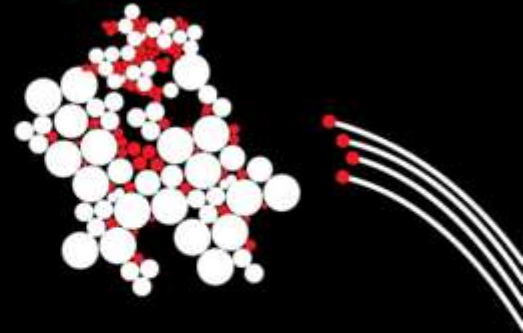
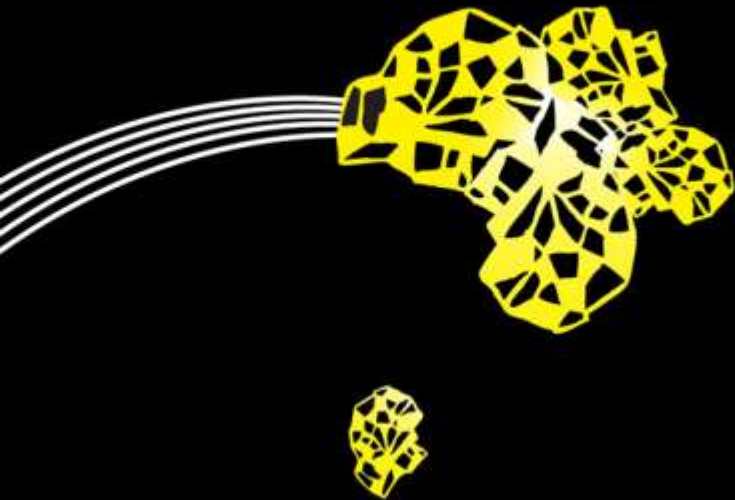


UNIVERSITEIT TWENTE.

*Story* Lab

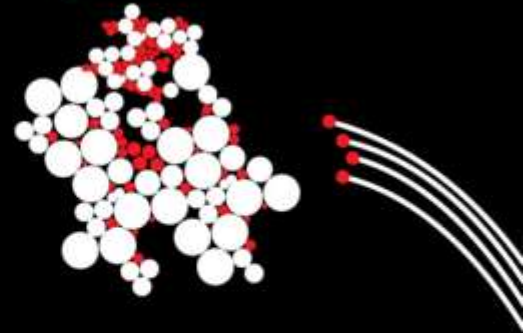


# Levensverhaal en levenskunst Gerben Westerhof

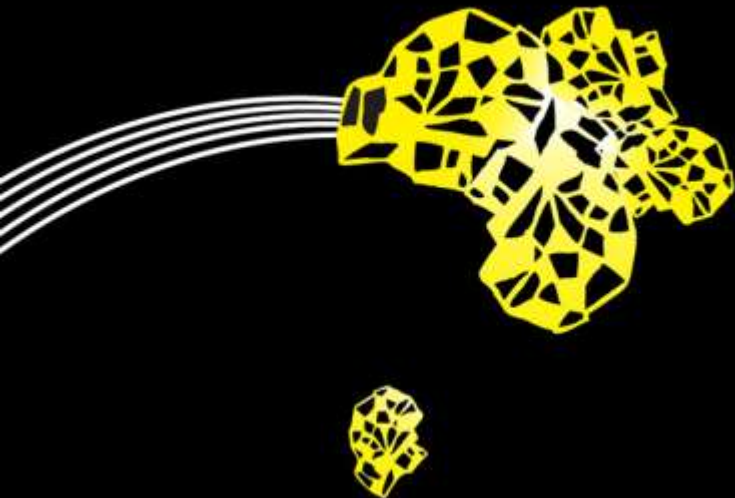


UNIVERSITEIT TWENTE.

*Story Lab*

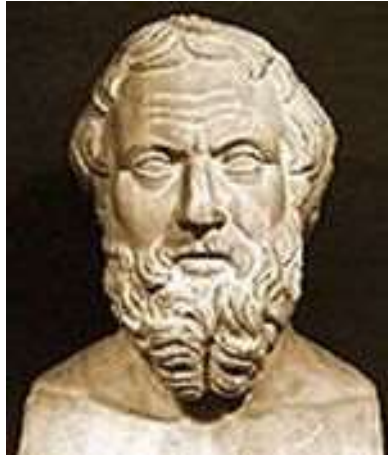


## Levensverhaal



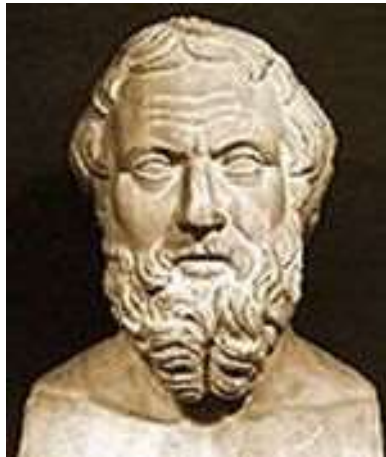
# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN

---

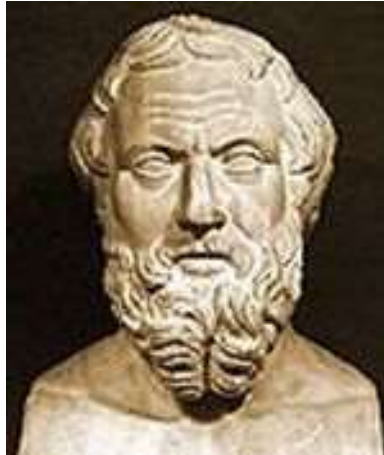


# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN

---

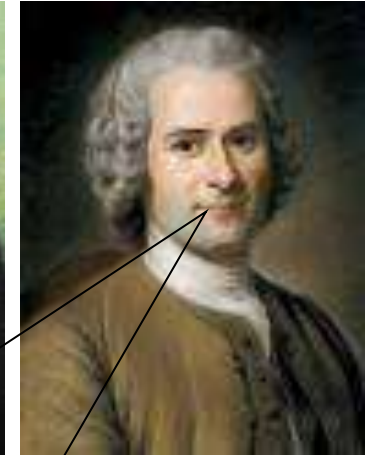
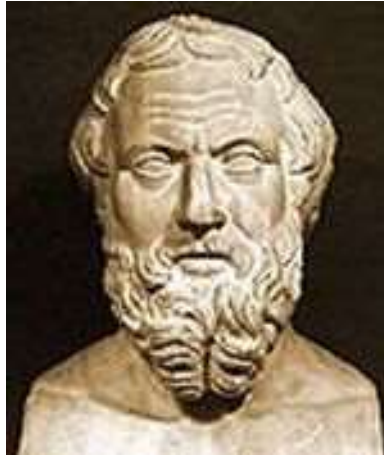


# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN



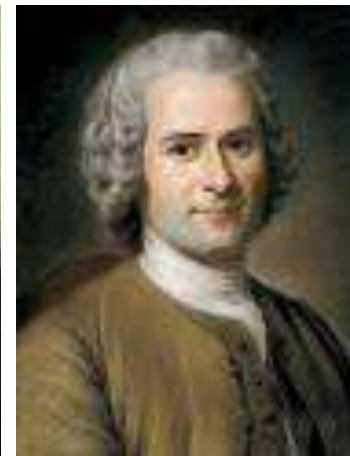
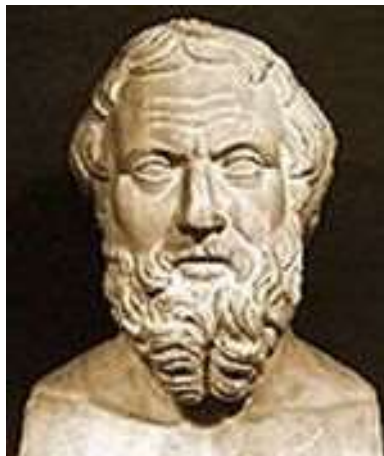


# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN



Ik ga iets ondernemen wat nooit eerder is gedaan en wat, als het eenmaal is uitgevoerd, niet zal worden nagevolgd. Ik wil aan mijn medemensen een mens laten zien zoals hij werkelijk is en die mens, dat ben ik zelf.

# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN



# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN

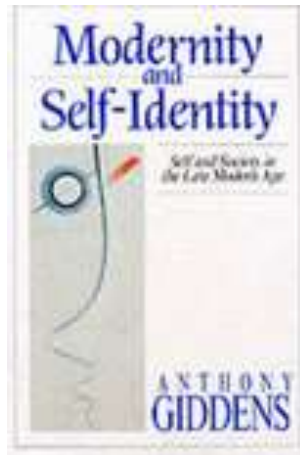




# AUTOBIOGRAFIE DOOR DE EEUWEN HEEN

GIDDENS, 1991

---



De identiteit van een persoon wordt niet gevonden in diens gedrag noch in de reacties van anderen – hoe belangrijk die ook zijn –, maar in de competentie om een bepaald verhaal op gang te houden.



# NARRATIEVE MODUS

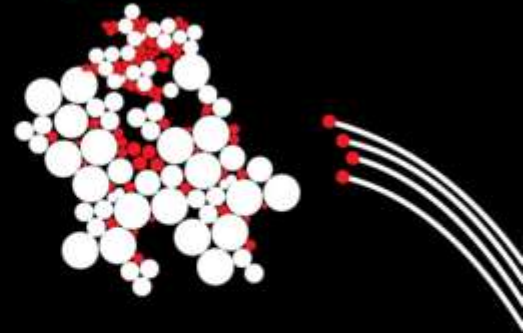
BRUNER, 1990

---

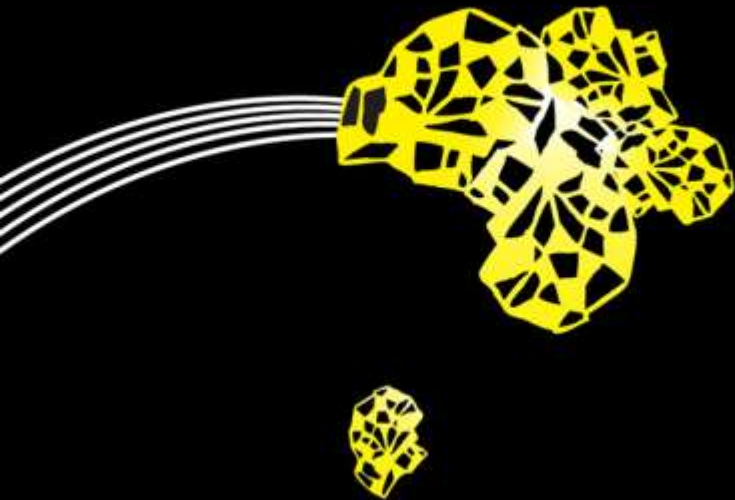
- Verhalen proberen een complexe en ambigue wereld van menselijke ervaringen en intenties in een betekenisvolle structuur te organiseren
- Verhalen zijn geweven rondom particuliere ervaringen
- Verhalen zijn waarachtige verbeeldingen
- Verhalen zijn open en flexibel

UNIVERSITEIT TWENTE.

*Story Lab*



**Herinneren**





# LIFE REVIEW

ERIKSON, 1950; BUTLER, 1963

---

- Terugblik op het eigen leven als ontwikkelingstaak
- Acceptatieproces eigen sterfelijkheid
- Ophalen, evalueren, accepteren, integreren van positieve en negatieve herinneringen in een levensverhaal
- Wanhoop versus Ego-integriteit



# ONDERZOEK LIFE REVIEW

WEBSTER ET AL., 2010; WESTERHOF ET AL., 2010; WESTERHOF & BOHLMEIJER, 2014

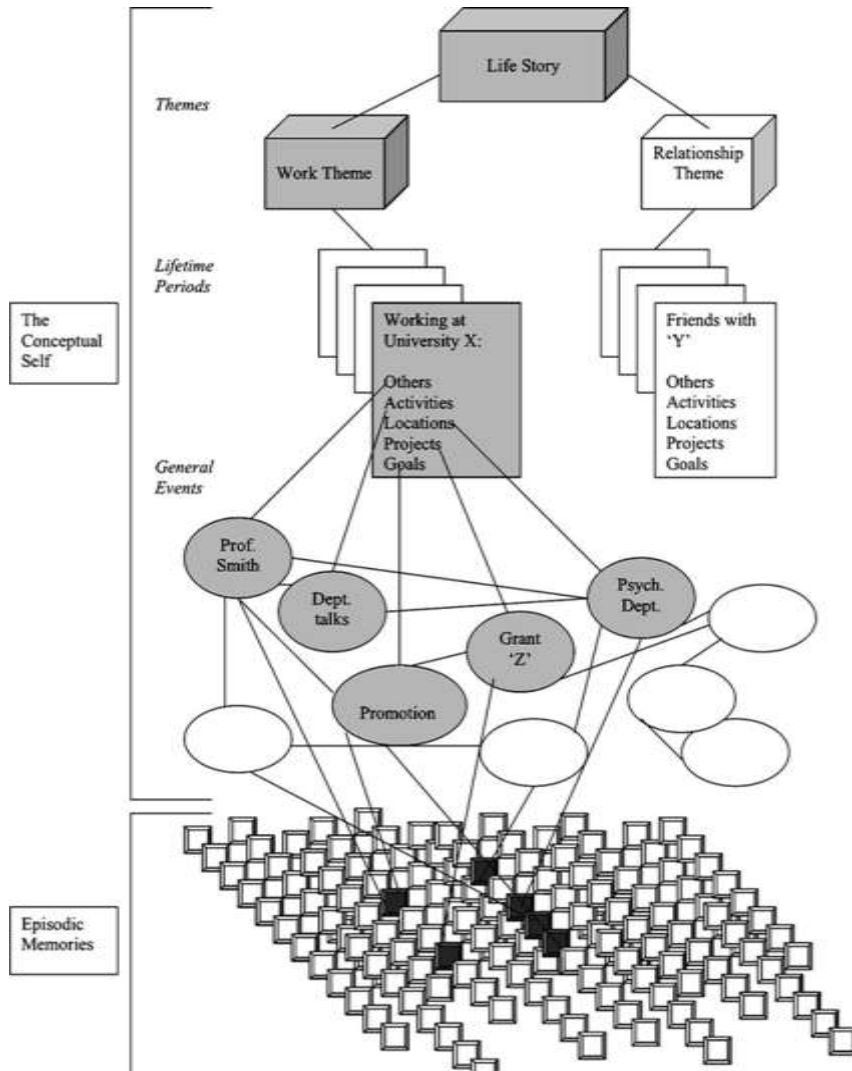
---

- Niet iedereen doet aan life review
- Mensen doen gedurende de levensloop aan life review
- Life review dient identiteitsconstructie en zingeving



# AUTOBIOGRAFISCH GEHEUGEN

CONWAY, 2005





# IDENTITEITSHERINNERING

## OPDRACHT

---

**Een herinnering die *kenmerkend* is voor jouw persoon.**

Een herinnering

- Die belangrijk voor je is;
- Die je levendig voor de geest staat;
- Die positieve en/of negatieve gevoelens bij je oproept;
- Waarover je al vaak nagedacht hebt.

Geef een titel.

Beschrijf de herinnering zo gedetailleerd mogelijk.



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

## Waar ging de herinnering over?

Sociale relaties

School, opleiding, studie, werk en loopbaan

Activiteiten in de vrije tijd

Gezondheid

Materiële en historische omstandigheden

Bepaalde periode uit eigen leven

Overig



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

## Waar ging de herinnering over?

Sociale relaties	41.8%
School, opleiding, studie, werk en loopbaan	14.3%
Activiteiten in de vrije tijd	19.0%
Gezondheid	6.8%
Materiële en historische omstandigheden	10.0%
Bepaalde periode uit eigen leven	6.7%
Overig	1.3%



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

**Was het een positieve of een negatieve gebeurtenis?**

Positief

Neutraal

Negatief





# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

**Was het een positieve of een negatieve gebeurtenis?**

Positief	34.7%
Neutraal	21.7%
Negatief	43.6%



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

## Was het een levendige herinnering?

Niet zo levendig

Levendig

Heel levendig



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

## Was het een levendige herinnering?

Niet zo levendig	18.3%
Levendig	33.2%
Heel levendig	48.5%



# IDENTITEITSHERINNERING

## AFFECT

---

**Hoe positief voel je je *tegenwoordig* over deze herinnering?**

1=helemaal niet t/m 6=helemaal wel

**Hoe negatief voel je je *tegenwoordig* over deze herinnering?**

1=helemaal niet t/m 6=helemaal wel



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

---

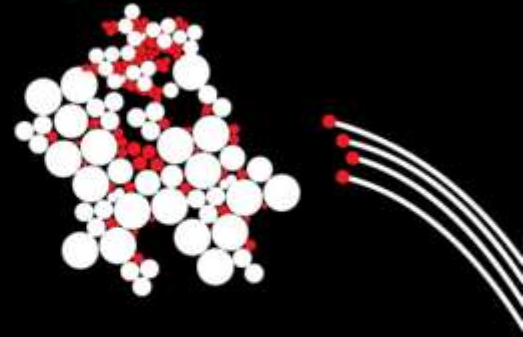
## Huidige gevoelens

Positief (1-6)	4.2
Negatief (1-6)	2.4

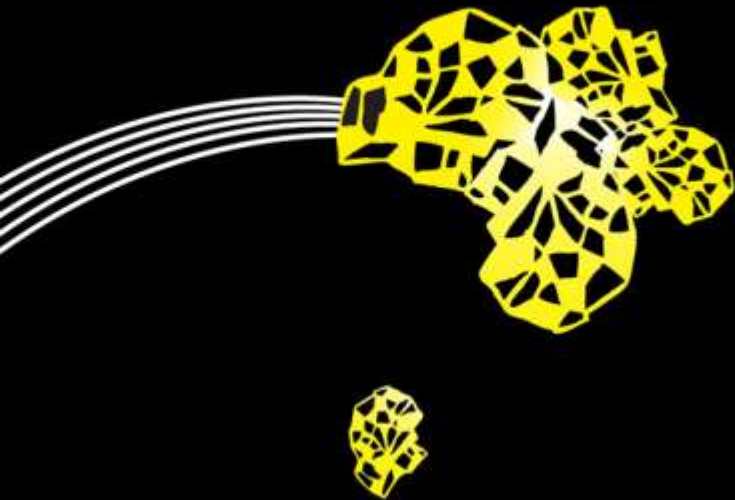


UNIVERSITEIT TWENTE.

*Story Lab*

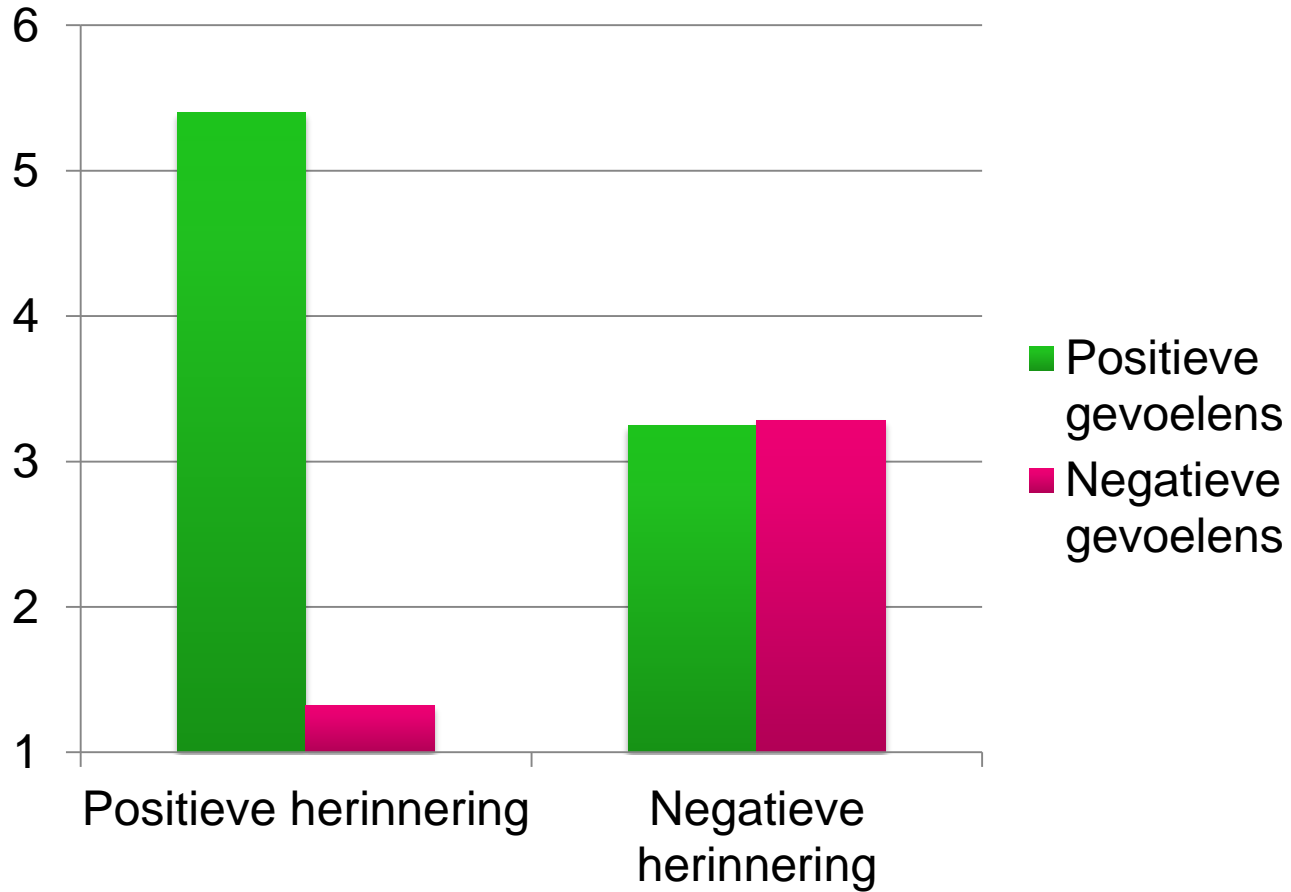


## Levenskunst



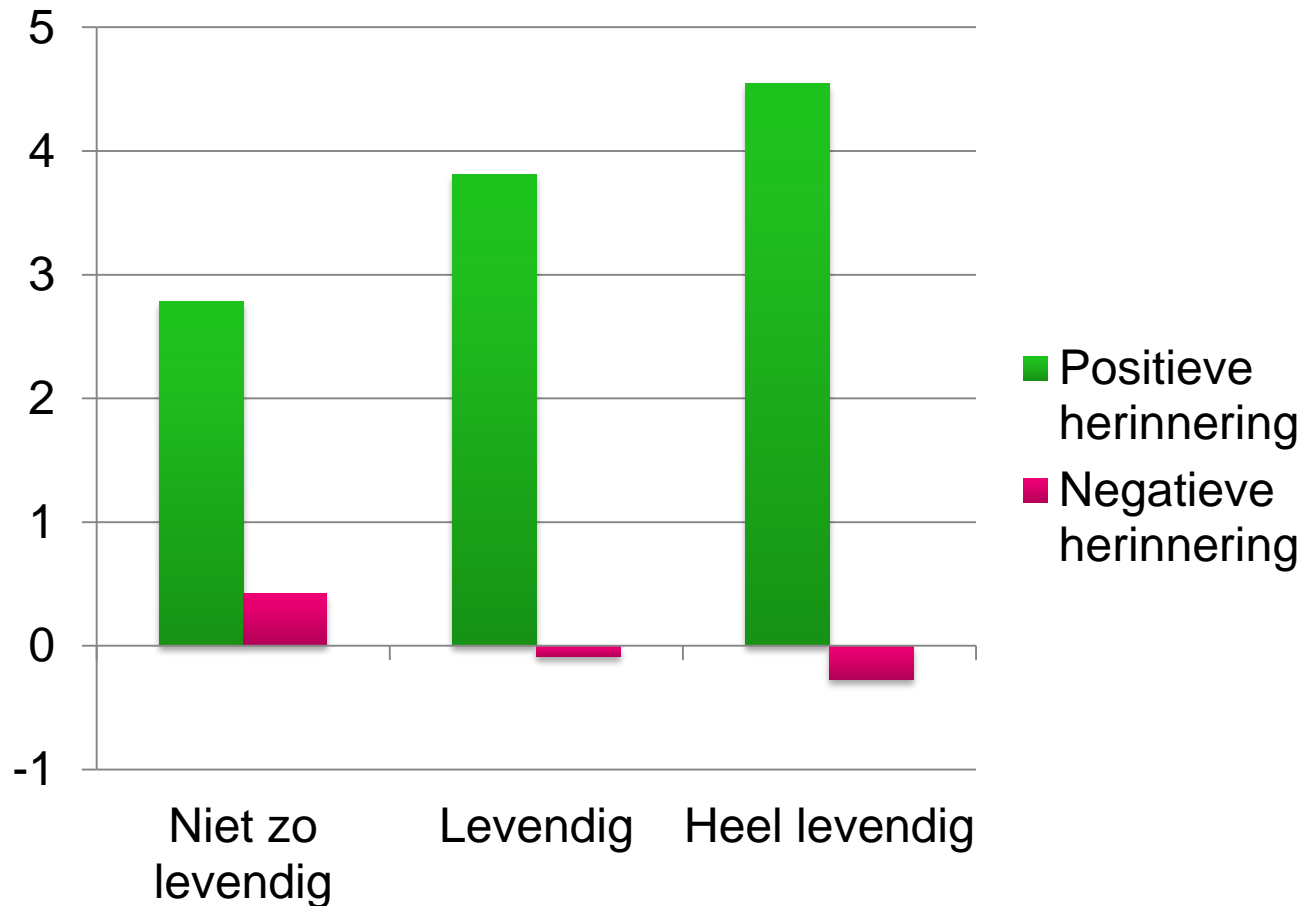
# IDENTITEITSHERINNERING

## GEVOELSBALANS



# IDENTITEITSHERINNERING

## GEMIDDELDE POSITIEVE GEVOELENS





# IDENTITEITSHERINNERING

## BETEKENIS

---

**Wat betekent de herinnering voor je?**

**Laat deze iets zien van de persoon die je (geweest) bent?**

**Beschrijf dit kort!**



# AUTOBIOGRAFISCH GEHEUGEN

BLUCK & ALEA, 2002; SINGER ET AL., 2012; WESTERHOF & BOHLMEIJER, 2014

---

## Autobiografisch redeneren

- Verbinden specifieke, episodische herinneringen met semantisch geheugen over zelfbeeld
- Toekennen van betekenis voor de eigen persoon aan specifieke herinneringen



# NARRATIEVE IDENTITEIT

MCADAMS, 1996; SINGER, 2004; MCADAMS & MCLEAN, 2013

---

Narrative identity reconstructs the autobiographical past and imagines the future in such a way as to provide a person's life with some degree of unity, purpose, and meaning.

⇒ **Identificatieprocessen**



## NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Papa hield van verrassingen. Toen ik  $\pm 10$  jaar oud was kwam hij me op zaterdag tijdens de ochtendpauze met de auto van school halen. Het was al met de juffrouw besproken dus ik mocht zó mee. Eerst ging het naar Haarlem. Daar kreeg ik bij de sportzaak “Perry” mijn eerste sportieve outfit; groene shorts met een donkerrood shirt met een kolletje, dat was afgezet met een gele en groene inzet. De jurk ging in de tas en aldus uitgedost koersten we naar de Kennemer Duinen.*





## NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Papa hield van verrassingen. Toen ik ±10 jaar oud was kwam hij me op zaterdag tijdens de ochtendpauze met de auto van school halen. Het was al met de juffrouw besproken dus ik mocht zó mee. Eerst ging het naar Haarlem. Daar kreeg ik bij de sportzaak “Perry” mijn eerste sportieve outfit; groene shorts met een donkerrood shirt met een kolletje, dat was afgezet met een gele en groene inzet. De jurk ging in de tas en aldus uitgedost koersten we naar de Kennemer Duinen.*

*Deze herinnering is belangrijk omdat mijn vader ervan hield iemand zomaar blij te maken. Hij verstond de kunst “de dag te plukken”. Zo ben ik ook.*



## NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Ik weet niet wat, waar en wanneer het gebeurde. Ik weet alleen dat mijn ouders in die tijd veel ruzie maakten. Ze wilden zich eigenlijk laten scheiden en aan het eind hebben ze dat ook gedaan. Ik heb daardoor grote verliesangsten gekregen. Die heb ik nog steeds.*



# NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Ik weet niet wat, waar en wanneer het gebeurde. Ik weet alleen dat mijn ouders in die tijd veel ruzie maakten. Ze wilden zich eigenlijk laten scheiden en aan het eind hebben ze dat ook gedaan. Ik heb daardoor grote verliesangsten gekregen. Die heb ik nog steeds.*

*Dit heeft me beïnvloed omdat ik het nog steeds moeilijk vind om een relatie aan te gaan. Ik denk ook dat ik nog steeds teveel de problemen van anderen op me neem.*



# NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Door de 2e wereldoorlog en het overlijden van mijn broertje voordat ik geboren werd, ben ik een nakomer in het gezin. Na ernstige ziekte overleed mijn moeder toen ik 12 jaar was. Mede als gevolg hiervan raakte ik sterk op mijzelf aangewezen en was ik gedwongen al op jonge leeftijd (12 jaar) verantwoordelijkheid te nemen.*



# NARRATIEVE IDENTIFICATIE

---

*Door de 2e wereldoorlog en het overlijden van mijn broertje voordat ik geboren werd, ben ik een nakomer in het gezin. Na ernstige ziekte overleed mijn moeder toen ik 12 jaar was. Mede als gevolg hiervan raakte ik sterk op mijzelf aangewezen en was ik gedwongen al op jonge leeftijd (12 jaar) verantwoordelijkheid te nemen.*

*Als gevolg hiervan was ik al jong doordrongen van het feit, dat als ik iets wilde bereiken, ik mijn studie serieus moest oppakken en geen gekke dingen moest doen. Kortom het heft in eigen handen nemen en verantwoordelijkheid nemen.*



# IDENTITEITSHERINNERING

RESULTATEN ONDERZOEK (N=1886)

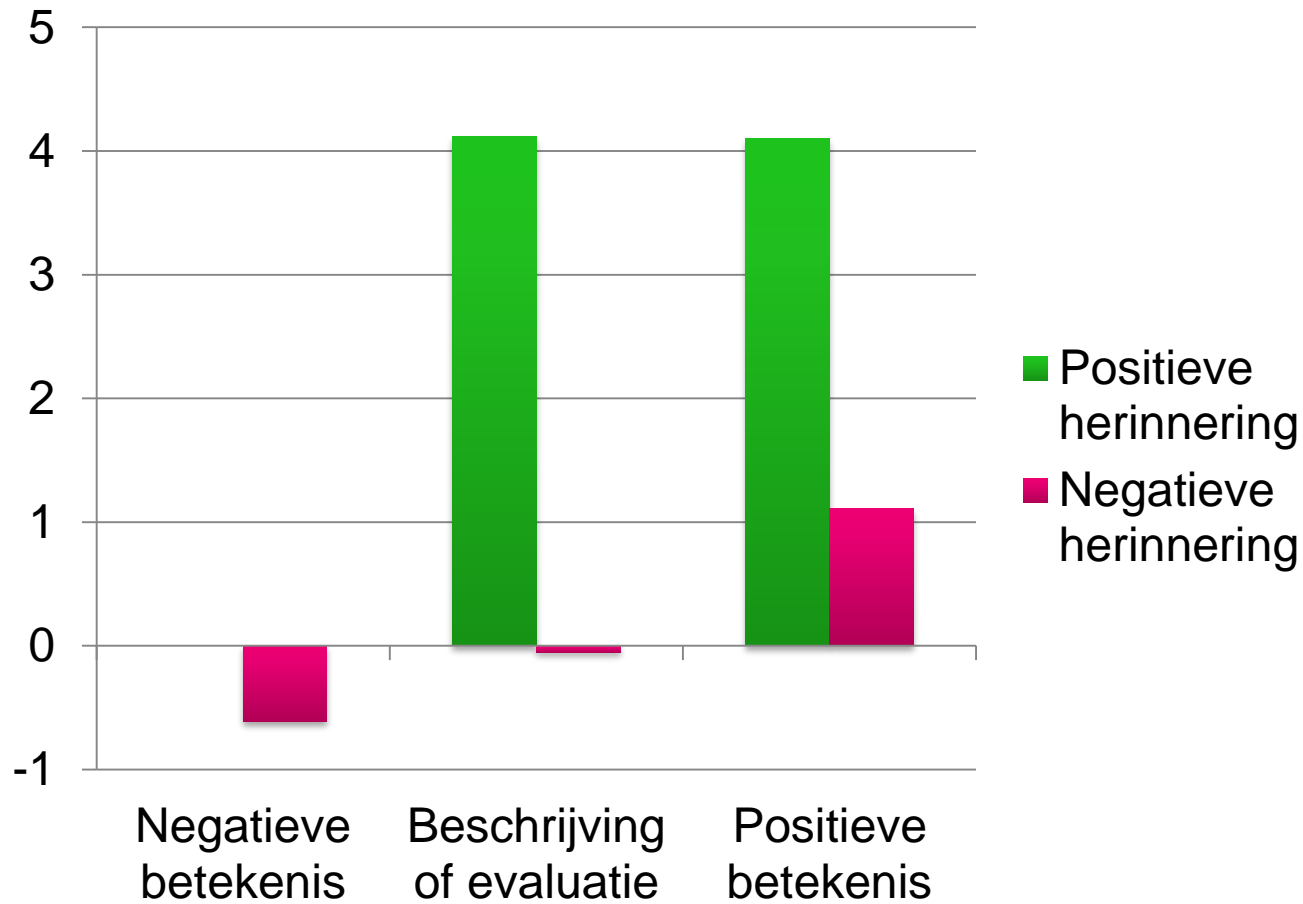
---

## Wat betekent de herinnering voor je?

Negatieve betekenis	12.5%
Beschrijving of evaluatie	71.0%
Positieve betekenis	16.5%

# IDENTITEITSHERINNERING

## GEVOELSBALANS







# LEVENSKUNST

---

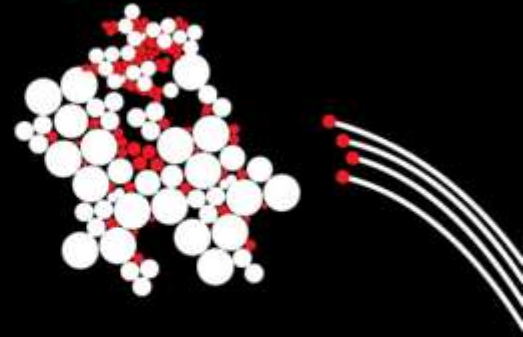
De levendigheid van *positieve herinneringen* speelt een belangrijke rol bij de positieve en negatieve gevoelens die deze herinneringen kunnen oproepen

De manier waarop mensen betekenis geven aan *negatieve herinneringen* speelt een belangrijke rol bij de positieve en negatieve gevoelens die deze op kunnen roepen

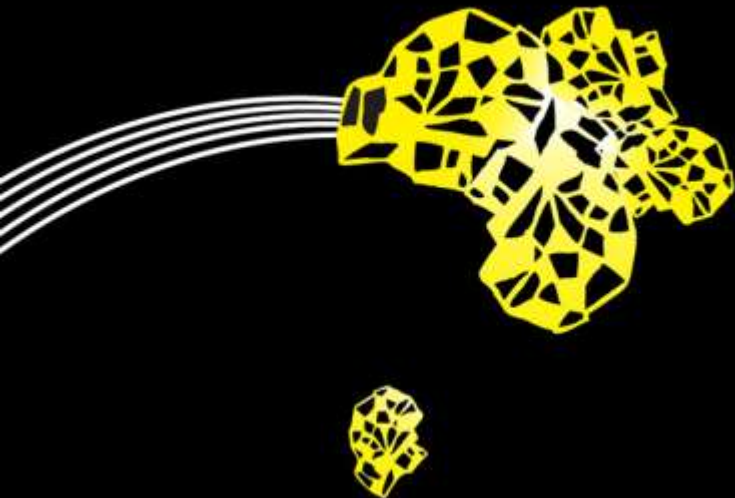
*Bovendien:* de positieve en negatieve gevoelens die de herinnering oproepen hangen samen met depressieve en angstgevoelens tot een jaar later.

UNIVERSITEIT TWENTE.

*Story Lab*



## Toepassingen





# STORYLAB

---

## Het verhaal centraal!

- Bijdragen aan een persoonsgerichte benadering in de zorg, die op een professionele wijze rekening houdt met de verhalen van cliënten en patiënten
- Goed onderzoek doen dat dicht bij de praktijk staat met gebruikmaking van technologische innovaties

# INTERVENTIES

## STORY LAB





# EVIDENTIE

BUTLER, 1963; WESTERHOF ET AL., 2010; PINQUART & SÖRENSEN, 2012; HUANG ET AL., 2015

---

## Effectiviteit

- Meta-analyse van 128 studies bevestigt middelgrote effecten op depressie en welbevinden
- Ego-integriteit, zingeving, mastery, sociale integratie als werkzame mechanismen
- Evidence-based interventie voor depressieve klachten bij ouderen, ook met dementie

# ONLINE LEVENسالBUM

STORY LAB

---





# ONLINE LEVENIALBUM

## STORY LAB

The interface features a central timeline with a red bar and a white slider. Below the timeline are social media icons for Facebook, Twitter, Google+, and LinkedIn. The album contains seven photo thumbnails, each with a caption and a year:

- Opa's zelfgemaakte film** (1950): A film strip with Dutch text: "Beste Nanne en Kees, Van vele jaren verleid ik u nu die vrees om u juist te maken, maar hoe ik u...".
- Huwelijk op 5 augustus 1950** (1950): A black and white photo of a couple in formal attire.
- Felicitaties van toen en nu** (1951): A colorful telegram with the word "TELEGRAM" at the top and Dutch text: "GROETEN VAN DE... BUREAU-ADRESSEN...".
- Een zoontje erbij** (1952): A color photo of a baby in a pink shirt.
- De eerste wandeling** (1952): A black and white photo of a woman pushing a baby carriage. Caption: "Onze jongen zijn eerste Sorti 1952 Zondag v. Maart '52".
- Expo '58** (1958): A color photo of a modern building complex.



# ONLINE LEVENSalBUM

## STORY LAB



# DANK VOOR DE AANDACHT!

Email: [g.j.westerhof@utwente.nl](mailto:g.j.westerhof@utwente.nl)

Internet: [www.levensverhalenlab.nl](http://www.levensverhalenlab.nl)

Twitter: @verhalenlab

LinkedIn: Nederlands Netwerk voor Narratief Onderzoek

