gevoelens van spijt en teleurstelling (en bijvoorbeeld depressie). Anderen komen tot acceptatie en verzoening met het leven (Bohlmeijer, 2007).

*Life review* is geschikt voor zingeving, herstructurering van de identiteit, het oplossen van oude problemen en conflicten, het herstellen van de harmonie met familie en vrienden, het herleven van dromen uit de jeugd, verzoening en het vermogen om in het heden te leven (Staudinger, 2001).

Butler heeft onderscheid gemaakt tussen reminiscentie en life review: life review is niet gelijk aan reminiscentie, maar het bevat wel reminiscentie. Ook Staudinger (2001) heeft onderscheid gemaakt tussen life review en reminiscentie: reminiscentie is het herinneren van levensgebeurtenissen, life review is het herinneren van levensgebeurtenissen plus de analyse van deze gebeurtenissen.

Omdat herinneren essentieel is bij het vormen van het levensverhaal, zal in de volgende paragraaf worden verklaard om welke redenen mensen terugkijken op hun leven.

## **2.2   Waarom terugkijken**

### **2.2.1   In kaart brengen reminiscentiefuncties**

Om onderscheid te kunnen maken in de redenen waarom mensen terugkijken op hun leven, hebben verschillende auteurs geprobeerd om de doelen van reminiscentie in kaart te brengen (Staudinger, 2001). Webster (1995) heeft een classificatieschema gecreëerd met verschillende reminiscentiefuncties. Hij heeft daarbij onderscheid gemaakt tussen acht factoren: (1) identiteitsvorming, (2) probleem oplossen, (3) onderwijzen/informereren, (4) conversatie, (5) verveling opheffen, (6) herleven van bitterheid, (7) voorbereiding op de dood, (8) behoud van intimiteit. Deze factoren zijn te meten met een vragenlijst, de Reminiscence Function Scale (RFS).

Het kunnen meten van reminiscentiefuncties is nuttig, omdat het inzicht geeft in de wijze waarop mensen hun levensverhaal vormen door terug te kijken. In de volgende paragraaf zullen de reminiscentiefuncties nader worden toegelicht (Webster & McCall, 1999).

### **2.2.2   Reminiscentiefuncties**

De functie ‘Identiteitsvorming’ meet hoe mensen het verleden gebruiken om het gevoel van wie men is te ontdekken en te verhelderen. ‘Probleem oplossen’ meet hoe mensen reminiscentie toepassen als een constructief coping mechanisme, waarbij de herinnering van strategieën in het verleden opnieuw worden gebruikt in het heden.

‘Onderwijzen/informereren’ meet de manier waarop mensen reminiscentie gebruiken om anderen belangrijke informatie te kunnen verstrekken over de ‘zelf’ en over het leven. En ‘conversatie’ betekent het verleden oproepen om herinneringen te delen met anderen op een informele manier. ‘Onderwijzen/informereren’ en ‘conversatie’ zijn de meer sociale functies van reminiscentie.

‘Verveling opheffen’ is de neiging om terug te denken wanneer de huidige omgeving niet stimulerend is en wanneer men zich weinig bezig houdt met doelgerichte activiteiten. ‘Herleven van bitterheid’ is de mate waarin herinneringen worden gebruikt om episodes op te roepen waarin men onrechtvaardig behandeld is. Het kan een vorm van rechtvaardigheid bieden om negatieve gedachten en emoties te hebben richting de ander. ‘Voorbereiding op de dood’ is de manier waarop men het verleden gebruikt, wanneer gedachten aan sterfelijkheid belangrijk voor iemand zijn. Het kan bijdragen aan een gevoel van afsluiting en kalmte.

Tenslotte is ‘behoud van intimiteit’ een proces waarbij cognitieve en emotionele representaties worden gemaakt van belangrijke personen als vervanging voor de fysieke aanwezigheid van deze personen.

Het kan ook voorkomen dat het ophalen van één herinnering verschillende reminiscentiefuncties bevat (Webster & McCall, 1999). Bijvoorbeeld het delen van herinneringen aan de zomervakantie met grootouders. Dit kan meerdere doelen dienen: herinneringen levend houden aan mensen die niet aanwezig zijn (behoud van intimiteit), familieleden emotioneel binden (conversatie), een moraal of levensles doorgeven (onderwijzen/informereren) en door het delen van herinneringen de eigen persoonlijkheid verhelderen (identiteit).

In hoofdstuk 3 zal duidelijk worden dat vermijding van het ophalen van herinneringen negatieve gevolgen heeft voor het levensverhaal en het welbevinden. Maar eerst zal worden ingegaan op de voordelen van reminiscentie.

### **2.2.3 Voordelen reminiscentie**

Families die aanmoedigen om te praten over het verleden leren familieleden dezelfde vaardigheid en tonen daarmee dat reminiscentie een waardevol proces is met meerdere toepassingen. Reminiscentie is vooral waardevol voor de ontwikkeling van de identiteit. Mensen reminisceren om te ontdekken, te begrijpen en te versterken wie ze zijn, door te kijken naar wie ze geweest zijn in het verleden (Webster & McCall, 1999).

Webster (1995) heeft de functies van reminiscentie nader onderzocht. Men kan uit zijn onderzoek afleiden dat de functies ‘identiteitsvorming’, ‘probleem oplossen’, ‘onderwijzen/informereren’ en ‘voorbereiding op de dood’, meer gebaseerd zijn op reflectie van het leven, dan op alleen reminiscentie. Zijn bevindingen tonen ook dat reminiscentiefuncties het gehele leven worden ingezet (vanaf de adolescentie) en dat deze functies verschillen per ontwikkelingsfase.

Door reflectie van het leven kunnen mensen inzicht en daarmee wijsheid verkrijgen (Staudinger, 2001). Het helpt mensen bij het omgaan met moeilijke gebeurtenissen en levensomstandigheden. Daarnaast helpt het om continuïteit en samenhang in het leven te ervaren. Het geeft een verbinding met de sociale omgeving. Tenslotte heeft reminiscentie ook een culturele functie, namelijk het overdragen van wijsheden en bijdragen aan geschiedschrijving (Bohlmeijer et al., 2007).

## **2.3 Samenvatting**

Het is duidelijk geworden dat mensen om verschillende redenen en met verschillende doelen terugkijken naar ons verleden. Dit kan positieve aspecten met zich mee brengen, maar ook negatieve. Negatieve effecten van reminiscentie zijn bijvoorbeeld het zich obsessief bezighouden met wat er mis is gegaan en daarmee bitterheid in stand houden (Bohlmeijer et al., 2007).

Ook kan het zijn dat niet alle reminiscentiefuncties meer haalbaar zijn. Ouderen merken bijvoorbeeld dat er steeds meer mensen wegvallen uit hun sociale netwerk. De kring van bekenden

wordt steeds kleiner. Dit betekent dat 'luisteraars' voor het verhaal wegvallen, maar ook de input en andere inzichten van mensen die er in het verleden bij waren.

De ontwikkeling van de RFS heeft het onderzoek naar reminiscentie in relatie tot andere psychologische concepten vergemakkelijkt. Angstklachten kunnen bijvoorbeeld vooral in verband worden gebracht met het 'herleven van bitterheid', het 'opheffen van verveling', de 'voorbereiding op de dood' en totale reminiscentie (Cully et al. 2001). Terwijl depressie geassocieerd kan worden met 'herleven van bitterheid'.

In hoofdstuk 3 zal de informatie over levensverhalen en reminiscentiefuncties samengebracht worden bij het verklaren van het fenomeen narrative foreclosure.

## Hoofdstuk 3      Narrative Foreclosure

### 3.1      Definitie Narrative Foreclosure

Het begrip narrative foreclosure is geïntroduceerd door Mark Freeman (2000) als de vroegtijdige overtuiging dat het levensverhaal gestopt is. Zoals eerder al naar voren is gekomen is het ophalen van herinneringen en het bewerken van het levensverhaal essentieel voor de ontwikkeling van de identiteit. De tegenhanger voor het bewerken van ons verhaal is narrative foreclosure. Bij narrative foreclosure gaat het leven door, maar is om bepaalde redenen het verhaal in gedachten al gestopt. (Randall, 2007).

Narrative foreclosure komt niet alleen voor op latere leeftijd. Een problematisch levensverhaal kan op alle leeftijden voorkomen (Randall & McKim, 2008). Traumatische gebeurtenissen of fysiek letsel kunnen ook narrative foreclosure veroorzaken, doordat de structuur van het levensverhaal plotseling wegvalt (Antelius, 2007).

Het gevoel overheerst dat het belangrijke verhaal over is, niets zal nog essentieel veranderen. Er zal geen significant herschrijven van het verhaal meer plaatsvinden. Het effect hiervan is een afgesloten verleden, een verhaal dat niet meer openstaat voor onderzoek of re-interpretatie en een verhaal dat zich niet meer ontwikkelt (Freeman, 2000).

Smith & Sparkes (2005) spreken over een wanhoop- en chaosverhaal. Deze verhalen zijn chaotisch omdat ze geen narratieve volgorde of plot bevatten. Hierdoor kunnen deze verhalen resulteren in wanhoop. Tijd wordt ervaren als statisch en leeg. Het leven is gedoemd om betekenisloos en doelloos te zijn. De persoon kan het gevoel hebben zich niet meer creatief te kunnen bewegen richting de toekomst.

Terugkomend op de reminiscentiefuncties kan narrative foreclosure betekenen dat het ophalen van herinneringen niet meer wordt gebruikt voor de vorming van identiteit of om problemen op te lossen. Maar eerder als vlucht of voor het herleven van bitterheid.

Wanneer er sprake is van narrative foreclosure, dan is het integreren van nieuwe gebeurtenissen in het levensverhaal niet meer van toepassing. Hierdoor wordt het verhaal steeds onsamenhangender en is er geen sprake meer van harmonie of verzoening met het verhaal. En als het verhaal zich niet meer ontwikkelt, dan ontwikkelt de identiteit zich ook niet meer. Hierdoor valt de grootste factor van zelfvertrouwen en betekenis in het leven weg.

Ter voorbereiding op het construeren van de vragenlijst voor het meten van narrative foreclosure zal verder worden ingegaan op het ontstaan en de gevolgen van narrative foreclosure.

## **3.2    Ontstaan Narrative Foreclosure**

### **3.2.1    Veranderingen bij het ouder worden**

Met het ouder worden kan er sprake zijn van veranderingen als verlies, overgangen en problemen. Deze veranderingen kunnen het beeld van wat mensen van zichzelf hebben aantasten. Randall en McKim (2008) beschrijven drie veranderingen die het ouder worden met zich meebrengen.

Ten eerste het veranderende lichaam. Het lichaam is de setting van het verhaal en met het ouder worden komt een verandering van uiterlijk en lichamelijke achteruitgang. Activiteiten die eerder gemakkelijk gingen, kosten hierdoor steeds meer moeite. Deze veranderingen laten mensen stilstaan bij hun identiteit. Een veranderend lichaam betekent daarom een veranderend verhaal.

Ten tweede de veranderende wereld. Na pensionering kan bijvoorbeeld niet alleen de structuur van de dag veranderen, maar soms ook de status die er met de baan samengaat en daarmee het gevoel van identiteit. Het verlies van een baan kan zorgen voor verwarring over wie men is. Om dit soort verliezen te herstellen proberen mensen een rol aan te nemen die een vergelijkbare compensatie biedt.

Punt is dat niet alleen fysieke factoren, maar ook omgevingsfactoren een enorme invloed hebben op hoe het verhaal zich ontwikkelt. Zoals eerder benadrukt worden verhalen rechtstreeks beïnvloed door verhalen van anderen en het grote verhaal waarin we leven (Randall, 2007). Of het ouder worden een succesverhaal is of niet hangt af van de voorbeelden in de omgeving.

En als derde de veranderende geest (Randall & McKim, 2008). Het ouder worden kan veranderingen brengen in de werking van het geheugen en het cognitieve vermogen. Men wordt bijvoorbeeld vergeetachtig, of het onthouden van nieuwe informatie gaat niet meer zo snel als vroeger.

Niet alle veranderingen hoeven negatief te zijn, maar ze kunnen wel een grote impact hebben op het verhaal. Zoals in het eerste hoofdstuk ook al naar voren is gekomen, kunnen mensen de draad in het verhaal verliezen. Eerdere versies van het verhaal die eerst zelfvertrouwen gaven, kunnen nu belachelijk overkomen. Mensen worden gevoelig voor de heersende opvatting van achteruitgang bij het ouder worden. Mensen lopen het risico op narrative foreclosure (Randall & McKim, 2008).

### **3.2.2    Mogelijke oorzaken narrative foreclosure**

Randall & McKim (2008) beschrijven een aantal situaties die kunnen leiden tot narrative foreclosure. Narrative foreclosure heeft volgens hen in eerste instantie niet eens zo veel te maken met de levensgebeurtenissen op zich, maar meer met de manier waarop mensen ze ervaren en interpreteren. Met wat mensen van de gebeurtenissen maken in de herinneringen en hoe mensen ze lezen. Wanneer bijvoorbeeld het zelfbeeld te hecht gerelateerd is aan het beeld dat men heeft van het eigen lichaam, dan zal het zelfbeeld lijden onder fysieke achteruitgang bij het ouder worden (Randall & McKim, 2008).

Een eerste mogelijke oorzaak van narrative foreclosure volgens Randall & McKim (2008) is een 'te dun' levensverhaal. Wanneer het persoonlijke verhaal te dun, te simpel of te klein is om de

uitdagingen die men tegenkomt in het leven te verwerken, dan weet men niet hoe men op bepaalde gebeurtenissen moet reageren. Een reactie kan zijn dat men zich afsluit, waarmee de ontwikkeling wordt stilgelegd en men in een defensieve, wanhopige positie terechtkomt.

Ten tweede kunnen ingrijpende gebeurtenissen in het verleden of in het heden zo'n impact hebben dat het niet lukt om ze te integreren in het levensverhaal. Het ontbreekt aan de moed of de woorden om ze te kunnen verwerken. Ingrijpende gebeurtenissen veroorzaken een grote verandering in hoe mensen zichzelf en hun identiteit zien en wat hun leven betekent (Wheaton en Gotlib, 1997). Een voorbeeld hiervan is carrièreverandering of het sterven van een geliefde. Geleidelijke veranderingen op een bepaald gebied kunnen ook leiden tot een verandering in de richting van het levenstraject en uiteindelijk ook als ingrijpende gebeurtenis gezien worden.

Ten derde kan het verhaal afgesloten worden volgens Randall & McKim (2008), omdat mensen de neiging hebben om te reageren op nieuwe situaties op dezelfde manier als ze dat op oude situaties hebben gedaan. Ten koste van persoonlijke groei worden mensen conservatief, rigide en vasthoudend aan vertrouwde manieren. Deel van de oorzaak is dat men het nog niet geleerd heeft of niet wordt aangemoedigd om ervaringen op meerdere manieren te lezen.

Ten vierde kan het vertellen van het levensverhaal ook een nadeel hebben. Volgens Freeman (2000) kan de impuls om een compleet en coherent verhaal te ontwikkelen waarin alles een betekenis heeft, een kunstmatig gevoel van netheid en closure opleggen aan het verleden. Het verhaal wordt hierdoor te coherent (McAdams, 2001), te netjes, te voorgeschreven en te ééndimensionaal. De geschreven of gesproken tekst fixeert de interne tekst, dit werkt foreclosure in de hand.

Als vijfde factor noemen Randall & McKim (2008) het vastzitten in de aangenomen rol in de maatschappij. Men investeert overmatig in de aangenomen rol (bijvoorbeeld carrière of zorg voor de kinderen), waardoor narratieve opties afgesloten worden op een moment dat ook de rol dreigt weg te vallen (bijvoorbeeld door pensionering of het uit huis gaan van kinderen). Men wordt afgesneden van de omgevingen en routines die eerder de rol (en identiteit) hebben versterkt. Het verhaal wordt steeds minder gedifferentieerd en opties worden minder open.

Zesde factor is het gebrek aan narratieve bronnen in de omgeving. Volgens Freeman (2000) is narrative foreclosure zowel een sociaal als een persoonlijk fenomeen. Wanneer de omgeving (zoals familie, gemeenschap, cultuur), faalt in het geven van adequate narratieve bronnen of wanneer ze niet stimulerend of beperkend zijn, dan heeft men weinig kans om het leven op meerdere manieren te verhalen. Ook is het in deze maatschappij het geval dat mensen elkaar beoordelen in termen van beroep, daarom is het logisch dat de identiteit nauw samen hangt met de rol in de maatschappij.

Met het ouder worden krimpt de sociale cirkel, waardoor een vergelijkbare afsluiting kan plaatsvinden. Men verliest niet alleen gezelschap en dat iemand het verhaal kent, maar ook de andere kanten van het verhaal. De mogelijkheden die de andere versies van het verhaal in zich draagt gaan daarmee ook verloren. En mensen die goed bedoeld luisteren naar het verhaal, maar er niet bij waren, zullen niet snel alternatieve perspectieven bieden. Ze zullen het verhaal aanhoren, maar zullen meestal niet inspireren om nieuwe vragen te stellen en andere gedachten te denken.

De laatste factor die kan bijdragen aan narrative foreclosure is de moeite met het omgaan met de dood. Door er maar niet teveel bij na te denken, falen mensen in het nadenken over het einde van het levensverhaal. Ze falen daardoor ook in het creëren van een generatief script.

Naast mogelijke factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van narrative foreclosure, is dit fenomeen ook onderdeel van de ontwikkeling volgens de theorie van Erikson (1968). In zijn *acht stadia van ontwikkeling* benadrukt hij in het laatste stadium de crisis tussen integriteit versus wanhoop. In de volgende paragraaf zal hier kort op ingegaan worden.

### **3.2.4 Integriteit versus wanhoop**

Zoals in hoofdstuk 1 ook al is besproken, beginnen mensen tijdens de late adolescentie of vroege volwassenheid met vragen stellen over wie men is. Erikson (1968) beschrijft dit als een conflict wat opgelost moet worden om tot identiteit te komen. Falen in het oplossen van dit conflict kan leiden tot onzekerheid over wie men is.

Kwesties van identiteit kunnen bij het ouder worden terugkomen wanneer het lichaam weer gaat veranderen. De ouder wordende mens kan een zelfde soort crisis ondergaan als de adolescent. In de stadia geformuleerd door Erikson (1963), is dat de crisis tussen integriteit versus wanhoop. Het verkrijgen van integriteit wordt gekenmerkt door zelfreflectie en acceptatie. Wanhoop wordt gekenmerkt door onvrede met het verleden en het heden en angst voor de dood.

Walasky en collega's (1984) hebben onderzocht hoe ouderen omgaan met Erikson's *acht stadia van ontwikkeling*, wanneer de crisis plaatsvindt tussen integriteit versus wanhoop. Zij hebben naar aanleiding van hun onderzoek vier statussen van identiteit geformuleerd: (1) Het verkrijgen van integriteit, gekenmerkt door zelfreflectie en acceptatie. Dit omvat Erikson's opvatting van wijsheid. (2) Het zich in crisis bevinden (uit balans), (3) foreclosed zijn of het vermijden van crisis en (4) wanhopig zijn (ongelukkig met het verleden en het heden en bang voor de dood).

Het meest interessant hier is de derde groep, die geen zelfonderzoek en reflectie aangaat en ontkenning laat zien. Reflectieve processen van crisis en life review worden vermeden. Ook al hebben ze een redelijk positief zelfbeeld, ze zijn toch in ontkenning van het proces van het ouder worden.

Mensen, die foreclosed zijn, zijn niet in staat om verliezen en veranderingen die samengaan met het ouder worden te accepteren als ware psychosociale overgangen (Randall & McKim, 2008). Hun tevredenheid met het leven gaat ten koste van een geïntegreerd gevoel van verleden, heden en toekomst en met afwezigheid van inzicht en betekenis. Met andere woorden, door vast te houden aan interpretaties van hoe dingen in het verleden waren, ontkennen ze dat er verandering heeft plaatsgevonden.

De volgende paragraaf zal verder ingaan op de gevolgen van narrative foreclosure.

## **3.3 Gevolgen Narrative Foreclosure**

Een goed levensverhaal biedt steun in het omgaan met gebeurtenissen in het heden. Het geeft een gevoel van zelfvertrouwen en doelgerichtheid. In het geval van narrative foreclosure worden nieuwe gebeurtenissen niet meer verwerkt in het verhaal. Het terugkijken op het leven wordt vermeden of als vlucht gebruikt en het verleden wordt niet langer herschreven. Ook het sociale aspect van het herinneren valt hiermee weg.

Naarmate mensen ouder worden krijgen ze meer te maken met verlies. Deze ervaringen dwingen mensen het verhaal te herzien. Wanneer ze daar niet in slagen is de kans groot dat ze passief, machteloos, depressief of angstig worden (Bohlmeijer, 2007).

McAdams (1996) heeft dit al het post- narratieve stadium genoemd. Mensen zien hun levensverhaal als een compleet verhaal, dat geaccepteerd of verworpen kan worden, maar wat niet meer substantieel veranderd kan worden. Wanneer men in dit stadium het verhaal accepteert dan is er sprake van een 'gezonde' mate van closure. Wordt het verhaal niet geaccepteerd, maar verworpen dan kan er sprake zijn van narrative foreclosure.

Freeman (2000) veronderstelt dat het leven in met narrative foreclosure gerelateerd is aan een verlaagd zelfvertrouwen en zelfs aan depressie. In extreme vorm kan, wanneer men gevangen zit in een verhaal waar geen hoop meer is voor ontwikkeling in een positieve of betekenisvolle richting, suïcide een alternatief worden.

Wat de identiteitsvorming van Erikson (1963) betreft, omvat de taak in de laatste levensfase het onder ogen zien van het leven en het opmaken van de balans. Het slagen in de laatste ontwikkelingsstaak brengt sereniteit, wijsheid, ego transcendentie en acceptatie van de dood met zich mee. De keerzijde daarvan is wanhoop: worstelen met schuldgevoelens, conflicten uit het verleden niet kunnen oplossen, niet in staat zijn te vergeven en het blijven hangen in egocentrisme en boosheid.

Belangrijk is het onderscheid tussen closure en narrative foreclosure. Closure betekent dat mensen het levensverhaal afsluiten als een compleet goed verhaal en zich daar ook mee kunnen verzoenen. In het geval van narrative foreclosure verzoent men zich niet met het afgesloten verhaal. Door het onvermogen om nieuwe gebeurtenissen nog in het verhaal in te passen, is de kans groot dat het vroeg of laat een negatieve invloed zal hebben op het psychische welzijn. Paragraaf 3.4 zal daarom ingaan op het heropenen van een foreclosed verhaal.

### **3.4 Heropenen van narrative foreclosure**

Het einde wat een persoon voor zichzelf verwacht (vooral over de eigen dood), bepaalt volgens Freeman (2000) de manier waarop diegene zijn leven ziet. Met andere woorden, de verwachte toekomst gaat het verleden bepalen. Dit is een wisselwerking, want hoe men het verleden ziet bepaald ook hoe men het einde ziet. Gebeurtenissen in het heden kleuren als het ware het verleden en de verwachtingen van de toekomst. Wat bijvoorbeeld eerst een goede herinnering was kan na een ongeval een triviale gebeurtenis lijken.

Cultureel gezien wordt het fenomeen van ouder worden vaak gezien als een verhaal van aftakeling. Ouderen hebben niet veel meer keus dan zich bij dit lot neer te leggen (Freeman, 2000). De belangrijkste manier om dit lot te veranderen, is het uitdagen van de cultuur door bestaande traditionele eindes te weigeren en alternatieve eindes te introduceren.

Want door het accepteren van bekende eindes van culturele verhalen, accepteert men het narratieve lot wat de mogelijkheid tot zelfvernieuwing tijdens het ouder worden vermindert (Neikrug, 2003). Zorgen maken om een trieste toekomst voorkomt mogelijk de ontwikkeling van strategieën die nodig zijn om een positieve en bevredigende toekomstige wereld te creëren. Met andere woorden, een optimistische attitude richting de inhoud van ouder worden, is mogelijk een belangrijke variabele in het succesvol ouder worden.

Volgens Freeman (2000) kan narrative foreclosure doorbroken worden door de toekomst en het verleden te 'herschrijven'. Men moet zich bewust worden van de verhaallijnen, die zijn gecreëerd. Maar mensen moeten er ook van bewust raken, dat de omgeving en cultuur voor een groot gedeelte het verhaal heeft beïnvloed en mensen moeten proberen zich van die invloed los te maken. Freeman noemt dit proces 'desocialisatie'.

Op deze manier kunnen mensen proberen de eigen weg te vinden en creativiteit te gebruiken om een nieuw verhaal te vormen. Dit kan door middel van reminiscentie en life review, die zowel alleen als met professionele hulp uitgevoerd kan worden. Therapeut en cliënt werken dan samen aan het herzien of herschrijven van het levensverhaal wat niet langer werkt (McAdams, 1996).

Probleem bij het terugkijken naar het verleden, is dat naarmate mensen ouder worden ze bang kunnen zijn dat het opnieuw bezoeken of herinterpreteren van het verleden kan betekenen dat ze verwaald raken in hun eigen verhaal. Ander probleem is dat men ervan overtuigd kan zijn dat het verhaal niet interessant genoeg is (Randall & McKim, 2008).

Smith & Sparkes (2005) spreken ook over het openen van een chaosverhaal. Om een nieuw verhaal te kunnen vormen uit een chaosverhaal, moet eerst de chaos geaccepteerd worden. Dit is niet gemakkelijk, aangezien chaosverhalen angst en dreiging oproepen en moeilijk voor de omstanders en toehoorders te begrijpen zijn. De moeilijkheid om een chaosverhaal aan te horen, zit hem niet alleen in het gebrek aan coherentie en plot, maar ook in het gebrek aan woorden, dat gepaard gaat met de emotie die loskomt. Een belangrijke manier om uit deze situatie te komen, omvat toch het vertellen van verhalen. Door het vertellen wordt de 'zelf' langzaam maar zeker teruggevonden.

Voordat er verder zal worden ingegaan op het onderzoek naar het creëren van een vragenlijst om narrative foreclosure te meten. Zal er eerst nog kort gekeken worden naar de begrippen 'Zingeving' en 'depressie', omdat dit belangrijke factoren zijn bij het operationaliseren van narrative foreclosure.

## **Hoofdstuk 4      Zingeving**

### **4.1      Definitie zingeving**

De definitie van zingeving varieert in de literatuur van coherentie in het leven tot doelgerichtheid. Daarom verschilt ook de manier waarop men zingeving in het leven kan verkrijgen. Deze manier kan variëren van het najagen van doelen, tot het ontwikkelen van een coherent levensverhaal. Waar auteurs het over eens zijn, is dat het ervaren van zingeving cruciaal is.

Volgens Frankl (1963) resulteert het falen in het vinden van zingeving in het leven in psychologische klachten. Onderzoek ondersteunt deze link tussen het gebrek aan zingeving en psychologische problemen. Het ervaren van minder zingeving in het leven wordt geassocieerd met een grotere behoefte aan therapie (Battista & Almond, 1973), een hogere mate van depressie en angst (o.a. Debats et al, 1993) en andere vormen van psychologische problemen. Het ervaren van meer zingeving in het leven is positief gerelateerd aan plezier in het werk (Bonebright et al. 2000), levenstevredenheid (Chamberlain & Zika, 1988) en andere uitkomsten van gezond psychisch functioneren.

Steger en collega's (2006) hebben aangetoond dat het gevoel van een betekenisvol leven belangrijk is voor het menselijk functioneren. Mensen die hun leven als betekenisvol ervaren, zijn minder depressief en voelen een grotere tevredenheid over hun leven. Daarnaast hebben ze meer zelfvertrouwen, meer optimisme en een positief affect.

Ook maken Steger en collega's (2006) een onderscheid in het ervaren van zingeving in het leven en het zoeken naar zingeving. Sommige mensen die al wel zingeving in het leven hebben ervaren, blijven toch op zoek gaan naar zingeving. Een verklaring hiervoor is dat identiteit zich ook blijft ontwikkelen. De ontwikkeling van zingeving in het leven lijkt parallel te lopen aan de ontwikkeling van identiteit.

### **4.2      Zingeving en narrative foreclosure**

Mensen die narrative foreclosed zijn, zijn gestopt met het ontwikkelen van het levensverhaal. Wanneer de persoonlijke verhalen niet meer verteld kunnen worden, verdwijnt een belangrijke bron van zingeving (Bohlmeijer, 2007). Want met deze verhalen wordt er betekenis aan het leven gegeven. Mensen leren zichzelf en de wereld kennen door de verhalen die ze vertellen en door de betekenis die ze construeren uit deze verhalen (Singer, 2004).

Het lijkt daarom aannemelijk dat narrative foreclosure een bijdragende factor is in de afwezigheid van (het zoeken naar) zingeving in het leven.

## **Hoofdstuk 5      Depressie**

### **5.1      Depressie**

Een depressie kan zich uiten in gevoelens van somberheid, spanning en zinloosheid. Een depressie heeft grote invloed op de kwaliteit van leven, omdat men niet meer in staat is om te genieten van wat dan ook (Bohlmeijer et al., 2007).

Zinloosheid is een kenmerk van depressie, maar kan ook worden gezien als een oorzaak. Zoals in hoofdstuk 3 ook al naar voren is gekomen, kan zingeving bij ouderen onder druk komen te staan, door een veranderende omgeving en een veranderend lichaam (Randall en McKim, 2008). Hierdoor kunnen de eigenwaarde en het zelfvertrouwen afnemen. Dit kan het begin zijn van een vicieuze cirkel waarin somberheid, twijfel over de waarde van het leven, minder inzet voor doelen en activiteiten elkaar versterken (Bohlmeijer et al., 2007).

### **5.2      Depressie en narrative foreclosure**

Het proces van het vertalen van levenservaringen in een coherent verhaal beïnvloedt psychologische groei, ontwikkeling, coping en welzijn (McAdams & Pals, 2006). In het geval van een gestopt of foreclosed verhaal worden levensgebeurtenissen niet meer geïntegreerd in het levensverhaal. Daardoor kunnen mensen het gevoel van betekenis in het leven verliezen. Dit kan resulteren in psychische klachten, zoals depressie. Een depressie wordt op haar beurt weer gekenmerkt door zinloosheid.

Wanneer er psychische problemen ontstaan door een foreclosed verhaal, is het voor de kwaliteit van leven van belang dat het verhaal weer opengemaakt wordt. Dit houdt in dat het oude niet-functionele verhaal wordt afgebroken en plaats maakt voor een nieuw, herschreven verhaal. Een methode hiervoor is life review.

Bohlmeijer (2007) onderscheid drie belangrijke verklaringen voor de werkzaamheid van life review. (1) emotieregulatie: het verwerken van verlieservaringen en het bespreken van-, het oplossen van- of een plaats geven aan conflictsituaties. (2) Evaluatie en betekenisgeving: het vinden van antwoorden op vragen naar de betekenis van het leven. Wanneer dit lukt, ontstaat een gevoel van integriteit in plaats van wanhoop. (3) Controle: men wordt zich opnieuw bewust van vaardigheden om te kunnen omgaan met situaties of gebeurtenissen. Dit leidt tot een gevoel van controle.

Met behulp van reminiscentie en life review kunnen gebeurtenissen weer in perspectief gebracht worden. Het vertellen van het levensverhaal kan op deze manier bijdragen aan het herstel van de stemming en verbetering van de algehele mentale gezondheid (McAdams, 2001).

In het volgende hoofdstuk zal de probleemstelling van dit onderzoek worden behandeld.

## Hoofdstuk 6      Probleemstelling en hypotheses

### **6.1      Operationaliseren narrative foreclosure**

Identiteitsontwikkeling is ook in de latere leeftijdsfasen van belang. Evenals inzicht in factoren die deze ontwikkeling belemmeren. Daarom is het belangrijk om narrative foreclosure te operationaliseren en hiervoor een vragenlijst te ontwikkelen.

Eerder in dit verslag is er gekeken naar de kenmerken van een goed levensverhaal en om welke redenen mensen herinneringen oproepen. Deze kennis kan gebruikt worden om het begrip narrative foreclosure te operationaliseren, om het nader te kunnen onderzoeken.

McAdams (1996) beschrijft de zes kenmerken van een goed levensverhaal. Gekeken naar de voorwaarden van een gezond levensverhaal, geldt voor narrative foreclosure het omgekeerde. Daarom de zes kenmerken van een gezond levensverhaal versus een foreclosed levensverhaal.

(1) Coherentie vs het levensverhaal heeft niet meer de betekenis die het eerder had. (2) Openheid vs er is geen openheid meer naar de toekomst, het verhaal is klaar. (3) Geloofwaardigheid vs de persoon twijfelt of bepaalde gebeurtenissen wel echt zo waren als eerder werd gedacht. (4) Rijk aan karakters, plot en thema vs het levensverhaal wordt gekenmerkt door één gebeurtenis die de verwachting van de toekomst en het verleden bepaald. Er worden geen nieuwe ervaringen meer verzameld. (5) Verzoening vs er is geen verzoening met het huidige levensverhaal. Geen acceptatie, maar wanhoop. (6) Generatieve integratie vs de heersende maatschappelijke opvatting dat het voor ouderen te laat is om betekenisvol te leven en dat er weinig anders op zit dan het spelen van het voorgeschreven einde.

Samengevat wordt een foreclosed verhaal gekenmerkt door het stoppen met herschrijven van het verhaal, het vermijden van het terugkijken naar het verleden en een gebrek aan verzoening met het levensverhaal. Deze thema's zijn een handvat om narrative foreclosure te operationaliseren. Op basis van de bestaande literatuur en in discussie met experts is de volgende definitie geformuleerd van narrative foreclosure:

*Narrative foreclosure is de overtuiging dat het eigen levensverhaal niet meer substantieel zal veranderen op basis van nieuwe ervaringen in de ( nabije) toekomst en het hebben van een negatieve kijk op het leven.*

In dit onderzoek wordt getracht om narrative foreclosure te kunnen meten in een vragenlijst. Voordeel hiervan is tijdsbesparing, bereiken van een grotere doelgroep en het kunnen bepalen van correlaties met andere psychische factoren. Data verkregen met de narrative foreclosure vragenlijst levert een aanwinst in kennis over dit fenomeen

Om het begrip te meten zijn er drie thema's (herschrijven, vermindering en verzoening) geformuleerd en nader toegelicht:

(1) Herschrijven: is de respondent bezig met het evalueren en herschrijven van zijn of haar levensverhaal? Verwacht de respondent dat het levensverhaal nog een nieuwe betekenis kan krijgen? Teken van narrative foreclosure: geen nieuwe inzichten meer, verleden en heden liggen vast. De overtuiging overheerst dat het te laat is om betekenisvol te leven en dat er weinig anders op zit dan het spelen van het voorgeschreven einde.

(2) Vermijding: het wel of niet graag willen vertellen van of terugdenken aan het levensverhaal. Denkt de respondent wel eens na over zijn of haar leven, is de respondent bewust of onbewust met het verhaal bezig. Het is de mate van verwerking van het verleden. Teken van narrative foreclosure: niet willen vertellen over het verleden, weerstand ten opzichte van de vragen. Het niet willen hebben over bepaalde gebeurtenissen.

(3) Verzoening: bestaat er een gevoel van afsluiting of closure? (gezonde aspecten van closure zijn humor, zelfrelativering en verzoening. Ongezonde aspecten van closure zijn angst, agressiviteit, bedreiging, gebrek aan exploratie). Zien mensen een rode draad in hun leven of is het volgens hen een chaotische opstapeling van gebeurtenissen. Zouden mensen het hetzelfde doen als ze hun leven over mochten doen. Teken van narrative foreclosure: ongezonde aspecten van closure, een te coherent leven (geen beweging), een afgesloten houding.

## **6.2 Onderzoeksvraag en hypotheses**

Het doel in dit onderzoek is de vraag of het mogelijk is om een betrouwbare en valide vragenlijst te ontwikkelen om narrative foreclosure te kunnen meten. Met voor de interne validiteit de verwachtingen dat: (1) de thema's herschrijven, vermijding en verzoening terug zijn te vinden in de resultaten van de vragenlijst. (2) Deze drie thema's laten een significante onderlinge correlatie zien, wat zal duiden op het onderliggende construct narrative foreclosure.

En met verwachtingen voor de externe validiteit dat (3) narrative foreclosure significant negatief correleert met de reminiscentiefuncties: identiteitsvorming, probleemoplossing, onderwijzing, conversatie en behoud van intimiteit. (4) Narrative foreclosure correleert significant positief met de reminiscentiefuncties: het opheffen van verveling, herleven van bitterheid en voorbereiding op de dood. (5) Narrative foreclosure correleert significant negatief met het ervaren van zingeving in het leven en het correleert significant negatief met het op zoek zijn naar zingeving in het leven. (6) narrative foreclosure correleert significant positief met depressie.

(7) De samenhang van de narrative foreclosure componenten met de afhankelijke variabelen (reminiscentiefuncties, zingeving en depressie), worden gecorrigeerd voor onderlinge samenhang van de componenten.

In hoofdstuk 7 zullen de gebruikte vragenlijsten en analyses besproken worden. En welke doelgroep er met dit onderzoek is bereikt.

## Hoofdstuk 7      Methode

### 7.1      Item-generatie en procedure

Op basis van bestaande literatuur en discussie met experts zijn er 70 items geformuleerd. Deze items zijn evenredig op aantal en op negatieve en positieve formulering ingedeeld bij de drie thema's herschrijven, vermijden en verzoening.

Na een pilotonderzoek onder 15 personen zijn de 50 meest discriminerende items geselecteerd. En zijn er op basis van op- en aanmerkingen van de proefpersonen een aantal items gewijzigd. Deze 50 items zijn gebruikt voor de definitieve narrative foreclosure vragenlijst.

Werving van de deelnemers is uitgevoerd door 155 psychologiestudenten van de Universiteit Twente. In het kader van het vak Persoonlijksleer kregen zij de opdracht twee vragenlijsten te laten invullen door een familielid uit de leeftijdscategorie 65+ en door iemand buiten de familie. Rekening houdend met het aantal Duitse studenten is de vragenlijst ook vertaald in het Duits.

### 7.2      Doelgroep

In totaal hebben 307 respondenten in de leeftijd tussen de 65 en 96 jaar ( $M$  leeftijd = 73,  $SD$  = 7) deelgenomen aan dit onderzoek. Van de 307 respondenten hebben 83 mensen de Duitse nationaliteit.

Het opleidingsniveau van de respondenten is van 43% van de deelnemers laag. 31,9% van de respondenten heeft een gemiddeld opleidingsniveau en 21,8% is hoger opgeleid.

269 respondenten wonen zelfstandig (waarvan 94 personen alleen wonen en 175 samen met iemand). Van de 36 mensen die aangeven niet zelfstandig te wonen, wonen er 9 in een woongroep, 14 in een aanleunwoning en 13 in een verzorgings- of verpleeghuis.

Wat de gezondheid betreft geven 104 respondenten aan gezond te zijn en 202 personen ervaren beperkingen in dagelijkse activiteiten naar aanleiding van hun gezondheid.

Tabel 1 Demografische gegevens doelgroep

| Demografische gegevens | Categorieën | Totaal 307 | Percentage van totaal |
|------------------------|-------------|------------|-----------------------|
| Geslacht               | Man         | 123        | 59.3                  |
|                        | Vrouw       | 182        | 40.1                  |
| Nationaliteit          | Nederlands  | 224        | 73                    |
|                        | Duits       | 83         | 27                    |
| Burgerlijke staat      | Getrouwd    | 179        | 58.3                  |
|                        | Ongehuwd    | 128        | 71.1                  |

### **7.3 Meetinstrumenten:**

#### **7.3.1 Narrative foreclosure**

In dit onderzoek wordt de validiteit en betrouwbaarheid van de narrative foreclosure vragenlijst onderzocht. De narrative foreclosure vragenlijst bestaat uit 50 stellingen. De vragen zijn te beantwoorden met een 5-punts Likertschaal, met de antwoordcategorieën: ‘helemaal mee eens’, ‘deels mee eens’, ‘deels mee oneens’, ‘helemaal mee oneens’ en ‘weet niet’. Er is gekozen voor de ‘weet niet’ categorie om te kunnen nagaan of er onduidelijke vragen in de lijst voorkomen.

Er zijn 3 onderliggende subschalen: (1) Herschrijven: *‘Ik reken erop dat ik over een paar jaar weer een andere versie van mijn levensverhaal vertel.’* (2) Vermijden: *‘Ik ben een persoon die de meeste dingen het liefst voor zich houdt.’* (3) Verzoening: *‘Ik heb een duidelijk beeld van hoe mijn leven gelopen is.’*

#### **7.3.2 Reminiscentiefuncties**

De verwachting in dit onderzoek is dat narrative foreclosure significant correleert met de reminiscentiefuncties zoals ze zijn onderscheiden in de Reminiscence Functions Scale (RFS) (Webster, 1993).

De reminiscentiefuncties worden afzonderlijk gemeten doordat de vragenlijst acht subschalen bevat. Voorbeelditems per subschaal zijn: (1) Identiteitsvorming: *‘...om te zien hoe mijn verleden past in mijn levensloop.’* (2) Probleem oplossen: *‘...om huidige problemen in een perspectief te zien.’* (3) Onderwijzen/informereren: *‘...om opgedane kennis door te geven aan iemand anders.’* (4) Conversatie: *‘...omdat het vriendschap en een gevoel van verbondenheid bevordert.’* (5) Verveling opheffen: *‘...om verveling tegen te gaan.’* (6) Herleven van bitterheid: *‘...om de herinnering aan oud verdriet helder in mijn gedachten te houden.’* (7) Voorbereiding op de dood: *‘...omdat het mij helpt om te gaan met gedachten over mijn eigen sterfelijkheid.’* (8) Behoud van intimiteit: *‘...om de herinnering aan een dierbare overledene levend te houden.’*

De RFS bestaat uit 42 stellingen, met 7 items per subschaal. Om het totaal aantal vragen wat aan de respondenten wordt voorgelegd enigszins in te perken, is er in dit onderzoek voor gekozen om de verkorte versie van de RFS te gebruiken. Deze versie bestaat uit 24 stellingen, met 3 items per subschaal.

Met 24 stellingen wordt achterhaald waarom en met welk doel mensen terugkijken op hun leven. De stellingen beginnen steeds met *‘Als ik terugkijk op mijn leven is dat...’*. Mensen kunnen daarop met de keuzemogelijkheden ‘nooit’, ‘zelden’, ‘soms’, ‘vaak’ of ‘zeer vaak’ aangeven in hoeverre het voor hen van toepassing is.

De Cronbach Alpha van de Reminiscence Functions Scale per subschaal is in dit onderzoek: Identiteitsvorming ( $\alpha = .673$ ); Probleem oplossen ( $\alpha = .639$ ); Onderwijzen/informereren ( $\alpha = .727$ ); Conversatie ( $\alpha = .615$ ); Verveling opheffen ( $\alpha = .854$ ); Herleven van bitterheid ( $\alpha = .857$ ); Voorbereiding op de dood ( $\alpha = .729$ ); Behoud van intimiteit ( $\alpha = .861$ ).

### **7.3.3 Zingeving**

De mate van zingeving en voldoening die men ervaart en zoekt in het leven zal worden gemeten met de Meaning of Life Questionnaire (MLQ) (Steger et al., 2006). Deze vragenlijst bestaat uit 10 stellingen. Respondenten kunnen antwoorden met ‘helemaal oneens’, ‘deels oneens’, ‘neutraal’, ‘deels eens’, ‘helemaal eens’.

Deze vragenlijst bestaat uit twee subschalen: (1) MLQ presence: de aanwezigheid van zingeving in het leven, bijvoorbeeld: *‘Ik voel goed aan wat mijn leven zinvol maakt.’* En (2) MLQ search: het zoeken naar zingeving in het leven, bijvoorbeeld: *‘Ik zoek steeds naar een doel in mijn leven’*.

De subschaal ‘aanwezigheid van zingeving’ toont in dit onderzoek een betrouwbaarheid van  $\alpha = .871$ . Het zoeken naar zingeving in het leven toont in dit onderzoek een betrouwbaarheid van  $\alpha = .880$ .

### **7.3.4 Depressie**

Tot slot wordt er Geriatric Depression Scale 8 (GDS 8) meegenomen in het onderzoek. De GDS 8 is een verkorte versie van de Geriatrische Depressie Schaal, voor het meten van depressieve klachten. De vragenlijst bestaat uit 8 items, bijvoorbeeld: *‘Hebt u het gevoel dat uw leven leeg is?’* of *‘Voelt u zich meestal wel gelukkig’*. Respondenten dienen met ‘ja’ of ‘nee’ aan te geven of de vraag weergeeft hoe men zich heeft gevoeld in de afgelopen week.

De Geriatric Depression Scale 8 toont in dit onderzoek een betrouwbaarheid van .832.

## **7.4 Analyses**

De 307 bruikbare vragenlijsten zijn ingevoerd in SPSS 16.0 en de volgende analyses zijn uitgevoerd:

### **7.4.1 Interne validiteit narrative foreclosure**

Ten eerste wordt als criterium aangehouden dat items weggelaten worden wanneer meer dan 10% van de respondenten ‘weet niet’ heeft geantwoord. Dit omdat de vraag waarschijnlijk niet duidelijk genoeg is geformuleerd.

Vervolgens worden de eerste twee hypothesen getest. Voor de eerste hypothese wordt met een *principale componenten analyse* met *varimax rotatie* onderzocht of de drie thema’s (herschrijven, vermijden en verzoening) terug te vinden zijn in de resultaten. Criterium hiervoor is dat een item

wordt weggelaten wanneer het lager dan .4 laadt op een factor en wanneer het hoger dan .4 laadt op een tweede factor. De Varimax rotatie wordt ingezet om drie onafhankelijke factoren te kunnen vinden. Een *betrouwbaarheidsanalyse* selecteert welke items moeten weggelaten om een zo hoog mogelijke Cronbach's Alpha te verkrijgen.

Voor de tweede hypothese wordt met behulp van *bivariate correlatieanalyses* de Pearson correlatie coëfficiënten (two tailed) bepaald. Zodat de significante onderlinge samenhang van de drie thema's naar voren kan komen.

#### **7.4.2 Externe validiteit**

Bij de bepaling van de externe validiteit zal gekeken worden in hoeverre de kenmerken van narrative foreclosure die uit de literatuur naar voren komen overeenkomen met de resultaten uit de metingen. De significante Pearson correlatie coëfficiënten van narrative foreclosure met reminiscentiefuncties, zingeving in het leven en depressie worden met behulp van *bivariate correlatieanalyses* de bepaald.

Met behulp van een regressie analyse zal de samenhang tussen narrative foreclosure en reminiscentiefuncties, zingeving en depressie worden gecontroleerd. Gekeken naar de meetinstrumenten RFS, MLQ en GDS 8 als afhankelijke variabelen wordt de onderlinge samenhang van de narrative foreclosure componenten gecorrigeerd. Dit wordt gedaan aan de hand van een *lineaire regressie analyse*.

## Hoofdstuk 8 Resultaten

### 8.1 Hypothese 1

Voor de eerste hypothese (de drie thema's zijn terug te vinden in de resultaten van de vragenlijst) is er gekeken naar de schaalconstructie, aan de hand van drie criteria. Ten eerste is een item weggelaten wanneer meer dan 10% van de respondenten (meer dan 31 mensen) 'weet niet' heeft geantwoord. Naar aanleiding van dit criterium zijn er 3 items weggelaten, waardoor er 47 items zijn overgebleven voor verdere analyses. Weggelaten items zijn bijvoorbeeld: *'Ik zie mijn leven regelmatig in een ander licht'* en *'Ik zou graag nog eens een biografie over mezelf willen schrijven'*.

Het tweede criterium heeft betrekking op de factoranalyse. Een item wordt namelijk weggelaten wanneer het lager dan .4 laadt op een factor en/of wanneer het hoger dan .4 laadt op een tweede factor. Dit criterium zorgt voor het vervallen van 8 items, waardoor er 39 items overblijven voor verdere analyses. Weggelaten items zijn onder andere: *'Ik heb behoefte om stil te staan bij de betekenis van mijn leven'*, *'Ik heb een duidelijk beeld van hoe mijn leven gelopen is'* en *'Ik geniet nu wel van het leven en verder wil ik niet teveel nadenken'*.

Het derde criterium onderzoekt de betrouwbaarheid van de drie factoren, die uit de factoranalyse naar voren zijn gekomen. Het streven is een zo hoog mogelijke Cronbach's Alpha. Hierdoor vervallen nog eens 7 items van de vragenlijst, wat betekent dat er nog 32 items resteren. Vervallen items zijn: *'Ik lees of hoor nog wel eens dingen waardoor ik gebeurtenissen uit mijn leven anders bekijk'*, *'Ik ga soms in gedachten terug naar bepaalde dingen die me zijn overkomen, om te proberen ze te begrijpen'* en *'Ik weet voor mezelf wat de zin van het leven is'*.

In tabel 2 zijn per factor de overgebleven items, de factorladingen en de betrouwbaarheidscoëfficiënten te vinden.

Tabel 2 items en factorladingen

| <b>Narrative foreclosure items:</b>                                                                                 | <b>Factor 1<br/><math>\alpha = .886</math><br/>N=13</b> | <b>Factor 2<br/><math>\alpha = .862</math><br/>N=14</b> | <b>Factor 3<br/><math>\alpha = .847</math><br/>N=5</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 35. Mijn levensverhaal is over en daar heb ik vrede mee.                                                            | .782                                                    |                                                         |                                                        |
| 37. Als ik over mijn leven nadenk dan zie ik geen nieuwe mogelijkheden voor de toekomst.                            | .728                                                    |                                                         |                                                        |
| 31. Het verhaal van mijn leven is klaar.                                                                            | .718                                                    |                                                         |                                                        |
| 32. Alle belangrijke conclusies over mijn leven heb ik getrokken en die hoef ik niet meer te overdenken.            | .718                                                    |                                                         |                                                        |
| 49. Alle belangrijke conclusies over mijn leven heb ik al getrokken.                                                | .684                                                    |                                                         |                                                        |
| 44. Ik verwacht dat er nog steeds nieuwe dingen kunnen gebeuren in mijn leven.                                      | -.661                                                   |                                                         |                                                        |
| 12. Het is te laat om dromen te verwezenlijken.                                                                     | .639                                                    |                                                         |                                                        |
| 25. Mijn visie op mijn leven is al jaren hetzelfde en ik verwacht dat daar geen verandering in komt.                | .611                                                    |                                                         |                                                        |
| 27. Als ik over mijn leven nadenk dan heb ik het gevoel dat ik mijn beste tijd gehad heb.                           | .589                                                    |                                                         |                                                        |
| 8. Ik verwacht dat er nog hoofdstukken aan mijn levensverhaal worden toegevoegd.                                    | -.568                                                   |                                                         |                                                        |
| 40. Ik reken erop dat ik over een paar jaar weer een andere versie van mijn levensverhaal vertel.                   | -.542                                                   |                                                         |                                                        |
| 30. Ik houd ervan om mijn leven van verschillende kanten te bekijken, omdat ik dan altijd iets nieuws vind.         | -.506                                                   |                                                         |                                                        |
| 28. Ik heb goede hoop dat sommige van mijn diepste wensen zullen uitkomen.                                          | -.427                                                   |                                                         |                                                        |
| 42. Er zijn veel losse eindjes in mijn levensverhaal, waar ik liever niet aan denk.                                 |                                                         | .727                                                    |                                                        |
| 11. Ik zou het fijn vinden als ik bepaalde zaken uit mijn leven zou kunnen vergeten.                                |                                                         | .664                                                    |                                                        |
| 5. Er zijn veel dingen die ik in het verleden meegemaakt heb, waar ik niet aan probeer te denken.                   |                                                         | .654                                                    |                                                        |
| 13. Ik heb mij veel te veel door anderen laten beïnvloeden.                                                         |                                                         | .585                                                    |                                                        |
| 46. Als ik aan mijn leven denk, raak ik vaak in de war over wat er eigenlijk gebeurd is en wat mijn rol daarin was. |                                                         | .554                                                    |                                                        |
| 26. Ik heb in mijn leven niet gedaan wat ik het liefst had gedaan.                                                  |                                                         | .552                                                    |                                                        |
| 10. Als ik over mijn leven zou vertellen, dan zou ik proberen om bepaalde gebeurtenissen te vermijden.              |                                                         | .542                                                    |                                                        |
| 48. Ik raak vaak overweldigd door het grote aantal herinneringen dat ik in mij draag.                               |                                                         | .540                                                    |                                                        |
| 17. Als ik mijn leven over zou doen, zou ik het heel anders aanpakken.                                              |                                                         | .520                                                    |                                                        |
| 41. Ik heb veel mogelijkheden in me die ik onbenut heb gelaten.                                                     |                                                         | .513                                                    |                                                        |
| 14. Ik ben blij dat ik mijn leven niet over hoef te doen.                                                           |                                                         | .456                                                    |                                                        |
| 7. Mijn leven is grotendeels bepaald door één gebeurtenis uit het verleden.                                         |                                                         | .470                                                    |                                                        |
| 47. Als ik over mijn leven zou schrijven, zou ik het liever niet aan anderen laten lezen.                           |                                                         | .434                                                    |                                                        |
| 15. Ik vind mijn leven een privé-aangelegenheid en vertel er daarom niet graag over.                                |                                                         | .429                                                    |                                                        |
| 29. Ik geniet van de mogelijkheid om over mijn leven te vertellen aan anderen.                                      |                                                         |                                                         | .808                                                   |
| 18. Ik geniet ervan om over mijn leven te vertellen wanneer de ander daarin geïnteresseerd is.                      |                                                         |                                                         | .798                                                   |
| 3. Ik vind het leuk om over mijn leven te vertellen om te horen wat anderen ervan vinden.                           |                                                         |                                                         | .791                                                   |
| 9. Vertellen over mijn leven geeft mij een goed gevoel                                                              |                                                         |                                                         | .727                                                   |
| 34. Als ik terugkijk op mijn leven moet ik soms behoorlijk om mezelf lachen.                                        |                                                         |                                                         | .464                                                   |

### **8.1.1 Beschrijving resultaten Hypothese 1**

Ten eerste werd in dit onderzoek verwacht dat de thema's herschrijven, vermijding en verzoening terug te vinden zouden zijn in de resultaten van de vragenlijst. Uit de factoranalyse zijn drie thema's met een goede betrouwbaarheid van respectievelijk .886, .862 en .847 naar voren gekomen.

### **8.1.2 Component 1 herschrijven en closure**

Het eerste component wat uit de resultaten naar voren is gekomen, komt overeen met het eerste thema uit de hypothese (herschrijven). Voorbeeld items zijn: NF 32 '*Alle belangrijke conclusies over mijn leven heb ik getrokken en die hoef ik niet meer te overdenken*'. En NF 12 '*Het is te laat om dromen te verwezenlijken.*'

Dit component bevat drie items uit het thema verzoening, de rest van de items horen bij het thema herschrijven. Het leven is klaar en er is geen sprake meer van herschrijven van het levensverhaal. Dit zijn beiden kenmerken van narrative foreclosure.

### **8.1.3 Component 2 vermijding en onvrede**

Het tweede component wat uit de resultaten naar voren is gekomen, komt ook overeen met het tweede thema uit de hypothese (vermijding). Voorbeeld items zijn: NF 5 '*Er zijn veel dingen die ik in het verleden meegemaakt heb, waar ik niet aan probeer te denken*'. En NF 15 '*Ik vind mijn leven een privé-aangelegenheid en vertel er daarom niet graag over*'.

Ook zijn er in dit component zes items uit het thema verzoening terug te vinden, bijvoorbeeld NF 17 '*Als ik mijn leven over zou doen, zou ik het heel anders aanpakken*'. En een item uit het thema herschrijven, NF 7 '*Mijn leven is grotendeels bepaald door één gebeurtenis uit het verleden*'. Toch past dit item wel bij het component vermijding, omdat zo'n gebeurtenis de oorzaak zou kunnen zijn van het niet terug willen denken.

Items uit component twee gaan grotendeels over het vermijden van het terugdenken aan of praten over het verleden. Er is ook een gebrek aan verzoening met wat er is gebeurd in het leven. Men is blij dat het leven niet overgedaan hoeft te worden en zou het ook heel anders aanpakken als dat wel zou moeten.

Het vermijden van terugkijken en het gebrek aan verzoening met het verleden zijn wederom kenmerken van narrative foreclosure.

### **8.1.4 Component 3 niet vertellen**

Het derde component bevat minder items dan de andere twee, doordat er gestreefd is naar een zo hoog mogelijke betrouwbaarheid. De items in dit component komen uit het thema vermijding, met uitzondering van één item uit het thema verzoening. Voorbeeld items zijn: NF 29 '*Ik geniet niet van*

de mogelijkheid om over mijn leven te vertellen aan anderen'. En NF 9 'Vertellen over mijn leven geeft mij geen goed gevoel'.

Items in dit component worden gekenmerkt door het niet genieten van het vertellen over het leven, zelfs niet als de toehoorders daarin geïnteresseerd zijn. Het is daarom meer een sociaal component met veel vermijding richting het terugvertellen. Ook dit is een kenmerk van narrative foreclosure.

### 8.1.5 Samenvatting

Hypothese 1 wordt bevestigd door de resultaten van het onderzoek. De resultaten tonen drie componenten, die kenmerken van narrative foreclosure vertonen. Het eerste component komt in grote mate overeen met het thema herschrijven. Het tweede component bevat items van de thema's vermijding en verzoening. Het derde component is de uitzondering op de thema's in de hypothese. Deze items gaan over het sociale aspect van het terugvertellen. Maar ook al was dit component niet de verwachting, het is nog wel een kenmerk van narrative foreclosure.

## 8.2 Hypothese 2

In tabel 3 zijn de gemiddeldes en standaardafwijkingen te vinden per component. Voor de berekening van de somscore van elk component is het gemiddelde genomen van de score op elk item. De scoremogelijkheden per item lopen van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Waar nodig zijn items omgeschaald, zodat een hogere score duidt op een hogere mate van narrative foreclosure.

Het gemiddelde van de antwoordmogelijkheden is 2.5. Met hoe hoger de score, hoe hoger de mate van narrative foreclosure. Het gemiddelde van het eerste component ligt daar met 2.56 net iets boven. Het tweede component ligt onder het gemiddeld met 2.30 en het derde component ligt weer meer boven het gemiddelde met 2.86.

Voor de tweede hypothese (significante onderlinge samenhang) wordt met behulp van *bivariate correlatieanalyses* de Pearson correlatie coëfficiënten (two tailed) bepaald. Zodat de significante onderlinge samenhang van de drie thema's naar voren kan komen. Doordat tijdens de factoranalyse de Varimax rotatie is gebruikt om onafhankelijke componenten te kunnen onderscheiden is de kans op samenhang tussen de drie componenten kleiner.

Tabel 3 samenhang narrative foreclosure componenten:

|                             | Herschrijven | Vermijding | Niet vertellen |
|-----------------------------|--------------|------------|----------------|
| Mean                        | 2.56         | 2.30       | 2.86           |
| Std Deviation               | .60          | .58        | .74            |
| <b>Pearson correlation:</b> |              |            |                |
| <i>Herschrijven</i>         | 1            |            |                |
| <i>Vermijding</i>           | .298**       | 1          |                |
| <i>Niet vertellen</i>       | .173**       | .092       | 1              |

\*\* Correlaties zijn significant bij een p van 0.01

### **8.2.1 Beschrijving resultaten hypothese 2**

De tweede aanname in dit onderzoek is dat de drie thema's een significante onderlinge samenhang tonen, wat zal duiden op het onderliggende construct narrative foreclosure.

De drie componenten correleren significant met elkaar, met uitzondering van component 2 (vermijding) met component 3 (niet vertellen). Dit is opmerkelijk, omdat er van het vermijden van het denken aan of vertellen over vroeger verwacht zou worden dat men ook geen plezier heeft in het praten met anderen over het verleden. Het is moeilijk om hier een verklaring voor te geven, mogelijk is dat mensen af en toe wel over hun leven vertellen maar dan sommige gebeurtenissen vermijden. Wat ook meespeelt is de Varimax rotatie bij de factoranalyse, waarin is gestreefd naar drie onafhankelijke componenten.

Er bestaat dus een significante samenhang tussen de componenten herschrijven en vermijding en herschrijven en niet vertellen. Wat duidt op onderliggend fenomeen narrative foreclosure. Er is geen samenhang tussen vermijding en niet vertellen.

### **8.3 Hypothese 3 t/m 6**

Door middel van de Pearson correlatie coëfficiënten (two tailed) wordt bepaald in hoeverre de thema's van narrative foreclosure correleren met de andere vragenlijsten. In tabel 6 worden de resultaten beschreven van de correlatieanalyses.

Tabel 4 correlaties narrative foreclosure thema's met overige vragenlijsten

|                              | <i>Herschrijven</i> | <i>Vermijding</i> | <i>Niet vertellen</i> |
|------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|
| RFS Identiteitsvorming       | -.140*              | .138*             | -.176**               |
| RFS Probleem oplossen        | -.214**             | .017              | -.134*                |
| RFS Onderwijzen/informer     | -.059               | -.042             | -.365**               |
| RFS Conversatie              | -.188**             | -.007             | -.369**               |
| RFS Verveling opheffen       | .242**              | .234**            | -.114*                |
| RFS Herleven van bitterheid  | .088                | .261**            | -.139*                |
| RFS Voorbereiding op de dood | .190**              | .194**            | -.126*                |
| RFS Behoud van intimiteit    | -.056               | .154**            | -.220**               |
| MLQ Zingeving aanwezigheid   | -.054               | -.040             | -.051                 |
| MLQ Zingeving zoeken         | -.130*              | .196**            | -.070                 |
| GDS8 Depressie               | .249**              | .415**            | .093                  |

\* Correlaties zijn significant bij een p van 0.05

\*\* Correlaties zijn significant bij een p van 0.01

#### **8.3.1 Beschrijving resultaten hypothese 3 en 4**

Voor de externe validiteit wordt verwacht dat een hogere score op de drie componenten van narrative foreclosure significant samenhangen met een lagere score op de reminiscentiefuncties: identiteitsvorming, probleem oplossen, onderwijzing, conversatie en behoud van intimiteit. En een hogere score op het opheffen van verveling, herleven van bitterheid en voorbereiding op de dood.

### **8.3.2 Component 1 herschrijven en closure**

Een hogere score op herschrijven hangt significant samen met een lagere score op identiteitsvorming, probleem oplossen en conversatie. Tevens hangt dit significant samen met een hogere score op de reminiscentiefuncties het opheffen van verveling en voorbereiding op de dood.

Er is geen correlatie te vinden met onderwijzen/informereren, behoud van intimiteit en het herleven van bitterheid.

De significante correlaties van herschrijven met de reminiscentiefuncties, onderbouwen de kenmerken van narrative foreclosure die uit de literatuur naar voren komen.

### **8.3.3 Component 2 vermijding**

Een hogere mate van vermijding hangt significant samen met een hogere score op identiteitsvorming, verveling opheffen, herleven van bitterheid, voorbereiding op de dood en behoud van intimiteit. Er is geen sprake van samenhang met onderwijzen/informereren, conversatie en probleem oplossen.

### **8.3.4 Component 3 niet vertellen**

Een hogere score op niet vertellen hangt significant samen met een lagere score op al de acht reminiscentiefuncties identiteitsvorming, probleem oplossen, onderwijzen/informereren, conversatie, verveling opheffen, herleven van bitterheid en voorbereiding op de dood.

### **8.3.5 Beschrijving resultaten hypothese 5 en 6**

Verwachting is dat narrative foreclosure negatief correleert met het ervaren van zingeving in het leven en het op zoek zijn naar zingeving in het leven. Verder wordt verwacht dat mensen die narrative foreclosed zijn ook significant hoger scores op depressie.

Een hogere score op herschrijven hangt significant samen met een lagere score op het zoeken naar zingeving in het leven. En het hangt samen met een hogere score op depressie. Er is geen samenhang aanwezig met het ervaren van de aanwezigheid van zingeving in het leven.

Een hogere mate van vermijding hangt significant samen met een hogere score op het zoeken naar zingeving in het leven. Ook hier is er geen samenhang aanwezig met het ervaren van de aanwezigheid van zingeving in het leven. Wel is er bij een hogere score op vermijding sprake van een hogere score op depressie.

Het niet vertellen vertoont geen samenhang met de aanwezigheid en het zoeken naar zingeving en ook niet met depressie.

## 8.4 Hypothese 7

Vervolgens wordt gecontroleerd in hoeverre de samenhang van de verschillende componenten met de afhankelijke factoren worden veroorzaakt door een tweede narrative foreclosure component. Er zal gecorrigeerd worden voor de invloed van een tweede component.

De narrative foreclosure componenten zijn in deze analyse de onafhankelijke variabelen de subschalen van RFS en MLQ en de GDS8 zijn de afhankelijke variabelen.

Tabel 5 Beta regressiecoëfficiënten uit de regressie analyse

| <b>Afhankelijke variabelen:</b> | <b>Onafhankelijke variabelen:</b> |                   |                       |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                                 | <i>Herschrijven</i>               | <i>Vermijding</i> | <i>Niet vertellen</i> |
| RFS Identiteitsvorming          |                                   |                   |                       |
| Beta                            | -.172**                           | .204**            | -.165**               |
| R2 = .072**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Probleem oplossen           |                                   |                   |                       |
| Beta                            | -.224**                           | .093              | -.104                 |
| R2 = .054**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Onderwijzen/informereren    |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .007                              | -.010             | -.365**               |
| R2 = .125**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Conversatie                 |                                   |                   |                       |
| Beta                            | -.148**                           | .070              | -.350**               |
| R2 = .148**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Verveling opheffen          |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .216**                            | .186**            | -.169**               |
| R2 = .106**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Herleven van bitterheid     |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .038                              | .265**            | -.170**               |
| R2 = .087**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Voorbereiding op de dood    |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .172**                            | .158**            | -.170**               |
| R2 = .076**                     |                                   |                   |                       |
| RFS Behoud van intimiteit       |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .051                              | .161**            | -.244**               |
| R2 = .072**                     |                                   |                   |                       |
| MLQ Zingeving aanwezigheid      |                                   |                   |                       |
| Beta                            | -.040                             | -.024             | -.041                 |
| R2 = -.005                      |                                   |                   |                       |
| MLQ Zingeving zoeken            |                                   |                   |                       |
| Beta                            | -.194**                           | .257**            | -.061                 |
| R2 = .071**                     |                                   |                   |                       |
| GDS8 Depressie                  |                                   |                   |                       |
| Beta                            | .128*                             | .373**            | .040                  |
| R2 = .182**                     |                                   |                   |                       |

\* Regressiecoëfficiënten zijn significant bij een p van 0.05

\*\* Regressiecoëfficiënten zijn significant bij een p van 0.01

### **8.4.1 Beschrijving resultaten hypothese 7**

#### **8.4.2 Herschrijven**

Een hogere score op herschrijven hangt significant samen met een lagere score op identiteitsvorming, probleem oplossen, conversatie en zoeken naar zingeving in het leven. Ook hangt een hogere score op herschrijven samen met een hogere score op verveling opheffen, voorbereiding op de dood en depressie. Deze resultaten komen overeen met de correlatie analyses.

Een hoge score op herschrijven kan betekenen dat mensen die het idee hebben dat hun leven klaar is en niet meer bezig zijn met het herschrijven van het verleden, voornamelijk terugkijken op hun leven uit verveling en om zich voor te bereiden op de dood. Ze zijn daardoor niet bezig met het verder ontwikkelen van de identiteit. Ook kijken ze niet naar hun verleden om strategieën te vinden voor het oplossen van problemen. Ze roepen ook niet het verleden op om herinneringen te delen met anderen. Ze zijn minder bezig met het zoeken naar zingeving in het leven en zijn eerder depressief.

#### **8.4.3 Vermijding**

Een hogere score op vermijding hangt significant samen met een hogere score op identiteitsvorming, verveling opheffen, herleven van bitterheid, voorbereiding op de dood, behoud van intimiteit, het zoeken naar zingeving in het leven en depressie.

Samengevat betekent een hoge score op vermijding, dat mensen die praten over of denken aan het verleden het liefst vermijden en die met onvrede terugkijken op hun leven, terugkijken om bitterheid in stand te houden en om verveling op te heffen. Ook hangt een hoge score samen met een hoge score op depressie. Mensen zijn nog wel bezig met identiteitsontwikkeling en zijn op zoek naar zingeving.

#### **8.4.4 Niet vertellen**

Een hogere score op het niet vertellen hangt samen met een lagere score op identiteitsvorming, probleem oplossen, onderwijzen/informereren, conversatie, verveling opheffen, herleven van bitterheid, voorbereiding op de dood en behoud van intimiteit.

Samengevat betekent dit dat mensen die liever niet over hun leven vertellen geen gebruik maken van de doelen waarom men terug kan kijken. Ze kijken niet terug om te ontdekken wie ze zijn, of om problemen om te lossen. Ze kijken ook niet terug om samen met anderen herinneringen op te halen of om anderen iets te leren, dit onderbouwt de kenmerken van dit component van het niet willen vertellen. Verder wordt het ophalen van herinneringen ook niet als vlucht gebruikt, of om bitterheid in stand te houden of om zich voor te bereiden op de dood.

#### **8.4.5 Gezamenlijke invloed**

Herschrijven, vermijden en niet vertellen beïnvloeden gezamenlijk significant 7.2% van de identiteitsvorming, 5.4% van het probleem oplossen, 12.5% van onderwijzen/informereren, 14.8% van conversatie, 10.6% van verveling opheffen, 8.7% van het herleven van bitterheid, 7.6% van voorbereiding op de dood, 7.2% van behoud van intimiteit, 7.1% van het zoeken naar zingeving en 18.2% van depressie.

### **9.1      Samenvatting belangrijkste resultaten**

Het doel van dit onderzoek was het meetbaar maken van het begrip narrative foreclosure. Om dit begrip te operationaliseren is op basis van de bestaande literatuur een definitie geformuleerd en zijn er drie hoofdthema's geïdentificeerd die samen lijken te hangen met narrative foreclosure.

Het eerste thema is het ontbreken van het herschrijven van het levensverhaal. Het tweede thema is het vermijden van het terugkijken naar of vertellen over het verleden. En het derde thema is een gebrek aan verzoening met het verleden.

Aan de hand van deze thema's zijn er 70 items geformuleerd, waarvan er 20 minder goede items na een pilotonderzoek zijn weggefallen. De definitieve vragenlijst is gekoppeld aan vragenlijsten over reminiscentiefuncties, zingeving en depressie en is ingevuld door 307 respondenten.

Na het weglaten van 18 items tijdens de itemanalyse, kan worden geconcludeerd dat de 32 items die over zijn gebleven een betrouwbare vragenlijst vormen, bestaande uit drie componenten: (1) Herschrijven, (2) Vermijding, (3) Niet vertellen.

Opvallend aan de componenten die uit de resultaten naar voren zijn gekomen is dat het tweede component vermindering een combinatie is van de thema's vermindering en verzoening, zoals ze voorafgaand aan het onderzoek zijn geformuleerd. Het derde component niet vertellen werd vooraf niet verwacht als apart thema. Uit de resultaten blijkt toch dat vermindering en verzoening hand in hand gaan in één thema. Mensen die zich niet kunnen verzoenen met het verleden, proberen ook te vermijden om terug te kijken. Ook blijkt dat het sociale aspect van het willen vertellen over het verleden sterker meespeelt dan werd verwacht en een onafhankelijk component vormt.

Aangezien de drie componenten onderdelen zijn van het onderliggende construct narrative foreclosure werd verwacht dat de componenten onderling met elkaar zouden samenhangen. Dit is echter niet het geval bij vermindering en niet vertellen. Terwijl eerder verwacht zou worden dat een gebrek aan verzoening en het vermijden van terugkijken naar het verleden zou samenhangen met het niet willen vertellen over het verleden. Een mogelijke uitleg voor het ontbreken van samenhang kan zijn dat mensen wel over hun leven willen vertellen, maar tegelijkertijd bepaalde gebeurtenissen vermijden. Dat er een vorm van selectie plaatsvindt van wat men graag wil vertellen en waaraan men liever niet terugdenkt.

Vervolgens is de samenhang van de narrative foreclosure vragenlijst met de acht reminiscentiefuncties gemeten. Er werd verwacht dat een hogere score op de drie componenten van narrative foreclosure significant samen zou hangen met een lagere score op de reminiscentiefuncties: identiteitsvorming, probleem oplossen, onderwijzing, conversatie en behoud van intimiteit. En een hogere score op het opheffen van verveling, herleven van bitterheid en voorbereiding op de dood.

Deze verwachting werd bij het herschrijven bevestigd, met uitzondering van onderwijzen/informerend, behoud van intimiteit en het herleven van bitterheid. Daarmee was geen

samenhang te vinden. Dit is niet heel opvallend omdat het herschrijven van het verleden meer te maken heeft met het integreren van gebeurtenissen in het grotere geheel. Dat heeft niet zozeer te maken met het onderwijzen van anderen, het terugdenken aan geliefden en het herleven van bitterheid.

Het component vermijding wijkt af van de verwachting. De samenhang van een hogere score op vermijding en een lagere score op opheffen van verveling, herleven van bitterheid en voorbereiding op de dood was wel volgens de verwachting. Maar opvallend was de samenhang tussen een hoge score op vermijding en een hoge score op identiteitsvorming en behoud van intimiteit. Mensen die zich niet verzoenen met het verleden en het terugkijken vermijden scoren wel hoger op identiteitsvorming en behoud van intimiteit. Het lijkt erop dat mensen toch bezig blijven met het ontwikkelen van de identiteit als ze zich niet verzoenen met het verleden. En dat mensen die het terugkijken het liefst vermijden, dit wel doen om herinneringen aan een geliefde levend te houden. Dus er wordt weer op een selectieve manier teruggekeken. Er bleek verder geen samenhang te zijn met onderwijzen/informereren, conversatie en probleem oplossen.

Een hogere score op het component niet vertellen hangt samen met een lagere score op alle reminiscentiefuncties. Het lijkt erop dat het niet willen vertellen samenhangt met het niet willen terugkijken op het leven. Waardoor er minder reminiscentiefuncties worden ingezet. Het sociale component blijkt dus ook een sterke vermijding van het terugkijken in zich te dragen.

De volgende hypothese was dat een hogere score op narrative foreclosure zou samenhangen met een lagere score op het ervaren van zingeving in het leven en het op zoek zijn naar zingeving in het leven. Verder werd verwacht dat mensen die narrative foreclosed zijn ook significant hoger scoren op depressie.

Uit de resultaten blijkt dat herschrijven geen samenhang vertoont met de aanwezigheid van zingeving in het leven. De verwachting zou zijn dat door het ontbreken van het herschrijven van het verhaal ook een bron van zingeving zou wegvallen. Maar hier zijn geen uitspraken over te doen. Verder voldoet dit component aan de verwachtingen.

Het component vermijding laat hetzelfde resultaat zien als herschrijven. Er is geen samenhang met de aanwezigheid van zingeving. Terwijl verwacht zou worden dat ook hier een gebrek is aan zingeving.

Het derde component vertoont opvallend genoeg helemaal geen samenhang met zingeving of depressie. Terwijl verwacht zou worden dat het niet vertellen en vermijden om terug te kijken zou samenhangen met het ontbreken van zingeving en een hogere score op depressie. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de items in dit component niet onderscheidend genoeg zijn of nog niet scherp genoeg geformuleerd zijn.

Tenslotte is er gekeken naar de samenhang van de narrative foreclosure componenten met de afhankelijke variabelen, waarbij er gecorrigeerd is voor onderlinge samenhang van de componenten.

Voor het component herschrijven kan geconcludeerd worden dat mensen die hier hoog op scoren het idee hebben dat hun leven klaar is, ze zijn niet meer bezig met het herschrijven van het verleden. Ze kijken voornamelijk uit verveling terug op hun leven en om zich voor te bereiden op het

sterven. Ze zijn daardoor niet bezig met het verder ontwikkelen van de identiteit. Ook kijken ze niet naar hun verleden om strategieën te vinden voor het oplossen van problemen. Ze roepen niet het verleden op om herinneringen te delen met anderen. Ze zijn minder bezig met het zoeken naar zingeving in het leven en zijn eerder depressief.

Een hoge score op vermijding kan betekenen dat mensen die praten over of denken aan het verleden het liefst vermijden en die met onvrede terugkijken op hun leven, terugkijken om bitterheid in stand te houden en om verveling op te heffen. Ook hangt een hoge score op vermijding samen met een hoge score op depressie. Mensen zijn nog wel bezig met identiteitsontwikkeling en zijn op zoek naar zingeving.

Een hogere score op het niet vertellen betekent dat mensen, die liever niet over hun leven vertellen, geen gebruikmaken van de doelen waarom men terug kan kijken. Ze kijken niet terug om te ontdekken wie ze zijn, of om problemen op te lossen. Ze kijken ook niet terug om samen met anderen herinneringen op te halen of om anderen iets te leren. Dit onderbouwt de kenmerken van dit component van het niet willen vertellen. Verder wordt het ophalen van herinneringen ook niet als vlucht gebruikt, of om bitterheid in stand te houden, of om zich voor te bereiden op de dood.

De verklaarde variantie uit de regressie analyse is niet heel hoog, de laagste invloed is 5.4% op het probleem oplossen en de hoogste invloed is 18.2% op depressie. De hogere score op depressie ondersteunt de verwachting dat narrative foreclosure een nadelige invloed kan hebben op de geestelijke gezondheid van mensen en depressie kan veroorzaken. Een mogelijke verklaring van de lage gezamenlijke invloed van de narrative foreclosure componenten zal in de volgende paragraaf worden gegeven.

## **9.2 Beperkingen**

Een grote beperking in dit onderzoek is dat er hier sprake is van een cross-sectioneel onderzoek. De resultaten zijn een momentopname en er zijn geen uitspraken te doen over hoe narrative foreclosure zich in de loop van de tijd ontwikkelt.

Voorafgaand aan het onderzoek werden drie componenten geformuleerd. Daarbij is geen rekening gehouden met een sociaal component, terwijl dat wel uit de factoranalyse naar voren kwam. Het derde component ('niet vertellen') heeft in vergelijking met de andere componenten een stuk minder items (5 items ten opzichte van 13 en 14 items), ook lijken de vragen in dit component erg op elkaar. Het ontbreken van samenhang tussen het component vermijding en het component niet vertellen kan betekenen dat items in het sociale en het vermijding component nog wat aangescherpt moeten worden in de formulering.

Verder zijn de vragenlijsten uitgedeeld aan studenten die zelf proefpersonen uit hebben gezocht, de proefpersonen zijn niet rechtstreeks door de onderzoekers benaderd. Hierdoor was er geen controle over de selectie van de respondenten, maar er kon wel een grotere doelgroep worden bereikt, die gelijkmatig verdeeld is wat betreft geslacht en leeftijd.

In dit onderzoek is gekeken naar de gezamenlijke invloed van narrative foreclosure op reminiscentiefuncties, (zoeken naar) zingeving en depressie. Uiteindelijk is deze waarde vrij klein. Een factor die meespeelt is dat persoonlijkheid (logischerwijs) over het algemeen een invloedrijke factor is. Daarnaast spelen gezondheid en andere demografische variabelen eveneens een rol.

Voor verdere informatie met betrekking tot dit onderzoek wil ik daarom verwijzen naar het artikel van Gerti Boomhuis (2009) 'het leven als een verhaal – De ontwikkeling van een vragenlijst over 'narrative foreclosure' voor ouderen'. Hierin doet zij verslag van de invloed van persoonlijkheid, gezondheid en andere demografische variabelen op narrative foreclosure.

### **9.3 Conclusie en aanbevelingen**

#### **9.3.1 Conclusie**

Naar aanleiding van de resultaten uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat het is gelukt om een betrouwbare en valide vragenlijst te ontwikkelen om narrative foreclosure te meten. Een hoge score op de drie componenten, betekent dan ook een hogere mate van narrative foreclosure.

Uiteindelijk hebben 29 van de 307 respondenten (9.4%) hoog gescoord op alle drie de componenten (criterium voor een hoge score was een score hoger dan het gemiddelde plus de standaardafwijking). Waaronder 20 vrouwen en 8 mannen (1 geslacht onbekend) in de leeftijd 65 tot en met 83 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 76 ( $SD = 7$ ).

Het is gelukt om bevindingen uit de literatuur over dit begrip terug te vinden in de resultaten van dit onderzoek. Er zijn echter naar aanleiding van de eerder genoemde beperkingen nog wel een aantal verbeterpunten voor de narrative foreclosure vragenlijst. In de volgende paragraaf zullen daarom aanbevelingen worden gedaan voor het gebruik van deze vragenlijst bij vervolgonderzoek.

#### **9.3.2 Aanbevelingen**

Resultaten van de correlaties met de afhankelijke variabelen en het gebrek van onderlinge correlatie tussen vermijding en niet vertellen betekenen dat deze componenten nog aangepast moeten worden voor gebruik van deze vragenlijst in verder onderzoek.

Het component vermijding gaat in dit onderzoek hand in hand met verzoening. Daarom zal het meer toegespitst moeten worden op de combinatie van gebrek aan verzoening en vermijden van het terugkijken als gevolg van deze onvrede met het verleden. Reden voor deze aanpassing is dat uit de resultaten blijkt dat men nog wel bezig is met identiteitsontwikkeling en op zoek is naar zingeving, maar dat men door het gebrek aan verzoening een vermijding heeft opgebouwd richting het terugkijken. Items moeten hierop worden aangepast om hier beter op in te springen.

Het sociale aspect van het niet willen vertellen over het verleden blijkt uit de resultaten sterker mee te spelen dan vooraf werd verwacht, het vormt zelfs een onafhankelijk component. Er zullen

daarom nog een aantal items moeten worden toegevoegd om dit sociale aspect beter te kunnen meten. Deze items moeten een combinatie zijn van het sociale aspect en het vermijdings aspect.

Na bovengenoemde aanpassingen kan de vragenlijst worden ingezet in een longitudinaal onderzoek om de ontwikkeling van narrative foreclosure door de tijd heen te kunnen volgen. Daarmee wordt de beperking van het cross-sectionele onderzoek opgeheven. De vragenlijst zal dan ingevuld worden door een nieuwe doelgroep, waardoor met nieuwe data de vragenlijst geoptimaliseerd kan worden.

Ook is het voor de externe validiteit interessant om deze vragenlijst te koppelen aan- en te vergelijken met gegevens uit life reviews. Dit om te onderzoeken in hoeverre de interviewgegevens en de mate van narrative foreclosure overeenkomen. De vragenlijst zou ook als effectonderzoek na een life review interventie ingezet kunnen worden om de gevoeligheid van narrative foreclosure voor verandering te kunnen meten.

Kortom, in dit onderzoek is voor het eerst geprobeerd om narrative foreclosure te meten met een vragenlijst. Het voordeel van een vragenlijst is niet alleen dat er tijd uitgespaard wordt met het komen tot de ‘diagnose’ narrative foreclosure. Maar ook dat er onder een brede doelgroep gemeten kan worden om te onderzoeken in hoeverre het speelt onder de Nederlandse bevolking en in hoeverre narrative foreclosure samenhangt met psychische klachten.

De resultaten hebben geleid tot een goede, betrouwbare vragenlijst die een verscheidenheid aan mogelijkheden biedt om de huidige kennis over dit fenomeen uit te breiden en het onderzoeksgebied te verbreden.

*Dank aan:*

*Begeleiders Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof*

*Collegastudent Gerti Boomhuis*

*Mijn editors Maaïke ter Horst en Guido de Jongh*

## Referenties

- Antelius, E. (2007). The meaning of the present: hope and foreclosure in narrations about people with severe brain damage. *Medical anthropology Quarterly*, 21(3), 324–342.
- Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven: narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T., Mies, L. & Westerhof, G.J. (2007). *De betekenis van levensverhalen: theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Brockmeier, J. (2000). Autobiographical time. *Narrative inquiry*, 10(1), 51-73.
- Cappeliez, P., Beaupré, M. & Robitaille, A. (2008). Characteristics and impact of life turning points for older adults. *Ageing International*, 32, 54–64.
- Freeman, M. (2000). *When the story's over, narrative foreclosure and the possibility of self-renewal. Lines of narrative*. London: Routledge.
- McAdams, D.P. & Pals, J.L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- McAdams D.P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A.H. & Bowman, P.J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaption in midlife adults and students. *Personality Social Psychology Bulletin*, 27, 474.
- McAdams, D.P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: a contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295-321.
- Neikug, S.M. (2003). Worrying about a frightening old age. *Aging & Mental Health*, 7(5), 326–333.
- Phoenix, C. & Sparkes, A.C. (2005). Young athletic bodies and narrative maps of aging. *Journal of Aging Studies*, 20, 107–121.

- Randall, W.L. & McKim, E. (2008). *Reading our lives: the poetics of growing old*. Oxford: University Press.
- Randall, W.L. (2008). Getting my story straight: a narrativist in quest of congruence. *Journal of Aging Studies*, 22, 169–176.
- Randall, W.L. & McKim, E. (2004). Toward a poetics of aging: the links between literature and life. *Narrative Inquiry*, 14(2), 235-260.
- Smith, B. & Sparkes, A.C. (2005). Men, sport, spinal cord injury and narratives of hope. *Social Science & Medicine*, 61, 1095–1105.
- Staudinger, U.M. (2001). Life reflection: a social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148-160.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Webster, J.D. & McCall, M.E. (1999). Reminiscence functions across adulthood: a replication and extension. *Journal of Adult Development*, 6(1), 73-85.

## **Onderzoek**

*Het leven als verhaal*

Beste deelnemer,

De vragenlijst die voor u ligt bestaat uit verschillende onderdelen. De lijst bevat algemene vragen, vragen over uw gezondheid, hoe u in het leven staat en terug kijkt op dingen, kwaliteit van leven en persoonlijkheid.

De vragenlijst is opgebouwd uit verschillende standaardvragenlijsten die veel worden gebruikt in onderzoek. Het kan daarom voorkomen dat twee keer dezelfde vraag wordt gesteld. Deze vragen zijn dan net wat anders geformuleerd. We hopen dat u hier begrip voor heeft en willen benadrukken dat het van belang is dat u op iedere vraag een antwoord geeft. Alleen op deze manier kunnen wij het onderzoek goed uitvoeren.

Probeer op alle vragen een antwoord te geven. Het gaat om uw **mening**, er zijn geen goede of foute antwoorden. Probeer de vragenlijst zo eerlijk mogelijk te beantwoorden en denk niet te lang over uw antwoord na. Uw eerste gedachte is meestal de beste. Let op: het gaat om een **momentopname**, hoe u op dit moment in het leven staat, het kan zijn dat u op een ander moment heel anders zou antwoorden.

Als hulpmiddel bij het antwoorden van de vragen kunt u uw leven vergelijken met een verhaal, boek of film. Het verhaal van uw leven kan veel veranderen of juist veel hetzelfde blijven. Ook kan het zijn dat u veel terugdenkt aan vroeger en erover verteld aan anderen of juist niet.

De vragen zijn te beantwoorden door een kruis te zetten bij het antwoord wat het meest op u van toepassing is.

Bijvoorbeeld:

| Voorbeeld:                              | helemaal<br>mee eens | deels<br>mee<br>eens | deels<br>mee<br>oneens | helema<br>al mee<br>oneens | weet<br>niet |
|-----------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|--------------|
| Ik denk regelmatig<br>terug aan vroeger | 0                    | X                    | 0                      | 0                          | 0            |

Bij de meeste vragen moet u slechts **één antwoord geven**. Alleen wanneer erbij staat “meerdere antwoorden mogelijk” kunt u meerdere hokjes aankruisen.

De vragenlijsten worden anoniem verwerkt, er hoeft daarom geen naam ingevuld te worden. Er zal aan derden geen blijk gegeven worden van de door u ingevulde vragenlijst. Wij danken u alvast hartelijk voor uw medewerking!

## Algemene gegevens

- 1 datum: .. - .. -2009
- 2 leeftijd: ..... jaar
- 3 geslacht: 0 man 0 vrouw
- 4 burgerlijke staat: 0 ongehuwd  
0 gehuwd/ geregistreerd partnerschap  
0 weduwe/weduwnaar  
0 gescheiden
- 5 Woonsituatie 0 zelfstandig alleen  
0 zelfstandig samen  
0 aanleunwoning  
0 verzorgings- of verpleeghuis  
0 anders, nl...
- 6 Met welke levensbeschouwing voelt u zich verwant?  
0 geen  
0 Rooms Katholiek  
0 Protestants  
0 Joods  
0 Islam  
0 Hindoeïsme  
0 Humanisme  
0 anders, nl.....
- 7 waar heeft u het grootste deel van uw leven gewoond?  
0 grote stad  
0 middelgrote stad  
0 kleine stad  
0 dorp/platteland
- 8 hoogst afgeronde opleiding: 0 lagere school/  
basisschool  
0 lager beroepsonderwijs (LBO)  
0 middelbaar algemeen voortgezet onderwijs ((M)ULO, MAVO)  
0 middelbaar beroepsonderwijs (MBO bijv. MTS, MEAO, MHNO)  
0 hoger algemeen onderwijs (HBS, MMS, HAVO, atheneum,  
gymnasium, VWO)  
0 hoger beroepsonderwijs (HBO)  
0 Wetenschappelijk onderwijs (WO) en post-HBO onderwijs  
0 buitenlands diploma,  
nl. ....  
0 anders,  
nl. ....

- 9 Welke ingrijpende levensgebeurtenissen hebben er plaats  
gevonden in uw leven in de afgelopen drie jaar? *Er zijn  
meerdere antwoorden mogelijk.*
- 0 geen ingrijpende levensgebeurtenissen
- 0 dood van partner
- 0 dood van een kind
- 0 echtscheiding
- 0 scheiding van tafel en bed
- 0 dood van een naast familielid
- 0 persoonlijke verwonding of  
ziekte
- 0 ontslag van werk
- 0 afgekeurd voor werk
- 0 pensionering
- 0 verandering in gezondheid
- 0 familielid
- 0 seksuele problemen
- 0 veranderingen in financiële  
situatie
- 0 dood van een goede vriend(in)
- 0 verandering van werk
- 0 pensionering partner
- 0 einde van een vriendschap
- 0 einde van een relatie die  
langer  
dan drie jaar duurde
- 0 verhuizing naar een andere  
plaats
- 0 anders, nl.....

## Gezondheid

Hieronder volgen telkens drie beweringen over een bepaald gezondheidsgebied. De bedoeling is dat u de bewering aankruist die het best past bij uw eigen gezondheidstoestand van vandaag.

- |   |                                                                                                             |   |                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|
| 1 | Mobiliteit                                                                                                  | 0 | Ik heb geen problemen met lopen                                    |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik heb enige problemen met lopen                                   |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik ben bedlegerig                                                  |
| 2 | Zelfzorg                                                                                                    | 0 | Ik heb geen problemen om mijzelf                                   |
|   |                                                                                                             |   | te wassen of aan te kleden                                         |
| 0 |                                                                                                             |   | Ik heb enige problemen om mijzelf te wassen of aan te kleden       |
| 0 |                                                                                                             |   | Ik ben niet in staat om mijzelf te wassen of aan te kleden         |
| 3 | Dagelijkse activiteiten ( <i>bijvoorbeeld werk, studie, huishouden, gezins- en vrijetijdsactiviteiten</i> ) |   |                                                                    |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik heb geen problemen met mijn dagelijkse activiteiten             |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik heb enige problemen met mijn dagelijkse activiteiten            |
| 0 |                                                                                                             |   | Ik ben niet in staat om mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren |
| 4 | Pijn/klachten                                                                                               | 0 | Ik heb geen pijn of andere klachten                                |
| 0 |                                                                                                             |   | Ik heb matige pijn of andere klachten                              |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik heb zeer ernstige pijn of andere klachten                       |
| 5 | Stemming                                                                                                    | 0 | Ik ben niet angstig of somber                                      |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik ben matig angstig of somber                                     |
|   |                                                                                                             | 0 | Ik ben erg angstig of somber                                       |

6 Gezondheid vandaag:  
Welk cijfer geeft u vandaag aan uw eigen gezondheidstoestand?  
Waarbij 0 de slechtst denkbare gezondheidstoestand is en 10 de best denkbare gezondheidstoestand.....

## Het leven als verhaal

|                                                                                                       | helema<br>al mee<br>eens | deels<br>mee<br>eens | deels<br>mee<br>oneen<br>s | helema<br>al mee<br>oneens | weet<br>niet |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|
| 1.Ik zie mijn leven regelmatig in een ander licht.                                                    | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 2.Ik heb behoefte om stil te staan bij de betekenis van mijn leven.                                   | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 3.Ik vind het leuk om over mijn leven te vertellen om te horen wat anderen ervan vinden.              | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 4.Ik zie in mijn leven een rode draad van vroeger naar nu en naar de toekomst.                        | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 5.Er zijn veel dingen uit mijn verleden, waar ik niet aan probeer te denken.                          | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 6.Ik lees of hoor steeds dingen waardoor ik gebeurtenissen uit mijn leven anders bekijk.              | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 7.Mijn leven is grotendeels bepaald door één gebeurtenis uit het verleden.                            | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 8.Ik verwacht dat er nog hoofdstukken aan mijn levensverhaal worden toegevoegd.                       | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 9.Vertellen over mijn leven geeft mij een goed gevoel                                                 | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 10.Als ik over mijn leven zou vertellen, dan zou ik proberen om bepaalde gebeurtenissen te vermijden. | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 11.Ik zou het fijn vinden als ik bepaalde zaken uit mijn leven zou kunnen vergeten.                   | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 12.Het is te laat om dromen te verwezenlijken.                                                        | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |
| 13.Ik heb mij veel te veel                                                                            | 0                        | 0                    | 0                          | 0                          | 0            |

|                                                                                                     | <b>helema<br/>al mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>oneens</b> | <b>helema<br/>al mee<br/>oneens</b> | <b>weet<br/>niet</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| door anderen laten beïnvloeden.                                                                     |                                   |                               |                                 |                                     |                      |
| 14.Ik ben blij dat ik mijn leven niet over hoeft te doen.                                           | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 15.Ik vind mijn leven een privé-aangelegenheid en vertel er daarom niet graag over.                 | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 16.Door met anderen te praten over mijn leven kom ik regelmatig tot nieuwe inzichten.               | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 17. Als ik mijn leven over zou doen, zou ik het heel anders aanpakken.                              | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 18.Ik geniet ervan om over mijn leven te vertellen wanneer de ander daarin geïnteresseerd is.       | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 19.Ik heb een duidelijk beeld van hoe mijn leven gelopen is.                                        | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 20.Ik ben er veel mee bezig om mijn herinneringen een plaats te geven.                              | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 21.Ik ben nog aan het nadenken over de betekenis van mijn leven.                                    | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 22.Ik ben een persoon die de meeste dingen het liefst voor zich houdt.                              | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 23.Mijn levensverhaal heeft een duidelijk begin, midden en eind                                     | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 24.Ik ga soms in gedachten terug naar persoonlijke gebeurtenissen om te proberen ze te begrijpen.   | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 25.Mijn visie op mijn leven is al jaren hetzelfde en ik verwacht dat daar geen verandering in komt. | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 26.Ik heb in mijn leven niet                                                                        |                                   |                               |                                 |                                     |                      |

|                                                                                                                      | <b>helema<br/>al mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>oneens</b> | <b>helema<br/>al mee<br/>oneens</b> | <b>weet<br/>niet</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| gedaan wat ik het liefst had<br>gedaan.                                                                              | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 27. Als ik over mijn leven<br>nadenk dan heb ik het<br>gevoel dat ik mijn beste tijd<br>gehad heb.                   | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 28. Ik heb goede hoop dat<br>sommige van mijn diepste<br>wensen zullen uitkomen.                                     | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 29. Ik geniet van de<br>mogelijkheid om anderen<br>over mijn leven te vertellen.                                     | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 30. Ik houd ervan om mijn<br>leven van verschillende<br>kanten te bekijken, omdat ik<br>dan altijd iets nieuws vind. | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 31. Het verhaal van mijn<br>leven is klaar.                                                                          | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 32. Alle belangrijke<br>conclusies over mijn leven<br>heb ik getrokken en die hoeft<br>ik niet meer te overdenken.   | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 33. Hoe ik mijn leven zie is<br>tot nu toe vaak veranderd<br>en ik verwacht dat dit in de<br>toekomst zo doorgaat.   | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 34. Als ik terugkijk op mijn<br>leven moet ik soms<br>behoorlijk om mezelf<br>lachen.                                | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 35. Mijn levensverhaal is<br>over en daar heb ik vrede<br>mee.                                                       | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 36. De belangrijkste doelen<br>in mijn leven heb ik al<br>verwezenlijkt.                                             | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 37. Als ik over mijn leven<br>nadenk dan zie ik geen<br>nieuwe mogelijkheden voor<br>de toekomst                     | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 38. Het schrijven van een<br>autobiografie zou een<br>manier zijn om nieuwe                                          | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |

|                                                                                                                    | <b>helema<br/>al mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>eens</b> | <b>deels<br/>mee<br/>oneens</b> | <b>helema<br/>al mee<br/>oneens</b> | <b>weet<br/>niet</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| dingen over mezelf te leren.                                                                                       |                                   |                               |                                 |                                     |                      |
| 39.Ik hou ervan om in diepte over mijn leven te spreken om te bepalen wat dingen hebben betekend.                  | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 40. Ik reken erop dat ik over een paar jaar weer een andere versie van mijn levensverhaal vertel.                  | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 41.Ik heb veel mogelijkheden in me die ik onbenut heb gelaten.                                                     | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 42.Er zijn veel losse eindjes in mijn levensverhaal, waar ik liever niet aan denk.                                 | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 43. Ik geniet nu wel van het leven en verder wil ik niet teveel nadenken.                                          | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 44.Ik verwacht dat er nog steeds nieuwe dingen kunnen gebeuren in mijn leven.                                      | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 45.Ik zou graag nog eens een biografie over mezelf willen schrijven.                                               | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 46.Als ik aan mijn leven denk, raak ik vaak in de war over wat er eigenlijk gebeurd is en wat mijn rol daarin was. | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 47. Als ik over mijn leven zou schrijven, zou ik het liever niet aan anderen laten lezen.                          | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 48.Ik raak overweldigd door de vele herinneringen die ik in mij draag.                                             | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 49.Alle belangrijke conclusies over mijn leven heb ik al getrokken.                                                | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |
| 50. Ik weet voor mezelf wat de zin van het leven is.                                                               | 0                                 | 0                             | 0                               | 0                                   | 0                    |

## Terugkijken op uw leven

Deze vragenlijst gaat over *waarom* en *met welk doel* mensen terugkijken op het eigen leven. Hieronder staan 24 stellingen, waarvan andere mensen hebben aangegeven dat het mogelijke doelen of functies zijn van het terugdenken aan het eigen verleden. Wilt u bij iedere stelling aangeven hoe vaak u terugdenkt met dat bepaalde doel voor ogen (één van de cijfers omcirkelen). U kunt kiezen uit: nooit, bijna nooit, zelden, soms, vaak of zeer vaak.

|     | <b>Als ik terugkijk op mijn leven is dat...:</b>                                                                   | <b>Nooit</b> | <b>Zelden</b> | <b>Soms</b> | <b>Vaak</b> | <b>Zeer Vaak</b> |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| 1.  | om jongere mensen te leren hoe het leven was toen ik jong was en in een andere tijd leefde.                        | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 2.  | om de herinnering aan een dierbare overledene levend te houden.                                                    | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 3.  | omdat het vriendschap en een gevoel van verbondenheid bevordert.                                                   | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 4.  | omdat het me een gevoel geeft van persoonlijke voltooiing of afronding in het licht van het naderende levenseinde. | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 5.  | om te zien hoe mijn verleden past in mijn levensloop.                                                              | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 6.  | om de tijd door te komen in lege of rusteloze uren.                                                                | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 7.  | om pijnlijke herinneringen levend te houden.                                                                       | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 8.  | uit loyaliteit om de herinnering levend te houden aan een dierbaar iemand die is overleden.                        | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 9.  | om verveling tegen te gaan.                                                                                        | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 10. | om mijzelf eraan te herinneren dat ik de vaardigheden heb om met huidige problemen om te gaan.                     | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 11. | om opgedane kennis door te geven aan iemand anders.                                                                | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 12. | om een gemeenschappelijke band te creëren tussen oude en nieuwe vrienden.                                          | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 13. | om jongere mensen te leren over culturele waarden.                                                                 | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |
| 14. | om me iemand te herinneren die is gestorven.                                                                       | 1            | 2             | 3           | 4           | 5                |

|     |                                                                                       | <b>Nooi<br/>t</b> | <b>Zelde<br/>n</b> | <b>Som<br/>s</b> | <b>Vaa<br/>k</b> | <b>Ze<br/>er<br/>vaak</b> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|---------------------------|
| 15. | omdat het herinneren van mijn verleden mij helpt te bepalen wie ik nu ben.            | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 16. | als een 'sociaal hulpmiddel' om met mensen in contact te komen.                       | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 17. | om huidige problemen in een perspectief te zien.                                      | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 18. | om de herinnering aan oud verdriet helder in mijn gedachten te houden.                | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 19. | om te proberen mijzelf beter te begrijpen.                                            | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 20. | omdat ik mij minder bang voor de dood voel na afloop van het terugblikken.            | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 21. | om iets te doen te hebben.                                                            | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 22. | omdat het mij helpt om te gaan met gedachten over mijn eigen sterfelijkheid.          | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 23. | om te zien hoe mijn sterke punten mij kunnen helpen een probleem van nu op te lossen. | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |
| 24. | om bittere herinneringen opnieuw op te halen.                                         | 1                 | 2                  | 3                | 4                | 5                         |

## Hoe voelt u zich deze week

De volgende lijst bevat vragen waarop u met 'JA' of 'NEE' kunt antwoorden.

U geeft het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich de afgelopen week, met vandaag erbij, heeft gevoeld.

|                                                   |          |
|---------------------------------------------------|----------|
| 1. Bent u innerlijk tevreden met uw leven?        | JA / NEE |
| 2. Hebt u het gevoel dat uw leven leeg is?        | JA / NEE |
| 3. Verveelt u zich vaak?                          | JA / NEE |
| 4. Hebt u meestal een goed humeur?                | JA / NEE |
| 5. Voelt u zich meestal wel gelukkig?             | JA / NEE |
| 6. Voelt u zich vaak hopeloos?                    | JA / NEE |
| 7. Vindt u het fijn om te leven?                  | JA / NEE |
| 8. Hebt u het gevoel dat uw situatie hopeloos is? | JA / NEE |

## Betekenis in het leven

Het is voor ons belangrijk ook het een en ander te weten over uw huidige situatie. Hieronder volgen 10 uitspraken. Wilt u voor elk van de uitspraken aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling. U kunt weer kiezen uit de volgende antwoorden:

- 1 - helemaal mee oneens
- 2 - mee oneens
- 3 - niet mee eens/niet mee oneens
- 4 - mee eens
- 5 - helemaal mee eens

|                                                                 | <b>helemaal mee oneens</b> | <b>mee oneens</b> | <b>niet mee eens/niet mee oneens</b> | <b>mee eens</b> | <b>Helemaal mee eens</b> |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Ik begrijp de zin van mijn leven.                               | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik ben op zoek naar iets om mijn leven zinvol te maken.         | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik zoek steeds naar een doel in mijn leven.                     | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Mijn leven heeft een duidelijke richting.                       | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik voel goed aan wat mijn leven zinvol maakt.                   | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik heb een doel in mijn leven ontdekt waar ik tevreden mee ben. | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik ben steeds op zoek naar iets dat mijn leven betekenis geeft. | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik zoek een doel of missie in mijn leven.                       | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Mijn leven heeft geen duidelijk doel.                           | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |
| Ik ben op zoek naar zin in mijn leven.                          | 1                          | 2                 | 3                                    | 4               | 5                        |

## Persoonlijkheid

De laatste vragenlijst bevat 36 uitspraken over persoonlijkheid. Lees elke uitspraak zorgvuldig en kruis het antwoord aan wat het meest op u van toepassing is.  
Er is steeds 1 antwoord mogelijk.

|                                                                                                                                     | <b>Helemaal<br/>oneens</b> | <b>Oneens</b> | <b>Neutraal</b> | <b>Eens</b> | <b>Helemaal eens</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|-----------------|-------------|----------------------|
| 1.Ik ben geen tobber.                                                                                                               | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 2.Ik houd ervan veel mensen om me heen te hebben                                                                                    | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 3.Ik hou er niet van mijn tijd te verdoen met dagdromen.                                                                            | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 4.Ik voel me vaak de mindere van anderen.                                                                                           | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 5.Ik lach gemakkelijk                                                                                                               | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 6.Als ik eenmaal de goede manier om iets te doen gevonden heb, dan blijf ik daarbij.                                                | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 7.Wanneer ik onder grote spanning sta, heb ik soms het gevoel dat ik er aan onderdoor ga.                                           | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 8.Ik zie mezelf niet echt als een vrolijk en opgewekt persoon.                                                                      | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 9.Ik ben geïntrigeerd door de patronen die ik vind in de kunst en de natuur.                                                        | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 10.Ik voel me zelden eenzaam of triest                                                                                              | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 11.Ik vind het echt leuk om met mensen te praten.                                                                                   | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |
| 12.Ik vind dat leerlingen alleen maar in verwarring worden gebracht door ze te laten luisteren naar sprekers met afwijkende ideeën. | 0                          | 0             | 0               | 0           | 0                    |

|                                                                                              |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 13.Ik voel me vaak gespannen en zenuwachtig.                                                 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14.Ik ben graag daar waar wat te beleven valt.                                               | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15.Poëzie doet mij weinig tot niets.                                                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16.Soms voel ik me volkomen waardeloos.                                                      | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17.Ik geef er meestal de voorkeur aan om dingen alleen te doen.                              | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18.Ik probeer vaak nieuwe en buitenlandse gerechten.                                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19.Ik voel me zelden angstig of zorgelijk.                                                   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20.Ik voel me vaak alsof ik barst van de energie.                                            | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21.Ik merk zelden de stemmingen of gevoelens op, die verschillende omgevingen oproepen.      | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22.Ik word vaak kwaad om de manier waarop mensen me behandelen.                              | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23.Ik ben een vrolijk en levendig iemand.                                                    | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24.Ik vind dat we beslissingen in morele zaken van onze religieuze leiders mogen verwachten. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25.Wanneer dingen misgaan raak ik maar al te vaak ontmoedigd en heb ik zin om op te geven.   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26.Ik ben geen vrolijke optimist.                                                            | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27.Wanneer ik een gedicht lees of naar een kunstwerk                                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

|                                                                                                      |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| kijk, voel ik soms een koude rilling of een golf van opwindning.                                     |   |   |   |   |   |
| 28.Ik ben zelden verdrietig of depressief.                                                           | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29.Ik heb een jachtig leven.                                                                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30.Ik ben niet erg geïnteresseerd in het speculeren over het wezen van het universum of van de mens. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 31.Ik voel me vaak hulpeloos en wil dan graag dat iemand anders mijn problemen oplost.               | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 32.Ik ben een heel actief persoon.                                                                   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33.Ik heb een breed scala aan intellectuele interesses.                                              | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 34.Soms schaam ik me zo dat ik wel door de grond wil zakken.                                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35.Ik ga liever mijn eigen gang dan dat ik leiding geef aan anderen.                                 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 36.Ik heb vaak plezier in het spelen met theorieën of abstracte ideeën.                              | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

U bent klaar met het invullen van de vragenlijst.

Zou u nog een keer willen nagaan of u echt alle vragen heeft ingevuld? Dat is voor ons erg belangrijk.

**HARTELIJK DANK VOOR UW DEELNAME!**

