

Zin en betekenis in de herfst van ons leven

Prof. dr. Jessie Dezutter

Meaning Research Late Life lab

Faculteit Psychologie – KU Leuven



KU LEUVEN

Picture by Autumn Mott
Rodeheaver @ unsplash





- Wat is betekenis in het leven en waarom is het belangrijk
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- Wat is dan levensmoeheid?

- Wat is betekenis in het leven en waarom is het belangrijk
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- Wat is dan levensmoeheid?

meaning OF life

Betekenis VAN het leven

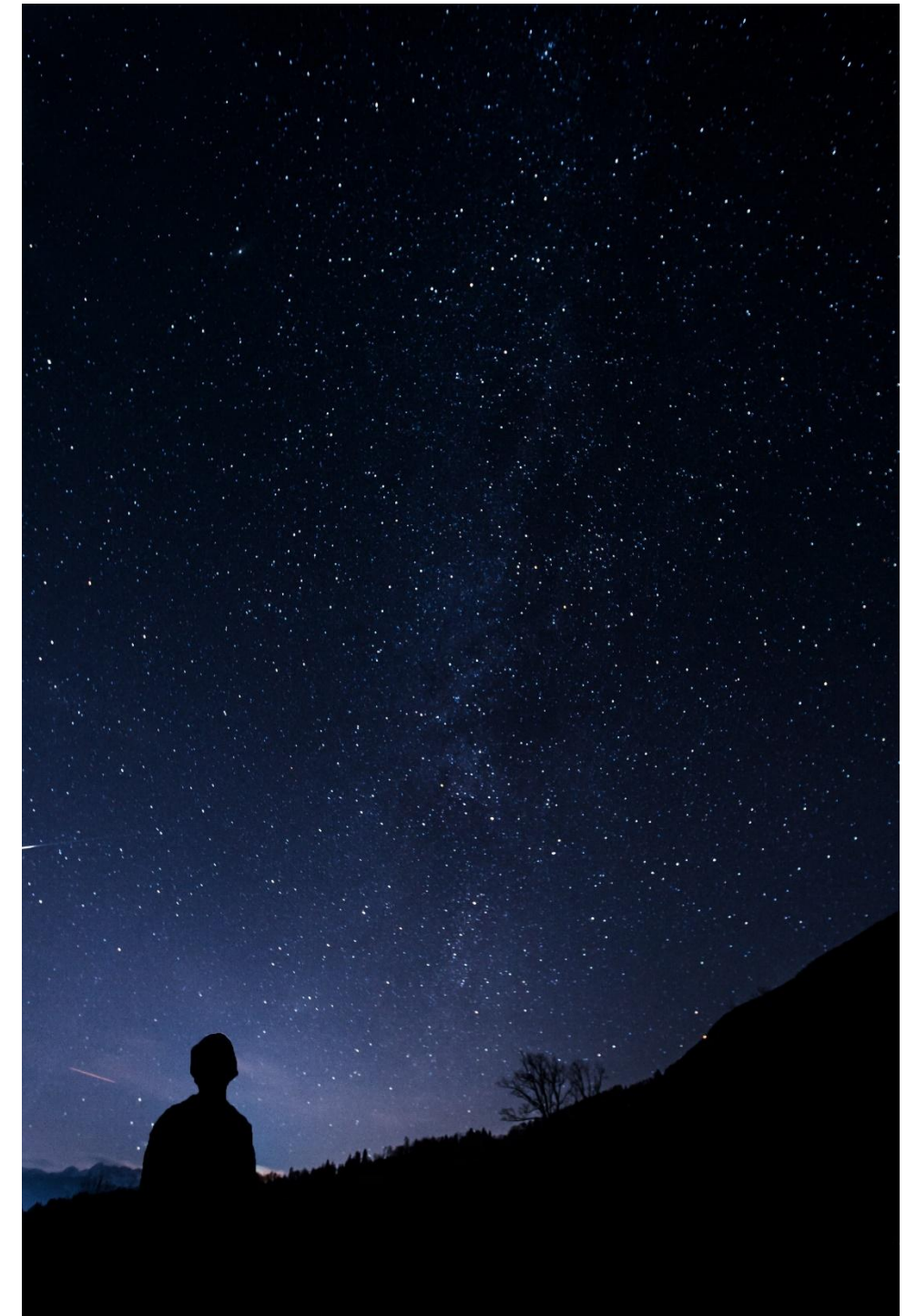
meaning IN life

Betekenis IN je leven

meaning OF life

Betekenis VAN het leven

filosofie –theologie





meaning IN life

Betekenis IN je leven

psychologie

meaning OF life
philosophy

meaning IN life
psychologie

= de subjectieve, persoonlijke ervaring van
betekenis in je eigen leven



Beschrijf
'betekenis
in het leven
ervaren'



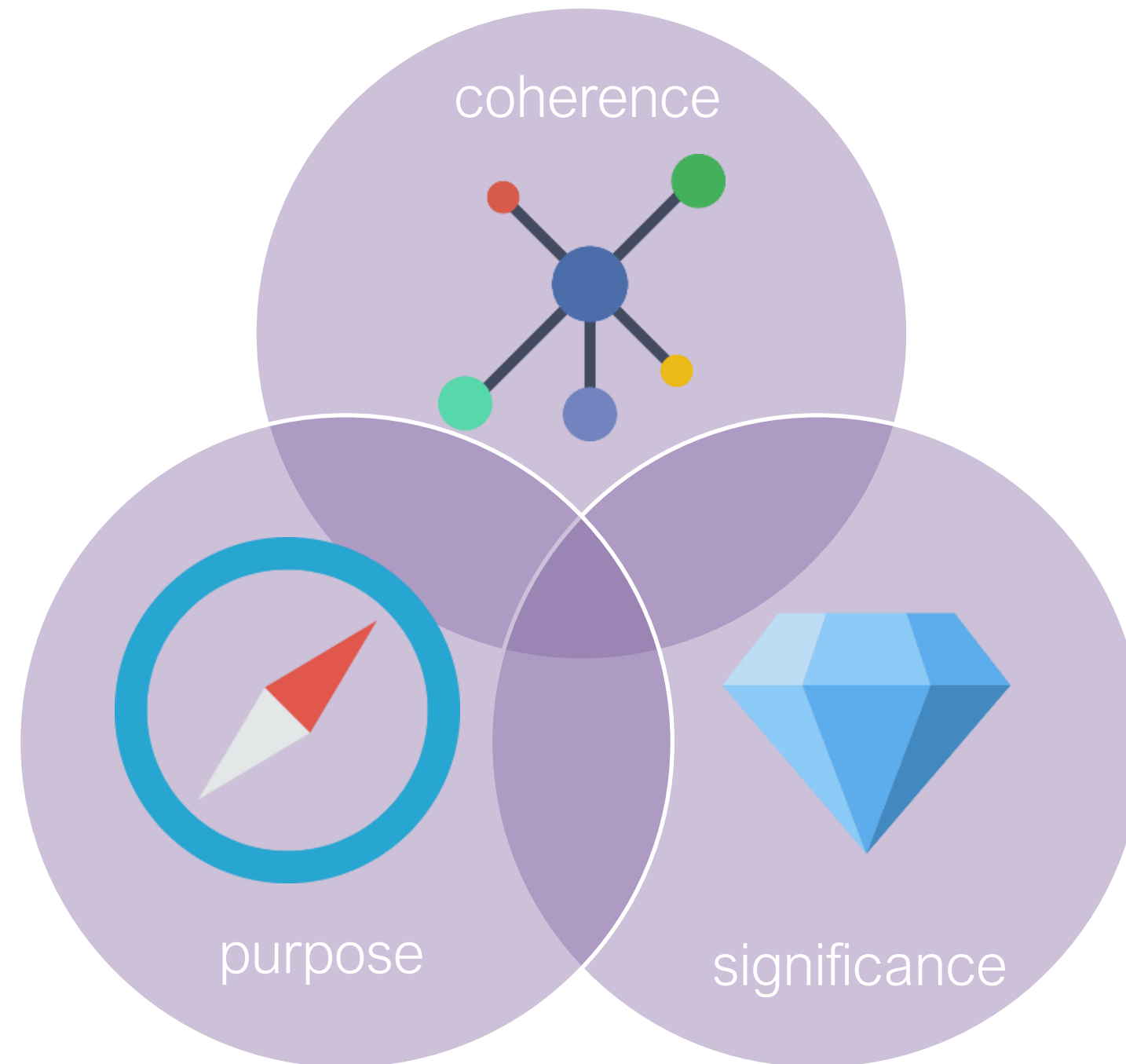
Ervaart u
betekenis
en zin in uw
leven?



De ervaring van betekenis in het
leven:

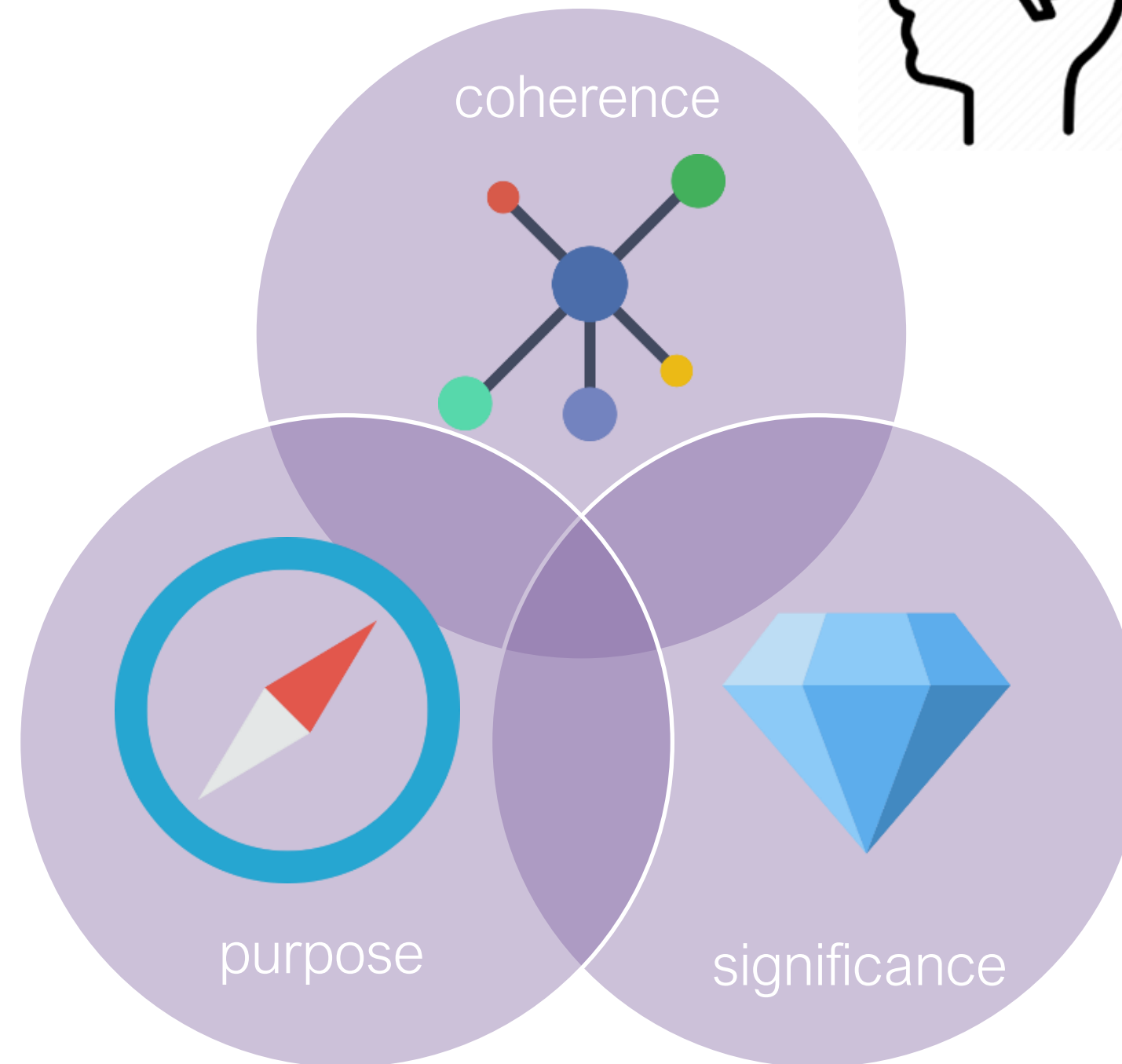
Intuitief te ervaren maar moeilijk
te definiëren

Driedelig perspectief:



Martela & Steger, 2016
George & Park, 2016

Driedelig perspectief:

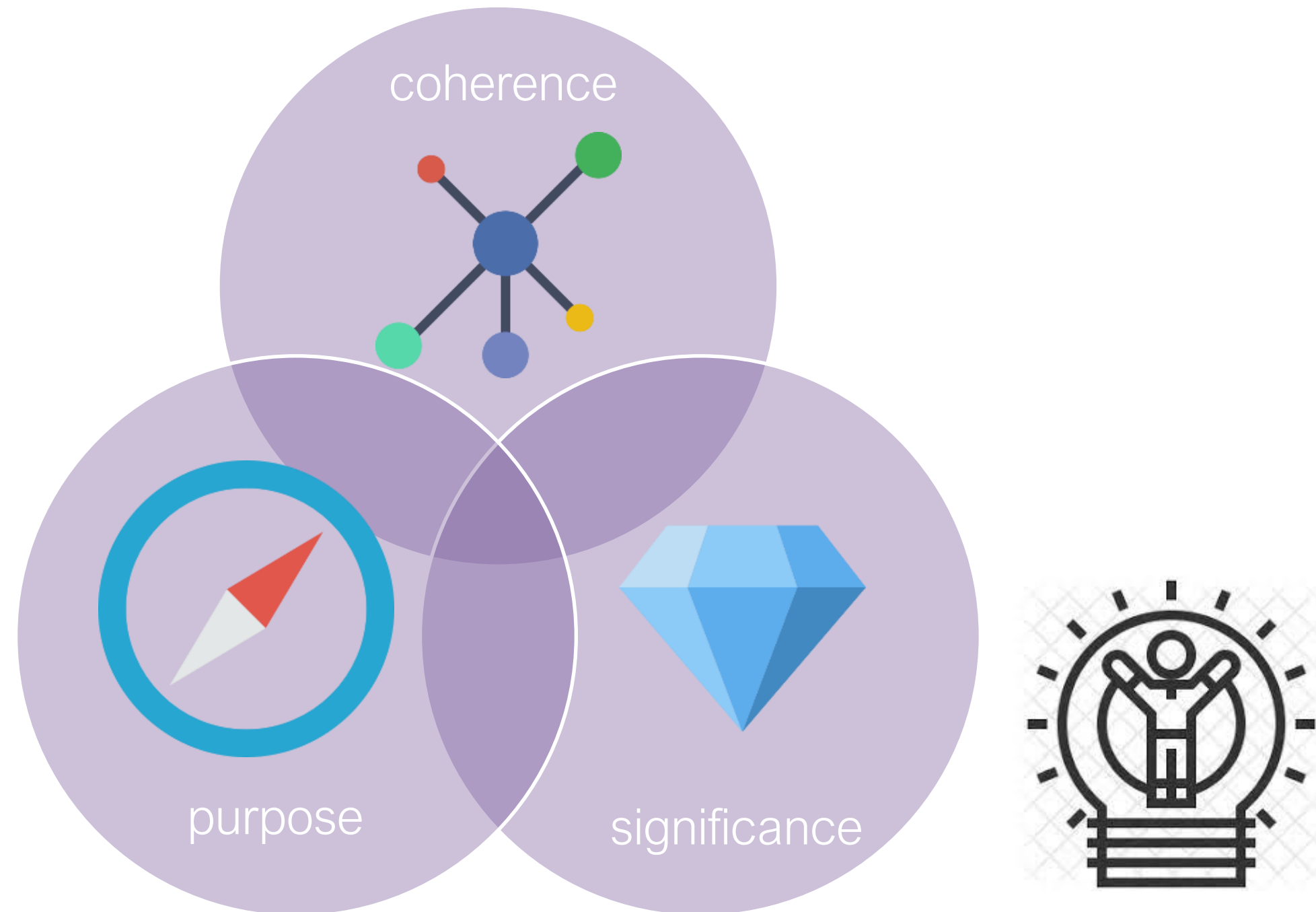


Betekenis in het leven heeft zeker en vast te maken met een zekere vorm van eenheid voelen in uw leven. En dus op momenten van betekenisloosheid, van de eenheid niet meer voelen. Dus, eenheid in de zin van een mens zijn die samenvalt, op een of andere manier, met zichzelf. Waarbij dat ge zou kunnen zeggen dat er een lijn is in een verhaal, een zekere congruentie in uw verhaal

(Esther, 48 jaar).



Driedelig perspectief:



Martela & Steger, 2016
George & Park, 2016

Waardevol zijn voor anderen

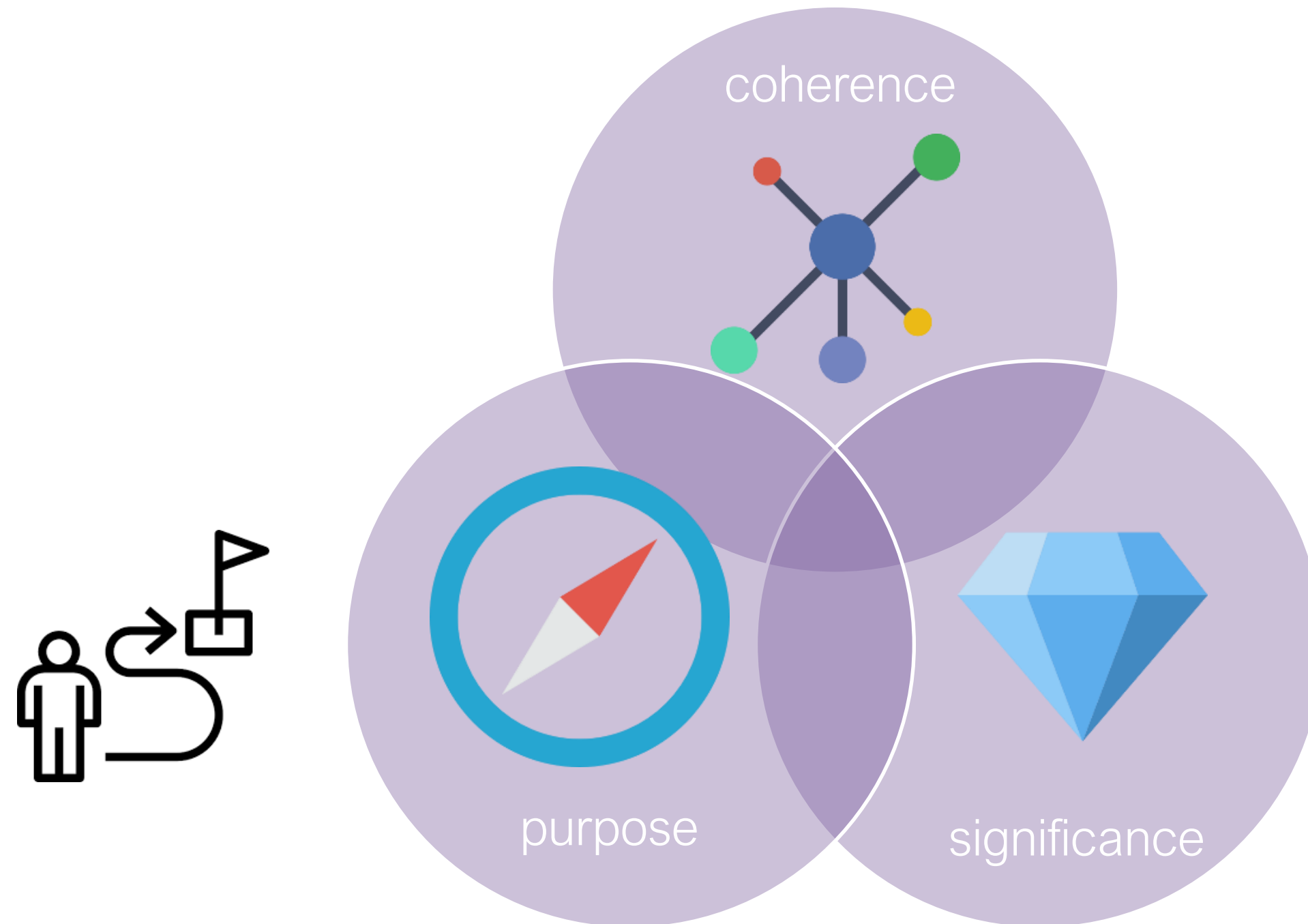
(Mathilde, 72 jaar).

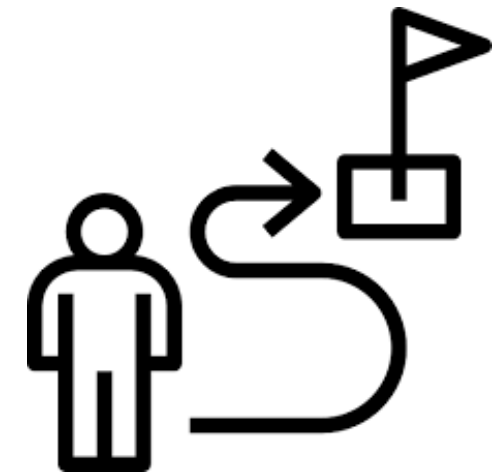


*Van belang zijn voor andere mensen. Graag
gezien worden. Verbonden zijn. Anderen kunnen
helpen, voor anderen kunnen zorgen. Weten van
jezelf 'ik ben het waard'*

(Ilse, 31 jaar).

Driedelig perspectief:



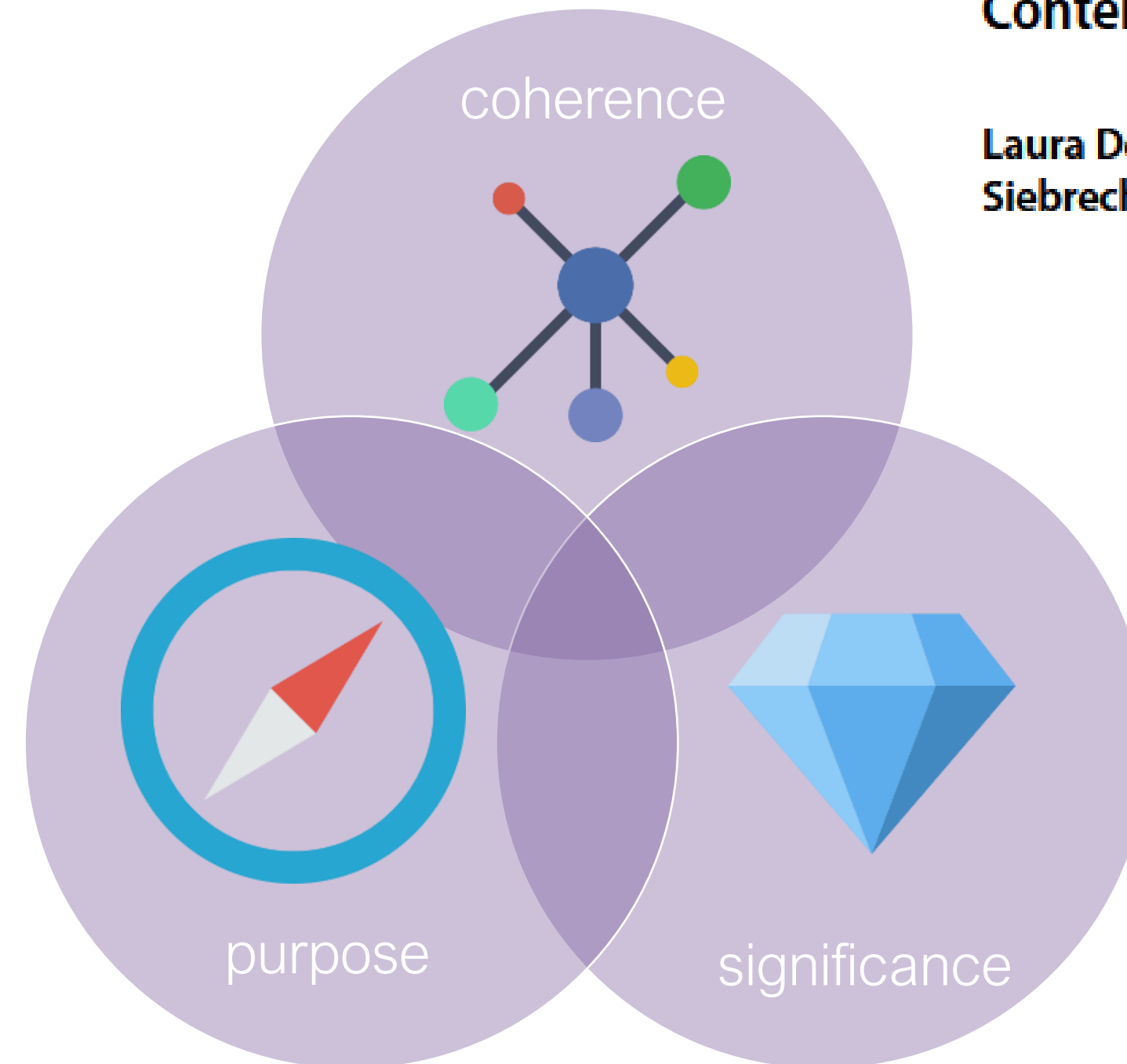


*Een doel nastreven waarmee ik zelf kan leven,
rekening houdend met anderen rondom mij in een
snel evoluerende maatschappij. Proberen te leven
en niet te overleven of geleefd worden!*

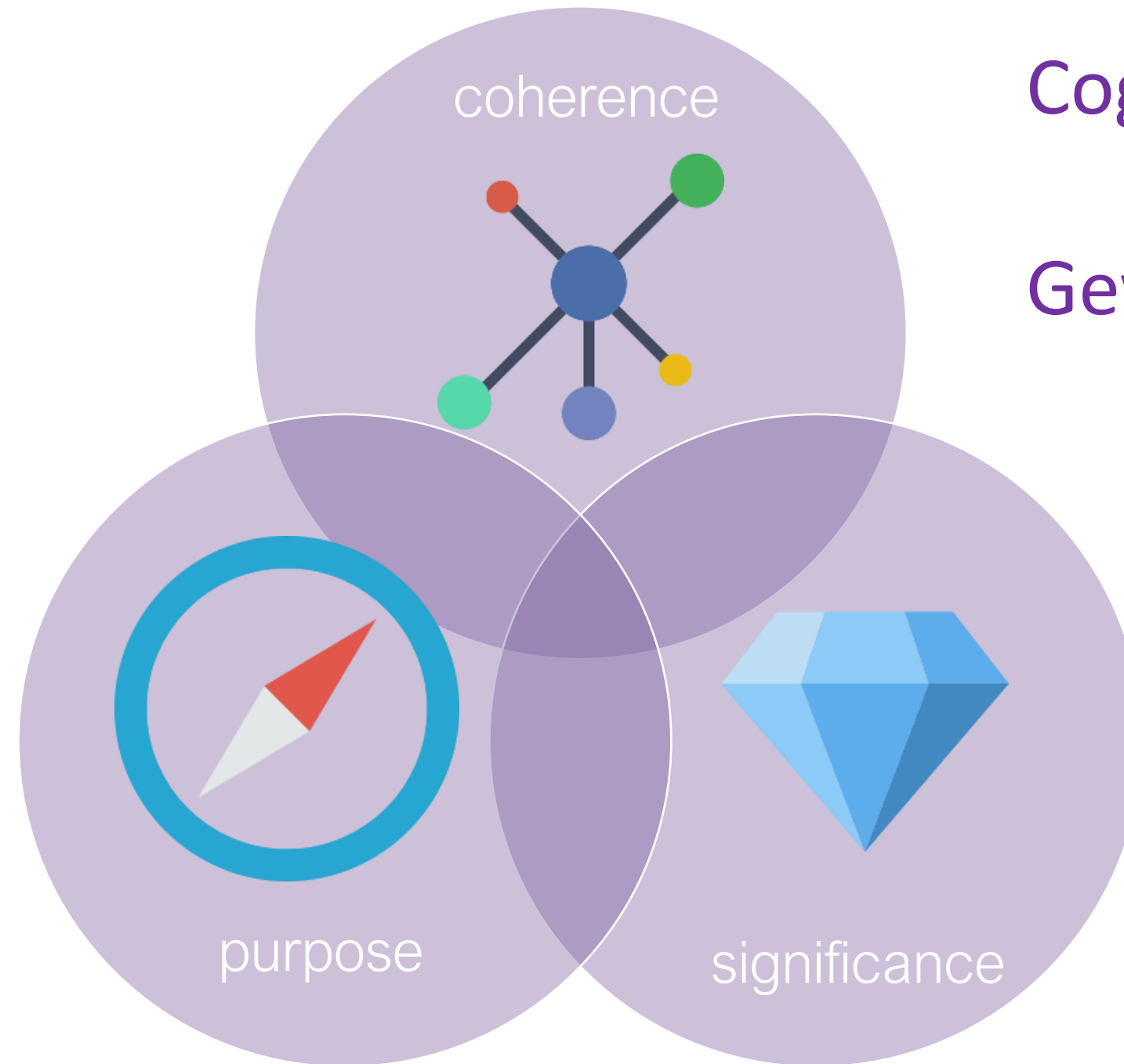
(Erika, 83 jaar).

What Can We Learn About the Concept of Meaning in Life from Older Adults with Alzheimer's Disease? A Directed Content Analysis Study

Laura Dewitte¹  · Tine Schellekens¹ · Michael F. Steger^{2,3} · Frank Martela⁴
Siebrecht Vanhooren¹ · Mathieu Vandenbulcke⁵ · Jessie Dezutter¹



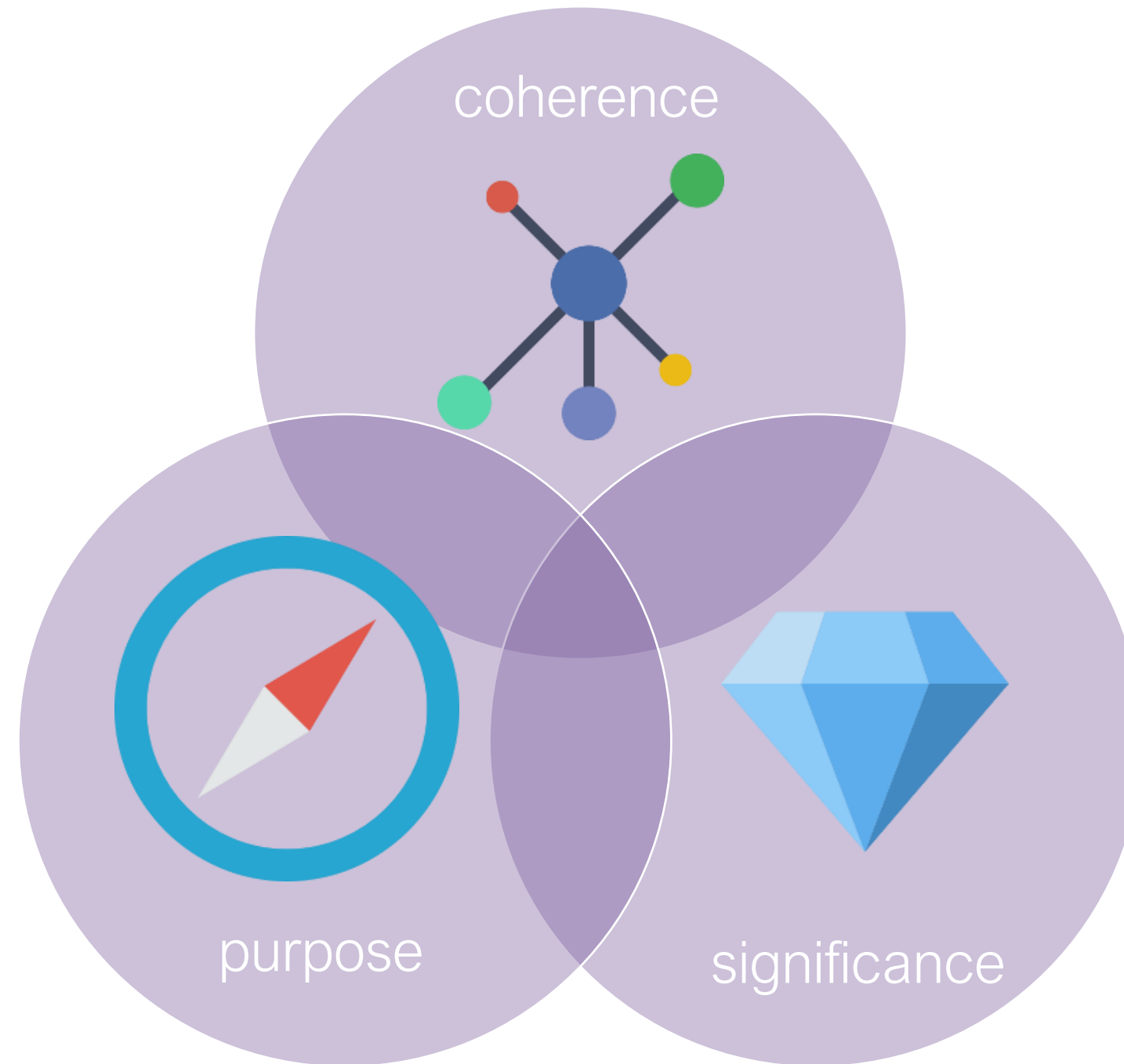
Oudere volwassenen:



Cognitieve samenhang

Gevoelde samenhang

Oudere volwassenen:



Alain (70 jaar):

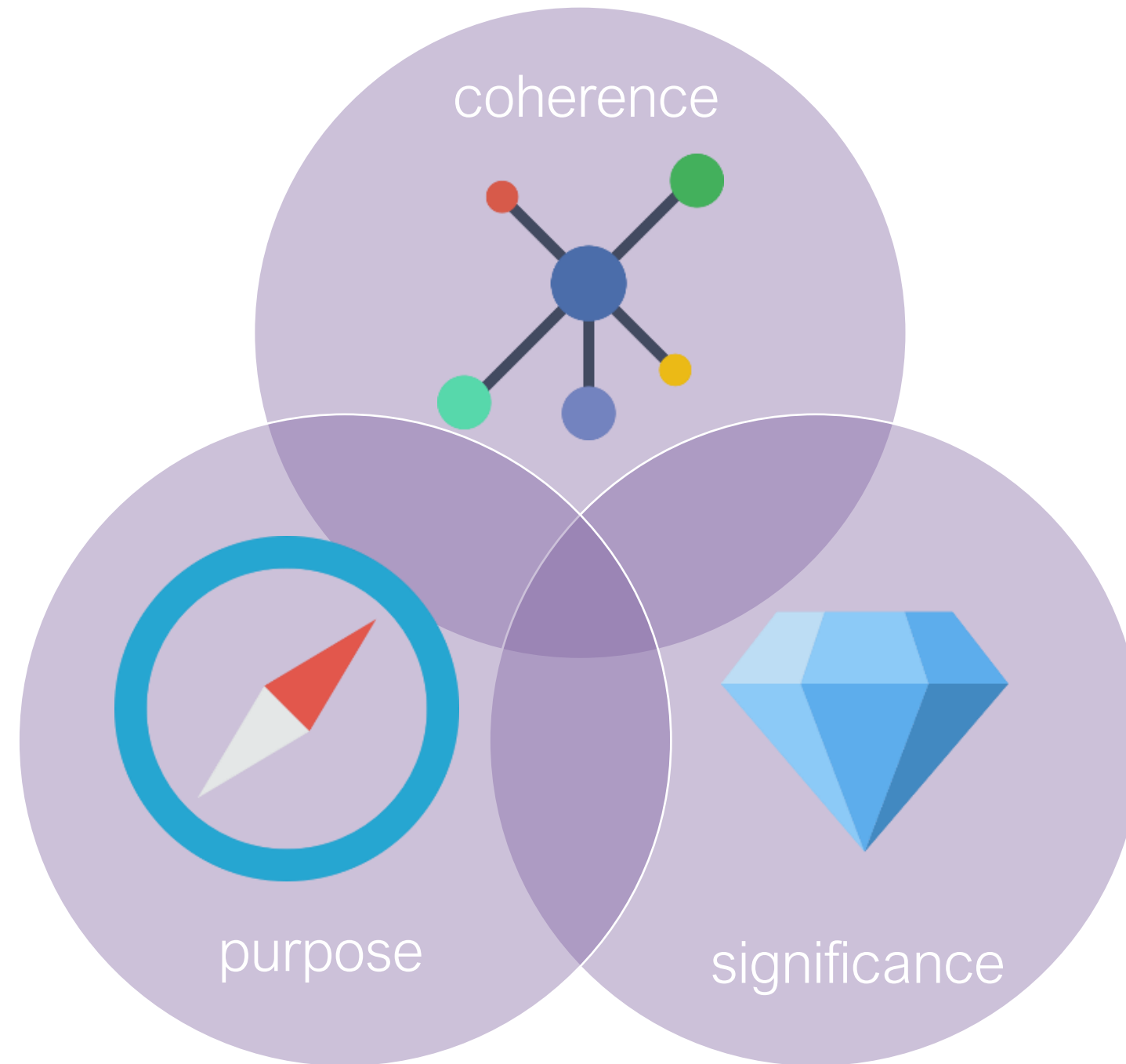
In zekere zin, is dat ook bijna een lijfelijk ervaren [...] dan stroomt er iets van een energie, iets van een vreugde misschien [...] maar die ook in het lijf te ervaren is

- Embodied experience -

Oudere volwassenen:

Toekomstige
doelen

Vervulde doelen



Yvonne (85 jaar):

ik heb les gegeven, ik ben
getrouwd, ik heb kinderen
gekocht, ik heb gereisd. Dus dat
is compleet, ik heb geen verdere
wensen meer

Piet (78 jaar):

Ik denk dat ik geslaagd ben in wat ik
verwachtte... ik ben tevreden

Gelukkig worden (Theo, 25 jaar)

De betekenis in het leven is voor mij je persoonlijk geluk vinden (Joke, 25 jaar)

GELUK in het leven

in het heden, het nu

vluchtig, tijdelijk

zich goed voelen

positieve ervaringen

gemak, comfort

BETEKENIS in het leven

verbinden van heden, verleden, toekomst

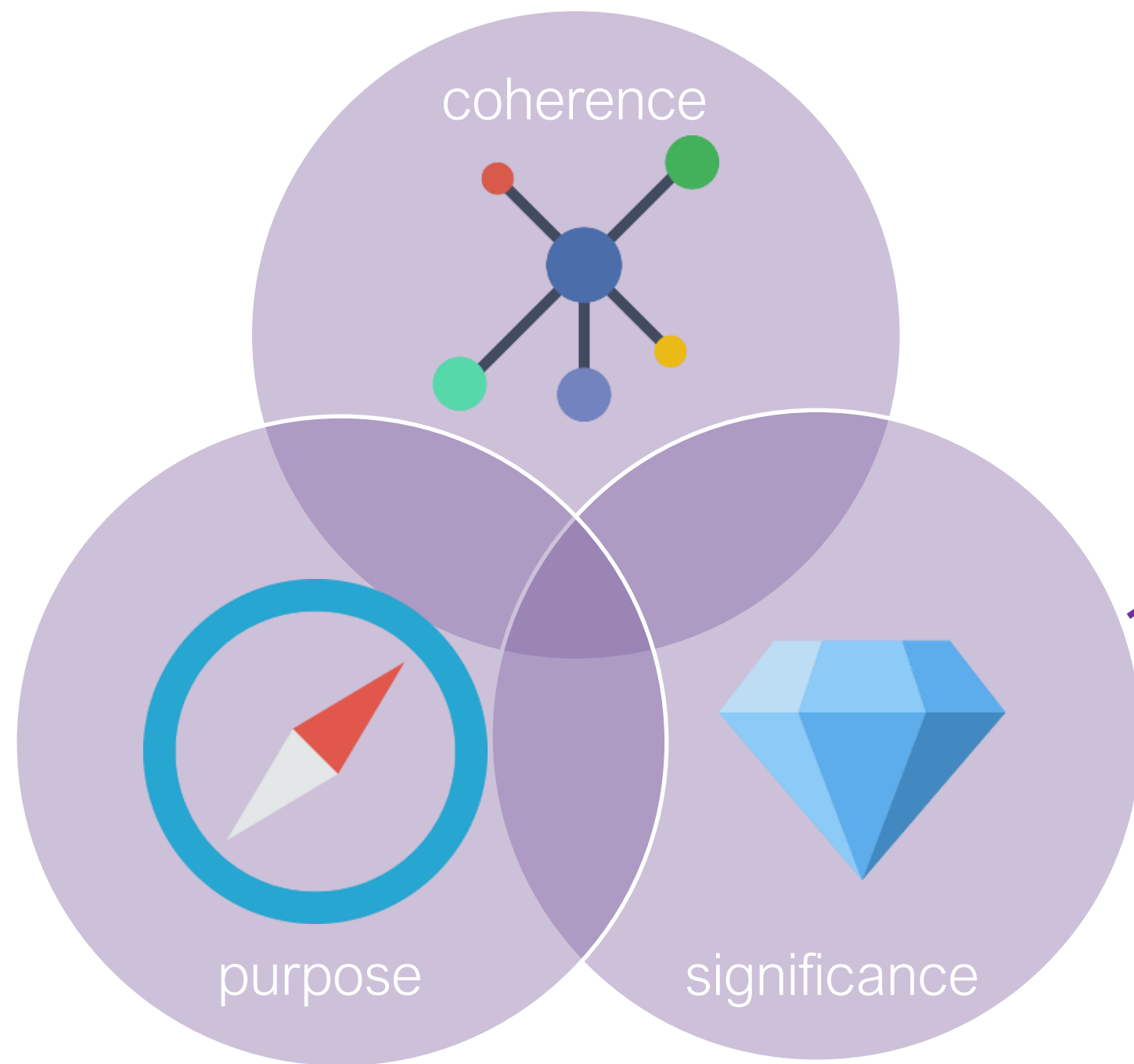
stabiel, duurzaam

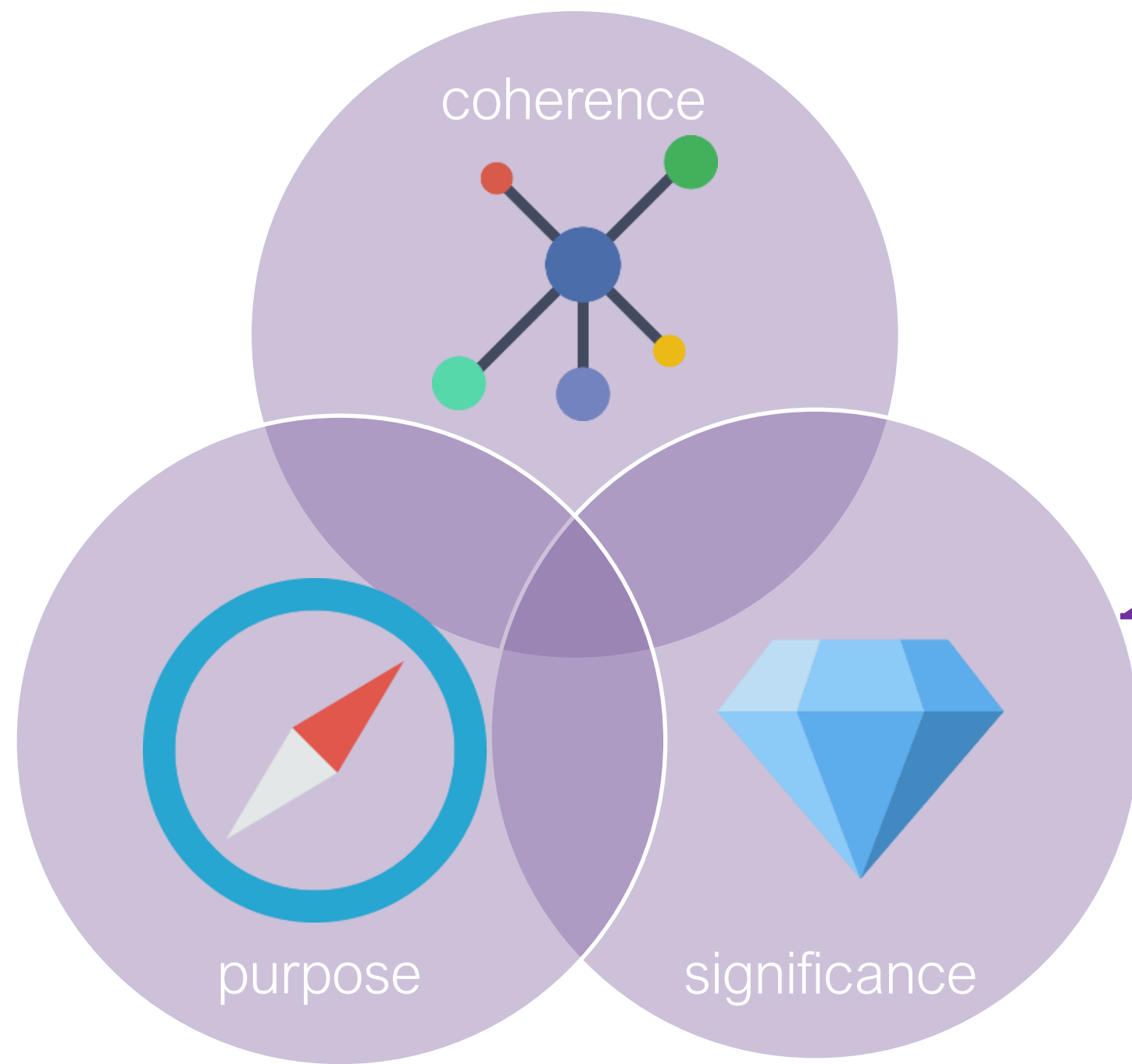
goed zijn, goed doen

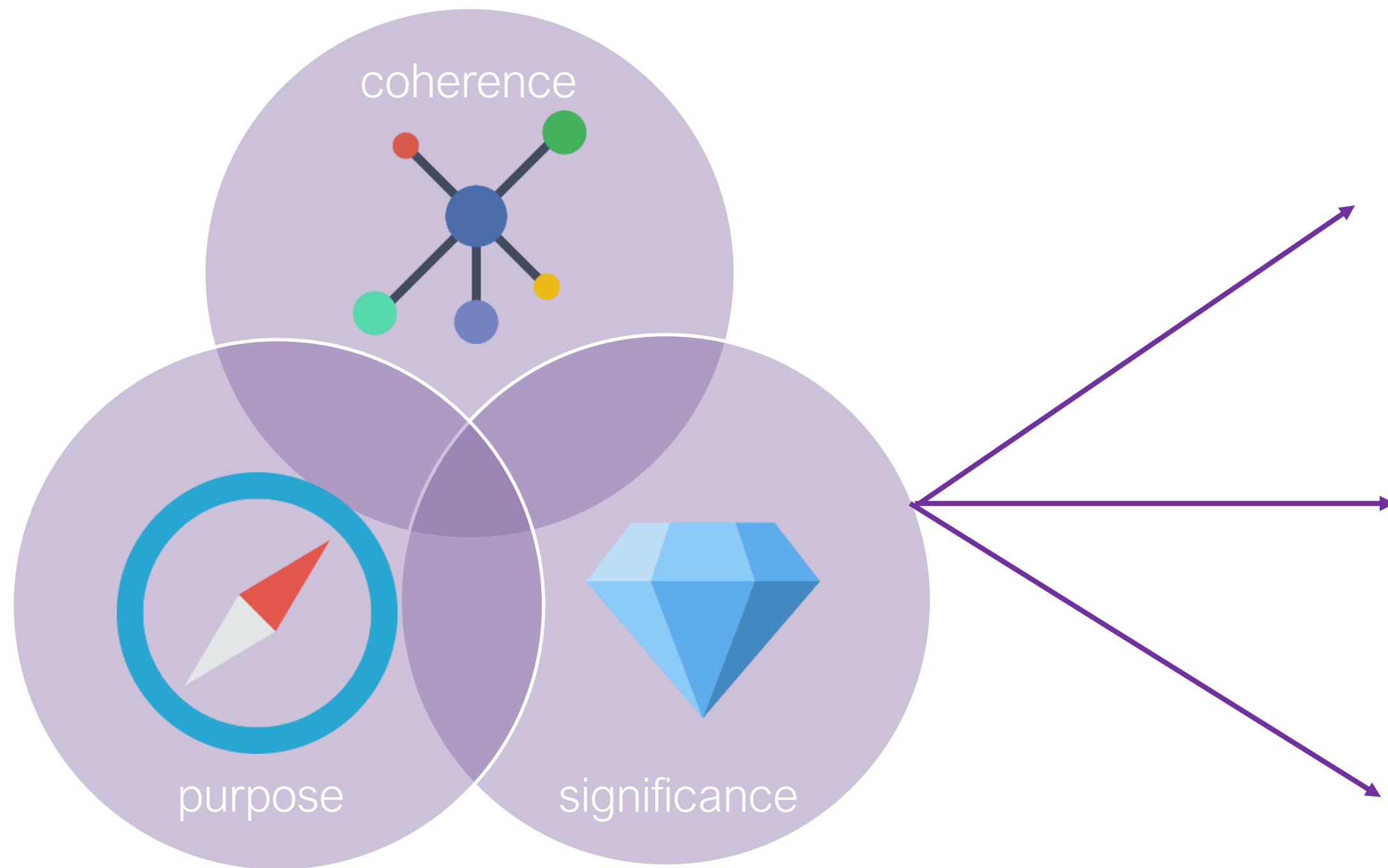
hoogtes en laagtes van het leven

uitdagingen

- Wat is betekenis in het leven en **waarom is het belangrijk**
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- Wat is dan levensmoeheid?





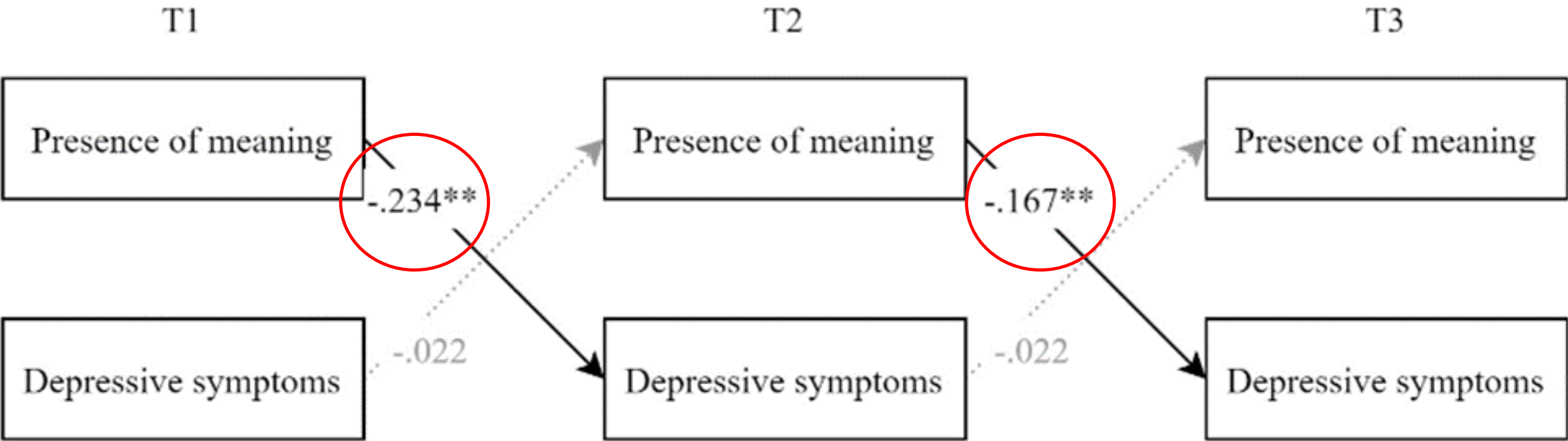


Czekierda et al (2017), Roepke et al (2014), Steptoe & Fancourt (2019), Kim et al (2022)

The longitudinal relationship between meaning in life, depressive symptoms, life satisfaction, and cognitive functioning for older adults with Alzheimer’s disease

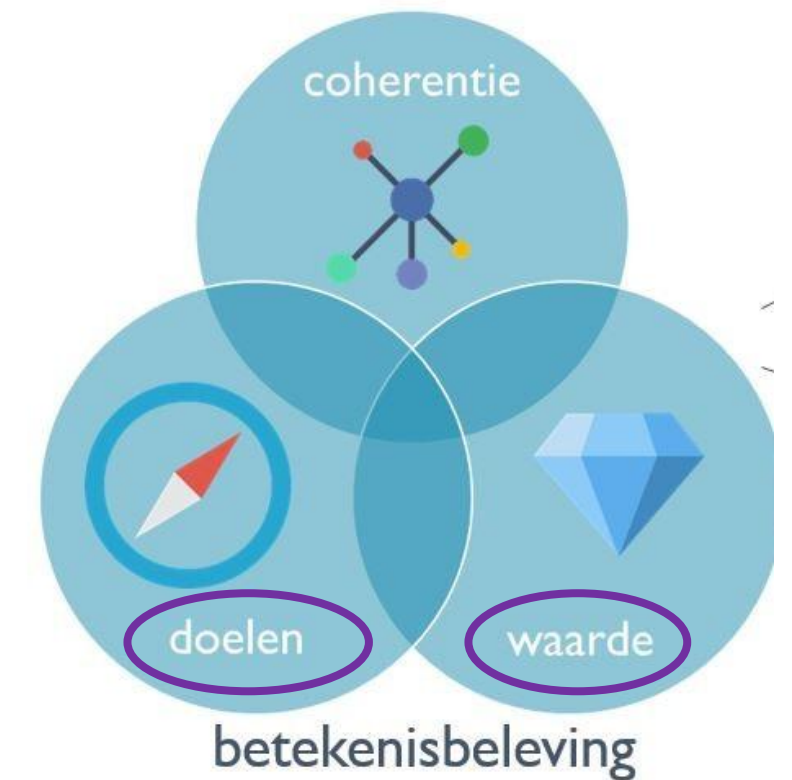
Laura Dewitte¹ · Patrick L. Hill² · Mathieu Vandenbulcke³ · Jessie Dezutter¹

140 WZC bewoners met Alzheimer, 3x bevraagd, 1 jaar tussen elke bevraging



Ria, 89 jaar, WZC bewoonster en levensmoe

Ik was altijd in de weer voor de kinderen:
voor mijn kinderen en voor mijn
kleinkinderen en achterkleinkinderen, ik
was voor iedereen in de weer en nu is dat ...
Ge kunt niks niet meer.. Ge moogt niks niet
meer.. Ge zijt uitgeschreven, baf het is
gedaan..



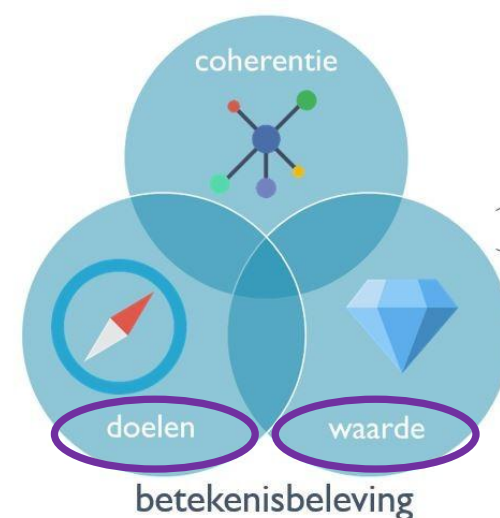
Eliza, 83 jaar, WZC bewoonster, hoge levenstevredenheid

Interviewer: “U heeft niet het gevoel gehad dat uw leven betekenisloos of zinloos is.”

Eliza: “Nee, nee, nee zenne. Dat zeker niet.”

Interviewer: “En ik wil graag weten hoe dat komt. Want sommige mensen hebben geen betekenis in hun leven en u hebt dat wel.”

Eliza: “Oh, ja. Want ’s avonds, ik zet de tafels. En ’s morgens. En dan ga ik voorbij de eerste deur rechts. Bij Mariette. Daar ligt altijd een pop op haar bed, die zet ik dan in de zetel, klaar voor als Mariette in de zetel gaat zitten. Ja ik doe dat allemaal graag. Kijk ze, ik heb juist de menu’s rondgedragen. ... Helemaal tot ginder vanachter zelfs. En als er iets... En ’s avonds de tafel zetten, terug proper maken en dan zetten voor ’s anderendaags ’s morgens. De keuken proper maken.”



- Wat is betekenis in het leven en waarom is het belangrijk
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- Wat is dan levensmoeheid?

Welke drie bronnen geven zin en betekenis aan uw leven?



Welke drie bronnen geven zin en betekenis aan uw leven?

Life domains	Sources	
	Participants	
	<i>N</i>	%
Family	559	83.9
Work	295	44.3
Relations	196	14.3
Health	173	29.4
Personal life	117	26.0
Standard of living	95	17.6
Spirituality	83	10.8
Leisure	72	12.5
Life in general	37	5.4
Community & society	36	5.6
Education	24	3.6

Welke drie bronnen geven zin en betekenis aan uw leven?

329 bewoners WZC
(Leeftijd= 87)

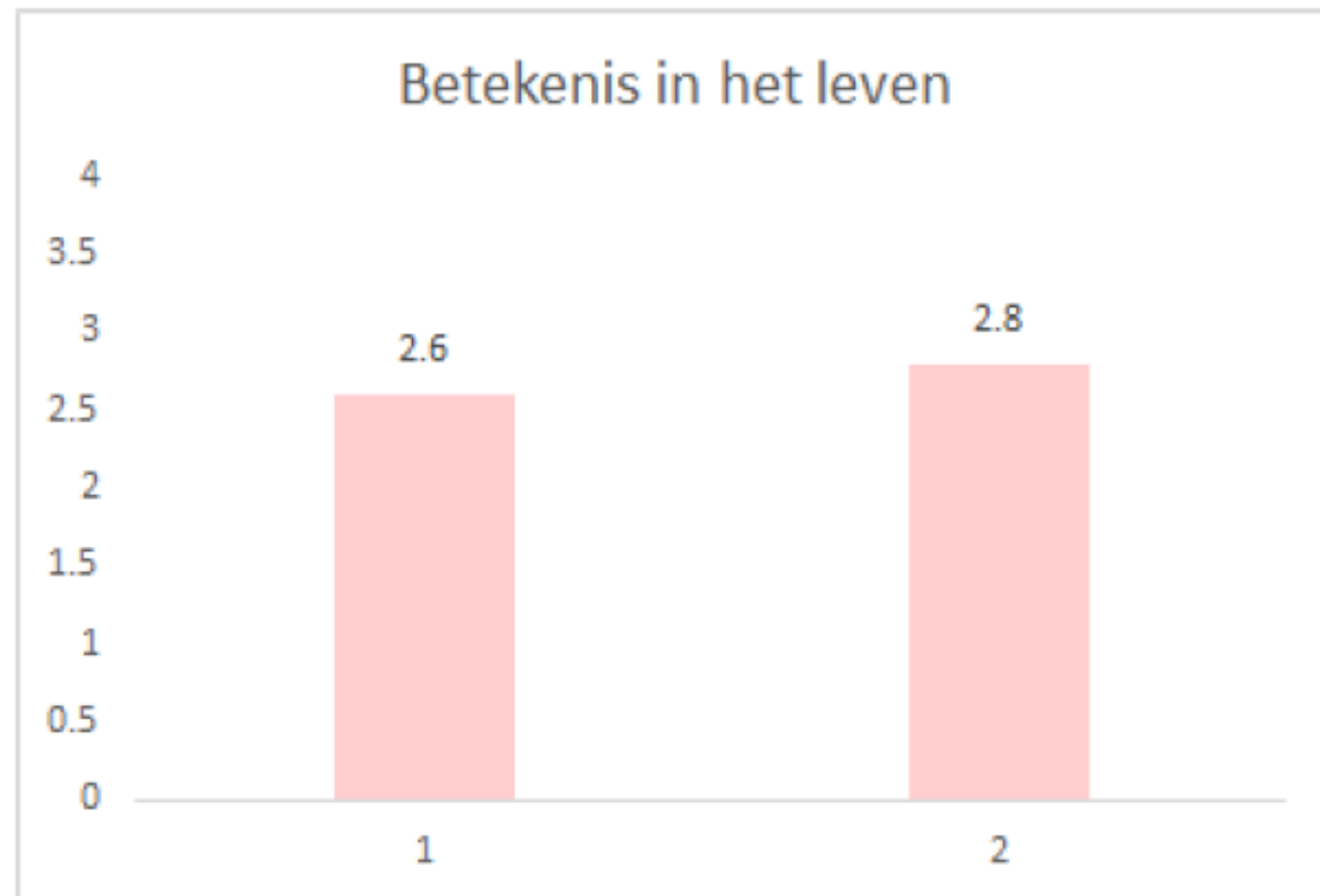
Variable	<i>n</i>		Mean (<i>SD</i>)		Very meaningful	
	S1	S2	S1	S2	S1	S2
Sources of meaning (EHHI)						
Family	324	103	3.85 (0.54)	3.53 (0.85)	91	71
Health	328	103	3.87 (0.42)	3.77 (0.45)	89	78
Interpersonal relationships	328	103	3.54 (0.84)	3.24 (0.94)	72	50
Leisure	325	101	3.39 (0.94)	3.03 (1.03)	64	41
Standard of living	318	99	3.36 (0.93)	3.06 (0.94)	61	36
Work	326	102	3.16 (1.19)	3.16 (0.98)	61	46
Society & community	327	99	3.34 (0.95)	3.30 (0.86)	60	51
Spirituality/religion	328	102	3.03 (1.17)	3.15 (1.01)	51	48
Personal growth	325	100	2.78 (1.27)	2.88 (1.13)	44	38

Welke drie bronnen geven zin en betekenis aan uw leven?

104 bewoners met AD
(leeftijd= 86)

Variable	<i>n</i>		Mean (<i>SD</i>)		Very meaningful	
	S1	S2	S1	S2	S1	S2
Sources of meaning (EHHI)						
Family	324	103	3.85 (0.54)	3.53 (0.85)	91	71
Health	328	103	3.87 (0.42)	3.77 (0.45)	89	78
Interpersonal relationships	328	103	3.54 (0.84)	3.24 (0.94)	72	50
Leisure	325	101	3.39 (0.94)	3.03 (1.03)	64	41
Standard of living	318	99	3.36 (0.93)	3.06 (0.94)	61	36
Work	326	102	3.16 (1.19)	3.16 (0.98)	61	46
Society & community	327	99	3.34 (0.95)	3.30 (0.86)	60	51
Spirituality/religion	328	102	3.03 (1.17)	3.15 (1.01)	51	48
Personal growth	325	100	2.78 (1.27)	2.88 (1.13)	44	38

zin en betekenis bij dementie?



1 = 309 bewoners zonder dementie

2 = 140 bewoners met Alzheimer

→ Geen lagere scores voor bewoners met Alzheimer!

- Wat is betekenis in het leven en waarom is het belangrijk
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- Wat is dan levensmoeheid?



Chronisch

Onomkeerbaar

Niet te 'fixen'

Onoplosbaar

Janoff-Bulman (2010)

Luc (75 jaar): “Ik ben vorig jaar gevallen met mijn fiets en slecht terecht gekomen. Ik had een zware heup-en kniebreuk en dat geneest niet goed. Ik was nog zo actief en had nog zoveel plannen en nu ben ik al 6 maanden in een revalidatiecentrum en kan ik zelfs niet alleen naar de wc gaan. Ik snap niet waarom dit mij moest overkomen.”

Patrick (52 jaar): “Mijn vrouw en ik hebben moeilijke jaren gehad, met veel ruzie. Afgelopen zomer besloten we om toch te scheiden. Het doet me zoveel pijn. Het voelt alsof mijn leven mislukt is. Het was mijn droom om samen met iemand oud te worden en nu lijkt ik alles kwijt te zijn. Ik weet wel met mijn hoofd dat ik veel heb om gelukkig mee te zijn, de kinderen, mijn werk, vrienden, mijn gezondheid. Vrienden zeggen dat ik wel iemand nieuw kan leren kennen maar daar gaat het niet om. Ik ben een hoeksteen van mijn leven kwijt, een deel van wie ik ben.”

Lisette (48 jaar): “Vorig jaar had ik een glaucoom-operatie aan mijn rechteroog. De oogdruppels die ik vroeger gebruikte werkten niet meer voldoende en mijn zicht ging snel achteruit. Maar er waren complicaties na de operatie waardoor ik bijna mijn ganse zicht op mijn rechteroog kwijt ben. Er is geen herstel meer mogelijk, ik moet leren leven met verminderd zicht en toch blijf ik zoeken naar andere behandelingen of nieuwe medicatie. Ik voel me zo machteloos.”



Betekenissteem



Betekenisstelsysteem

ideeën, overtuigingen,
cognities

(ultieme) doelen



Betekenisstelsysteem

ideeën, overtuigingen,
cognities

(ultieme) doelen



Betekenisstelsel

Zin en betekenis
ervaren in je leven

ideeën, overtuigingen,
cognities

(ultieme) doelen



Betekenisysteem



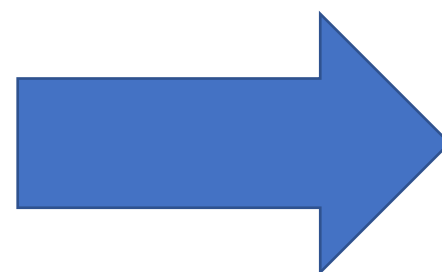
ideeën, overtuigingen,
cognities



(ultieme) doelen



Betekenisprocessen

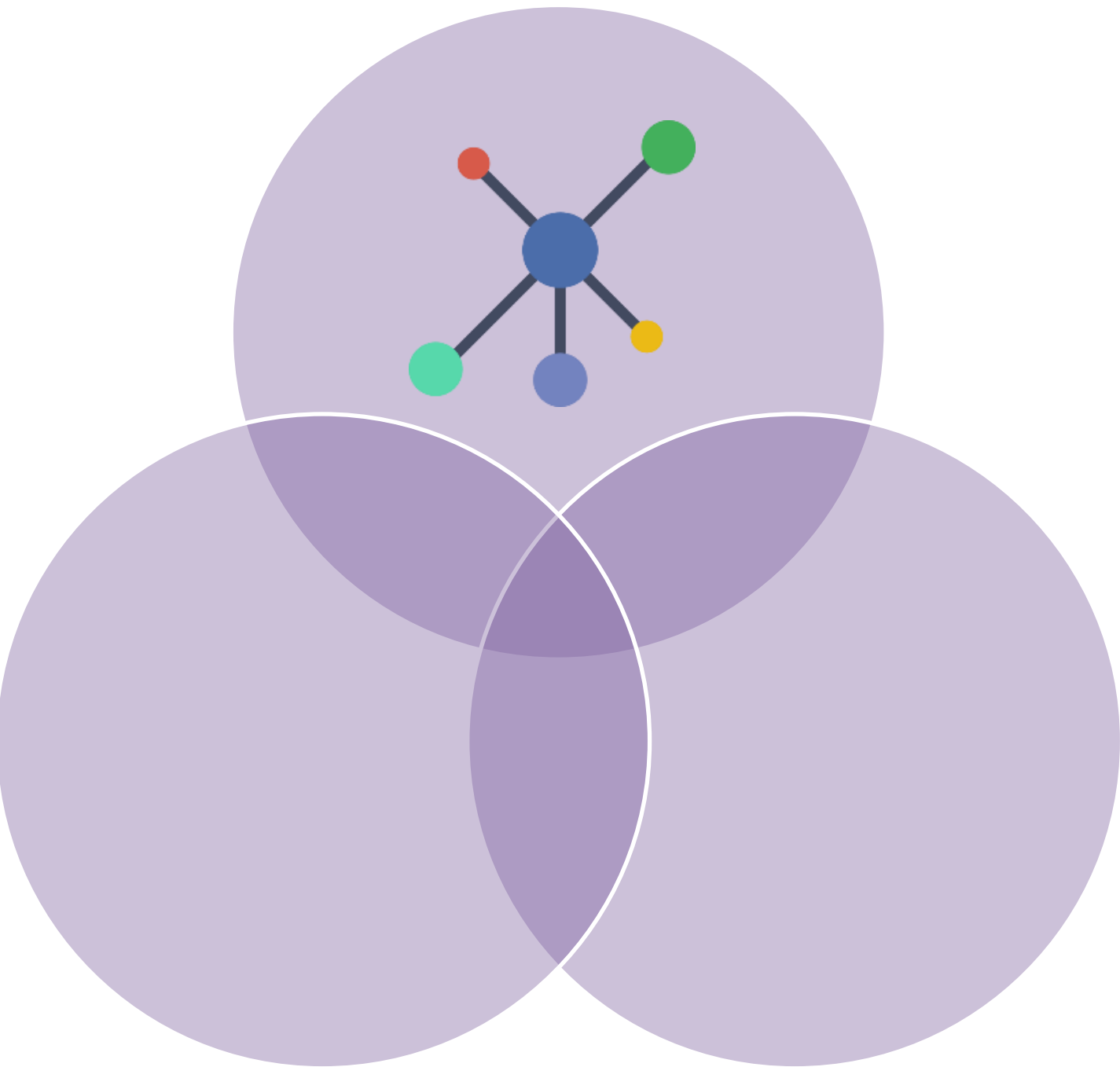


Betekenisprocessen



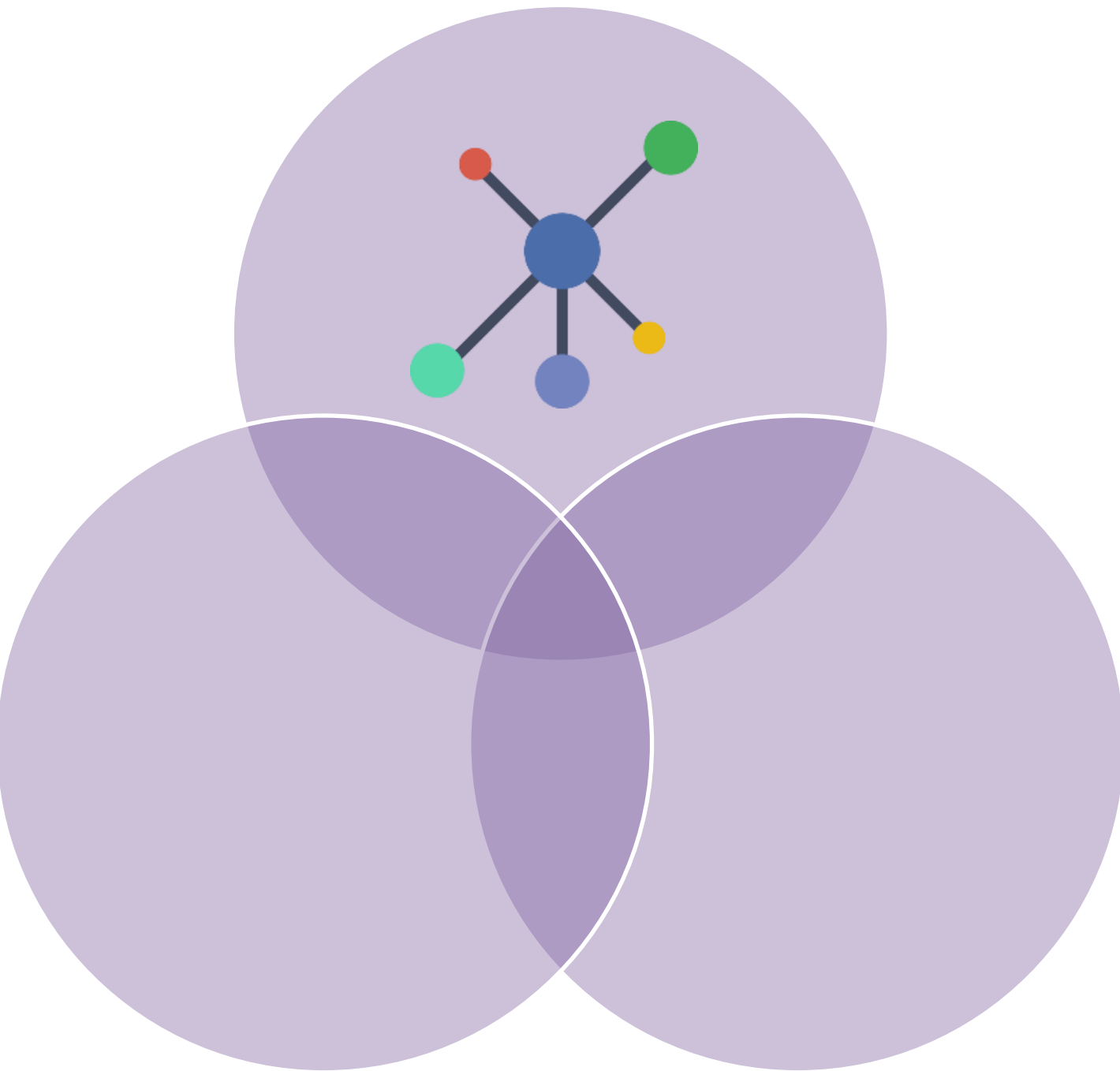
- Herkaderen
- Een zilveren randje
- Spirituele zoektocht
- Herprioriteren
- Piekeren

coherentie



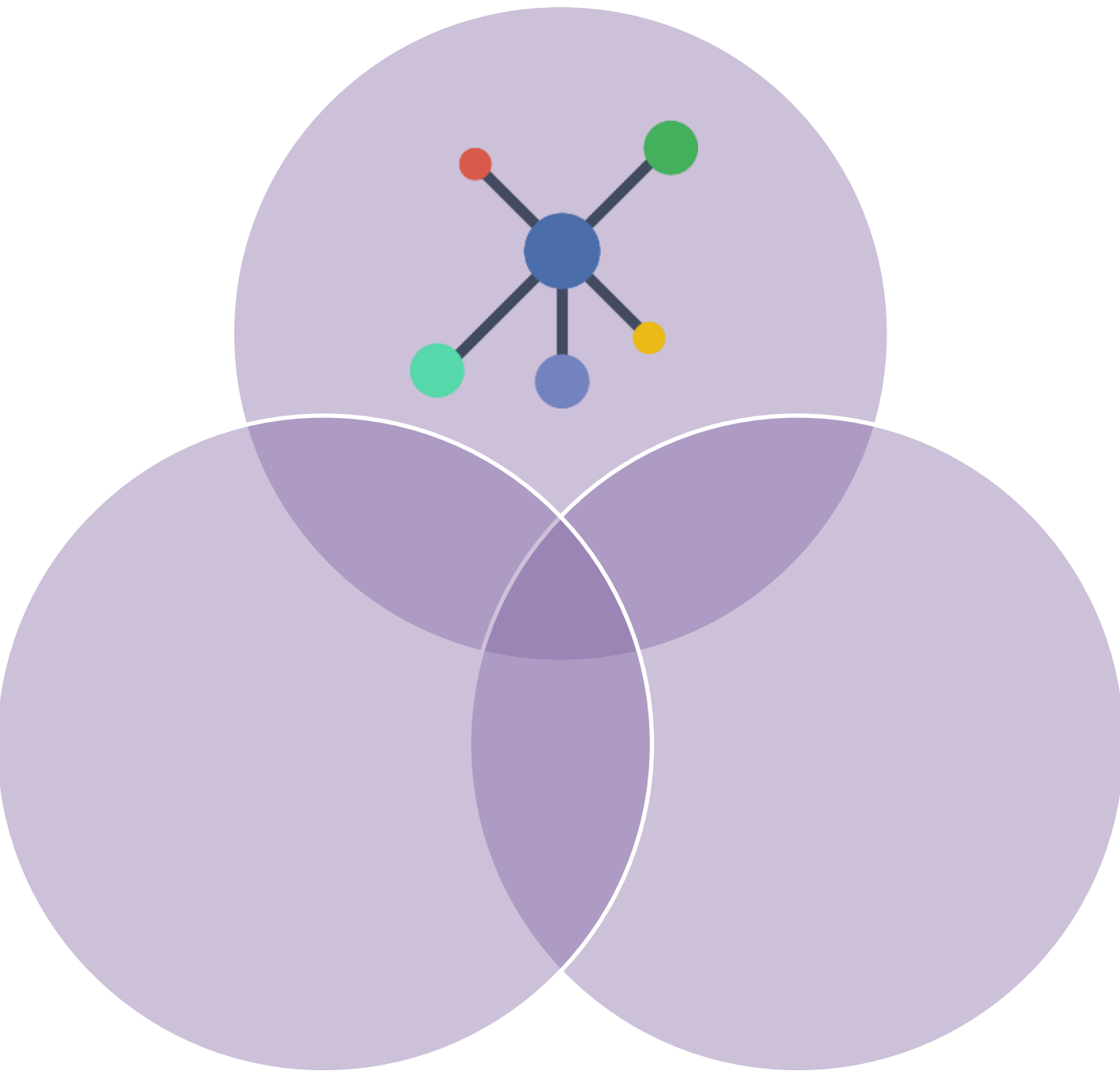
Martela & Steger, 2016
George & Park, 2016

coherentie

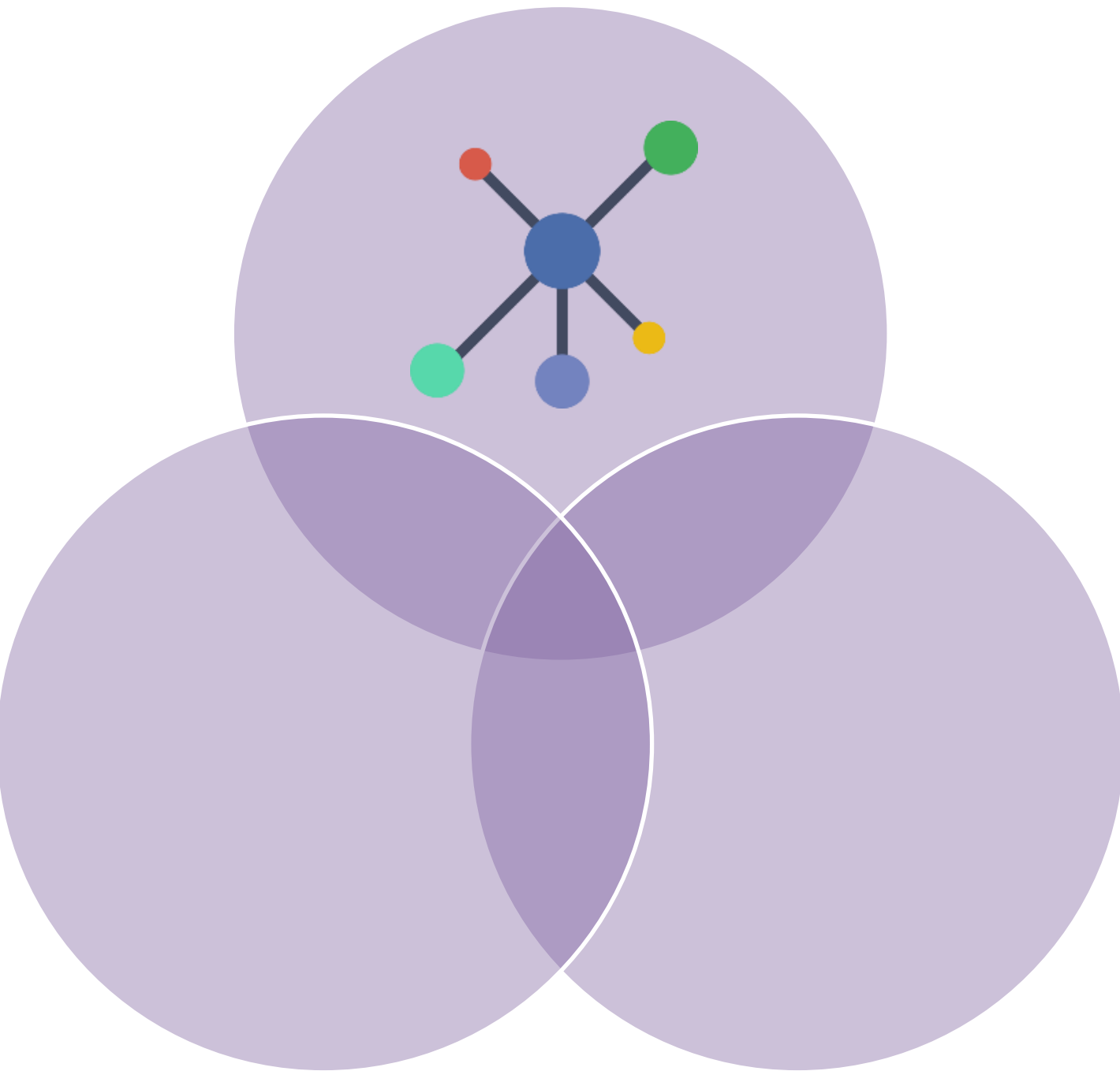


Martela & Steger, 2016
George & Park, 2016

coherentie

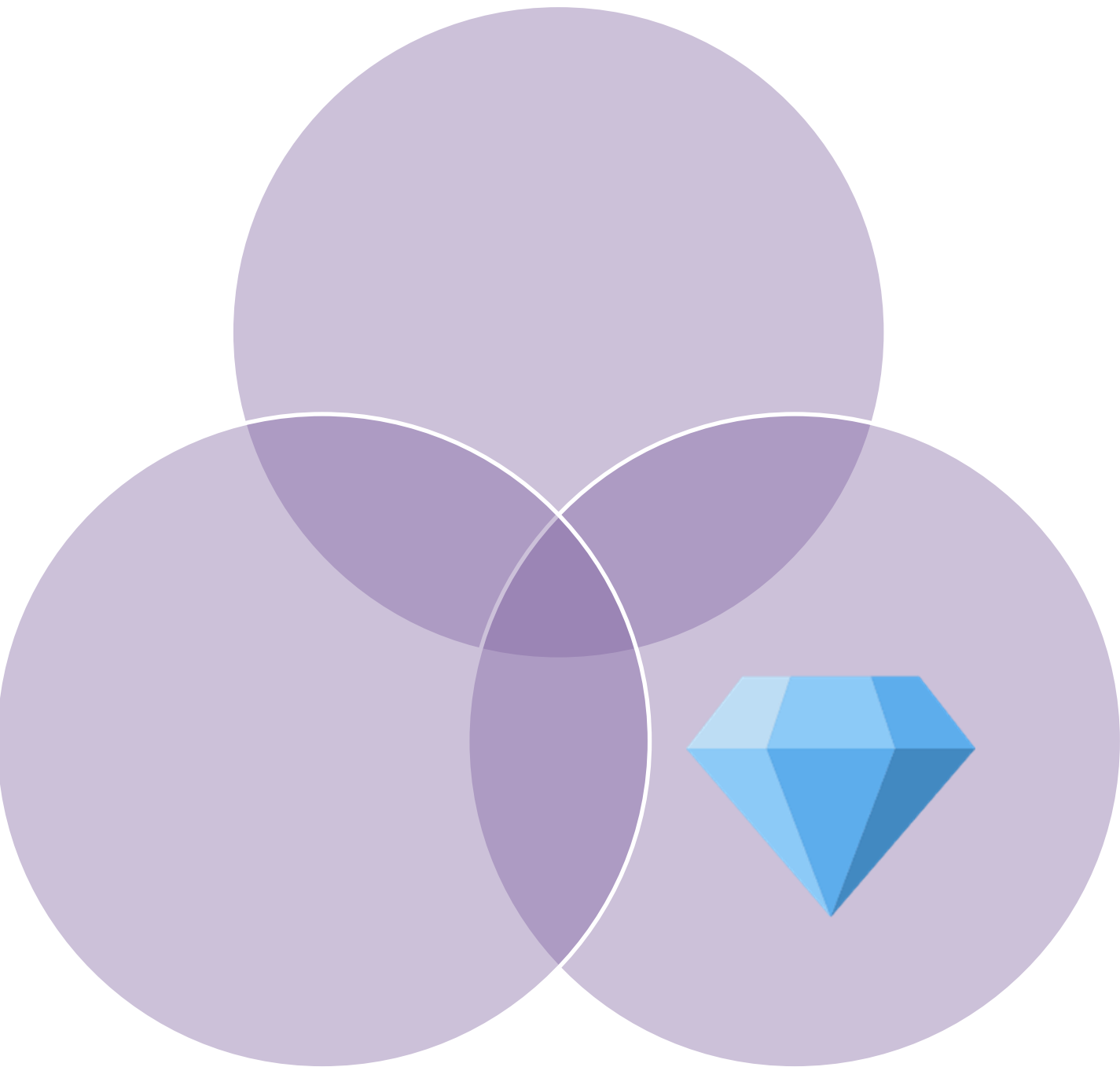


coherentie

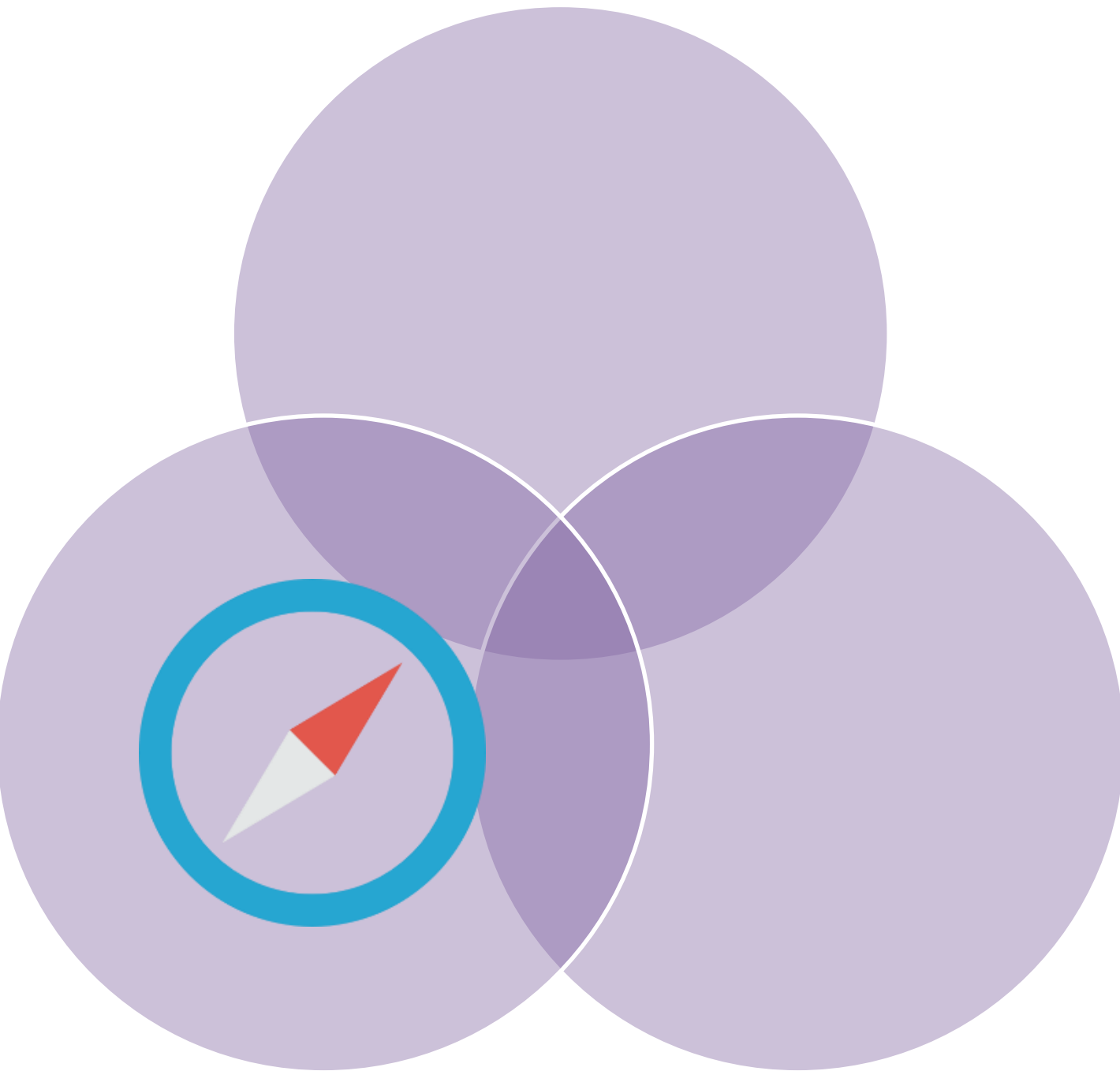


Martela & Steger, 2016
George & Park, 2016

waarde/van belang zijn



Doelen/richting



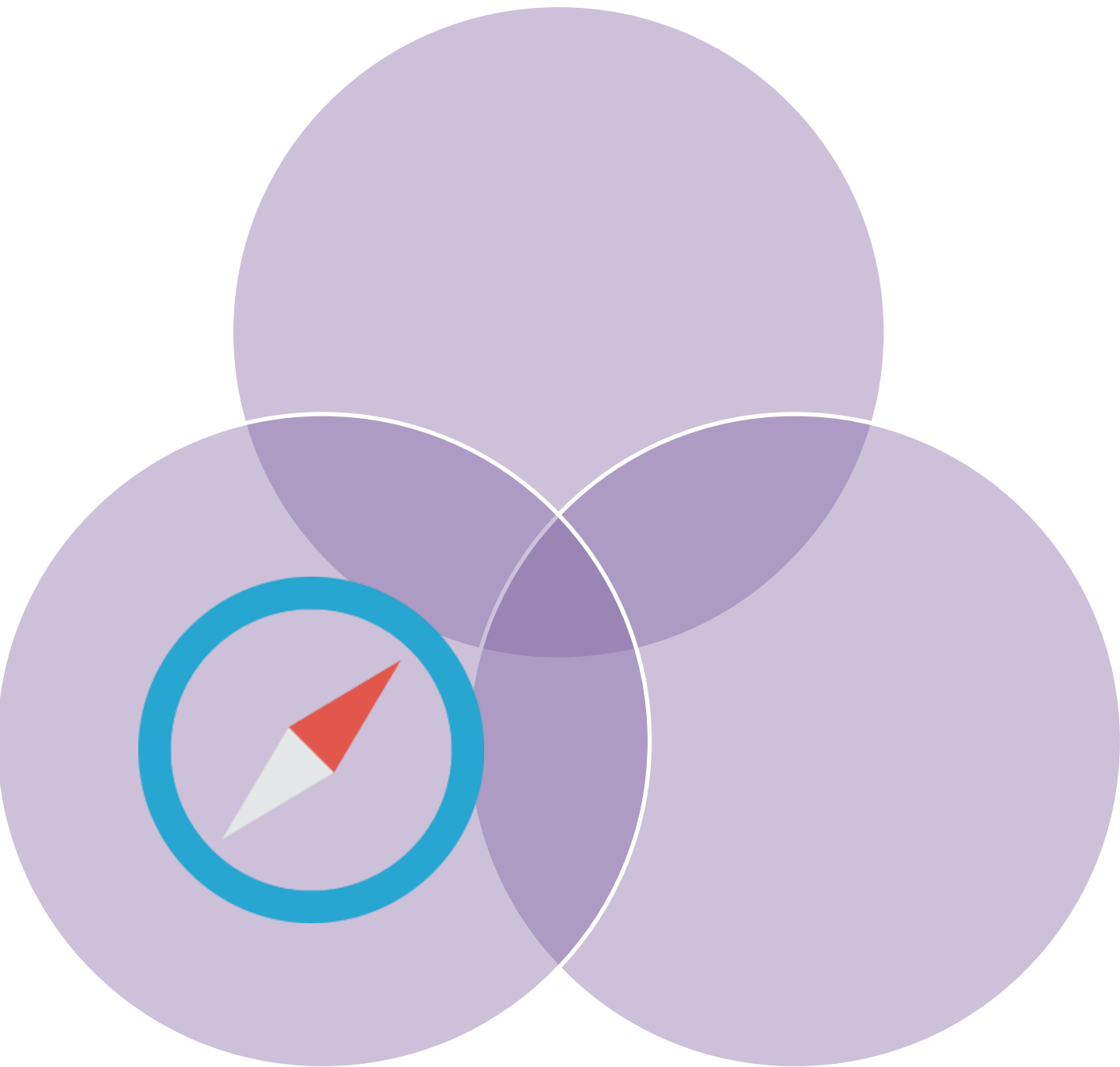
selectie, optimalisatie, compensatie
(Baltes, 1990)

Credit Jamie Street @ unsplash

Doelen/richting



Doelen/richting



Credit Will Tarpey @ unsplash

- Wat is betekenis in het leven en waarom is het belangrijk
- Waar vinden we betekenis en zin?
- Wat als we onze levenszin verliezen?
- **Wat is dan levensmoeheid?**

Agaath (83 jaar):

Het is genoeg geweest, ik wil er vanaf, mijn bobijntje is op

Theo (74 jaar):

Dat is niet plezant hoor als ge terechtkomt in een woonzorgcentrum dat is het einde van... dat is het einde he. Ik heb daar geen moeite mee (*doelt op sterven*) integendeel ik zal zeggen het is een opluchting dat ik kan gaan.

Simone (89 jaar):

Ik betekenen niets meer, ik hoef hier niet meer te zijn. Wat loop ik hier nog te doen?

Levensmoeheid kan wel degelijk een geldige reden zijn voor euthanasie, bij een opeenstapeling van ongeneeslijke kwalen



Lutgart Simoens pleit voor euthanasie bij een "voltooid leven"

EUTHANASIE

Ouderen willen regie behouden, ook over hun levenseinde

Nieuws Binnenland

CM-voorzitter pleit voor radicale oplossingen vergrijzing: 'Wie levensmoe is, moet uit leven kunnen stappen'



Levensmoeheid (life fatigue, vital fatigue, tiredness of life, weariness of life)

Voltooid leven (completed life)

Lijden aan het leven

Vervuld leven

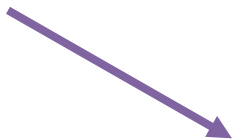
Doodswens – wens om versneld te sterven (wish to hasten death)

...

Agaath (83 jaar):
Het is genoeg geweest, ik
wil er vanaf, mijn bobijntje is
op

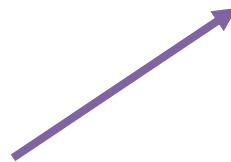
Theo (74 jaar):
Dat is niet plezant hoor als ge terechtkomt in een
woonzorgcentrum dat is het einde van... dat is het
einde he. Ik heb daar geen moeite mee (*doelt op
sterven*) integendeel ik zal zeggen het is een
opluchting dat ik kan gaan.

Lizette (78 jaar): Als ik morgen niet meer
wakker word, dan is dat goed. Ik heb een
schoon leven gehad. Maar als ik wel nog
wakker word, dan is dat ook goed, hé.



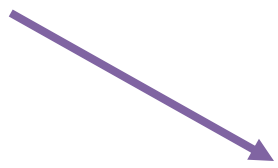
Vervuld leven

Wish to hasten death



Irene (65 jaar): Ik heb terminale kanker en
zoveel pijn. Ik wil gewoon dat het stopt, ik wil
niet meer leven

Agaath (83 jaar):
Het is genoeg geweest, ik
wil er vanaf, mijn bobijntje is
op



levensmoeheid

Theo (74 jaar):
Dat is niet plezant hoor als ge terechtkomt in een
woonzorgcentrum dat is het einde van... dat is het
einde he. Ik heb daar geen moeite mee (*doelt op
sterven*) integendeel ik zal zeggen het is een
opluchting dat ik kan gaan.



levensmoeheid

LIJDEN.

“I’m fed up with life”: the lived experience of tiredness of life among nursing home residents

**Elisa Van Wiele, MSc<sup>1, , Hannah Thys, MSc^{2,3,*}, , Jessie Dezutter, PhD<sup>1, , Stefanie Meul, MSc⁴,
Kaat Wils, PhD⁴, Tinne Claes, PhD, MSc⁴, Veerle Foulon, PhD³, Bernadette Dierckx de Casterlé, PhD²</sup></sup>**

¹School Psychology & Development in Context (SCENO), KU Leuven, Leuven, Belgium

²Department of Public Health & Primary Care, KU Leuven, Leuven, Belgium

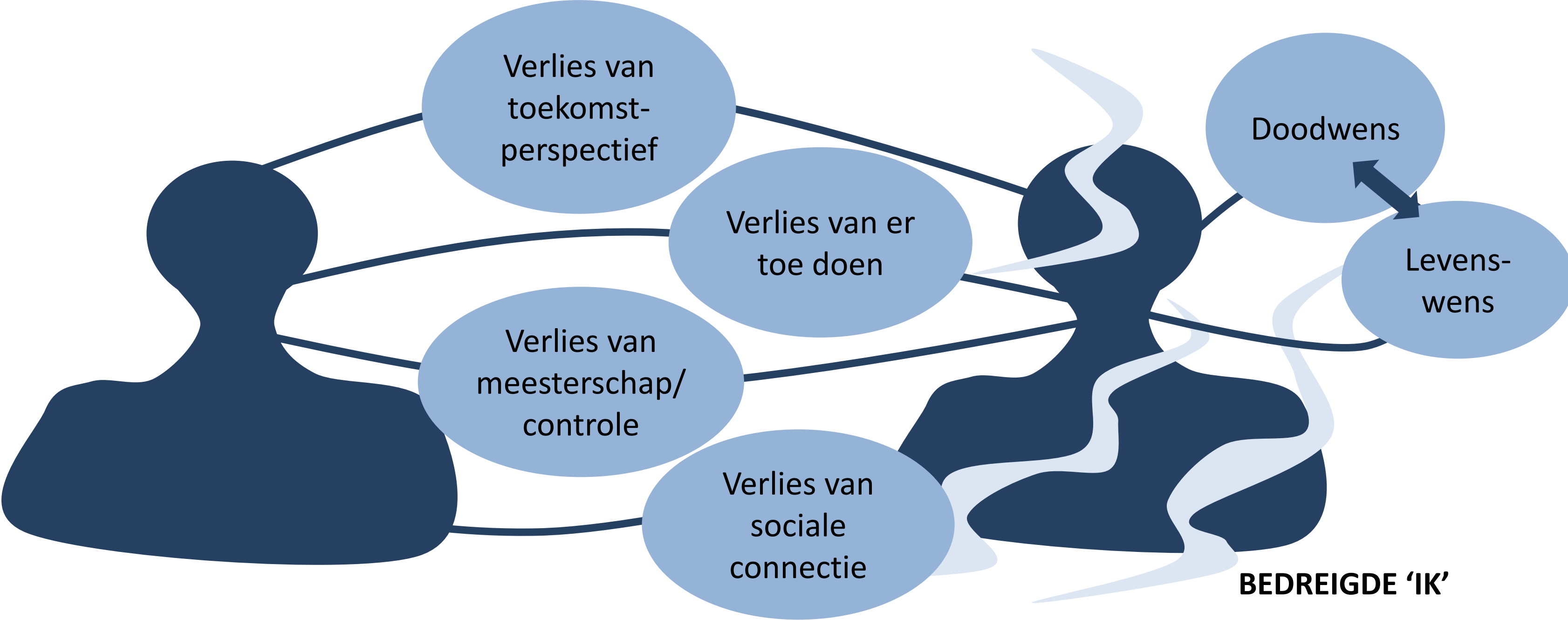
³Department of Pharmaceutical and Pharmacological Sciences, KU Leuven, Leuven, Belgium

⁴Cultural History since 1750, KU Leuven, Leuven, Belgium

Observatie en diepte-interviews bij 26
bewoners van WZC gedurende 1 jaar

VERLIESERVARINGEN

DISCONNECTIE VAN HET LEVEN



Verlies van een hoopvol toekomstperspectief

“In mijn ogen kan er niks meer erger komen als in de toestand dat ik mij nu bevind... voor mij is het, ik heb het einde gehad, mijn rolleke is af, zeg ik tegen iedereen...” Constance ~ 72 jaar

“Hoe voelt dat... ja... beter kan dat niet meer. Want alle dagen een dag over en ik ben 92. Dus dat is al zo... dat is uw beste al niet meer. [...] Ah nee he! Dat gaat niet beter worden he!” Irene ~ 92 jaar

Verlies er toe te doen

“Ja, dat ik... (hapert)... ik ben van alles aan het doen, maar dat heeft geen... (zoekt naar woorden)... dat doet mij pijn dan. Ja zo geen impact meer. Nee. Dat is... alles is zwart.”

Leonie ~ 84 jaar

“Pff [...]ik loop hier juist in de weg.. En waar dat ik zo voor gewerkt heb moet ik nu zo weggooien om dat te betalen. In de plaats van aan mijn kinderen kunnen te geven ja... daar zit ik mee in.” Martha ~ 91 jaar

Verlies zelf kunnen handelen

“Vroeger was ik baas, enfin ik baas tegen nu is mijn kleinzoon baas over mij he.. En ge hebt niks niet meer meisje...” Agnes ~ 95 jaar

““Ja... ge moet luisteren. [...] Maar het is toch altijd bevelen volgen. En vroeger heb ik ze zelf moeten geven. En nu moet ik ze ondergaan he. (lacht).

En hoe is dat dan voor u?

Ja... hoe is dat dan voor mij... een achteruitgang he (lacht). Ge kunt het niet anders noemen. [...] Altijd zelfstandig geweest, en nu moeten we in het gareel lopen (snikt) [...] Rita ~ 83 jaar

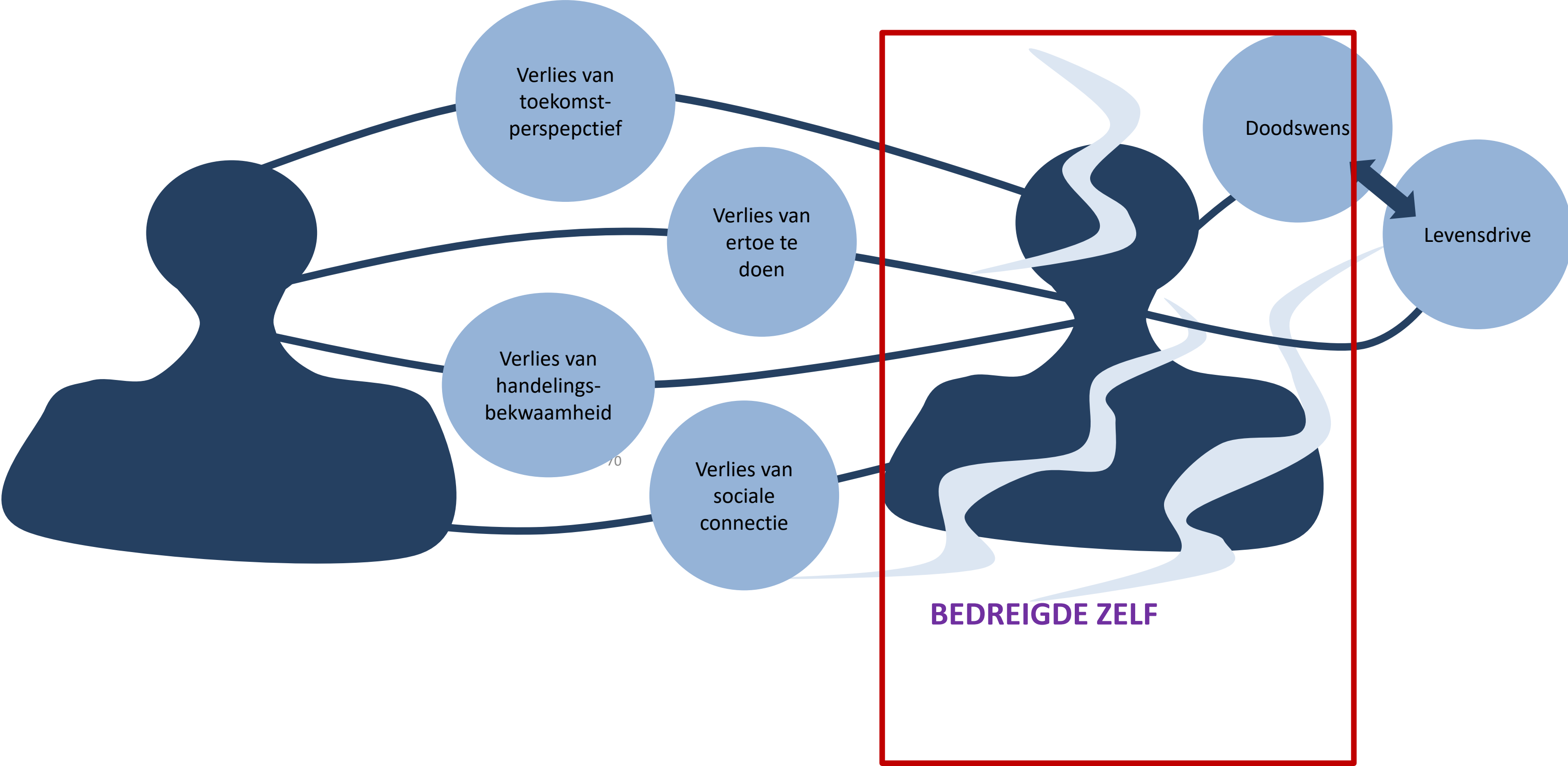
Verlies van sociale connectie

“Ondertussen is die broer al dood... en de zin is weg. En mijn man is dood. Hij was als eerste dood.. en ja, nee, dan hebt ge geen zin meer. [..] Er is niemand meer. [...] Ja, ge zijt verlaten. Ja, verlaten. [...]

Ik zie niemand niet meer. Niet van mijn kameraden, niemand niet meer. Vroeger zag ik ze nog dat ze mij kwamen bezoeken. Want we hebben een grote winkel gehad, een beenhouwerij, en wij kenden alle mensen. Maar ik moet hier niemand meer ontvangen want er komt niemand niet. Ja, dat is zo.” Irene ~ 91 jaar

VERLIES ERVARINGEN

DISCONNECTIE VAN HET LEVEN





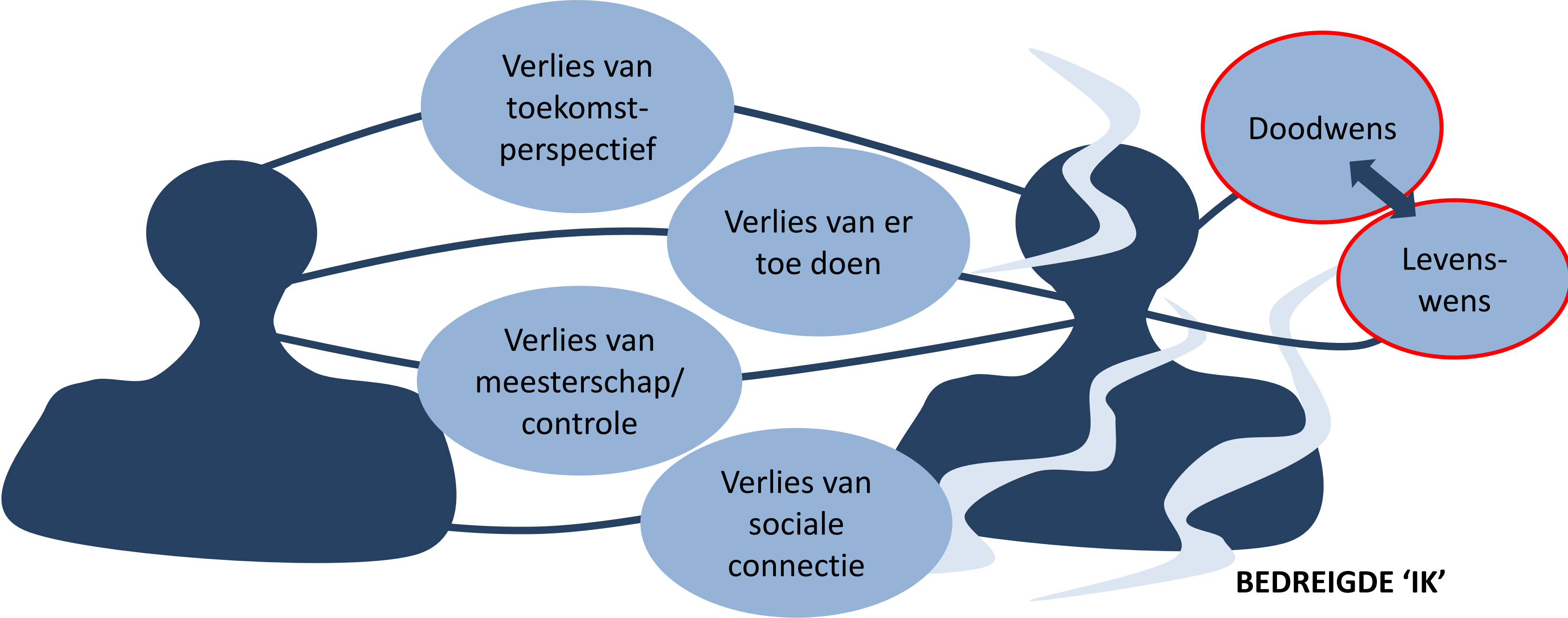
Wie ben ik nu?

Ik ben niet meer
dezelfde persoon
als vroeger

Ik herken mezelf
niet meer

VERLIESERVARINGEN

DISCONNECTIE VAN HET LEVEN





Geen verbinding meer
ervaren met:

- je dichte naasten
- je vrienden/kennissen
- je medebewoners
- de maatschappij
- God
- het leven op zich

Afstand nemen van het leven

Verlies van levenswil

Doodswens

“Ik heb nergens zin in”

“Ik ben mijn leven moe”

“Ik hoop dat ik morgen niet wakker word”

“Ik vraag euthanasie”

“Ik heb genoeg van het leven”

“Ik wil sterven”

Een ander...

- Je ervaring mag er zijn – JIJ mag er zijn!
- Luisteren en écht aanwezig zijn: 'act of hearing'
(Luisteren om te begrijpen ipv luisteren om op te lossen)
- Blijven (en blijven) zoeken naar betekenis in de kleine dingen



Jezelf...

- Praat met anderen:
 - Binnen je geloofsgemeenschap
 - Huisarts
 - Psycholoog/therapeut
- Schrijf erover





THANK YOU !

Jessie.dezutter@kuleuven.be

Jessiedezutter.be



KU LEUVEN



HARTELIJK DANK

Picture credits to star line, wirestock @freepik and @unsplash



Levenszin

Omgaan met ultieme vragen
in de herfst van ons leven

Jessie Dezutter

Senioren in de maatschappij

10

 Gompel & Svacina

STEUNEN? HELPEN?

Deelnemen aan onze EC-COAS studie rond er toe doen,
eenzaamheid en trauma op hogere leeftijd (65+)

→ Vragenlijststudie – zie enveloppes achteraan

Sponsors voor onze EC-COAS studie over
levensmoeheid bij thuiswonende oudere volwassenen

→ Gift KULeuven B-OLD&CARE



Project B-OLD & CARE Betekenisvol ouder worden en ouderenzorg

[meer info](#)

Ouder worden brengt heel wat uitdagingen met zich mee. Existentiële vragen steken almaar vaker de kop op. Die vragen aandacht en zorg in de dagdagelijkse omgang met oudere volwassenen maar ook in de professionele zorgverlening. Met het project B-OLD & CARE willen we meer inzicht krijgen in deze existentiële aspecten van ons oudere leven en hoe ze een rol spelen voor de psychische gezondheid van oudere (kwetsbare) volwassenen.