

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research
Story Lab

DE BETEKENIS VAN LEVENSVHERALEN
VOOR HET VERSTERKEN VAN WELBEVINDEN

Gerben Westerhof

Levensverhalen en welbevinden

Welbevinden
Duurzame geestelijke gezondheid
Levensverhalen
Narratieve zorg

UNIVERSITY OF TWENTE.

2

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research
Story Lab

WELBEVINDEN

WELBEVINDEN

Discussieer met je buurman of buurvrouwen
Wat betekent welbevinden?

UNIVERSITY OF TWENTE.

4

WELBEVINDEN

Eudaimonia Het goede leven	Hedonia Zich goed voelen
-------------------------------	-----------------------------

UNIVERSITY OF TWENTE.


5

WELBEVINDEN

Eudaimonia		Hedonia
Psychologisch Welbevinden	Sociaal Welbevinden	Emotioneel Welbevinden
Zelfacceptatie	Begrip van samenleving	Geluk
Positieve relaties	Maatschappelijke groei	Interesse
Persoonlijke groei	Sociale integratie	Tevredenheid
Levensdoelen	Acceptatie van anderen	
Omgevingsbeheersing	Sociale bijdrage	
Autonomie		

UNIVERSITY OF TWENTE.

6



WELBEVINDEN

- Self-Determination: Eudaimonia verklaart hedonia
- Broaden and Build: Hedonia verklaart eudaimonia
- Floreren: Welbevinden als 'syndroom'

UNIVERSITY OF TWENTE. 7



FLOREREN


Goodgoan:
Het ga je goed, ben in vrede met jezelf en met de wereld




UNIVERSITY OF TWENTE. 8

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research
Story Lab

DUURZAME GEESTELIJKE GEZONDHEID



UNIVERSITY OF TWENTE.




PSYCHOPATHOLOGIE

Geestelijke gezondheid als de afwezigheid van ziekte

- A substantial and relatively persistent deviation from normal functioning that is sufficient to cause emotional suffering and role impairment (Spitzer & Wilson, 1975)

UNIVERSITY OF TWENTE. 10



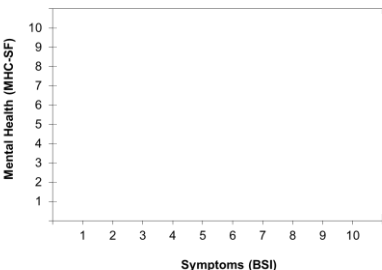
WELBEVINDEN

Geestelijke gezondheid als de aanwezigheid van welbevinden

- a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community (WHO, 2004)

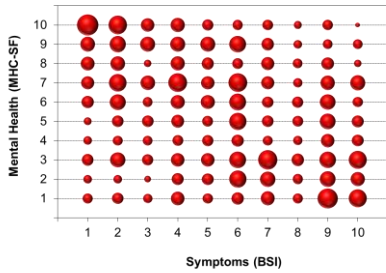
UNIVERSITY OF TWENTE. 11

TWEE CONTINUA MODEL



UNIVERSITY OF TWENTE. 12

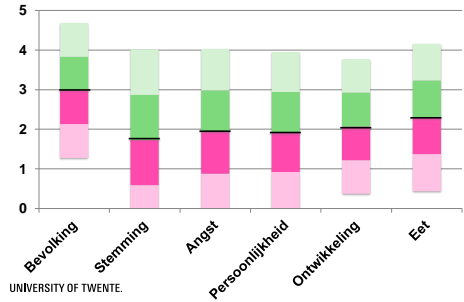
TWEE CONTINUA MODEL



UNIVERSITY OF TWENTE.

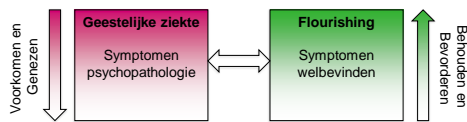
13

TWEE CONTINUA MODEL



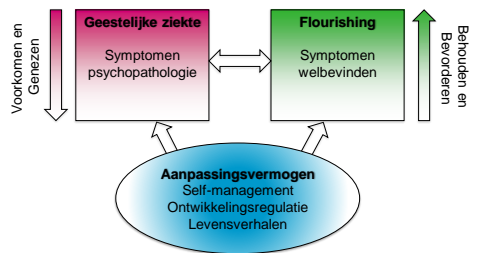
UNIVERSITY OF TWENTE.

TWEE CONTINUA MODEL



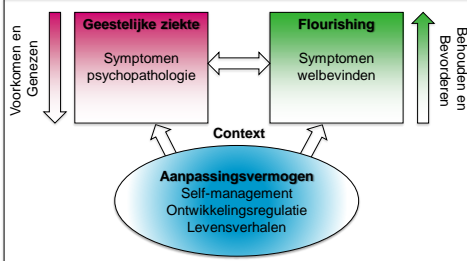
UNIVERSITY OF TWENTE.

DUURZAME GEESTELIJKE GEZONDHEID



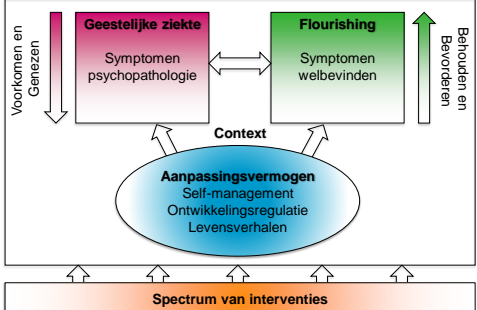
UNIVERSITY OF TWENTE.

DUURZAME GEESTELIJKE GEZONDHEID



UNIVERSITY OF TWENTE.

DUURZAME GEESTELIJKE GEZONDHEID



BEVORDEREN VAN WELBEVINDEN

UNIVERSITY OF TWENTE. 19

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research
Story Lab

LEVENSVERHALEN

SPECIFIEKE, POSITIEVE HERINNERING

UNIVERSITY OF TWENTE.

SPECIFIEKE, POSITIEVE HERINNERING

Lagere schooltijd

- Hoe zag je leven er toen uit?
- Wie waren er belangrijk?
- Wat deed je toen?

UNIVERSITY OF TWENTE.

SPECIFIEKE, POSITIEVE HERINNERING

Beschrijf één specifiek moment

- Waar speelde het zich af?
- Wat gebeurde er?
- Hoe ging dat dan precies?
- Wie waren er nog meer bij?
- Was er iets dat u wilde bereiken?

Heeft u nog zintuiglijke informatie (zien, horen, ruiken, voelen)?

- Weet u nog hoe u zich erbij voelde?
- Weet u nog wat voor kleren u aan had?
- Weet u nog wat er werd gezegd of gedaan?

⇒ **Kunt u het als een film voor zich zien?**

UNIVERSITY OF TWENTE.

FUNCTIES VAN HERINNERINGEN

- **Sociaal:** Sociale relaties opbouwen en onderhouden en ervaringen delen en doorgeven
- **Directief:** Emotieregulatie en probleem oplossen
- **Integratief:** Identiteitsconstructie en zingeving

UNIVERSITY OF TWENTE.

SPECIFIEKE, POSITIEVE HERINNERING

Betekenis

- Wat betekent deze herinnering voor je?
- Op welke manier zegt deze herinnering iets over jezelf en je leven?

UNIVERSITY OF TWENTE.

LIFE REVIEW PROCESSEN

De constructie van herinneringen

- Evalueren: wat vind je van de herinnering?
- Identificeren: hoe belangrijk is de herinnering voor jou?
- Redeneren: wat zegt de herinnering over jou als persoon?
- Integreren: welke andere herinneringen verbind je hiermee en hoe maak je een verhaal van je leven?

UNIVERSITY OF TWENTE.

SAMENVATTEND

Geestelijke gezondheid en welbevinden

Psychologische hulpbronnen
Relaties, Mastery, Zingeving

Functies van herinneren

Directief, Sociaal, Integratief

Life review processen
Evalueren, Identificeren, Redeneren, Integreren

Specifieke herinneringen
Inhoud, valentie, levendigheid

UNIVERSITY OF TWENTE.

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research
Story Lab

NARRatieve ZORG

NARRatieve ZORG

Zorg die rekening houdt met de verhalen van cliënten, gericht is op duurzame geestelijke gezondheid, en rekening houdt met:

- De beste wetenschappelijke evidentie
- Technologische mogelijkheden
- De zorgcontext
- Professionele expertise
- Waarden en voorkeuren van cliënten

UNIVERSITY OF TWENTE.

29

INTERVENTIES

STORY LAB



UNIVERSITY OF TWENTE.

ONLINE LEVENSBUM OPZET

Interventie
Doel: Verminderen neuropsychiatrische symptomen en verbeteren kwaliteit van leven
Doelgroep: Mensen met beginnende dementie en hun naasten
Methode: Maken multimediaal online levensalbum en levensboek
Opzet: 5 gesprekken door getrainde vrijwilliger


Materialen

- Draaiboek implementatie
- Training vrijwilligers
- Handleiding vrijwilligers
- Handleiding deelnemers



UNIVERSITY OF TWENTE.

ONLINE LEVENSBUM VOORBEELD



UNIVERSITY OF TWENTE.

ONLINE LEVENSBUM RESULTATEN

Persoon met dementie: geheugen, interactie
Mantelzorger en familie: betrokkenheid, conversatie
Koppel: plezierige activiteit, communicatie
Vrijwilliger: dankbaar werk, leerzaam, ontwikkeling, blijvend waardevol contact
Zorgprofessional: holistisch beeld van persoon, betere relatie, betere zorgverlening
Zorginstelling: ken je bewoner, persoonsgerichte zorg, betere samenwerking met familie
Maatschappij: bijdragen aan kennis/onderzoek, maatschappelijke betrokkenheid

UNIVERSITY OF TWENTE.

ONLINE LEVENSBUM RESULTATEN

Deelnemer: Vond ik heel leuk om te doen. Je komt zelfs weer in contact met je verleden en dat was wel heel leuk om dat allemaal weer naar boven te halen.

Naaste: Het contact met de vrijwilliger was ook heel leuk. Na twee keer was ze echt al een bekende net zoals jij van kom we gaan verder met de ingeslagen weg. En ondertussen hadden we de foto's wel bij elkaar gezocht en verhalen erbij gezocht. De vrijwilliger maakte er weer een geheel van.

Zorgprofessional: dat de andere zorgprofessionals betrokken raken, dat ze vrij vlot het gesprek op iemands leven kunnen brengen en daarmee meer een beeld hebben van wat voor een persoon heb ik voor me. He, dus dat je een communicatie kan opzetten.


UNIVERSITY OF TWENTE.

PHOTOVOICE OPZET

Interventie
Doel: Bijdragen aan herstel
Doelgroep: Mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen
Methode: Maken foto's van momenten en dingen die bijdragen aan persoonlijk herstel
Opzet: 8 groepsbijeenkomsten door psycholoog

Materialen

- Draaiboek interventie



UNIVERSITY OF TWENTE.


PHOTOVOICE VOORBEELD



Foto 2: Betekenisvolle plaatsen

"Dit is geen bank als alle andere op dit domein. Dit is mijn bank. Het ligt wat verborgen achter het groen, veel volk komt hier niet. Hier kan ik me even terugtrekken wanneer ik het moeilijk heb, wanneer ik tijd voor mezelf wil, ongestoord. Deze bank betekent rust voor mij."

UNIVERSITY OF TWENTE.




PHOTOVOICE RESULTATEN

Vier thema's

- 1) contact met betekenisvolle personen,
- 2) opzoeken van betekenisvolle plaatsen,
- 3) uitoefenen van betekenisvolle activiteiten,
- 4) zingeving

Fototentoonstelling

UNIVERSITY OF TWENTE.



OP VERHAAL KOMEN OPZET

Interventie

Doel: Verminderen depressieve klachten en verbeteren welbevinden



Doelgroep: Mensen van middelbare leeftijd en ouder met depressieve klachten

Methode: Ophalen en betekenis verlenen aan positieve en negatieve herinneringen; link naar huidige leven

Opzet: 8 groepsgesprekken door psycholoog

Materialen

- Zelfhulpboek
- Webversie
- Train-de-trainer

UNIVERSITY OF TWENTE.



OP VERHAAL KOMEN VOORBEELD


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

Thema: Vergeten worden

Alternatief verhaal: Uitzonderingen – Tijdgeest – Lessen

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


UNIVERSITY OF TWENTE.



OP VERHAAL KOMEN RESULTATEN

Effecten

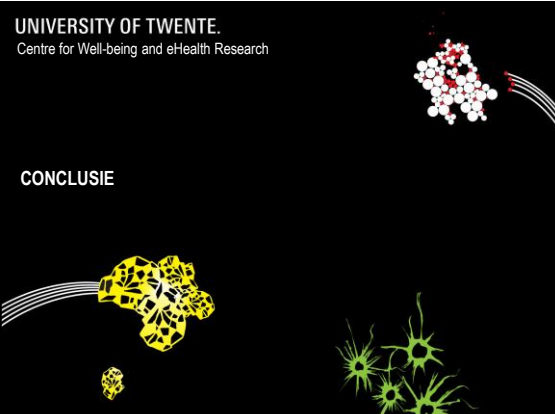

- Verbetering depressieve klachten en welbevinden
- Zingeving, mastery, ego-integriteit als mediators
- Extraversie als moderator
- Sociale aspecten van belang volgens deelnemers
- Iets kleinere maar soortgelijke effecten gevonden worden als zelfhulp met email begeleiding
- Ook positieve effecten in webbased interventie



UNIVERSITY OF TWENTE.

UNIVERSITY OF TWENTE.
Centre for Well-being and eHealth Research

CONCLUSIE

CONCLUSIES

- Welbevinden omvat emotioneel, psychologisch en sociale aspecten
- Duurzame geestelijke gezondheid omvat zowel de afwezigheid van psychopathologie als de aanwezigheid van welbevinden
- Onderzoek naar levensverhalen biedt zicht op adaptatieprocessen
- Narratieve zorg stelt het verhaal centraal en draagt bij aan geestelijke gezondheid en welbevinden

UNIVERSITY OF TWENTE.




DANK VOOR DE AANDACHT!

Email: g.j.westerhof@utwente.nl
 Web: www.utwente.nl/en/bms/ehealth/research/story-lab/
 Twitter: @Verhalenlab
 LinkedIn: Nederlands Netwerk voor Narratief Onderzoek
 Congres: Narrative Matters, 2-5 Juli 2018
 Congres: International Conference for Reminiscence and Life Review, November 12-13, 2018, in Boston




THE ABCs OF NARRATIVE

UNIVERSITY OF TWENTE.



Goodgoan!

CONTACT:
 G.J.WESTERHOF@UTWENTE.NL

