

De invloed van verbinding op kwaliteit van leven

En de 1330 methodiek als methode om deze verbinding te bewerkstelligen

Geschreven door: Eric Jacobsson

Datum: 17 januari 2022



Kwaliteit van leven, ook wel *Quality of Life (QoL)* genoemd, is een term die veel aandacht krijgt in de hedendaagse literatuur over het ouder worden en de wetenschappen die zich hiermee bezig houden¹ (Fernández-Ballesteros et al., 2021). Sinds het derde deel van de 20ste eeuw vindt er een verschuiving plaats in de manier waarop er naar het ouder worden wordt gekeken. Er is meer oog voor de mogelijkheden die er zijn op het gebied van actief ouder worden. Ouder worden wordt niet alleen maar gezien als een proces van achteruitgang en ziekte. In het licht van deze verschuiving krijgt het concept kwaliteit van leven steeds meer aandacht (Fernández-Ballesteros et al., 2021).

Kwaliteit van leven (QoL) is een breed concept dat moeilijk in één definitie te vangen is. Wel is er consensus dat het een multidimensionaal concept is waar objectieve én subjectieve factoren (in samenspel) van invloed op zijn. Het gaat dan om persoonlijke en sociale factoren zoals (ervaren) gezondheid, het al dan niet hebben van een sociaal netwerk, de invulling van het dagelijks leven en sociaal economische status. Ook omgevingsfactoren uit zowel de directe maar ook uit de samenleving zijn hierop van invloed (Fernández-Ballesteros et al., 2021).

Verbinding en je verbonden voelen met zowel jezelf, anderen en de omgeving is volgens verschillende onderzoekers een belangrijke voorwaarde voor kwaliteit van leven van iedereen en ouderen in het bijzonder (Register et al., 2006, 2010; Cooney et al., 2014). Verbinding en het gevoel hebben ergens bij te horen is namelijk een fundamentele menselijke behoefte (Baumeister & Leary, 1995). Gedurende het hele leven creëren en ervaren we op verschillende niveaus verbondenheid (Register & Herman, 2006). Sommige onderzoekers stellen zelfs dat verbondenheid op verschillende niveaus allesbepalend is voor de ervaren kwaliteit van leven (Register & Herman, 2006, 2010). Verbinding gaat hier verder dan alleen verbinding tussen mensen en behelst, volgens de indeling van Register et al. (2006, p. 344), zes dimensies:

1. Verbinding met jezelf en je interne wereld (gevoelens, gedachtes, doelen, motivatie, zingeving, zelfbeeld, etc.)
2. Verbinding op spiritueel niveau
3. Verbinding met je lichaam en gezondheid
4. Verbinding met andere personen
5. Verbinding met je omgeving
6. Verbinding met de maatschappij en samenleving

¹ De gerontologie is een van deze wetenschappen die het proces van het ouder worden bestudeert.

De 1330 methodiek en bijbehorende 1330 dialogen creëren voor jong én oud mogelijkheden, momenten en gevoelens van verbinding op verschillende vlakken. Een 1330 dialoog is een activiteit in de vorm van een groepsgesprek waarin deelnemers onder leiding van een (door 1330 getrainde) gespreksleider een gesprek voeren. Aan de hand van een box met kaarten met daarop verschillende thema's en bijbehorende vragen gaan deelnemers met elkaar in gesprek. Het gaat om de volgende thema's: wereldse tradities en wetenschap, psychologie & filosofie, cultuur & maatschappij en kunst & geschiedenis. De gesprekken worden op drie niveaus gevoerd; ze gaan over (1) kennis, (2) meningen en (persoonlijke) ervaringen en (3) creativiteit en associaties.

Deelnemers worden cognitief uitgedaagd doordat de onderwerpen die worden besproken niet alledaags zijn en bijbehorende vragen deelnemers aan het denken zetten. Een door 1330 getrainde gespreksleider leidt het gesprek in goede banen en zorgt ervoor dat iedereen op een veilige manier 'het podium' krijgt. Een 1330 dialoog zorgt zowel voor verbinding tussen deelnemers maar ook voor verbinding met de eigen interne wereld, bijvoorbeeld iemands beleving van gezondheid en het proces van het ouder worden. Ook zetten bepaalde onderwerpen aan tot het nadenken en het in gesprek gaan over maatschappelijke kwesties zoals ongelijkheid of emancipatie. Op deze manier draagt de 1330 methodiek bij aan iemands verbinding met de omgeving en maatschappij.

Een 1330 dialoog is ook geschikt voor ouderen met geheugenproblematiek. Er is namelijk een dementievriendelijke versie beschikbaar genaamd 1330+. Daarbij ligt de regie van het gesprek bij de deelnemers zelf en de focus ligt op wat iemand nog wel kan en weet. Dit leidt tot activeren van aanwezige kennis en het 'iets' weten en delen met anderen. Dit zorgt voor een positieve verbindende ervaring en heeft ook positieve invloed op iemands eigenwaarde.

Concluderend kan er worden gesteld dat de 1330 methodiek en bijbehorende 1330 dialogen kunnen bijdragen aan gevoelens van verbinding (voor oud en jong). Er is voldoende wetenschappelijk bewijs dat het hebben van betekenisvol en steunend sociaal contact positieve invloed heeft op verschillende aspecten van gezondheid (Baumeister & Leary, 1995; Umberson et al., 2010). De 1330 methodiek en bijbehorende 1330 dialogen creëren mogelijkheden tot het ontmoeten van anderen en het hebben van betekenisvol contact. Daarbij kan een 1330 dialoog, zoals eerder beschreven, ook zorgen voor verbinding op de andere niveaus van verbinding volgens de indeling van Register et al. (2006). Hierdoor kan een 1330 dialoog dus ook bijdragen aan aspecten van iemands ervaren kwaliteit van leven.

Literatuurlijst

- Baumeister, R., Leary, M. (1995, June). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachment as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), p. 497-529. DOI:10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Cooney, A., Dowling, M., Gannon, M. E., Dempsey, L., Murphy, K. (2014). Exploration of the meaning of connectedness for older people in longterm care in context of their quality of life: a review and commentary. *International Journal of Older People Nursing*, 9(3), p. 192-199. DOI: 10.1111/opn.12017.
- Fernández-Ballesteros, R., Sánchez-Izquierdo, M., Santacreu, M. (2021). Active Ageing and Quality of Life. In: Rojo-Péres, F., Fernández-Mayoralas, G. (editors), *Handbook of Active Ageing and Quality of Life. From Concepts to Applications* (p. 15 – 42). Cham: Springer Nature Switzerland AG. DOI: 10.1007/978-3-030-58031-5.
- Register, M. E., Herman, JA. (2006). A Middle Range Theory for Generative Quality of Life for the Elderly. *Advances in Nursing Science*, 29(4), p. 340-350. DOI: 10.1097/00012272-200610000-00007.
- Register, M. E., Herman, JA. (2010). Quality of Life Revisited. The Concept of Connectedness in Older Adults. *Advances in Nursing Science*, 33(1), p. 53-63. DOI: 10.1097/ANS.0b013e3181c9e1aa.
- Umberson, D., Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, p. 554-566. DOI: 10.1177/0022146510383501.