

De kracht van verhalen

RIA WIJNEN & MAX DE COOLE

Prof. Dr Gerben Westerhof (2018). Verhaal-Digitaal. Narratieve technologie voor gezondheid en zorg. Te downloaden via <https://www.utwente.nl/nl/academische-plechtigheden/oraties/archief/2018/oratieboekje-prof.dr.-g.j.-westerhof-18-januari-2018.pdf>

Kunnen verhalen bijdragen aan een kwaliteitsslag in de zorg voor mensen met psychische problemen en kwetsbare ouderen? Deze vraag stelde hoogleraar Gerben Westerhof aan het begin van zijn oratie aan de Universiteit Twente op 18 januari jongstleden. En, volgende vraag: Kan digitale technologie een rol spelen in narratieve zorg en welke rol is dat dan? Een niet alledaags onderwerp. In deze bijdrage wordt de oratie kort besproken.

In zijn wetenschappelijke loopbaan heeft Gerben Westerhof onderzoek gedaan naar het welbevinden van mensen in de geestelijke gezondheidszorg en naar het welbevinden van ouderen middels het optekenen van verhalen. Duidelijk is inmiddels uit internationaal onderzoek dat narratieve interventies bij ouderen met depressieve klachten en bij ouderen met dementie een middelgroot effect hebben, in geval van depressie zelfs een vergelijkbaar effect als cognitieve therapie indien de narratieve interventie gecombineerd wordt met een therapeutische benadering. In de laatste jaren is er een onderzoekslijn naast gekomen waarbij de rol van digitale technologie bij het ontwerpen en onderzoeken van persoonsgerichte zorg centraal staat. Verhalen spelen een belangrijke rol in onze samenleving. Niet alleen in de zorg maar ook in ons dagelijks leven, bijvoorbeeld in de sociale media, zijn wij voortdurend bezig persoonlijke verhalen te

produceren. Het onderzoek naar narratieve technologie wordt in Twente gekaderd in het Centre for eHealth and Well-Being Research. De verhalen komen te staan en worden geanalyseerd in het Story Lab. De oratie is doorspekt met voorbeelden van (promotie) onderzoek dat in dit laboratorium wordt uitgevoerd.

Om de verhalen te kunnen duiden ontwikkelde Westerhof een heuristisch model voor de relatie van verhalen met geestelijke gezondheid en welbevinden. Middels dit model besteedt Westerhof aandacht aan de plot in het verhaal, de expressie oftewel de manier waarop het verhaal verteld wordt, en de reflectie over het verhaal. Volgens dit model loopt de relatie tussen persoonlijke verhalen en geestelijke gezondheid via drie soorten functies: sociale functies (je leert de persoon beter kennen), instrumentele functies (behulpzaam bij onder andere het omgaan met problemen) en integratieve functies (helpt bij het antwoord geven op de grote vragen in het leven).

Het vertellen van verhalen is niet alleen een individueel kenmerk; in de verhalen spelen sociaal-culturele processen een rol. Verhalen zijn niet denkbaar zonder publiek en context.

In de ouderenzorg kunnen verhalen een rol spelen bij het opstellen van het zorgleefplan. Zij zijn essentieel in allerlei zorginteracties. Meer onderzoek naar de rol van persoon-

lijke verhalen in de zorg kan de kwaliteit van de persoonsgerichte zorg verder verbeteren.

Verhalen zijn al eeuwenlang opgetekend in dagboeken, brieven of autobiografieën. Persoonlijke verhalen konden door de boekdrukkunst, tekeningen en schilderijen of meer recent via foto en film vastgelegd en verspreid worden. Digitale media zijn hierop een vervolg, maar brengen wel een nieuwe dynamiek. Het is heel eenvoudig om verhalen op te slaan en te delen. Via de sociale media creëren mensen stromen aan verhalen, een extern autobiografisch geheugen noemt Westerhof dat. Die verhalen worden voorzien van beelden en geluiden en filmpjes die ook weer verhalen vertellen. Digitale technologie voegt iets toe aan de snelheid van uitwisseling van verhalen. Op basis daarvan kunnen interventies worden gepleegd.

Westerhof presenteert een aantal voorbeelden om te laten zien hoe zijn theorie in uitvoering kan worden gebracht, bijvoorbeeld door de interventie 'Op verhaal komen online'. Deze interventie is bedoeld voor mensen met depressieve klachten en gebaseerd op narratieve therapie en life review therapie. Deelnemers wordt gevraagd specifieke, levendige positieve en negatieve herinneringen uit verschillende fasen van hun leven op te halen. Vervolgens wordt aan hen gevraagd om na te denken over de betekenis van de herinneringen en ze te integreren in een levensverhaal dat hen weer kracht geeft om door te gaan. De interventie sluit af met de vraag naar een nieuw en inspirerend hoofdstuk voor de toekomst. Deze interventie is in het verleden gedaan met behulp van een zelfhulpboek en coaching. Recent is onderzocht of deze interventie als volledige internetbehandeling met een counselor of met lotgenotencontact eveneens resultaat boekt. Ondanks deze onzichtbaarheid van de counselor en van lotgenoten bleek de interventie effectief te zijn, maar de effecten op depressieve klachten en welbevinden waren minder sterk dan in de face-to-face-interventie. De sociale functie van de verhalen kon niet op alle punten goed ondersteund worden. Een combinatie van online huiswerkopdrachten en face-to-face contact lijkt nood-

zakelijk om tot het beste resultaat te komen.

Het ontwikkelen van algoritmes die de analyse van verhalen mogelijk maken is het gebied van de computationele narratieve modellen.

Deze modellen verbinden inzichten uit verschillende disciplines zoals cognitieve- en neurowetenschap, computerwetenschap, kunstmatige intelligentie, linguïstiek, logica, filosofie, psychologie, sociologie en antropologie. Computationele modellen van verhalen kunnen gezien worden als een vorm van e-science. Er komen steeds meer narratieve data en de hoeveelheden zijn zo groot dat ze niet meer met kwalitatief narratief onderzoek te analyseren zijn. Maar computationele modellen kunnen dat wel. Bovendien zijn de data, zoals ze nu digitaal verschijnen zeer complex. Dat komt omdat ze niet alleen geanalyseerd kunnen worden op verbale inhoud, maar ook op stemgeluid en gezichtsuitdrukking. Door het gebruik van computationele narratieve modellen ontstaan nieuwe mogelijkheden voor de analyse van verhalen: ze kunnen helpen om het heuristisch model van Westerhof te verbeteren.

Samenwerking tussen psychologen en computerwetenschappers zal daarbij de nodige inspanningen vragen, alleen al vanwege het feit dat het wetenschappelijk begrippenkader sterk verschilt. Samenwerking met zorgorganisaties is onmisbaar voor de vertaalslag naar de praktijk.

Hoogleraar Westerhof gelooft in verhalen omdat zij altijd een rol zullen spelen in het verkrijgen van inzicht in de geleefde ervaringen van mensen. Vragen over privacy en eventueel misbruik van de verhalen, vooral daar waar het externe autobiografische geheugen geanalyseerd wordt, komen in deze oratie niet aan de orde. Deze kwesties zullen in het vervolg van alle onderzoeken die aan de Universiteit Twente op poten gezet zijn, zeker nog bevestigd worden. Onze wens is dat het geloof in narratieve technologie bewaardheid zal worden en dat verhalen nog krachtiger dan tot nog toe bijdragen aan betere persoonsgerichte zorg.

Over de auteurs

Ria Wijnen & Max de Coole zijn redacteur van Gerón.