

Gerben Westerhof:

Levenskunst en technologie: een (on)gewone combinatie

RIA WIJNEN & LIEVE VANDERLEYDEN



Professor Dr. Gerben Westerhof is hoogleraar Narratieve Psychologie en Technologie aan de Vakgroep Psychologie, Health and Technology (PGT) van de Universiteit Twente. Hij bestudeert hoe persoonlijke verhalen bijdragen aan de levensloopontwikkeling van identiteit, geestelijke gezondheid en welbevinden. Theorieën uit de positieve psychologie en gerontologie dragen bij aan een beter inzicht in de rol van verhalen. Technologie ondersteunt mensen in het maken en delen van verhalen over hun leven, zoals in digitale levensboeken of online therapie. Technologie ondersteunt onderzoekers bij de analyse hoe verhalen in het alledaagse leven worden uitgedrukt, bijvoorbeeld in de expressie van emoties of in conversaties tussen therapeuten en cliënten.

Laten we beginnen bij het concept levenskunst als een van de centrale begrippen in uw wetenschappelijk werk. U geeft aan dat levenskunst op 3 manieren kan bijdragen tot een beter begrip van het ouder worden. Het verbreedt de visie, voegt een dynamiek toe in de betekenis van verlies en groei en geeft een gebalanceerde benadering op ervaren leed en problemen. Onze vraag daarbij: is levenskunst vooral weggelegd voor mensen die vanaf jonge leeftijd positief in het leven staan? Kun je daar ook iets mee met mensen die als eeuwige pessimist in het leven staan? Kun je die ook bekoren met het concept levenskunst?

Levenskunst is iets dat je leert gedurende je hele leven. Er zijn ouderen die dat van huis uit hebben meegekregen en dat altijd verder ontwikkeld hebben. Anderen hebben misschien van jongs af aan een negatieve kijk op het leven of zij hebben dingen meegemaakt gedurende hun leven waardoor die pessimistische kijk werd ontwikkeld. Er zijn hele grote individuele verschillen in de mate waarin mensen levenskunstenaars zijn op oudere leeftijd. Ik denk dat het er heel erg om gaat dat je dat ook leert en dat je dat ook kunt leren, mede door ervoor open te staan.

Maar hoe kun je dat leren?

Wij doen dat onder andere met onze interventies over levensverhalen. Bijvoorbeeld, iemand zegt dat hij altijd door zijn ouders en zijn familie over het hoofd is gezien. Bij het

dieper doorvragen duiken dan herinneringen op waaruit blijkt dat er momenten zijn geweest waarop dat niet het geval was. Daar zitten dan soms kleine haakjes waarmee je dan toch verder kunt werken, omdat juist dat alternatieve verhaal over je leven wat positiever gekleurd is. We hebben natuurlijk wel mensen die naar de psycholoog komen of die met ons onderzoek meedoen en de idee hebben dat ze er iets aan willen doen. Er zullen zeker mensen zijn die wij niet bereiken en die in het negatieve blijven hangen.

Kunt u dit verhaal vertalen naar 75-plussers? Naar mensen met een lage SES die heel veel tegenslag gehad hebben, verwaarlozing, drie keer ontslagen, in schuldbemiddeling zijn terechtgekomen, kortom een leven vol kommer en kwel? Hoe krijg je in zo'n leven nog een stukje kwaliteit, levenskunst gebracht?

Vanuit life-review vraag je dan: hoe kijk je terug op je leven? Er zijn mensen die er heel positief over zijn dat iedereen tot op het laatste moment de mogelijkheid heeft om iets positiefs te doen. 65-plussers hebben natuurlijk nog een heel leven voor zich, waar ze van alles nog anders kunnen doen dan dat wat ze daarvoor gedaan hebben. Maar hoe ouder je wordt, hoe moeilijker dat wordt. Toch kan het in kleine dingen zitten: een contact van vroeger weer opzoeken, een goed gesprek met de kinderen, of iets maken dat je kunt nalaten aan anderen. Er zijn altijd wel mogelijkheden. Dit is een soort existentialistische filosofie natuurlijk. Je bent nooit af, je mag je nooit verschuilen achter de idee dat je bepaald bent door alles wat er in je leven is gebeurd. Daar zit altijd wel een moment van vrijheid in. Je ziet nu wel dat we hierover steeds meer discussiëren in de literatuur over life-review. Niet alles kan een nieuwe betekenis krijgen. Het is dan goed om te kijken of je dingen kunt afsluiten, bijvoorbeeld door een doosje te maken met daarin de negatieve ervaringen en daar dan afstand van te doen.

Je sluit het doosje van Pandora?

Ja, je sluit het af of je verbrandt het. Je zet het ergens neer. Dat soort dingen kan een soort van symbolische verlichting geven. Aan sommige dingen die je hebt meegemaakt opnieuw betekenis geven, is heel moeilijk, maar je kunt ook proberen om dingen te laten rusten.

65-plussers hebben natuurlijk nog een heel leven voor zich, waar ze van alles nog anders kunnen doen dan dat wat ze daarvoor gedaan hebben

Ziet u zoiets ook werken in een verpleeghuis?

Ja, als je naar een verpleeghuis gaat, moet je dat al doen. Je moet dan in je huis en in je materiële wereld om je heen dingen zien uit te pikken: wat zou ik mee willen nemen? Wat is belangrijk voor me en zegt iets over mij? Dat kan een familiefoto zijn of een foto van een mooie plek waar je geweest bent. Bovendien neem je ook al afstand van vele dingen omdat je ze achter moet laten. Je moet loslaten.

Opnieuw naar het concept levenskunst en de drie manieren die kunnen bijdragen tot een beter begrip van ouder worden. U spreekt over de balans tussen omgaan met en accepteren van problematische situaties. En dan komt het begrip compassie ter sprake, vrij vertaald als medelijden, iets wat we absoluut niet willen. Misschien is dit een foute invulling, want u heeft het over een compassievolle benadering, een weg tussen mensen die gaan vluchten als ze met problemen te maken krijgen en anderen die vechten. Iemand wordt geconfronteerd met het overlijden van een dierbare, vecht tegen depressie of het ten onder gaan vanwege het verdriet. En dan komt die compassie. Dat is niet helemaal duidelijk.

Ja, dat is inderdaad mooi zoals je dat zegt, tussen vluchten en vechten. Dat zijn ook psychologisch de primaire reacties waarnaar gekeken wordt. De mensen die het hebben over compassie hebben het meer over medeleven,

of ook een accepterende en vriendelijke bejegening van het leed. Ook van je eigen tekortkomingen. Er zijn eigenlijk twee systemen: je hebt natuurlijk vluchten, dan wil je weg, en bij vechten wil je erop af. Maar je hebt ook een derde systeem dat gericht is op rust en ontspanning en dat is juist niet gericht op vluchten of in actie komen. Het heeft ook vaak met wat afstand nemen te maken. Je niet door alles wat er gebeurd is laten overweldigen, maar proberen de dingen om je heen te observeren. En daar ook accepterend in te zijn. Accepteren niet in de zin van opgeven maar een actieve vorm van acceptatie. Deel dat ook met andere mensen.

Compassie plaatst u bij degene die een negatieve ervaring heeft?

Ja, of bij de ander. Dat is in de zorg voor anderen ook voor de professionals. Compassie is heel belangrijk. Geen medelijden, maar luisteren, aandacht geven. Bij medelijden ga je vaak invullen voor die ander: oh wat erg.... Dat werkt vaak averechts, daar zitten mensen niet op te wachten. Mensen willen wel dat erkend wordt dat je iets moeilijks hebt meege-

Het gaat vooral om het vermogen om je aan te passen aan de uitdagingen die er in het leven zijn

maakt. Als je daar nergens mee terecht kunt, is het niet goed. Maar je wilt ook niet dat anderen het voor jou gaan invullen. Belangrijk is het leed te erkennen en de mens te ondersteunen naar een nieuwe toekomst.

Dus 3 systemen. Heeft u een idee waar de meeste mensen zich in terugvinden. Is dat vechten of is het eerder compassie?

In de Westerse samenleving hebben we heel erg het idee dat het gaat om vechten, niet in de letterlijke zin, maar het is natuurlijk wel altijd de vraag hoe het probleem op te lossen, verder te gaan en te groeien. In onze maatschappij is dat toch de eerste reactie van ouder

worden. Ja, je gaat richting “happy ageing”. Vluchten is dan misschien meer proberen om jong te blijven. Het derde systeem is meer kijken naar wat er allemaal gebeurt. Erkennen dat je oud wordt. Naar je leeftijd leven. Je hoeft dat niet op een stereotype manier in te vullen: als ik ouder word, kan ik allerlei dingen niet meer! Maar wel op een eerlijke en open manier proberen oud te worden; de dingen doen die je kunt. Je wordt meer kwetsbaar, dat hoort er ook bij. Maar het is wel goed om daarbij te kijken of er dingen voor in de plaats komen.

Past dit in de theorie van Machteld Huber: het concept ‘positieve gezondheid’?

Ja, dat ligt er eigenlijk heel dichtbij. Als je zegt, de gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte, trek je het ook al breder. Het gaat vooral om het vermogen om je aan te passen aan de uitdagingen die er in het leven zijn. Dat ligt inderdaad dicht bij levenskunst.

Iets heel anders Gerben, vertel eens iets over het Centre for eHealth and Well-Being?

Dat vat eigenlijk het onderzoek samen wat we hier op de vakgroep doen. Het gaat met name over de inzet van technologie voor gezondheid en in die brede zin van het woord. Dat kan gaan over hoe je omgaat met een bepaalde ziekte zoals diabetes. Maar het gaat ook over je psychische gezondheid, zoals in internettherapieën. We focussen dan niet alleen op de klachten, maar ook op hoe je het welbevinden kunt bevorderen. We werken daarin met verschillende mensen hier op de afdeling samen. Belangrijk is de filosofie dat je vanaf het begin alle belanghebbenden en gebruikers betreft als je technologie gaat ontwikkelen. Er zijn heel veel apps gemaakt en mooie eHealthproducten die er prima uitzien en goed theoretisch onderbouwd zijn, maar die uiteindelijk amper gebruikt worden. Dus wij proberen zo veel mogelijk te kijken naar de context waarin ze gebruikt gaan worden: vanaf het begin betrekken we iedereen – cliënten of bewoners,

professionals zoals artsen, psychologen of verzorgenden en de managers – en bekijken met hen wat de waarde is van een bepaald product. Met het online levensalbum hebben we dat gedaan, terwijl we dat aan het uitproberen waren. Waar ligt de waarde voor alle deelnemers? Daar kwam naar voren dat het voornamelijk zit in de uitwisseling die je daardoor op gang brengt. Als de kleinkinderen op bezoek komen, hebben ze iets om over te praten met opa en oma. Professionals leren iemand dan weer op een andere manier kennen. Ze krijgen een inkijkje in hun leven. We zijn nu nog bezig om daar geld voor te zoeken om dat op een goede manier in de zorg te implementeren.

En zo iets, hoe moeten we ons dat voorstellen. Is dat een site?

Ja, dat is een site met een tijdslijn en daar kun je op aangeven waar je bent geboren. Je kunt zelfs teruggaan naar waar je ouders elkaar hebben leren kennen, wat je maar wil. En die maak je dan helemaal gepersonaliseerd. Daar kun je ook muziek opzetten of een YouTube-filmpje. Of een foto die je hebt. Dat is relatief eenvoudig. Alleen is het bedrijfje gestopt waar we mee samenwerkten. Dat is dan weer een ander probleem waar we voor komen te staan.

Wat ons ook bezighoudt, is waar de link ligt tussen het narratieve en de technologie? De laatste jaren verbindt u die twee.

Ja, in computationele modellen. Daarin werken we samen met computerwetenschappers. Het gaat om het analyseren van big data. Welke patronen kun je herkennen in de verhalen die mensen vertellen of in hun woordgebruik of in de opbouw van het verhaal? Als je dan heel veel materiaal hebt, kan de computer daarin op zoek gaan naar welke verhalen met elkaar overeenkomen en wat er anders is.

Wat is uw doel van het bij elkaar halen van verhalen die overeenkomen?

We zijn altijd geïnteresseerd in wat in de verhalen de link is met gezondheid en welbevinden.

Op basis van theorie en eerder onderzoek gaat het veel over de interpretatie van het verhaal, waar draait het verhaal eigenlijk om? Wat staat echt centraal, over welke waarde, welk probleem gaat het eigenlijk? Maar dat is

Belangrijk is de filosofie dat je vanaf het begin alle belanghebbenden en gebruikers betreft als je technologie gaat ontwikkelen

heel erg interpretatief. In een Summer School ten behoeve van onze promovendi leren we die interpretatieve benadering. Je kan over een pagina tekst een hele middag praten met alle perspectieven die iedereen daarop heeft. Daar stellen we juist dat computationele tegenover: we gaan niet heel diep in op een verhaal, maar brengen alle informatie samen om te zien of daar bepaalde patronen inzitten. Het lastige daarbij is dat je de grip kunt verliezen op wat zo'n computer nu eigenlijk doet. Dus proberen we kleine stapjes te zetten om te blijven zien wat de computer doet, waar je iets aan hebt en waardoor je zelf ook weer kunt gaan nadenken over wat opvalt (bijvoorbeeld dat mensen altijd in de verleden tijd praten of in de passieve vorm). Dat gebruiken we nu onder andere in een project waar we internettherapie onderzoeken en waar we de e-mails tussen behandelaren analyseren. Kun je daarin patronen zien waaraan je kunt merken bijvoorbeeld dat iemand gaat afhaken of zie je vroegtijdig dat de therapie nog niet zo goed werkt? Zou je misschien een ander soort van therapie moeten gebruiken? Dus we proberen op die manier ook weer de link naar de praktijk te leggen.

Maar toch met het ultieme doel de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren?

Ja, daar draait het uiteindelijk om. Het is allemaal nog pionierswerk hoor. Maar dat is ook het leuke. Lees je in de krant over kunstmatige intelligentie, dan lijkt het wel of alles mogelijk is, terwijl wij nu in de projecten merken dat er vaak helemaal niet zoveel mogelijk is.

Alles moet nog door mensen aangestuurd worden.

Daar wilden we het ook nog over hebben: de technologie en de robotisering in de zorg bijvoorbeeld. Vooral omdat u stelt dat technologie alleen kan ondersteunen maar niet vervangen. Mensenhanden zullen altijd waardevol blijven. Maar we zien ook dat in veel verpleeg- en verzorgingshuizen handen te kort zijn. Zal de technologie het op een bepaald moment toch niet overnemen voor bepaalde handelingen dan?

Ja, ik denk dat het op een bepaald moment heel erg op scherp wordt gesteld: wat kun je met het menselijk contact doen en waar is dat echt nodig? Daar zitten ook vaak van die dingen in waar we het net over hadden: compassie hebben of erkenning geven aan mensen. Met mensen kunnen praten over hoe ze in het leven staan, wat ze willen en wat ze verwachten of wat ze misschien ook wel niet meer wil-

Lees je in de krant over kunstmatige intelligentie, dan lijkt het wel of alles mogelijk is, terwijl wij nu in de projecten merken dat er vaak helemaal niet zoveel mogelijk is

len. Dat zijn dingen die met een computer of een robot nog erg moeilijk te realiseren zijn. Ouderen hebben daarentegen weer niet zo'n probleem met een robot die praktische dingen doet (die helpt bij het aankleden of koffie voor je zet).

Maar in de toekomst zal de technologie nog wel vorderingen maken, niet? Er is nog heel wat vooruitgang mogelijk?

Dat denk ik ook, maar bij elkaar zijn en face-to-face contact uitwisselen, dat is uiteindelijk onvervangbaar. Je ziet ook hele nieuwe patronen ontstaan, zoals nu met de sociale media. Je ziet dat als groepjes bij elkaar zitten, iedereen op zijn telefoon zit te kijken: dat vervangt niet iets; het is gewoon iets heel nieuws en dat maakt het juist zo moeilijk om te be-

oordelen. Omdat het een nieuw soort gedrag is waar wij nog niet van weten wat het eigenlijk betekent en wat de gevolgen zijn.

Het thema van dit nummer gaat precies over die sociale media. Dat sluit aan op wat u zegt. Wat zijn de zegeningen voor ouderen? Laten we zeggen van Facebook en apps?

Toch ook wel contact houden en op de hoogte blijven van wat er gebeurt. Als je naar grootouders en kleinkinderen kijkt: die kleinkinderen bellen niet meer. Die doen alles via app of skype. Met skype heb je nog het idee van contact, je ziet elkaar en de emoties die er zijn. Een app is veel onpersoonlijker, vooral goed voor praktische dingen.

Zou dat onze toekomst worden, een ongoing verhaal op apps en Facebook?

Daar zitten ook wel veel nadelen aan omdat je maar beperkt dingen laat zien natuurlijk. We hebben met een groepje studenten onderzoek gedaan hoe je Facebook kunt gebruiken om te reminisceren. We gebruikten een app die van al jouw Facebookposts een levenslijn maakt waarin je alles ziet wat je gedaan hebt. Sommige deelnemers herkennen zich daarin, maar anderen zien dan dat er toch veel onbenulligheid tussen staat en bijna alleen positieve dingen. Dat geeft toch een vertekend beeld van wie je bent.

Er zijn zegeningen maar er zijn ook nadelen. Eigenlijk is dat een beetje voorspelbaar. De praktische kanten zijn van onschatbare waarde, maar andere dingen hoeft je ook niet te weten.

Nee, daar zijn ouderen wel weer goed in. Onderzoek laat zien dat ouderen veel meer nadenken over wat ze willen en wat ze ermee kunnen. Jongeren zijn vaak heel handig met knopjes en lopen ook heel snel mee met anderen; ouderen zijn vaak kritisch, ook met het internet. Ze letten bijvoorbeeld meer op de kwaliteit van de informatie van een webpagina. Je ziet wel dat ouderen een behoorlijke in-

haalslag aan het maken zijn, maar er blijft een groep voor wie het moeilijk is.

Als u apps ontwikkelt neemt u iedereen mee, ook de gebruiker. En die toekomstige gebruiker, is dat een doorsnee uit de samenleving?

Ja, daar proberen we altijd een goede variatie in te hebben, maar dat is ook moeilijk. Want ook daar merken we dat degenen die wat hoger opgeleid zijn, gemakkelijker meedoen dan mensen die denken: de universiteit, dat is wel heel ver van mijn bed. Het betrekken van mensen die wat verder buiten de samenleving staan, is een moeilijke uitdaging.

Kunt u iets vertellen over de apps die u aan het ontwikkelen bent en die mensen in hun welzijn vooruithelpt?

Ja, we hebben er verschillende. Zo hebben we een systeem ontwikkeld, 'the incredible invention machine' waarmee we oefeningen die uit de positieve psychologie komen, kunnen aanbieden. Dat gaat ook over kleine dingen zoals aan het einde van de dag eens even de tijd om na te denken over 3 goede dingen die er op die dag zijn gebeurd, of nadenken over dingen waarvoor je dankbaar bent. Of naar de toekomst toe: hoe zou je kunnen zijn? Dat worden best possible selves genoemd. Die 'incredible invention machine' kan je ondersteunen om die oefeningen te doen door er op gezette momenten naar te vragen. We proberen goed uit te zoeken wat de mensen daarin zelf willen, en proberen dit vervolgens zoveel mogelijk te personaliseren.

Kan iedereen die app downloaden?

Nee, dit is allemaal nog onderzoeksmatig, maar we werken eraan zodat het in de toekomst kan. Er zijn natuurlijk al heel veel van die gezondheidsapps, ook op het gebied van

mindfulness. Maar dat vraagt van de consument ook weer inzicht: wat is een goede en wat is een niet zo goede app? Daar doen we ook onderzoek naar. Twee masterstudenten hebben meegewerkt in een project van Saxion en de Vrije Universiteit over apps voor mensen met dementie. Die studenten gaven ook een rating: zijn ze geschikt voor mensen met dementie? Mensen kunnen dan alle apps die

Ouderen hebben niet zo'n probleem met een robot die praktische dingen doet, die helpt bij het aankleden of koffie voor je zet

geschikt zijn en waarin ze interesse hebben bij elkaar brengen. En dat kan dan gaan om dingen als het oplossen van een kruiswoordpuzzel of skypen al naargelang de eigen wensen. Het gaat om apps die vrij beschikbaar zijn. Een soort van meta-app.

Tot slot: Hoe ziet u uw eigen ouderdom?

Ik ben 54 en vind dat ik nog erg in ontwikkeling ben. Zowel in mijn familie als in mijn werk zijn er dingen waarmee ik nog wel even vooruit kan. Ik zie wel een beetje op tegen mijn 60ste. Ik heb tot nu toe altijd de idee gehad dat ik heel mooi werk heb en ik wil dat zolang mogelijk aanhouden. Maar er komt natuurlijk een moment waarop je moet gaan nadenken. Ga je met pensioen of blijf je nog werken? Mijn kinderen zijn nu 15 en 17. De oudste is net begonnen bij Saxion. Dat geeft ook aanleiding tot reflectie; je gaat een nieuwe fase in. De kinderen gaan nog niet het huis uit, maar dat gaat wel een keer gebeuren. Je ziet sowieso dat je meer moet loslaten. Je relatie krijgt ook weer een andere plek. We hebben altijd met veel plezier voor de kinderen gezorgd, maar het geeft ook weer ruimte om andere dingen te doen. Ik kijk er wel positief naar.