

Levensverhalen als bron van zingeving

Het levensverhaal zit in de lift. Steeds meer mensen vertellen, schrijven en delen hun persoonlijke geschiedenis. Waar komt dit 'navelstaren' vandaan en wat is de waarde ervan?

Sjoerd Litjens **Actuele foto's** Kees Muizelaar



Cornelia Middelkoop-Koning (95) poserend in haar vakantiehuis in Rheden. De foto's die volgen, zijn afkomstig uit haar archief en opgenomen in het boek dat ze schreef over haar leven en dat van haar man Herman Middelkoop.

Lieve kleinkinderen,

Nu ik ouder word, merk ik dat ik het jammer vind dat ik zo weinig weet van mijn grootmoeder Cornelia. Ik ben naar haar vernoemd, logeerde als kind heerlijk bij haar en een paar leuke tantes in een bovenhuis in Utrecht. In Echt, waar wij toen woonden, was geen bovenhuis te bekennen. Er was ook geen groot Wilhelminapark met vijver en geen Ruteck waar je van ijs of chocolademelk kon genieten.

Bijna alles in Utrecht was vreemd en onbekend voor me, en dat maakte een logeerpartij tot een feest. Zo was het ook fijn om bij een tante en oom in Bennekom te logeren en bij twee tantes in Den Haag. Alles was anders in die huizen en dus boeiend. Tegelijkertijd was de sfeer - het Bijbellezen, de kerkgang, de taal - zoals thuis; bekend en vertrouwd. Ik had geen sikkepit last van heimwee. Ik vertel dit omdat ik denk dat veel jongeren dit missen.

Dit gevoel van veiligheid en geborgenheid, een leven met een duidelijke richting. En ik vind het ellendig voor die jeugd. Ze hebben geld, mogelijkheden om te reizen, om spullen te kopen. Dat had ik niet. Ik maakte pas op mijn vijftienvingste een reis naar een ander land. Toch was ik blij met wat ik had. Tijdens de vele logeerpartijen bij oma en tantes nam ik alles in me op.

Tegelijkertijd, zo realiseerde ik me veel later, vroeg ik ze niet veel. Wát ik van hen weet, weet ik vooral omdat anderen mij dat vertelden. En nu denk ik: wat zou ik graag vragen hebben willen stellen over hun jeugd, hun leven, hun onderlinge verhoudingen, hun vriendschappen en liefdes. Het is te laat. Ze zijn er niet meer, en mijn ouders ook niet. Ik hoop dat jullie mij bevragen. Dat we onze levens, onze keuzes kunnen vergelijken. Dat we dan samen tot de conclusie kunnen komen dat we iets hebben om voor te leven. Iets hebben om te delen.

Deze woorden komen uit het na-woord van het levensboek van de 95-jarige Cornelia Middelkoop Koning, uit Oegstgeest. Haar levensloop gaat van het Limburgse Echt, via de Tweede Wereldoorlog naar Groningen in het uiterste noorden van Nederland en krijgt - gevoed door liefde en nieuwsgierigheid - een vervolg op Timor, en daarna in Nigeria en Lesotho. Ze had een bewogen en bevoorrecht leven. Ze zette zich altijd in voor de minderbedeelde medemens, dronk thee met de koningin op paleis Soestdijk en werd een kwarteeuw geleden weduwe.

Na een eerste ontmoeting in het najaar van 2019 vroeg Cornelia mijn professionele hulp bij het vastleggen van haar levensverhaal. Twee jaar lang stuurde ze, aangemoedigd door mijn vragen en opdrachten, stukken tekst, die ik vervolgens redigeerde. Het eindresultaat, een levensgeschiedenis in 27 hoofdstukken, presenteerde ze in het voorjaar van 2022 feestelijk aan haar kinderen, kleinkinderen, een achterkleinkind en enkele vrienden, de mensen voor

latere levensfasen hoort”, zegt Gerben Westerhof. Hij is hoogleraar narratieve psychologie en technologie aan de Universiteit Twente. “De babyboomers worden ouder – in absolute aantallen zijn ze de grootste West-Europese generatie. Er is dus vandaag een steeds grotere groep ouderen die zich daarmee bezighoudt.

De vergrijzing zet zich door, en daarmee groeit ook de groep geïnteresseerden. Bovendien is het - mede door de opkomst van sociale media - makkelijker en vanzelfsprekender geworden om persoonlijke verhalen te delen.

Maar er is nog een reden waarom het levensverhaal populairder is geworden. Daarvoor moeten we terug naar de jaren zestig, het decennium waarin de boomers van nu jongvolwassen waren en veranderingen initieerden die zich tot vandaag laten gelden. Het waren de jaren van groeiende welvaart, toenemende scholing, emancipatie van de vrouw, opkomst van audiovisuele media en van ontkerkelijking. De identiteit van de groep, vaak gekoppeld aan

tijdsgeest. “Ons is nooit geleerd om onszelf belangrijk te maken”, zegt ze. “De Kerk schreef voor hoe we moesten denken en handelen. Persoonlijke drijfveren waren niet belangrijk, en dat gold voor vrouwen nog meer dan voor mannen. Er was altijd een gevoel van: ‘Ik moet het beter doen, ik kan het niet.’ In de loop van de tijd is dat wel veranderd. Ik kreeg werk dat ik graag deed en werd om dat werk gewaardeerd. En ik had een goed huwelijk. Door mijn echtgenoot werd ik voor vol aanzien. Op dat gevoel van minderwaardigheid is met de tijd sleet gekomen. Maar de schroom zit er nog altijd.”

Narratieve therapieën

De grote maatschappelijke veranderingen in de jaren zestig waren ook een startsein voor de eerste sociaal-wetenschappelijke onderzoeken naar de betekenis en waarde van de narratieve identiteit. In 1963 constateerde de Amerikaanse psychiater en gerontoloog Robert Butler dat veel mensen in de laatste fase van hun leven worstelen met hun levens-

Veel oude mensen worstelen met hun levensverhaal. Dat proces kan leiden tot verzoening met het eigen leven, maar ook tot angst en depressiviteit

wie zij met mijn hulp dit boek (oplage: 25 exemplaren) schreef.

Het levensboek van Cornelia was het 37ste levensverhaal dat ik als zelfstandig journalist hielp vastleggen. De voorbije decennia heb ik de belangstelling voor levensverhalen zien toenemen. Met name in de ouderenzorg zijn projecten rondom levensverhalen steeds talrijker. In de journalistiek, maar ook in de marketing en reclame, staan persoonlijke (levens) verhalen garant voor hoge betrokkenheid van lezers en consumenten. En in onderwijs- en antroposofische kringen is het levensverhaal een welkome gast als leermiddel en zingever.

Vergrijzing en secularisatie

“Een levensverhaal schrijven wordt meestal gezien als iets dat bij de

een geloof of levensbeschouwing, werd verruild voor individuele keuzevrijheid.

Mikis Dormaels, sinds 2010 levensverhalenschrijver voor het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel, ziet een duidelijk verband tussen de maatschappelijke veranderingen van toen en de almaar toenemende vraag naar zijn werk nu: “Vroeger stemde je socialistisch omdat je vader dat ook deed. In tijden van nood of twijfel ging je naar de dominee. Nu putten we op zulke momenten uit ons eigen leven. Er zijn steeds minder zekerheden, en daardoor groeit de groep mensen die antwoord zoeken op zingevingsvragen.”

Cornelia Middelkoop is geboren in 1927 en dus geen babyboomer. In haar jeugd heerste nog een andere

verhaal. Ze maken een proces door dat hij *life review* noemt, een proces dat kan zorgen voor verzoening met het eigen leven en acceptatie van de dood, maar soms ook leidt tot gevoelens van stress, angst, depressiviteit en zinloosheid.

De studies en inzichten van Butler hebben achteraf gezien de aanzet gegeven tot de ontwikkeling van tal van therapieën. Butler zelf introduceerde in 1974 *life review*-therapie, een therapievorm die in de psychiatrie, verpleeg- en verzorgingshuizen navolging krijgt en wordt doorontwikkeld. Doel van *life review* is om nieuwe verhalen over het eigen leven te construeren, waardoor een positieve en competente identiteit ontstaat.

De Hongaars-Amerikaanse psychiater en psychotherapeut Ivan

IN HET KORT

Een samenleving die snel verandert, vergrijst, seculariseert en steeds individualistischer wordt, zoekt en vindt antwoorden op de grote levensvragen eerder in persoonlijke geschiedenissen.

Onze narratieve identiteit wint langzaam maar zeker aan betekenis en terrein.

Zowel in ouderenzorg als in de geestelijke gezondheidszorg wordt vanuit een steeds breder perspectief naar de mens en zijn verhaal gekeken, en blijkt het levensverhaal een welkome zin- en raadgever.



Links: 1930. Vader en moeder Koning met de vier oudste kinderen in Echt. (Cornelia, tweede van links) Rechts: 1943. Cornelia Koning. Onder: 1954. De huwelijksvoltrekking tussen Cornelia Koning en Herman Middelkoop in het Groningse gemeentehuis.



Life review-therapie kan helpen tegen depressie bij ouderen

Böszormenyi-Nagy komt medio jaren tachtig met het concept contextuele therapie – een benadering die problemen en levensvragen kadert in wat generaties lang is doorgegeven en ontvangen. De term narratieve therapie wordt in diezelfde periode gemunt door de Australische maatschappelijk werker Michael White en de Nieuw-Zeelandse gezinstherapeut David Epston. Deze therapie bouwt op de veronderstelling dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en over wat hen overkomt.

Vertellen en hervertellen

“Het grootste verschil tussen deze narratieve therapieën en de meer gangbare psychotherapievormen zoals cognitieve gedragstherapie en systeemtherapie, is dat de cliënt nadrukkelijk gezien wordt als expert van zijn eigen verhaal en dat er vanuit dat levensverhaal wordt ingezoomd”, zegt Gerben Westerhof. “Het levensverhaal speelt eigenlijk in elke therapie een rol, maar juist het vertellen en hervertellen van het verhaal is uniek voor de narratieve therapieën. De betekenis van het verhaal wordt bij de cliënt gelegd in plaats van bij een psycholoog die een eigen interpretatie geeft.”

Die insteek is voor therapeuten nog wel eens lastig, weet Westerhof: “Bij narratieve therapieën moet je als therapeut je kennis en expertise in eerste instantie loslaten en ben je vooral toehoorder en ondersteuner.”

Invloed op de effectiviteit van de therapie heeft die insteek niet. *Life review*-therapie behoort met cognitieve gedragstherapie tot de belangrijkste effectieve behandelmethodes

voor depressie bij ouderen. Westerhof wijst daarnaast op de goede resultaten van narratieve *exposure*-therapie, een narratieve psychotherapie voor mensen die meerdere, complexe trauma's hebben meegemaakt (zie ‘Narratieve traumatherapie’ op pag. 80).

Toch zijn narratieve therapieën zeker nog geen mainstream, zegt Westerhof. Wel ziet hij over de breedte van zijn vakgebied een voorzichtige kentering in het denken: “Een verschuiving van een medisch model dat uitgaat van stoornissen en klachten naar een meer persoonsgerichte benadering die oog heeft voor hoe mensen – ook met stoornissen en klachten – een zinvol leven kunnen leiden. Er wordt dan vaak gesproken over persoonlijk en maatschappelijk herstel naast klinisch en functioneel herstel.”

Goede geestelijke nalatenschap

Parallel aan de narratieve therapieën zijn er verschillende methoden ontwikkeld voor het vastleggen van levensverhalen. Belangrijk werk voor levensverhalenschrijvers in het Nederlands taalgebied komt van Johannes Schroots en Lea van Dongen. Zij schreven *Birren's ABC* (1995), een bewerking van *Guiding Autobiography Groups for Older Adults. Exploring the fabric of life* (1991). Mikis Dormaels tapt met *De kracht van het levensverhaal. Narratieve zorg bij ouderen* (2015) uit hetzelfde vat. Hij noemt het een groot voordeel dat hij geen therapeut is: “Het contact dat ik heb met de oudere vertrekt niet vanuit een probleem dat we moeten oplossen. Het gaat er vooral om dat ik luister, dat ik de tijd neem om een



Linksboven: 1966. Itigidi, Nigeria. Picknick op het strand van de Cross River. Sam en Comfort Imoke met hun jongste zonen. Verpleegster Jantje de Vries, kindermisje Ada Samson en het gezin Middelkoop. Rechtsboven: 1958. Kupang, Indonesië. Cornelia en Herman Middelkoop met Peter (3 jaar), pleegkind Augus (6 jaar) en Afke (net geboren). Linksonder: 1969. Sao Tomé. Herman als coördinator van de lokale hulp in de laatste maanden van de Biafra-oorlog. Rechtsonder: 1973. Noorwegen. Op bezoek bij vrienden. Herman, Peter, Afke en Henriëtte Middelkoop.

Narratieve traumatherapie

Ruud Jongedijk, psychiater en psychotherapeut, verbonden aan ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, is grondlegger van *Narrative Exposure Therapy* (NET) in Nederland. “Het wezenlijke aan NET is dat je begint met de hele chronologie van het leven, en niet met het uitlichten van een enkel trauma. Je focust dus niet op je ergste ervaringen, maar legt als cliënt samen met de therapeut een levenslijn neer: een lang koord waarnaast stenen en bloemen worden gelegd, die staan voor alle (belangrijke) nare én ook goede ervaringen.”

“Over het algemeen ben je je maar gedeeltelijk of gefragmenteerd bewust van je voorgeschiedenis. Ernstige traumatische ervaringen vormen in een levenslijn altijd een breuk. Het veroorzaakt zo'n indringend en overheersend beeld dat het in je geest gebrand lijkt. Voor andere zaken is daardoor vaak minder ruimte. De overtuiging bij NET is dat je niet alleen stenen zult hebben op het touw. Er moet ook iets zijn wat je op de been houdt. Als je dat vindt, de bloemen, dan zet dat de hele levensgeschiedenis in perspectief. Deze positieve ervaringen benoemen in een traumatherapie is een heel eigen kenmerk van NET.”

NET plaatst de traumatische ervaringen in een context, en daar zit de waarde van deze therapievorm, die vooral helpt bij posttraumatische stressstoornis en eventueel bijkomende depressie. “Daarnaast”, zegt Jongedijk, “hebben veel patiënten met trauma hun geschiedenis nog nooit aan iemand verteld. Het vertellen, het delen van verhalen, is van groot belang.”

Ter afsluiting van het therapietraject overhandigt de therapeut het document met de levensgeschiedenis aan de cliënt. Jongedijk: “We maken van iedere sessie een kort verslag dat we voorlezen tijdens de volgende sessie. Met de bundeling van die verslagen komt de feitelijke levensgeschiedenis op papier. De meeste cliënten zeggen dat ze het bijzonder vinden dat iemand dit zo opschrijft, dat ze hun eigen verhaal, geschreven en voorgelezen, ervaren vanuit een ander perspectief. Dat geeft veel inzicht. En voor de therapeut is het maken van het document een prettige manier om een vaak intensief therapie-traject af te ronden.”



Linksboven: 1984. Morija, Lesotho. Cornelia en Herman met vier Basotho-kinderen. Herman draagt een T-shirt ter ere van het dertigjarig huwelijksfeest.
Rechtsboven: 1985. Morija. Cornelia met collega Flory en haar eerste baby.
Linksonder: 1996. Kathmandu. Herman en Cornelia tijdens een reis door Nepal en India.
Rechtsonder: 1986. Morija. Cornelia en Herman in de tuin achter hun huis in Lesotho.

Het gaat er vooral om dat ik luister, dat ik de tijd neem om een levensloop door te nemen en met mijn vragen structuur geef aan het schrijfproces

levensloop door te nemen en structuur geef aan het schrijfproces met mijn vragen. Die tijd en aandacht zijn belangrijk, want vaak zijn oudere mensen vereenzaamd. Door over hun verleden te praten, worden ouderen ook herinnerd aan wat ze kunnen, wat een positieve invloed heeft op hoe ze zich voelen.”

De punten die Dormaels noemt, zijn voor mij herkenbaar. Het maakproces is erg belangrijk, en ik leg altijd de nadruk op de waarde van het doorgeven. Een goede geestelijke nalatenschap, wat je deed en leerde overdragen: het is in mijn ogen een van de belangrijkste dingen die je voor je naasten en je nageslacht kunt betekenen. Tegelijkertijd zie ik steeds opnieuw dat het (laten) vastleggen van je levensverhaal een therapeutische werking heeft.

Ontmoetingen in reprise

In de geest van narratieve therapieën kijk ik met ouderen die hun levensloop willen vastleggen, eerst en vooral naar de positieve en constructieve kanten van het verhaal. Negatieve en vervelende ervaringen of gebeurtenissen vinden, zo leert de ervaring, in een later stadium als vanzelf hun plek in dat verhaal. Wanneer de problematiek zich desondanks blijft opdringen, verwijs ik door naar een psycholoog.

Zo niet bij Cornelia Middelkoop-Koning. Een half jaar na de publicatie van haar levensboek kijkt ze tevreden terug: “Enkele kleinkinderen hebben gezegd dat ik een voorbeeld voor ze ben. De gesprekken met hen over mijn verhaal komen voorzichtig op gang. Er zijn zoveel invloeden en keuzes in hun levens dat het lastig voor hen is om oog te hebben voor

de belangrijke waarden en normen die zijn voorgeleefd. Het is fijn om daarover te kunnen praten via mijn levensboek.”

“Daarnaast vond ik het schrijven zelf en daarmee de herbeleving van het verleden heel prettig. Ik waande me door te schrijven weer terug in de tijd en kon voelen hoe ik me verhoud tot de mooie en minder mooie momenten in mijn leven. Ik heb het ook ervaren als een vervanging van de gesprekken die ik zou hebben gehad met mijn echtgenoot. Herman is nu ruim twintig jaar geleden overleden. Als we nu samen met pensioen waren – zo realiseerde ik me – hadden we elkaar steeds opnieuw kunnen ontmoeten in de verhalen van toen.” ■

Met dank aan José Franssen

DE AUTEUR

Sjoerd Litjens is zelfstandig journalist, schrijfcoach en podcastmaker. Hij is gespecialiseerd in het vastleggen en uitgeven van levensverhalen.

MEER OVER DIT ONDERWERP

De betekenis van levensverhalen. Ernst Bohlmeijer, Lausanne Mies, Gerben Westerhof. Bohn Stafleu van Loghum. 2006.

Levensverhalen en Psychotrauma. Ruud Jongedijk. Boom uitgevers. 2021.

De kracht van het levensverhaal. Narratieve zorg bij ouderen. Mikis Dormaels en Rosanne Voets. Acco Uitgeverij. 2015.