

OP ZOEK NAAR ZIN: HET ONDERZOEK

Door: dr. Ernst T. Bohlmeijer* en Prof. dr. Anne Margriet Pot*

Inleiding: het historisch perspectief

Bevolkingsonderzoek maakt duidelijk dat het met veel ouderen goed gaat in Nederland, maar dat er ook een aanzienlijke groep (13 - 15%) is die worstelt met depressiviteit. Het gaat daarbij vooral om minder ernstige depressies, die lang kunnen duren en de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.

Om verschillende redenen worden deze klachten vaak niet onderkend en blijven daarom onnodig lang bestaan. Juist preventie kan een rol spelen omdat preventieprogramma's actief worden aangeboden aan de bevolking en worden geflankeerd door publieksvoorlichting en soms trainingen van belangrijke professionals, die regelmatig contact hebben met de doelgroep, zoals huisartsen.

In 2002 bestonden reeds diverse preventieprogramma's voor ouderen met depressieve klachten. Het meest bekende programma is *In de put, uit de put*, dat is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Omdat problemen in de zingeving een belangrijke rol kunnen spelen bij het ontstaan en in stand houden van depressieve klachten (zie de bijdrage van Gerben Westerhof), wilde ik een programma ontwikkelen dat bijdraagt aan het vinden antwoorden op zingevingsvragen waar ouderen mee worstelen.

Life-review leek daarvoor een uitstekende kandidaat. Life-review is een systematische, gestructureerde terugblik op het eigen leven, waarbij mensen stilstaan bij keuzes die zijn gemaakt, waardevolle ervaringen worden onderkend en negatieve ervaringen worden geïntegreerd in het verhaal over het eigen leven. Life-review heeft als belangrijke voordeel dat het vinden van een helpend perspec-

tief op het eigen leven (verleden, heden en toekomst) direct wordt gebaseerd op eigen ervaringen. Het geleefde leven vormt de grondstof.

Het Fonds Psychische Gezondheid (toen nog NFGV geheten) en RVVZ bleken bereid om dit avontuur te financieren. Bij mijn zoektocht naar reeds bestaande programma's stuitte ik op het werk van José Franssen. Haar werkwijze sprak me aan, omdat het accent lag op het verbeelden in plaats van op analyseren en verbaliseren. De door haar ontwikkelde werkvormen werden in samenspraak aangepast voor toepassing in de geestelijke gezondheidszorg bij ouderen met depressieve klachten. Zo is *Op zoek naar zin* ontstaan.

In 2004 voerden we een try-out uit zonder controlegroep. De eerste resultaten lieten zien dat de depressieve klachten afnamen (Bohlmeijer e.a., 2005). De effecten bleven echter achter bij wat op basis van internationaal onderzoek verwacht mocht worden. Ook de effecten op zingeving waren aanwezig, maar gering.

Na afloop van de cursus gaf ruim de helft van de deelnemers aan dat zij de mogelijkheid voor gesprek misten. Om deze redenen hebben we het programma aangepast. In samenwerking met Tineke Quist-Dijk werden drie bijeenkomsten aangepast, met werkvormen die zijn gebaseerd op oplossingsgerichte therapie. Het nadeel was, dat het creatieve proces tijdelijk werd onderbroken. Het voordeel was, zo redeneerden we, dat inzichten en nieuwe ervaringen die tijdens de life-review ontstonden, actiever werden gebruikt om toe te passen in het hier en nu. Mensen werden erdoor uitgenodigd, om ervaren machteloosheid om te zetten in

concrete veranderingen in het leven.

In 2006 honoreerde ZonMw een aanvraag voor een grootschalig effectonderzoek, waarvan ik hier de resultaten presenteer. Het programma *Op zoek naar zin* en de ervaringen in de praktijk zijn reeds beschrijven in de bijdrage van Mirjam Algera en Ben de Boer in dit nummer. Gerben Westerhof gaat verder in op de effecten op zingeving. In dit artikel beperk ik me daarom tot een beschrijving van het onderzoek en de resultaten op psychische klachten. Ook zal ik een aantal uitspraken weergeven van deelnemers, die na afloop van de cursus werden geïnterviewd. De uitspraken zijn kenmerkend voor hoe de deelnemers de cursus ervaren.

Het onderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd door het Trimbos-instituut in samenwerking met ongeveer 14 GGZ-instellingen. De helft van de deelnemers (de experimentele groep) ontving de nieuwe cursus. De andere helft (de controlegroep) werd uitgenodigd om gezamenlijk naar een documentaire *De kunst van het ouder worden* te kijken, waarin tips worden gegeven over gezond ouder worden. Zij hadden verder onbeperkt toegang tot de gezondheidszorg en werden na afloop van het onderzoek uitgenodigd om alsnog deel te nemen aan *Op zoek naar zin*.

Voor de werving van deelnemers werd gebruik gemaakt van regionale en landelijke activiteiten. De GGZ-instellingen werven middels verspreiding van folders en met advertenties en interviews in regionale kranten. Landelijk werd een website ontwikkeld met informatie over de cursus en het onderzoek en werden persberichten verzonden. Wanneer mensen belangstelling hadden voor deelname, ontvingen zij een uitnodiging voor een intakegesprek. In dit gesprek werd getoetst of de deelnemers voldeden aan de criteria voor het onderzoek. Omdat het een preventieve cursus betrof, werden mensen met een klinische depressie uitgesloten en verwezen naar de reguliere hulpverlening. Ook was het belangrijk dat de deelnemers

ook echt aanwezig konden zijn op de bijeenkomsten en dat zij niet op hetzelfde moment nog een andere behandeling ondergingen. In dit laatste geval is niet te onderscheiden of eventuele effecten aan de cursus te danken zijn.

Wanneer de deelnemers voldeden aan de criteria voor deelname en zij op basis van informatie bereid waren om deel te nemen aan het onderzoek, ondertekenden zij een toestemmingsformulier. Vervolgens werd door loting bepaald, wie aan de cursus kon deelnemen en wie de film te zien zou krijgen.

Er werd een vragenlijst ontwikkeld die bestond uit bestaande, goed gevalideerde zelfrapportage - vragenlijsten. De vragenlijsten richtten zich op angstklachten, depressieve klachten, levenstevredenheid, ervaren controle in het leven, zingeving, zorggebruik en kwaliteit van leven. Deze laatste vragenlijsten maken het mogelijk om naar gezondheidswinst te kijken in relatie tot de kosten voor de cursus. Beide groepen (de experimentele en de controlegroep) werden gevraagd om vóór de cursus, direct na afloop en drie maanden na afloop van de cursus, de vragenlijst in te vullen.

De begeleiders van de cursussen (psychologen, preventiewerkers, geestelijk verzorgers, creatief therapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen) ontvingen een driedaagse training van Marlène Raaijmakers, Anita de Gouw en Tineke Quist.

De resultaten

In totaal namen 171 ouderen deel aan het onderzoek. 83 deelnemers ontvingen de cursus en 88 deelnemers keken naar de film en ontvingen gebruikelijke zorg. Oorspronkelijk hadden 268 ouderen belangstelling getoond voor deelname, van wie 97 afvielen af op basis van de criteria voor het onderzoek. Gemiddeld waren alle deelnemers 64 jaar oud. De jongste deelnemer was 52 jaar en de oudste was 90 jaar oud. Ruim 70% van de deelnemers was vrouw. De meeste deelnemers waren gemiddeld of hoger opgeleid. Ruim 60% van de

deelnemers was alleenstaand. Gemiddeld scoorden de deelnemers 21 punten op de CES-D (Centre for Epidemiological Studies-Depression scale). Een score van 24 wordt gezien als afkappunt voor een klinische depressie; een score van 16 als afkappunt voor klinisch relevante depressieve klachten.

De depressieve klachten bleken na afloop substantieel afgenomen bij de deelnemers aan de cursus. Zij hadden een score van 15 op de CES-D. Ook 3 maanden na afloop van de cursus bleef de afname van de depressieve klachten gehandhaafd. Tevens werd gekeken naar de grootte van het effect. Een effectgrootte (d) wordt berekend door het verschil tussen de uitkomsten bij de experimentele groep en controlegroep te delen door de gepoolde standaarddeviatie. Een effectgrootte van 0.2 kan als klein, 0.5 als middelgroot en 0.8 als groot worden beschouwd.

In de interventiegroep gaat het dus om een groot effect. Ook in de controlegroep namen de klachten af, maar minder sterk: ruim 18 punten op de CES-D. Het verschil tussen de experimentele en controlegroep is middelgroot ($d = 0.60$). Het significante verschil op de derde meting (3 maanden na afloop van de cursus) bleef bestaan, maar werd iets kleiner ($d = 0.41$). Ook de angstklachten werden bij de cursisten substantieel minder, maar dit gold evenzeer voor de controlegroep, waardoor geen verschil in effecten werd waargenomen. Het gevoel van controle op het eigen leven en de levensvrede- denheid namen in geringe mate toe bij de experimentele groep en niet significant verschillend ten opzichte van de controlegroep.

Er werd ook onderzocht of factoren als leeftijd, sekse, opleiding, ernst van de depressieve klachten van invloed zijn op de effecten van de cursus. Dat bleek niet het geval. Zowel mannen als vrouwen, 'jongere ouderen' en 'oudere ouderen', mensen met een hoge als lage opleiding, profiteren in gelijke mate van de cursus.

Interviews

Na afloop van de cursussen werden tien deelnemers geïnterviewd over hun ervaringen met de cursus. In het kader staat een aantal uitspraken uit deze interviews. Alle deelnemers ervaren het als waardevol dat zij in contact komen met anderen en dat zij hun ervaringen kunnen uitwisselen. Door deze uitwisseling gaan zij met andere ogen kijken naar hun leven en naar zichzelf. Er was veel herkenning en een toenemend bewustzijn niet de enigen te zijn met 'moeilijke' ervaringen. Het kunnen delen van verdriet werd zeer belangrijk gevonden en hielp bij de verwerking. Men vond het prettig om herinneringen op te halen, maar dat werd niet altijd gemakkelijk gevonden. Negatieve herinneringen die waren weggedrukt, kwamen weer naar boven. Toch zijn de meeste geïnterviewden er uiteindelijk blij mee omdat zij de ervaring konden verwerken en een plaats geven. Het feit dat ze sommige herinneringen in beelden en woorden konden uiten was vaak een opluchting. Door de cursus zijn veel deelnemers zich nu meer bewust van positieve ervaringen die ze eigenlijk waren vergeten. Dat bracht veel geluk met zich mee. Daarbij vonden ze vooral ook de bijeenkomsten waarin ze naar de toekomst moesten kijken en plannen maken waardevol. Dit nodigde uit om in actie te komen. De citaten maken duidelijk hoe juist ook de creatieve verbeelding een rol speelt bij verwerking.

Conclusie en discussie

Op basis van de resultaten kan worden geconcludeerd dat de cursus *Op zoek naar zin* effectief is. Er is een substantiële en significante reductie van depressieve klachten. Omdat de aanwezigheid van subklinische depressieve klachten de belangrijkste risicofactor is voor een klinische depressie, mag aangenomen worden dat het risico op depressie is verminderd. Gemiddeld lagen de scores op de CES-D drie maanden na afloop van de cursus nog steeds onder de 16, dat als afkappunt voor klinisch relevante depressieve klachten wordt beschouwd. De mensen in de controleconditie keken naar en

Citaten van deelnemers aan *Op zoek naar zin*

Op de vraag 'Was achteraf gezien het gebruik van creatieve werkvormen in de cursus van essentieel belang voor jou?' antwoordt een deelnemer:

'Ja, ik denk wel dat het veel verschil gemaakt heeft. Ik zou anders nooit zo duidelijk de handen van mijn vader in beeld hebben gebracht. Wat je hierbij aan herinneringen naar voren haalt. Dan ga je op een gegeven moment ook anders naar handen kijken. Wat voor rol en wat voor belang spelen ze in iemands leven; hier ga je dan wel heel anders over nadenken. En dit is wel gestimuleerd door de creatieve aanzet die jullie gaven, bijvoorbeeld het werken met de verf en het maken van de handdrukken'.

Naar aanleiding van een vraag over keerpunten, vertelt een deelnemer:

'Ik heb toen de korenbloemen getekend. Dat was fijn voor mezelf, dat dingen die soms van hele grote betekenis zijn in je leven, beter en duidelijker in beeld worden gebracht. Als je er dan mee aan de slag gaat dan ga je ook weer heel erg nadenken over wat erg positief en negatief was'.

Naar aanleiding van een vraag over de betekenis van de cursus:

'Die levensloop van me gaf me ook veel verdriet. In de creativiteit kon ik dit wel kwijt; alles was ook heel druk, want ik wilde er alles op hebben. Ik denk dat dit heel goed is geweest, een heel prettige manier. Omdat je dan zelf zo bezig bent met vernieuwing; alles moest erbij, het oude en het nieuwe. Ik wilde het oude loslaten, zoals in dat ene schilderij een zwarte vlek en het rode erin. Het zal er nooit meer helemaal uitgaan, dat rode en het zwarte. Ik zal nooit er helemaal mee om kunnen gaan maar ik kan het nu beter loslaten'.

Naar aanleiding van een vraag over de bijeenkomst over huizen waar je woonde:

'Vond ik heel moeilijk, omdat ik in een keer mijn vader zag liggen die gestorven was. Er kwamen heel veel emoties en nu ik dit vertel voel ik dit weer. Ik heb zelfs de kist mee uitgezocht; dat zou ik nooit meer doen. Dit alles deed ik voor mijn vader. Ik had niet verwacht dat ik zoveel emoties zou voelen. Ik wilde met tekenen eerst die kamer overslaan, maar heb dat bewust niet gedaan. Ik heb tijdens de visualisatieoefening eerst geprobeerd het weg te drukken. Ik ben het toch aangegaan en vond het toch iets bevrijdends hebben om dit te doen. Zo van: dit is mijn strot uit gekomen. De beklemming is weg'.

Zou dit ook zonder verbeeldingsoefening zijn gebeurd?

'Nee, dit werkt veel dieper. Je kunt er niet om heen en er komt steeds meer naar boven. Je wordt met de neus op de feiten gedrukt. Met praten is dit zo weer voorbij'.

Een stukje uit een interview met een van de deelnemers:

En heeft u een bepaalde bijeenkomst of bepaalde bijeenkomsten die u vooral hebben aangesproken? Kunt u dat...

Er waren er natuurlijk 12, maar misschien dat er een aantal uitsprong?

'Ja, wat ik niet snel zal vergeten is die bijeenkomst met de complimentenronde, (lacht) dat is heel gek als je dat over jezelf hoort. Niet gemakkelijk, het was een lijstje dat ik denk van: nou! Ook het voorlezen van de brief vanuit de toekomst, dat is een van de laatste bijeenkomsten. Ja, de manier waarop dat ging, jijzelf in een stoel tegenover je collega's, tussen aanhalingstekens, en dan die brief voorlezen. Hoe je je leven over 5 jaar ziet, dat je je moet verplaatsen in: hoe zou dat dan zijn? Om dat aan elkaar te vertellen'.

En wat riep dat dan bij u op, als u bijvoorbeeld complimenten, of die brief moest voorlezen, of ze hoorde van anderen - riep dat nog bepaalde gevoelens, of herinneringen uit uw leven op?

'Nou, die complimenten; ik werd er gewoon ontroerd van. Dat ik denk ik: 'hemel, gaat dit over mij? Dat heb ik lang niet gehoord'. Nou, ik merk het gewoon nu nog weer, als ik er aan denk, dat ik denk van: jeeetje. Dat vond ik heel bijzonder'.

Naar aanleiding van een vraag over de bijeenkomst handen

'Oh ja, ook al zo'n moeilijk onderwerp. Mijn zusters hebben van die hele fijne handjes en ik heb van die grote kolenbakken. Ik had een heel ongelukkig lichaam, vond ik. Ik was heel onhandig'.

Hoe was het dan voor jou om de handen met de verf in te smeren. Wat heeft dit opgeleverd? '

Het was toch steeds de gedachte van: wat zijn ze groot, maar ook het gevoel van zelfacceptatie: ze zijn groot en breed maar wel handig. Ik had ze nog steeds liever kleiner gehad. Elfjes en handpalmgedichten vond en vind ik nog steeds moeilijk. Ik kan mijn gedachten niet in zo'n elfje proppen. Ik vond het een geforceerd iets. Ik doe dit liever in een gewoon gedichtje. Ik heb er een schilderijtje van gemaakt. Met gouddraad versierd en handen erbij en een gedichtje erin. Het ging over mijn eigen handen; ze zijn heel warm en groot'.

discussieerden over de film *De kunst van het ouder worden*. Deze film portretteert drie mensen die ondanks vele ingrijpende gebeurtenissen in staat zijn om positief in het leven te blijven staan. De film geeft informatie over wat mensen kunnen doen om geestelijk gezond te blijven ondanks de verliezen die met het ouder worden gepaard gaan. Het is niet bekend wat de effecten van de film zijn. Maar opvallend is, dat de angstklachten van de mensen die naar de film keken sterk afnamen. Mogelijk geeft de film vertrouwen in de toekomst. Ook de depressieve klachten namen enigszins af. Al met al heeft de film mogelijk meer positieve effecten dan we oorspronkelijk dachten en heeft dit geleid tot een verkeerd beeld van de effecten van *Op zoek naar zin*. De effectgroottes voor de afname van depressieve en angstklachten binnen de interventiegroep liggen rond de 0.80. Voor preventie is dat zeer hoog te noemen. Mede omdat mensen met een klinische depressie niet deelnamen aan het onderzoek.

Ook lijken de aanpassingen in de cursus effect te sorteren. De effecten op depressie en zingeving (zie ook artikel Gerben Westerhof) zijn beduidend groter dan in het onderzoek naar de oorspronkelijke versie. We kunnen echter niet uitsluiten dat andere factoren een rol spelen. We zouden dit alleen met zekerheid kunnen beantwoorden, wanneer we de twee versies direct in een onderzoek met elkaar vergelijken. Maar mogelijk helpen de drie nieuwe bijeenkomsten om effecten van life-review te versterken.

Een belangrijk onderdeel van life-review is dat het probleemoplossend vermogen van mensen wordt versterkt door herinneringen op te halen aan eerdere succesvolle aanpakken van problemen. In de drie bijeenkomsten wordt dit expliciet gedaan. Voor veel mensen in het oorspronkelijke onderzoek bleef het onduidelijk wat zij met de cursus konden. De drie nieuwe bijeenkomsten helpen om de werkzaamheid van life-review te verduidelijken. De keuze voor oefeningen op basis van oplossingsgerichte therapie, sluit overigens ook direct aan bij de

visie van de hele cursus: het belang om te focussen op mogelijkheden en hoop en minder op een analyse van problemen.

Sterktes en zwaktes van het onderzoek

Het onderzoek heeft enkele beperkingen. Een belangrijke beperking is, dat niet werd gecontroleerd voor gelijkwaardige aandacht. Idealiter zou de cursus *Op zoek naar zin* vergeleken worden met groepen die ook twaalf keer bij elkaar komen en waarin bijvoorbeeld vrijuit ervaringen worden uitgewisseld zonder de specifieke life-review elementen. Het zou dus nog steeds goed kunnen dat het vooral aandacht en algemeen lotgenotencontact is, dat de werkzaamheid van de cursus bepaalt. De geïnterviewde deelnemers benoemden deze factor. Zij gaven echter ook aan dat het ophalen en verwerken van pijnlijke herinneringen voor hen belangrijk was. Ook hadden velen weer een positiever beeld van hun leven en zichzelf doordat er een expliciet focus op positieve ervaringen was. Het is een bekend fenomeen dat mensen die depressief zijn, er moeite mee hebben zich specifieke positieve gebeurtenissen te herinneren.

Een andere beperking is dat de follow-up periode van korte duur was: drie maanden. Voor preventie is juist een langere follow-up interessant. De vraag of de cursus ook op langere termijn mensen in stelt staat een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen vast te houden en daardoor niet depressief te worden, kan niet worden beantwoord.

Een derde beperking is dat we bij de nametingen geen diagnostisch interview met de deelnemers werd gehouden. Preventie is er mede op gericht psychische stoornissen te voorkomen. Hoewel de klachten in de interventiegroep sterker afnamen, weten we niet of dit ook heeft geleid tot minder klinische depressies.

Tegenover de beperkingen staan echter ook enkele sterktes van het onderzoek. De belangrijkste is dat de effecten werden gevonden in een pragmatisch onderzoek. Het onderzoek volgde de toepassing

van de cursus, zoals die in de dagelijkse praktijk vorm krijgt. Veel GGZ instellingen namen deel, wat de generaliseerbaarheid van de resultaten vergroot. Veel effectonderzoek vindt plaats in meer laboratoriumachtige settings met één therapeut, met wekelijkse supervisie en met veel meer controle op criteria voor het onderzoek. Het feit dat de effecten werden gevonden in de dagelijkse praktijk, maakt de effecten robuust.

Ook het grote aantal deelnemers aan het onderzoek is een sterk punt. Het reduceert de kans dat de effecten te danken zijn aan toevallige kenmerken van de deelnemers. Tevens zijn bij de analyses ook de uitvallers meegenomen. Daarbij is verondersteld dat zij geen verbetering hebben doorgeemaakt. Dit levert een conservatieve berekening van de effecten op.

Tot slot

In dit artikel werden de resultaten gepresenteerd van het onderzoek naar de effecten van *Op zoek naar zin*. Daarbij werd gekeken naar psychische klachten. Dit is een belangrijke maar eenzijdige wijze van evalueren. De ouder wordende mens bevindt zich in de herfst en winter van haar leven. Reflectie neemt toe, de mogelijkheden voor grote veranderingen en plannen nemen af. Life-review interventies helpen daarbij. Het kan helend zijn om in samenspraak met anderen het levensverhaal te vertellen, moeilijke ervaringen te verwerken en tot helpende inzichten over het eigen leven te komen. Zo worden de mensen ook co-auteur van elkaars verhalen. Verhalen komen uit hun isolement en daarbij in beweging. Daar is veel moed voor nodig. Zonder dwingende moraal het eigen verhaal kunnen laten zien in beelden en verhalen, is wat veel

deelnemers als zeer waardevol ervaren. Dit proces laat zich moeilijk vangen in vragenlijsten. De citaten van de deelnemers laten er mogelijk iets van zien. Bij de herfst en winter past ook een zekere melancholie. Het dus niet zo vreemd wanneer een lichte somberheid aanwezig blijft.

Het is daarom ook bijzonder om te zien hoe snel *Op zoek naar zin* haar weg heeft gevonden in de geestelijke gezondheidszorg. Vanaf het eerste moment was er veel belangstelling voor de cursus. Inmiddels wordt de cursus in veel regio's in Nederland aangeboden. Bijna alle hulpverleners die de cursus geven, ervaren de cursus als een waardevolle aanvulling op het bestaande aanbod en als verrijking van hun werk. Een belangrijk gegeven is, dat de cursus ook goed in aansluiting op bestaande behandelingen kan worden aangeboden. Wanneer mensen met een ernstige depressie medicatie of psychotherapie hebben ontvangen, blijft vaak een residu van klachten over. *Op zoek naar zin* draagt eraan bij dat een helpend en zingevend verhaal over de eigen levensloop ontstaat waarmee men goed kan leven.

* Dr. Ernst T. Bohlmeijer is psycholoog en verbonden aan de Universiteit Twente, Faculteit Gedragwetenschappen; Psychologie & Communicatie van Gezondheid en Veiligheid.

* Prof. dr. A.M. Pot is hoofd ouderen bij het Trimbos-instituut en hoogleraar ouderenpsychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam.

Literatuur

Bohlmeijer, E., Valenkamp, M., Westerhof, G.J., Smit, F., & Cuijpers, P. (2005). Creative reminiscence as an early intervention for depression: Results of a pilot project. *Aging and Mental Health*, 9, 302-304.