

Persoonlijke zingeving en ouderen: Theorie, onderzoek en toepassing

Door: dr. Gerben J. Westerhof*

De zoektocht naar de zin van het leven is een levenslang proces. Op oudere leeftijd krijgt deze zoektocht om een aantal redenen hernieuwd betekenis.¹ Ouderen zijn relatief vrij van de verplichtingen in werk en familie en staan dus voor de vraag hoe ze hun tijd op een zinvolle manier invullen. De vraag naar de zin van het leven wordt extra virulent door de grotere kans op verlies van gezondheid en verlies van dierbaren en het toenemende bewustzijn dat het leven eindig is.

Onze maatschappij biedt ouderen echter weinig zinvolle rolmodellen. Sterker nog, belangrijke maatschappelijke waarden als productiviteit, autonomie en gezondheid zijn voor ouderen soms moeilijk te realiseren. Er bestaan veel negatieve stereotypen over ouderen en zij worden vaak genegeerd of op een betuttelende manier behandeld. Daardoor biedt de zoektocht naar zin bijzondere uitdagingen voor ouderen.

In dit artikel zal ik eerst ingaan op de psychologische betekenis van zingeving en op enkele onderzoeksresultaten betreffende zingeving bij ouderen. Daarna bespreek ik de mogelijke rol van terugblikken op het eigen leven in de zoektocht naar zin van ouderen. Tot slot wordt ingegaan op de vraag of de interventie 'op zoek naar zin', die een integratieve manier van herinneringen ophalen stimuleert, ouderen met zingevingsproblemen kan ondersteunen in hun zoektocht naar zin.

Persoonlijke zingeving

Zingeving roept, zeker in de geestelijke verzorging, meteen vragen op naar de existentiële zin van het leven, zoals die doorgaans beantwoord wordt in godsdienst, spiritualiteit of levensbeschouwing: het gaat dan met name om de zin van het leven. Psychologen gebruiken het begrip zingeving echter in een bredere betekenis, waarbij het meer gaat om de zin in het leven. Daarbij kan de existentiële zin wel een belangrijke rol spelen, maar dat hoeft niet. In het vervolg gebruik ik het begrip *persoonlijke zingeving* om deze psychologische invulling van het begrip te benadrukken.

In de psychologie voert het begrip persoonlijke zingeving met name terug op het werk van Viktor Frankl (1972). Hij benadrukte als een van de eersten dat de zoektocht naar zin een algemene menselijke behoefte is, zelfs of misschien wel juist in de meest moeilijke omstandigheden. Daarbij heeft de mens een zekere vrijheid om voor de zoektocht naar zin

en de persoonlijke invulling daarvan te kiezen. In zijn zogeheten 'logotherapie' werkte Frankl deze basisassumptie verder uit ter behandeling van patiënten met psychosociale problemen.

Ook tegenwoordig bestaat er aandacht voor zingeving in de psychologische praktijk, bijvoorbeeld in de ouderenzorg (Kuin & Westerhof, 2007). Veel psychopathologische problemen, zoals depressiviteit, alcoholafhankelijkheid of verstoorde rouw, zijn verweven met zingevingproblematiek. Daarnaast kunnen ook levensgebeurtenissen en levensfaseproblematiek zingevingsvragen oproepen, zonder dat het meteen gaat om pathologie.

Verschillende wetenschappers hebben verder invulling gegeven aan het onderzoek van Frankl's ideeën over de 'will to meaning'. Daarbij hebben verschillende onderzoekers verschillende definities van het begrip persoonlijke zingeving gebruikt (zie Westerhof & Kuin, 2008, voor een overzicht). In al deze definities gaat het er echter om dat een persoon de belangrijke gebeurtenissen in zijn of haar leven in een breder kader plaatst. Daarbij zijn twee psychologische functies van belang. Ten eerste gaat het om het verlenen van betekenis en het aanbrengen van een ordening in levensgebeurtenissen. Hierdoor worden de schijnbaar toevallige gebeurtenissen in het leven in een breder perspectief geplaatst en begrepen. Een persoon zal meer zin in zijn of haar leven vinden, wanneer dit geschiedt vanuit een normatief en positief gekleurd kader, dat flexibel genoeg is om vele aspecten van het leven te omvatten, maar ook geïntegreerd genoeg om ze met elkaar in verband te brengen.

Ten tweede gaat het om het vinden van een richting in het leven, die persoonlijk relevant is, als authentiek ervaren wordt, en gerelateerd is aan bereikbare doelen. *Persoonlijke zingeving verwijst dus naar een psychologisch proces, waarbij mensen betekenis toekennen en richting geven aan hun leven en het daarmee in een breder perspectief plaatsen.*

In de literatuur wordt daarnaast gesproken over zingevingbronnen: waaraan ontleent men de persoonlijke zin en wat zijn de thema's die het leven de moeite waard maken? Verschillende onderzoekers maken ook hierin verschillende onderscheidingen (zie Westerhof & Kuin, 2008). Deze verschillen hebben ermee te maken dat onderzoekers op een verschillende manier tot hun indeling gekomen zijn. Sommigen bepalen met name op theoretische gronden welke bronnen van zingeving van belang zijn. Anderen gebruiken interviewstudies, waarbij mensen zelf aangeven welke bronnen hen zin geven in het leven. Tot slot wordt ook op zoek gegaan naar de structurele samenhang van zingevingbronnen middels gestandaardiseerde psychologische vragenlijsten. Ook het feit dat de deelnemers aan het onderzoek verschillen wat betreft leeftijd en culturele achtergrond draagt ertoe bij dat verschillende onderzoekers verschillende zingevingbronnen op het spoor komen.

De verschillende bronnen kunnen worden samengevat in een vijftal belangrijke domeinen of thema's die te maken hebben met verschillende aspecten van het leven. Als een reflexief wezen kan de mens zich buigen over de eigen persoon. In de Westerse wereld is het daarbij gebruikelijk om een onderscheid te maken tussen de meer psychologische en de meer fysieke aspecten van de persoon. Onder de psychologische kant vallen zingevingbronnen zoals hedonisme, persoonlijke groei, zelfacceptatie en autonomie. Deze hebben er alle mee te maken dat men de eigen persoon ontwikkelt en vervolmaakt. Ze kunnen derhalve samengevat worden onder de overkoepelende zingevingbron *persoon*. Onder de fysieke kant vallen zingevingbronnen zoals een goede gezondheid, het kunnen doen van lichamelijke activiteiten, vitaliteit en tevredenheid met het eigen uiterlijk. Het gaat hierbij om een ervaring van heelheid van het lichaam en 'zich goed in eigen vel voelen'. Deze zingevingbron wordt daarom ook wel aangeduid als *fysieke integriteit*. Naast deze bronnen

die voortkomen uit de eigen persoon zijn er zingevingsbronnen die meer te maken hebben met de plaats die mensen hebben in de wereld.

Ten eerste zijn er de *materiële behoeften*, zoals de vervulling van basisbehoeften, een gevoel van zekerheid, of het verwerven van geld en bezittingen. Ten tweede gaat het hierbij om *activiteiten* die zin aan het leven geven doordat mensen proberen er iets mee te bewerkstelligen. Het leveren van prestaties is daarbij een belangrijk aspect dat in veel theorieën terugkeert, maar ook dingen maken en creëren zijn belangrijke thema's binnen deze zingevingsbron. Natuurlijk kunnen vrijetijdsactiviteiten die meer gericht zijn op rust, ontspanning en plezier ook zin verlenen in het bestaan.

Ten derde zijn er de *sociale relaties* als zingevingsbron. Deze geven een gevoel van verbondenheid, gezelligheid, liefde, intimiteit en steun. Ze bieden ook de mogelijkheid om altruïsme uit te dragen door anderen bij te staan of iets na te laten. Maar ook macht en aanzien, de bredere inbedding in de maatschappij en het leveren van een bijdrage hieraan zijn belangrijke aspecten van sociale relaties waar mensen zin aan kunnen ontleen.

Ten aanzien van deze vijf bronnen van zingeving (persoon, fysieke integriteit, materiële behoeften, activiteiten en sociale relaties) wordt ook wel gesproken over elementaire zingeving of 'bottom-up' zingeving. Ze worden onderscheiden van een laatste meer overkoepelende of holistische zingevingsbron die beschreven kan worden als 'het leven in het algemeen'. Meer specifiek beschrijven verschillende onderzoekers deze zingevingsbron in termen van duurzame waarden en idealen, humanistische of religieuze levensovertuigingen, culturele tradities of het overstijgen van het zelf ten behoeve van hogere idealen. Maar ook evaluaties over het leven in zijn algemeenheid, zoals de tevredenheid met heden, verleden en toekomst vallen hieronder.

Samengevat zijn er dus zes belangrijke bronnen van persoonlijke zingeving: persoon, fysieke integriteit, materiële behoeften, activiteiten, sociale

relaties en het leven in het algemeen. Elk van deze bronnen kan onderverdeeld worden in een aantal meer specifieke thema's die van belang kunnen zijn in het leven van mensen.

Ouderen en zingeving

Nu het begrip persoonlijke zingeving duidelijker is afgebakend, kunnen we dieper ingaan op de vraag hoe ouderen zin geven aan hun leven. Zoals aan het begin van dit artikel betoogd, speelt de zoektocht naar persoonlijke zingeving een belangrijke rol op latere leeftijd. Gezien de veranderende balans tussen winst en verlies, het krimpende toekomstperspectief en de lage maatschappelijke status van ouderen zou verwacht kunnen worden dat ouderen minder zin in hun leven ervaren dan mensen uit andere leeftijdsgroepen. In een meta-analyse van 70 studies over zingeving vond Pinquart (2002) dat ouderen weliswaar iets minder zin in hun leven ervaren dan mensen van middelbare leeftijd, maar dat de verschillen erg klein zijn.

Ik heb zelf meegewerkt aan twee grootschalige, representatieve onderzoeken naar zingeving in de tweede levenshelft in Duitsland en Nederland (Westerhof, Bode en Dittmann-Kohli, 2003; Westerhof & Dittmann-Kohli, 2004). In beide onderzoeken werd bij mensen tussen de 40 en 85 jaar met behulp van het SELE-instrument de persoonlijke zingeving onderzocht. Het SELE-instrument is een zin - aanvullijst, waarbij mensen gevraagd wordt een korte maar kernachtige beschrijving te geven van de eigen persoon en het eigen leven aan de hand van 28 onafgemaakte zinnen (SELE komt van het Duitse Selbst en Leben; Dittmann-Kohli, 1995).

De SELE-lijst

Op de volgende pagina ziet u 28 onafgemaakte zinnen. We vragen u elke zin af te maken, zoals u vindt dat het best bij u past. Het is de bedoeling dat de zinnen weergeven, wat u over uzelf en uw leven denkt en voelt. Het is geen test. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Soms lijken de zinnen op

elkaar. Toch vragen wij u om alle zinnen aan te vullen. Dit geeft u de mogelijkheid om meerdere dingen over uzelf te vertellen. Alle antwoorden blijven natuurlijk anoniem.

1. Ik kan tamelijk goed _____
2. Ik zou graag _____
3. Ik vind het moeilijk _____
4. Ik ben er trots op, dat _____
5. Mijn zwakheden zijn _____
6. Het belangrijkste voor mij is _____
7. Het stoort mij _____
8. Als ik over mijzelf nadenk _____
9. In vergelijking met vroeger _____
10. Ik voel mij vaak _____
11. In de komende jaren _____
12. Ik geloof, dat ik _____
13. Ik voel mij pas echt goed _____
14. Ik heb mij voorgenomen _____
15. Later, als ik ouder ben _____
16. Mijn lichaam _____
17. Ik vrees, dat ik _____
18. Het zou fijn zijn, als _____
19. Waar ik de laatste tijd mee zit _____
20. Ik heb vastgesteld, dat ik _____
21. Ik ben van plan _____
22. Wat me aan het ouder worden niet bevalt _____
23. Als ik mij met anderen vergelijk _____
24. Ik ben bang dat _____
25. Ik voel me nogal slecht, als _____
26. Wat me aan het ouder worden bevalt _____
27. Wanneer ik mijn leven tot nu toe overzie, betreur ik dat _____
28. Als ik bepaalde dingen niet meer kan _____

Sommige zinstammen zijn positief geformuleerd, andere negatief en weer andere neutraal. De zinnen hebben betrekking op de cognitieve component

van betekenisverlening (bv. 'Ik kan tamelijk goed...', 'Mijn zwakheden zijn...' of 'Als ik over mezelf nadenk...'), maar ook op de motivationele component van het creëren van een richting in het leven (zoals 'Ik ben van plan...' 'Ik ben bang dat ik...' en 'In de komende jaren...'). De spontane zinaanvullingen geven een goed beeld van de mate waarin mensen hun leven als zinvol ervaren en van de zingevingsthema's die mensen op verschillende leeftijden bezig houden.

Beide onderzoeken hebben laten zien dat er geen verschillen zijn in de mate waarin mensen van middelbare leeftijd en ouderen hun leven als zinvol ervaren. Er bestaan echter wél grote leeftijdsverschillen in zingevingbronnen en de specifieke betekenis die daaraan gehecht wordt. Dit geldt ook als rekening wordt gehouden met andere aspecten van het leven die aan leeftijdsgroepen gekoppeld zijn, zoals geslacht, opleiding, inkomen, gezondheidsbeperkingen, huwelijkse staat en werkstatus. Voor de verschillende zingevingbronnen bleek zelfs dat leeftijd steeds tot de beste voorspellers behoorde. Hieronder bespreek ik de kwalitatieve verschillen in zingeving in meer detail.

Ouderen richten zich minder sterk op de eigen persoon dan mensen van middelbare leeftijd. Als zij dit wel doen, dan gaat het met name om hedonisme en autonomie. Mensen van middelbare leeftijd zijn daarentegen meer bezig met zelfacceptatie en hun persoonlijke ontwikkeling: hun eigen karaktertrekken, de manier waarop ze in het leven staan en hoe ze hierin kunnen veranderen en groeien. Zij zijn meer 'leken-psychologen' dan de ouderen. Als mensen gevraagd wordt of ze gezondheid van belang vinden, dan antwoordt bijna iedereen, ongeacht de leeftijd, bevestigend. Toch is het zo dat fysieke integriteit pas op latere leeftijd een belangrijke zingevingbron wordt. Inhoudelijk staat daarbij voor ouderen de gezondheid en vitaliteit op de voorgrond, terwijl voor mensen van middelbare leeftijd het uiterlijk en lichamelijke activiteiten

meer van belang zijn. Overigens voelen veel ouderen zich gezond, ook al hebben ze aandoeningen, kwalen of functiebeperkingen.

Materiële behoeften spelen op alle leeftijden in de volwassenheid slechts een beperkte rol. *Activiteiten* spelen in de persoonlijke zingeving van ouderen een iets minder centrale rol dan in andere leeftijdsgroepen. Dit heeft echter vooral te maken met de overgang naar het pensioen. Wanneer werkactiviteiten buiten beschouwing worden gelaten zijn activiteiten voor ouderen net zo belangrijk als voor mensen van andere leeftijden.

Verbondenheid als zingevingbron is voor alle leeftijdsgroepen van belang, maar we zien wél een leeftijdsverschil in de aard van de zingeving aan sociale relaties. Ouderen richten zich meer op de aanwezigheid van anderen. Voor mensen van middelbare leeftijd staan het dingen met anderen ondernemen, de kwaliteit van de relatie en ook de eigen rol hierin meer op de voorgrond. Mensen in de oudste groep (70-85 jaar) oriënteren zich in hun zingeving met name op familie (partner, kinderen, kleinkinderen), terwijl voor mensen van middelbare leeftijd een bredere kring aan kennissen en vrienden van belang is.

Het *leven in het algemeen* speelt tot slot een grotere rol in de zingeving van ouderen dan van andere leeftijdsgroepen. Met name de tevredenheid met het leven is een thema dat ouderen meer noemen dan jongere groepen. Dit kan ermee te maken hebben, dat een verschuiving van specifieke bronnen naar een meer algemene beschouwing van het leven een protectief mechanisme is, als specifieke bronnen wegvallen of minder zingevend zijn op latere leeftijd. Door zich te richten op het leven in het algemeen kan men dan toch een gevoel van tevredenheid behouden. Opvallend is overigens dat religie in het geseclariseerde Nederland en Duitsland slechts een zeer kleine rol speelt in de antwoorden die op de SELE-lijst gegeven worden. In

cross-cultureel onderzoek bleek echter dat in de Verenigde Staten, Congo/Zaire en India religie een meer centrale plaats innam.

Waar de verschillen in de ervaren zinvolheid of zinloosheid van het leven tussen leeftijdsgroepen dus niet erg groot zijn, zijn de inhoudelijke verschillen dat juist wel. Deze verschillen hebben deels te maken met de generationele achtergrond van verschillende leeftijdsgroepen. De toegenomen psychologisering van de samenleving kan bijvoorbeeld een belangrijke rol spelen bij de bevinding dat mensen van middelbare leeftijd zich meer opstellen als lekenpsychologen dan ouderen. Ouderen hebben dat immers in hun jonge jaren niet meegemaakt. Daarnaast speelt ook de levensfase een belangrijke rol, bijvoorbeeld bij de sterkere betrokkenheid van ouderen op hun lichamelijke integriteit of de minder sterke betrokkenheid bij het thema werk.

Al met al laten de onderzoeksresultaten zien dat mensen hun zingeving gedurende hun leven afstemmen op de heersende omstandigheden. Dit proces gaat het hele leven door en is niet op een bepaalde leeftijd afgelopen. Juist door de flexibiliteit in de persoonlijke zingeving en de veranderende rol en betekenis van zingevingbronnen zijn mensen in staat om gevoelens van zinvolheid te behouden. Gedurende het leven zal echter ieder mens momenten meemaken waarin het leven meer of minder zinvol lijkt. Met name in tijden van verandering en ingrijpende gebeurtenissen zullen veel mensen ervaren dat hun oude zingevingsskaders niet meer voldoen en dat ze op zoek moeten naar een nieuwe invulling van de persoonlijke zin. Hoewel er tussen leeftijdsgroepen weinig verschillen bestaan in de ervaren zin in het leven, bestaan er binnen elke leeftijdsgroep wél grote individuele verschillen. In elke leeftijdsgroep zijn dan ook mensen te vinden bij wie de zoektocht naar zin moeilijker verloopt of bij wie zelfs sterke gevoelens van zinloosheid overheersen. Ouderen met

een betere gezondheid en minder beperkingen in het alledaagse leven, ouderen met een hogere sociaaleconomische status, ouderen die getrouwd zijn en werk hebben, en ouderen die een kwalitatief goed sociaal netwerk hebben ervaren meer zin in het leven (Pinquart, 2002). In eigen onderzoek vonden we dat er een groep van ongeveer 10% is in de tweede levenshelft, die sterke zingevingsproblemen ervaart, dat wil zeggen: meer negatief dan positief is over de eigen persoon en het eigen leven bij het invullen van de SELE-zinaanvullijst.

Het bestaan van een substantiële groep ouderen die zingevingsproblemen ervaart, vraagt om het toepassen van interventies die gericht zijn op het versterken van de persoonlijke zingeving. Het feit dat de inhoud van zingevingsbronnen en daarmee ook de zingevingsproblematiek, kwalitatief anders is in de groep ouderen dan in andere leeftijdsgroepen, versterkt het idee dat het van belang is om dergelijke interventies apart voor deze leeftijdsgroep te ontwikkelen.

Zingeving en Life Review

Een frequent thema in hulpverlening aan ouderen is het terugblikken op het eigen leven. Dit is een heel basaal gegeven: een goede psychologische behandeling van klachten van ouderen kan alleen plaatsvinden als er meer bekend is over de biografie van een persoon en over de manier waarop deze terugkijkt op zijn of haar leven (Kuin & Westerhof, 2007).

Terugblikken op het leven is echter niet alleen een handvat om het huidige leven en gedrag van ouderen beter te begrijpen. Herinneringen kunnen ook in interventies gebruikt worden om de zingeving van ouderen te versterken.

De meeste ouderen blikken op meer of minder intensieve wijze terug op hun leven. Het opmaken van de balans is iets dat als het ware bij het ouder worden hoort. Het positieve resultaat ervan is het

bereiken van ego-integriteit, het komen tot een integratie en het kunnen aanvaarden van zichzelf en het eigen leven (Erikson, 1968). De link tussen life review, als een systematische manier om in een terugblik de balans van het leven op te maken, en zingeving is daarmee snel gelegd.

Onderzoek heeft laten zien dat mensen op verschillende manieren terugblikken op hun leven (Westerhof, Bohlmeijer & Webster, in druk). Sommige daarvan dragen bij aan zingeving, welbevinden en geestelijke gezondheid, andere minder of niet. Het ophalen van herinneringen is voor veel mensen vooral een plezierige activiteit die ze graag met anderen delen. Het ophalen van herinneringen kan de gezamenlijke band versterken, maar helpt er ook bij om iemand beter te leren kennen. Daarnaast kan het ophalen van herinneringen een rol spelen bij het doorgeven van levenservaring of juist het in herinnering houden van dierbaren. Deze vormen van herinneren hebben met name sociale functies. Hoewel ze zeker als zinvol en prettig ervaren worden, dragen ze niet per definitie bij aan het vinden van persoonlijke zin, dat wil zeggen aan het leggen van psychologisch relevante verbanden tussen herinneringen en tussen het verleden, heden en de toekomst.

Herinneringen ophalen kan ook gebeuren met het doel om te ontsnappen aan de huidige situatie. Het nostalgisch terugblikken op de goede oude tijd is hiervan een uitdrukking. Maar ook het steeds weer fulmineren over wat er mis is gegaan en het herhaaldelijk ophalen van bittere herinneringen is een vorm van reminiscentie. Het moge duidelijk zijn dat beide vormen van terugblikken op het leven samen zullen gaan met een verminderde zinbeleving en een slechtere geestelijke gezondheid in het heden.

De vormen die het duidelijkst aansluiten bij persoonlijke zingeving betreffen de meer integratieve vormen van terugblikken. Deze vallen gezamenlijk

onder de noemer life review. Het gaat daarbij om het bepalen van de eigen identiteit, waarbij zowel goede als slechte herinneringen een plaats krijgen in het verhaal dat mensen over zichzelf vertellen. Daarnaast gaat het om het terugblikken op vroegere gebeurtenissen om daaruit lering te trekken, bijvoorbeeld om te zien hoe men in het verleden problemen heeft opgelost.

Tot slot gaat het om het terugblikken op het eigen leven met het oog op de eigen sterfelijkheid. Juist met het oog op de eindigheid van het leven is het van belang dat men met zichzelf in het reine komt over het leven dat geleefd is. Bij life review gaat het er dus bij uitstek om betekenis te geven aan herinneringen en een richting te herkennen in het leven zoals men dat geleefd heeft.

Hoewel er duidelijk een theoretisch verband is tussen life review en zingeving is er weinig onderzoek naar gedaan. Het onderzoek dat er bestaat geeft wel aan dat er een verband is tussen life review en zingeving (Krause, 2004). Een belangrijke vraag die hierop volgt is of het stimuleren van life review ook kan bijdragen aan persoonlijke zingeving op latere leeftijd.

De interventie 'op zoek naar zin'

De interventie 'op zoek naar zin' is ontwikkeld met het oog op het stimuleren van zingeving en het voorkómen van depressie bij mensen met gevoelens van zinloosheid en somberheid. Daarbij wordt life review gebruikt als methode om de zingeving van ouderen te verbeteren. Elders in dit nummer wordt deze interventie uitgebreid beschreven. Ik wil hier stil staan bij de relatie tussen de cursus en zingeving.

In een eerste verkennende studie stond de vraag centraal of de interventie een doelgroep bereikt met verminderde zinervaring en of er aanwijzingen waren voor het verbeteren van de zingeving (Westerhof, Bohlmeijer & Valenkamp, 2004). Daar-

toe werd bij 57 deelnemers de SELE-lijst afgenomen voor aanvang en na afloop van de interventie.

De verkennende studie vergeleek de persoonlijke zingeving van de 57 deelnemers aan de studie, met 57 mensen met een vergelijkbare leefsituatie uit de bevolking. We vonden dat mensen die deelnamen aan de cursus inderdaad minder zin in het leven ervaren. De deelnemers hadden een overwegend negatieve zingeving voordat ze aan de interventie begonnen, terwijl de mensen uit de bevolkingsstudie overwegend positief waren in hun zingeving. De interventiegroep was met name meer negatief over de eigen persoon en de verbondenheid met anderen, terwijl de vergelijkingsgroep met name meer positief was over de fysieke integriteit en het leven in het algemeen.

Deze bevindingen laten zien dat de deelnemers veel aan het tobben zijn over hun eigen persoon en hun eigen leven. Ze kampen vaak met gevoelens van twijfel over zichzelf en ervaren weinig voldoening over hun leven. Daarnaast ervaren ze zichzelf als meer in een isolement en zijn ze minder positief over hun fysieke toestand. Hoewel de beide groepen niet verschilden in leeftijd, geslacht, opleiding, huwelijkse staat en werksituatie, verschillen ze dus wel in de manier hoe ze tegen zichzelf en hun leven aankijken. Deze bevindingen laten zien dat de interventie inderdaad de doelgroep aanspreekt en bereikt die te maken heeft met zingevingproblemen.

De verkennende studie gaf ook een eerste indicatie, dat ouderen die aan de cursus deelnemen ook een verbetering ervaren in hun persoonlijke zingeving. Na afloop van de interventie waren de deelnemers overwegend positief over zichzelf en hun leven. Deze verbetering betrof met name de meer positieve visie op de eigen persoon en de sociale relaties. Dat is opvallend omdat dat juist zingevingbronnen waren waar de deelnemers bij aanvang negatief over waren.

De verandering in zingeving bleek niet alleen in kwantitatieve zin, maar ook in kwalitatieve zin sterk verbeterd. Enkele voorbeelden van zinaanvullingen voor en na de interventie geven dit duidelijk aan. De eerste set voorbeelden heeft betrekking op zinstammen die voor aanvang van de cursus een negatieve evaluatie van de eigen persoon bevatten en na afloop juist een positieve evaluatie weergeven. In deze zelfbeschrijvingen is duidelijk te zien hoe de zingeving sterk in kwaliteit veranderd is:

Voor: Als ik over mezelf nadenk... ben ik vaak nog een onzeker persoon en heb daar last van.

Na: Als ik over mezelf nadenk... ben ik een uniek mens, met hele goede en minder goede kanten.

Voor: In vergelijking met vroeger... ben ik minder blij.

Na: In vergelijking met vroeger... heb ik meer inzicht in mezelf gekregen.

Voor: Ik geloof dat ik... de moed heb laten zakken.

Na: Ik geloof dat ik... nog een hoop te geven heb.

Voor: Ik heb vastgesteld dat ik... niet alleen uit de put kan komen.

Na: Ik heb vastgesteld dat ik... wel weer even voort kan.

Voor: Als ik mij met anderen vergelijk... voel ik me soms zo klein.

Na: Als ik mij met anderen vergelijk... ben ik best tevreden met mezelf.

De tweede set voorbeelden betreft veranderingen in de beleving van verbondenheid. Ook hier is te zien hoe deelnemers veranderen in de beleving van sociale relaties, soms door er minder nadruk op te leggen, soms door een positievere visie erop:

Voor: Ik voel me vaak... een beetje alleen.

Na: Ik voel me vaak... redelijk gelukkig.

Voor: Ik geloof dat ik... eenzamer word.

Na: Ik geloof dat ik... wat optimistischer word.

Voor: In vergelijking met vroeger... durfde ik niets te zeggen mocht ook niet.

Na: In vergelijking met vroeger... durf ik wel iets meer voor mezelf op te komen.

Voor: Later, als ik ouder ben... niet hulpbehoevend te worden.

Na: Later, als ik ouder ben... hoop ik dezelfde activiteit en conditie te hebben.

Voor: Als ik bepaalde dingen niet meer kan... hoop ik niet van anderen afhankelijk te worden.

Na: Als ik bepaalde dingen niet meer kan... hoop ik mensen om me heen te hebben, die mij willen helpen.

De verkennende studie liet dus zien, dat deelnemers die aanvankelijk te maken hadden met zingevingsproblemen, kwantitatief en kwalitatief verbeterden in hun persoonlijke zingeving. Deze studie kon echter nog niet aantonen dat dat ook daadwerkelijk door de cursus kwam, omdat een controle-groep ontbrak. Bovendien betrof de studie alleen het moment direct na de cursus en bleef onduidelijk, of de verbetering in zingeving ook bleef bestaan na afloop van de cursus. In een tweede, grootser opgezet, onderzoek werd aan deze bezwaren tegemoet gekomen. De opzet van dit onderzoek wordt elders in dit nummer beschreven.

In dit onderzoek hebben 140 mensen op drie tijdstippen een verkorte versie van de SELE-lijst ingevuld; deze groep is iets kleiner dan het totaal aantal van 171 deelnemers, omdat niet alle deelnemers drie keer de SELE-lijst invulden. Er waren 73 mensen die deelnamen aan de interventie: zij vulden de lijst in: voorafgaand aan de interventie, na afloop ervan en drie maanden later. 67 mensen bekeken de film 'de kunst van het ouder worden' en hadden verder de gebruikelijke toegang tot de (geestelijke) gezondheidszorg. Zij vulden de SELE-lijst op overeenkomstige momenten in (bij aanvang en drie en zes maanden later).

De interventiegroep en de controlegroep hadden beide bij aanvang van de studie een overwegend negatieve zingeving. In overeenstemming met de verkennende studie en de doelen van de interventie, werd dus inderdaad een groep met verminderde zingeving bereikt.

De deelnemers hadden na afloop van de interventie een meer positieve zingeving dan ervoor. Net als in de verkennende studie waren ze veranderd van een overwegend negatieve naar een overwegende positieve zingeving. De vergelijkingsgroep was ook wel iets verbeterd, maar statistisch significant minder dan de deelnemers aan de interventie. De effecten op de zingeving van de deelnemers bleven ook drie maanden na afloop van de cursus bestaan. Degenen die niet aan de interventie deelnamen lieten in die periode ook geen significante verandering meer zien. Deze bevindingen tonen aan dat de interventie inderdaad effectief is in het verbeteren van de zingeving en dat de effecten ook op langere termijn blijven bestaan.

In de bijdrage over het onderzoek rondom 'op zoek naar zin' wordt ingegaan op de vermindering in depressieve klachten die het resultaat is van de interventie. Een interessante bevinding uit het onderzoek is voorts dat de persoonlijke zingeving voor aanvang van de interventie de vermindering in depressieve klachten voorspelt en dat ook een verbetering in zingeving gedurende de interventie bijdraagt aan een vermindering van depressieve klachten. Life review lijkt dus tot een sterkere afname van depressieve klachten te leiden als mensen hun leven als zinvoller ervaren of dat gaan doen in de loop van de interventie. Wanneer deelnemers al een kader hebben waarin ze hun herinneringen kunnen plaatsen of wanneer ze dit gedurende de interventie ontwikkelen, draagt dit dus bij aan het positieve effect van de cursus op depressie.

Conclusie

Ik heb in dit artikel betoogd, dat persoonlijke zingeving gevonden wordt in het plaatsen van persoonlijke ervaringen in een breder perspectief, waardoor samenhang en richting ontstaan in het leven. Dit proces vindt gedurende de hele levensloop plaats en is in principe nooit afgesloten. Hoewel van buitenaf gezien het leven ouderen voor veel zingevingsproblemen plaatst, ervaren ouderen van bin-

nenuit niet minder zin in het leven dan mensen uit andere leeftijdsgroepen. Wel is het zo dat de inhoud van de zingeving grote verschillen toont tussen leeftijdsgroepen, die juist voortkomen uit de constante afstemming van de zingeving op de veranderende leefomstandigheden. Hoewel gemiddeld genomen ouderen niet minder zin ervaren dan andere leeftijdsgroepen, is er wel een groep van ongeveer 10% met een overwegend negatief zingevingsprofiel.

Life review in het algemeen kan bijdragen aan zingeving op oudere leeftijd. De interventie 'op zoek naar zin' is dan ook ontwikkeld om bij te dragen aan een versterking van de zingeving en depressieve gevoelens te verminderen. Onderzoek laat zien, dat de interventie ouderen met een verminderde zinervaring bereikt en dat de interventie bijdraagt aan een kwalitatieve en kwantitatieve verbetering van de persoonlijke zingeving en daarmee aan een vermindering van depressieve klachten.

Deze conclusie heeft verschillende implicaties. Ten eerste laat de interventie zien dat het mogelijk is om ouderen te ondersteunen in hun persoonlijke zoektocht naar zin in het leven, ook in moeilijke omstandigheden. De zoektocht naar zin en de persoonlijke ontwikkeling daarin is niet afgelopen op een bepaalde leeftijd. Lange tijd is gedacht dat het weinig zin heeft om psychologische interventies aan ouderen aan te bieden. Steeds meer blijkt dat deze vooronderstelling onjuist is en dat ouderen wel degelijk profiteren van psychologische hulpverlening.

Ten tweede laat dit artikel zien dat zelfs op een moeilijk en vaag ogend terrein als zingeving onderzoek en interventie mogelijk zijn. Door persoonlijke zingeving te benaderen vanuit de psychologische functies die ze heeft, wordt het begrip concreter en daarmee beter hanteerbaar in onderzoek en praktijk.

Ten derde laat de interventie zien dat het belangrijk is te werken vanuit een positieve benadering en niet alleen de aandacht te richten op psychische klachten. In de theorie over life review gaat het er juist om negatieve ervaringen te kaderen en te integreren in het levensverhaal en niet om ze te vermijden of op te lossen. Dat is bij uitstek ook de invalshoek die vanuit persoonlijke zingeving gebruikt wordt: het kunnen verbinden van gebeurtenissen met het kader van waaruit men het leven begrijpt en verder richting wil geven. In de hulpverlening dient het dus niet alleen te gaan om de preventie en behandeling van psychische problemen, maar ook om het bevorderen van geestelijke gezondheid.

* Dr. Gerben J. Westerhof is psycholoog en is verbonden aan Universiteit Twente, Psychologie en Communicatie van Gezondheid en Risico.

Noot

1 vlg. Westerhof, Dittmann-Kohli & Bode, 2003.

Referenties

- Dittmann-Kohli, F. (1995). *Das persönliche Sinnsystem. Ein Vergleich zwischen frühem und spätem Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1972). *Der Wille zum Sinn*. Bern: Hans Huber.
- Kuin, Y., & Westerhof, G. J. (2007). Zingeving. In A.M. Pot, Y. Kuin & M. T. Vink (Eds.), *Handboek Ouderenpsychologie* (pp. 175-190). Utrecht: Tjdstroom.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90-114.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., Valenkamp, M. W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30, 751-766.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & Webster, J. D. (in druk). Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research, and intervention. *Ageing and Society*.
- Westerhof, G. J., & Kuin, Y. (2008). Persoonlijke zingeving en ouderen: Een overzicht van theorie, empirie en praktijk. *Psyche en Geloof*, 18, 118-135.
- Westerhof, G. J., & Dittmann-Kohli, F. (2004). De paradox van het ouder worden: welbevinden, zingeving en aanpassing. In L. Goossens, D. Hutsebaut & K. Verschuere (Eds.), *Ontwikkeling en levensloop* (pp. 375-396). Leuven: Leuven University Press.
- Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F., & Bode, C. (2003). The aging paradox: Towards personal meaning in gerontological theory. In S. Biggs, A. Lowenstein & J. Hendricks (Eds.), *The Need for Theory: Social Gerontology for the 21st Century* (pp. 127-143). Amityville, NY: Baywood.