

# **Van tegenslag naar groei**

**Over ervaringen van contingentie en posttraumatische groei  
in een seculiere samenleving.**

Student: Marian van Leeuwen  
Master Geestelijke Verzorging  
S1059320

Scriptiebegeleider: Dr. Nienke Fortuin

Datum: 15 juni 2022

Aantal woorden: 19.899 (excl. titelblad, verklaring eigen werk, samenvatting,  
inhoudsopgave, voetnoten, literatuuropgave en bijlagen)

*Scriptie ter verkrijgen van de graad “Master of arts” in de theologie en  
religiewetenschappen Radboud Universiteit Nijmegen*

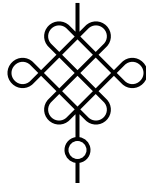
## **Verklaring van eigen werk**

Hierbij verklaar en verzeker ik, Marian van Leeuwen, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Almere, 15 juni 2022

*“Ik leerde dat het geen zin heeft om je af te vragen waarom iets je overkomt. Waarom zou het jou níét overkomen?”*

*Dominique Haijtema (participant) 2020, 32*



*Wek mijn zachtheid weer*

*Geef mij terug*

*De ogen van een kind*

*Dat ik zie wat is.*

*En mij toevertrouw*

*En het licht niet haat*

*Huub Oosterhuis*

## **Samenvatting**

Deze masterscriptie beschrijft kwalitatief onderzoek naar contingentie-ervaringen en posttraumatische groei in een geseclariseerde context, vergeleken met religieuze aspecten van posttraumatische groei. Uit een thematische analyse van veertig interviews over tegenslag blijkt dat een stressvolle levensgebeurtenis optrad, veelal gepaard met verlies, waaraan niet meteen betekenis kon worden toegekend. Dit leidde tot een contingentie-ervaring. Naast vecht-, vlucht- en bevriesreacties traden zingevingprocessen op, vaak gericht op de toekomst en de sociale omgeving, die nieuwe betekenissen brachten, zoals een aanpassing van leefstijl en werk, een verandering van identiteit en levensdoelen. Sommige religieuze/spirituele en seculiere participanten kwamen tot aanvaarding na ervaringen van zelftranscendentie. De onderzoeksresultaten lijken te suggereren dat religieuze/spirituele mensen minder heftige contingentie en snellere zingeving en groei ervaren; nader onderzoek hiernaar wordt aanbevolen.

# Inhoudsopgave

<b>Lijst van tabellen en figuren</b>	<b>7</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>8</b>
1.1 INTRODUCTIE	8
1.2 PROBLEEMSTELLING	11
1.3 DOELSTELLING	11
1.4 VRAAGSTELLING	11
1.5 OPBOUW	12
<b>2. Onderzoeksstrategie</b>	<b>13</b>
2.1 METHODE KWALITATIEF ONDERZOEK	13
2.1.1 <i>onderzoekseenheden</i>	13
2.1.2 <i>thematische analyse</i>	14
2.2 METHODE UITWERKING THEORETISCH KADER	18
2.2.1 <i>inleiding</i>	18
2.2.2 <i>theoretisch kader 'tegenslag en contingentie'</i>	19
2.2.3 <i>theoretisch kader 'posttraumatische groei'</i>	19
2.2.4 <i>theoretisch model</i>	20
<b>3. Theoretisch kader</b>	<b>21</b>
3.1 TEGENSLAG EN CONTINGENTIE	21
3.2 POSTTRAUMATISCHE GROEI	23
3.3 THEORETISCH MODEL	27
3.4 RELIGIEUZE ASPECTEN VAN POSTTRAUMATISCHE GROEI	37
<b>4. Resultaten</b>	<b>43</b>
4.1 TEGENSLAGVERHALEN, ALGEMENE KENMERKEN	43
4.2 STRESSVOLLE LEVENSGEBEURTENIS	46
4.3 ASPECTEN VAN CONTINGENTIE-ERVARINGEN	47
4.4 ASPECTEN EN ONDERSCHIEDINGEN BINNEN ZINGEVINGSPROCESSEN	52
4.4.1 <i>onderscheid bewust en onbewust</i>	53
4.4.2 <i>onderscheid assimilatie en accommodatie</i>	56
4.4.3 <i>onderscheid zoeken naar begrijpelijkheid of naar betekenis</i>	59
4.4.4 <i>onderscheid cognitieve en emotionele verwerking</i>	60

4.5 GECREËERDE BETEKENISSEN	61
4.5.1 <i>verandering van levensdoelen</i>	64
4.5.2 <i>verandering van levensovertuigingen</i>	65
4.5.3 <i>herwaardering van de betekenis van de stressor</i>	65
4.5.4 <i>veranderde identiteit</i>	66
4.5.5 <i>gevoel dat het zin heeft gehad</i>	67
4.5.6 <i>hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven</i>	68
4.5.7 <i>aanvaarding</i>	68
4.5.8 <i>herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak</i>	69
4.5.9 <i>perceptie van groei of positieve verandering in het leven</i>	70
4.6 SECULIERE VERSUS RELIGIEUZE ERVARINGEN	70
4.6.1 <i>betekeniskader en religieuze aspecten van posttraumatische groei</i>	71
4.6.2 <i>zingevingsprocessen en religieuze aspecten van posttraumatische groei</i>	74
<b>5. Conclusie, discussie</b>	<b>78</b>
5.1 CONCLUSIE	78
5.2 DISCUSSIE	80
<b>Gebruikte literatuur</b>	<b>88</b>
<b>Bijlage 1</b>	
ONDERZOEKSMODEL	94
<b>Bijlage 2</b>	
CODEBOEK	95

## Lijst van tabellen en figuren

Figuur	Blz.
1 Zingeingsmodel van Park (2010, 258).	29
2 Vijf mogelijke fases van tegenslag naar groei geplaatst in het zingeingsmodel van Park.	45
3 Stressvolle levensgebeurtenissen.	46
4 Aspecten van contingentie-ervaringen.	48
5 Aspecten van zingeingsprocessen.	54
6 Aspecten van posttraumatische groei.	62
Tabel	
1 Leeftijd tegenslag, leeftijd interview, plotselinge of opgebouwde tegenslag, start groei na tegenslag, aard tegenslag, beroep, religieuze of spirituele oriëntatie.	44
2 <i>Groundedness</i> en aantal participanten in de categorie Aspecten van contingentie-ervaringen.	48
3 Aspecten van zingeingsprocessen op deductieve wijze gerelateerd aan Parks onderscheidingen van zingeingsprocessen.	55
4 Aspecten van gecreëerde betekenissen op deductieve wijze gerelateerd aan de negen gecreëerde betekenissen uit Parks model.	63
5 Tegenslagverhalen gecodeerd op basis van deductieve codes Gecreëerde betekenissen.	64
6 Periode tussen tegenslag en groei.	71
7 Ervaringen in betekenskader en religieuze aspecten van posttraumatische groei.	72
8 Religieuze aspecten van posttraumatische groei in zingeingsprocessen.	75

# 1. Inleiding

## 1.1 Introductie

“Tegenslag hoort bij het leven.” Een veelgehoorde uitspraak, makkelijk gezegd, misschien ook makkelijk verstaan, maar niet altijd zo makkelijk doorstaan. Zeker niet als de tegenslag leidt tot het gevoel dat het leven geen zin meer heeft en existentieel lijden tot gevolg heeft, ook wel een ervaring van contingentie genoemd. Iets is contingent als het noch noodzakelijk noch onmogelijk is (Walthemathe 2020, 53). Het confronteert ons met het feit dat er een dimensie is die ongrijpbaar voor ons is (Scherer-Rath 2013, 184). Ook positieve ervaringen kunnen contingent zijn, bijvoorbeeld een aangename verrassing of iets wat we niet voor mogelijk hadden gehouden. In het geval van ernstige tegenslag gaat het over een ervaring van contingentie als gevolg van negatieve gebeurtenissen.<sup>1</sup>

Religiefilosoof Hermann Lübbe spreekt van relatieve en absolute contingentie. Ervaringen van relatieve contingentie staan volgens Lübbe meer open voor een zinvolle interpretatie. Ze geven zin aan de actie die in reactie op de tegenslag wordt ondernomen. Bij absolute contingentie is dat niet het geval. Ervaringen van absolute contingentie kunnen niet van een dergelijke handelingszin worden voorzien, ze kunnen volgens Lübbe alleen worden aangepakt via het proces van erkenning (Walthemathe 2020, 55). Dit vereist een speciale competentie, een contingentie-competentie, die vanzelfsprekende ordeningen overstijgt. Lübbe beschouwt het bieden van een dergelijke competentie-contingentie bij uitstek als functie van religie, die niet kan worden vervangen door seculiere equivalenten. De religieuze praktijk is volgens Lübbe een houding ten opzichte van contingentie en niet de oplossing ervan (Walthemathe 2020, 54-5). Daarbij, legt Scherer-Rath uit, staat voor Lübbe de

---

<sup>1</sup> Omdat het in deze scriptie over contingentie-ervaringen ten gevolge van tegenslag gaat, worden contingentie-ervaringen als gevolg van positieve gebeurtenissen verder buiten beschouwing gelaten.

erkenning centraal dat de mens niet in staat is levenssituaties zodanig te veranderen dat zij handelingszin omvatten.<sup>2</sup>

Als we Lübbe's theorie aannemen dat juist religie contingentie-competentie biedt, dan kan religie helpen om tegenslagen die leiden tot een ervaring van absolute contingentie te dragen en misschien zelfs ervan te groeien. Een dergelijke groei wordt ook wel posttraumatische groei genoemd.<sup>3</sup> Een positieve relatie tussen religie en posttraumatische groei wordt gestaafd door divers onderzoek (Van Tongeren 2020, 43-4; Haynes et al. 2017, 446). Het tegenovergestelde, religie als belemmerend voor posttraumatische groei, kan ook het geval zijn (Shaw, Joseph en Linley 2005, 1).

In het kader van mijn pre-masterscriptie deed ik in 2021 literatuuronderzoek naar mechanismen die een verklaring kunnen geven voor het verband van religie en spiritualiteit met posttraumatische groei. Vanwege het feit dat deze relaties veelvuldig zijn onderzocht in samenlevingen die meer religieus zijn dan Nederland, waren in dit literatuuronderzoek overwegend studies uit religieuze samenlevingen geïnccludeerd. Uit dit literatuuronderzoek volgden religieuze aspecten van posttraumatische groei.<sup>4</sup> Ze geven onder andere inzicht in de kracht van betekenisgeving, in het belang van het onderdeel zijn van een groep, in de rustgevende werking van rituelen en in het effect van vecht-, bevries- en vluchtreacties.

Veel van deze aspecten blijken gerelateerd te zijn aan betekenis- en zingeving. Een autoriteit op dit gebied is de klinisch psycholoog Crystal L. Park. Volgens haar is betekenis een lastig te definiëren begrip. Ze refereert, net als Hartog et al., aan sociaal-psycholoog Baumeister die het in 1991 als volgt formuleerde: "betekenis is een mentale representatie van mogelijke verbanden

---

<sup>2</sup> Michael Scherer-Rath, mailwisseling met auteur, 6-7 april 2022.

<sup>3</sup> In hoofdstuk 3 wordt stil gestaan bij het gebruik van de term 'posttraumatische groei'.

<sup>4</sup> In het pre-masteronderzoek gebruikte ik de term mechanisme, in de betekenis zoals we deze in Angelsaksische literatuur tegenkomen: "More generally: the interconnection of parts in any complex process, pattern, or arrangement." en "Psychology. An unconscious, structured set of mental processes underlying a person's behaviour or responses." (Oxford English Dictionary Online). Een aantal factoren zijn echter geen mechanisme, maar een proces of onderdeel van posttraumatische groei; daarom gebruik ik in deze scriptie de term aspecten.

tussen dingen, gebeurtenissen en relaties. Dus betekenis verbindt dingen.” (Hartog et al. 2020, 739; Park 2010, 257).<sup>5</sup> Leget maakt een onderscheid tussen betekenisgeving en zingeving: “betekenis geven is een alledaagse bezigheid die alles doordrenkt wat we denken en doen. Wanneer de alledaagse betekenis verstoord wordt door ziekte, lijden of dood, zoeken de meeste mensen houvast in meer overkoepelende ideeën over het bestaan. Betekenisgeving die deze existentiële of bestaansvragen betreft, wordt doorgaans zingeving genoemd.” (2016, 25).<sup>6</sup> In navolging van Leget wordt in deze scriptie de term zingeving gebruikt voor een proces van betekenis zoeken met een existentiële, spirituele, ethische en esthetische dimensie, als de alledaagse betekenis is verstoord (2016, 25). Waarbij het spirituele verwijst naar betekenissen en ervaringen die de alledaagse werkelijkheid overstijgen.

Het idee dat het toekennen van betekenis aan lijden van belang is om het te kunnen hanteren, wordt onder andere ontleend aan de logotherapie van Victor E. Frankl, die dit baseerde op zijn ervaringen met gevangenschap in nazi-concentratiekampen. Vanuit zijn perspectief kon het lijden aan een onveranderlijke ontbering alleen worden verlicht door er betekenis aan te geven (Frankl 1981). Daarmee zouden we kunnen stellen dat Frankl dit zag als essentieel voor het kunnen dragen van contingentie-ervaringen. Het door Park ontwikkelde zingevingmodel (*meaning-making model*) biedt een raamwerk om dit verder te onderzoeken (2010, 257-8).<sup>7</sup> In hoofdstuk 3 wordt verder op dit model ingegaan.

De theorie van Lübbe – dat alleen religie de competentie biedt die nodig is voor het adequaat omgaan met absolute contingentie (Walthemathe 2020, 54-5) roept de vraag op hoe niet-religieuze personen in een seculiere samenleving bij dergelijke ervaringen tot groei komen. Voorliggend onderzoek gaat op deze vraag in door te onderzoeken in welke mate religieuze en mogelijk ook andere

---

<sup>5</sup> Tenzij anders vermeld, zijn alle vertalingen van mijzelf.

<sup>6</sup> In Engelstalige literatuur wordt ook wel gesproken over spiritualiteit in plaats van zingeving. De Beroepsstandaard Geestelijk Verzorger benoemt dat termen als spiritualiteit, betekenisgeving en zingeving enig overlap hebben (VGVZ 2015, 37-8).

<sup>7</sup> *Meaning-making model* kan vertaald worden met de term betekenisgevingsmodel of zingevingmodel. Omdat het in dit model gaat om de ervaring van een verstoring van de alledaagse betekenis, is gekozen voor de vertaling met de term zingevingmodel.

processen en factoren in een geseclariseerde samenleving bijdragen aan posttraumatische groei.

## 1.2 Probleemstelling

Voor geestelijk verzorgers in Nederland is het belangrijk te weten welke ervaringen van contingentie er in een geseclariseerde context spelen en welke processen en factoren bij kunnen dragen aan posttraumatische groei. Ofschoon vooral in meer religieuze samenlevingen, veelal Amerika, is onderzocht welke factoren het verband van religie en spiritualiteit met posttraumatische groei verklaren, lijken deze niet exclusief voor religie. De functie die Lübke aan religie geeft, namelijk het bieden van competentie om te kunnen omgaan met ervaringen van absolute contingentie (Walthemath 2020, 54-5) roept de vraag op hoe mensen in een seculiere samenleving, die zich niet religieus of spiritueel noemen, hiermee omgaan. Welke ervaringen hebben zij met hoop en geloof, rituelen, betekenisgeving en sociale steun? Kennis hierover kan bijdragen aan de praktijk van geestelijk verzorgers in een seculiere samenleving, waarin mensen met diverse levensbeschouwingen geconfronteerd worden met contingentie en existentiële vragen.

## 1.3 Doelstelling

Doel van dit onderzoek is een bijdrage te leveren aan het inzicht in de ervaringen van tegenslag, contingentie en posttraumatische groei in een geseclariseerde samenleving en hoe deze zich verhouden tot religieuze aspecten van posttraumatische groei. Deze bijdrage wordt geleverd middels een kwalitatieve thematische analyse van verhalen over tegenslag uit een niet-religieuze krant.

## 1.4 Vraagstelling

De centrale onderzoeksvraag luidt:

Welke ervaringen van contingentie en posttraumatische groei uiten mensen die over tegenslag zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een

geseculariseerde samenleving en hoe verhouden die zich tot religieuze aspecten van posttraumatische groei?

Subvragen:

- a) Wat wordt in dit onderzoek verstaan onder tegenslag en contingentie?
- b) Wat wordt in dit onderzoek verstaan onder posttraumatische groei?
- c) Welke religieuze aspecten spelen een rol bij processen van posttraumatische groei?
- d) Welke ervaringen van contingentie uiten mensen die over tegenslag zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een geseculariseerde samenleving?
- e) Welke ervaringen van posttraumatische groei uiten mensen die over tegenslag zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een geseculariseerde samenleving?
- f) Hoe verhouden de ervaringen van contingentie en posttraumatische groei in een geseculariseerde context zich tot de religieuze aspecten van posttraumatische groei?

### 1.5 Opbouw

Na deze inleiding volgt hoofdstuk 2 met de onderzoeksstrategie. Hoofdstuk 3 geeft de theoretische kaders voor de begrippen tegenslag, contingentie en posttraumatische groei. In dit hoofdstuk wordt ook het zingevingmodel van Park (2010) toegelicht. Hoofdstuk 4 beschrijft de resultaten van de thematische analyse. Hoofdstuk 5 bevat de conclusie, een discussie en aanbevelingen.

## 2. Onderzoeksstrategie

Voorliggend onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek in de vorm van een thematische analyse. Ten behoeve van de definiëring van verschillende begrippen en het theoretisch kader is gebruik gemaakt van bestaande literatuur. In dit hoofdstuk zijn de onderzoeksmethodes uitgewerkt, met in paragraaf 2.1 de methode voor het kwalitatief onderzoek en in paragraaf 2.2 de wijze waarop de theoretische kaders tot stand zijn gekomen.

### 2.1 Methode kwalitatief onderzoek

#### 2.1.1 Onderzoekseenheden

De onderzoekseenheden zijn verhalen van mensen die vertellen over hun ervaringen met tegenslag (hierna participanten genoemd). Deze verhalen zijn gepubliceerd in de rubriek Tegenslag van *Het Financieele Dagblad* in de periode 2019-2020. Ze zijn opgetekend door journalisten nadat ze de betrokken persoon hadden geïnterviewd.<sup>8</sup> In een gesprek vertelt Eke Mannink, een van de journalisten, dat ze voorafgaand aan het interview een of meerdere telefonische contacten hadden, waarin werd nagegaan of het verhaal in de rubriek Tegenslag zou passen. Belangrijke criteria voor *Het Financieele Dagblad* waren bijvoorbeeld dat het zou gaan over bekende ondernemers, kunstenaars, topsporters en professionals die met ernstige tegenslag zijn geconfronteerd en daar positief (ook in ondernemerszin) uit zijn gekomen.<sup>9</sup>

Veertig van de verhalen zijn gebundeld in het boek *Leven met tegenslag* (Huijsmans, Mannink en Meerman 2020). Deze veertig vormen de onderzoekseenheden van voorliggend onderzoek. Hier is voor gekozen omdat ze gaan over ervaringen met tegenslag, ze een bepaalde vorm van groei laten zien, ze zijn gepubliceerd in een niet-religieuze krant en de geïnterviewden niet expliciet naar religie of spiritualiteit zijn gevraagd. De verhalen zijn daarmee zeer relevant

---

<sup>8</sup> De drie journalisten die aan de rubriek werkten zijn: Linda Huijsmans, Eke Mannink en Grieteke Meerman.

<sup>9</sup> Eke Mannink, persoonlijke communicatie met auteur, 25 februari 2022.

voor de onderzoeksvraag. Er is bewust voor gekozen om het conceptuele ontwerp én datgene wat de onderzoekseenheden aan het licht kunnen brengen, leidend te laten zijn.<sup>10</sup> Door selectie van de veertig verhalen is er sprake van een selectieve, ofwel strategische steekproeftrekking (Verschuren en Doorewaard 2021, 178-9).

De veertig tegenslagverhalen gaan over mensen in Nederland, waarvan het merendeel (N=36) niet expliciet iets zegt over religie of spiritualiteit. Op het moment van het interview zijn ze tussen 30 en 95 jaar (gemiddelde leeftijd 61), het betreft zowel vrouwen (N=18) als mannen (N=22). Hun ervaringen zijn afgezet tegen een aantal religieuze aspecten van posttraumatische groei. Deze aspecten volgen onder andere uit literatuuronderzoek van van Leeuwen (2021) en worden toegelicht in paragraaf 3.4.

### 2.1.2 Thematische analyse

#### Methode

Door middel van een thematische analyse, volgens de NCT-methode van Friese (NCT staat voor *noticing, collecting and thinking*; 2019), zijn de verhalen over tegenslag geanalyseerd op kwalitatieve aspecten. Hierbij is zowel gekeken naar de zichtbare thema's als de meer latente betekenis hiervan (Joffe en Yardley 2004, 57). In de eerste analysestap zijn de verhalen met een open blik gelezen. Via deze inductieve aanpak konden ook nieuwe en onverwachte zaken worden meegenomen in de analyse. De aandacht was daarbij gericht op de vraag hoe deze mensen hun ervaringen van tegenslag en groei beschrijven. Hier is een aantal categorieën uit naar voren gekomen, overeenkomstig de fases die alle geïnterviewden in het proces van tegenslag naar groei in meer of mindere mate doorliepen. Met Atlas.ti versie 22, een computerprogramma voor kwalitatief onderzoek en data-analyse, zijn deze fases in een eerste open codering gemarkeerd. Tevens zijn in deze eerste cyclus – de initiële codering – de verhalen gecodeerd naar de leeftijd waarop de tegenslag plaats vond, de leeftijd waarop ze erover geïnterviewd werden, de periode die daartussen is verstreken en de periode

---

<sup>10</sup> Zoals Verschuren en Doorewaard zeggen: "... “de probleemstelling neemt bij het selecteren van de onderzoekseenheden de plaats in van het toeval.” (2021, 179).

tussen het moment van de tegenslag en de start van groei. Tot slot zijn de verhalen inductief op detail gecodeerd. Dit leverde ruim tweehonderd codes op (exclusief de leeftijd-codes) gekoppeld aan 1057 tekstfragmenten. Bij de codering is erop gelet dat de lengte van de gecodeerde tekstfragmenten was afgestemd op het kunnen herleiden van het concept waar de code naar verwijst zonder de hele context te hoeven bezien (Friese 2019, 116). Bepaalde tekstfragmenten bevatten meerdere codes per document en bepaalde codes zijn, indien relevant, vaker dan één keer toegekend.

In de tweede cyclus zijn de eerste cycluscodes geclassificeerd, geïntegreerd en geconceptualiseerd. Bij enkele codes die in meerdere (sub)categorieën pasten is hercodering toegepast. Op elkaar lijkende codes zijn samengevoegd (*merge*). De, na samenvoegingen, resterende 134 codes (exclusief de leeftijd-codes) zijn in inductieve codegroepen ondergebracht (dat is het geval bij de codes in de categorieën Levensgebeurtenis en Aspecten van contingentie-ervaringen), van kleuren voorzien en in netwerken met elkaar in verband gebracht. Dit leverde een eerste coderingssysteem op, dat hierna herhaaldelijk is gewijzigd. Kwalitatief onderzoek volgens de NCT-methode is namelijk een cyclisch proces (Friese 2019, 113).

In een derde cyclus is aan de hand van de begrippen uit het theoretisch kader een deductieve codering toegepast. Dit is gedaan door de codes in de categorieën Zingevingprocessen en Aspecten van posttraumatische groei in deductieve codegroepen onder te brengen. Bij deze laatste categorie zijn de deductieve codes ook aan tekstfragmenten gelinkt, net als de religieuze aspecten van posttraumatische groei.

Het proces van classificeren, integreren en conceptualiseren is zich gedurende het hele proces blijven herhalen, waardoor de codelijst zich bleef ontwikkelen en de codestructuur verder verfijnd werd (Friese 2019, 114). Zodoende is het codeboek via een dynamisch proces tot stand gekomen en kon deze ook nog tijdens de analyse worden gewijzigd (het uiteindelijke codeboek is opgenomen in bijlage 2). Door de afwisseling van inductieve en deductieve

aanpak werd een open en onbevooroordeelde blik gecombineerd met een centraal analysekader (van Lanen 2010, 42).

Voor de analyse is onder andere gebruik gemaakt van de functie *Code Document Table* in Atlas.ti. Hiermee is de groep 'religieus/spiritueel' vergeleken met de groep 'niet uitgesproken religieus/spiritueel' op de begrippen uit het theoretisch kader (deductieve codes). Met de functie *Code Co-occurrence Explorer* is nagegaan welke codes aan zelfde tekstfragmenten zijn toegekend, wat de analyse verdiepte.

Om naast de *groundedness* ook het aantal participanten dat op een bepaalde code scoort te kunnen weergeven, is een corresponderend Excelbestand aangemaakt. Hierin zijn de kenmerken van de participanten, de codering per participant en per categorie in beeld gebracht (zie tabel 1 voor een deel van dit Excel bestand).

Iedere code is met de functie *comment* voorzien van een beschrijving. Daarnaast zijn drie memo's aangemaakt; een voor ideeën en inzichten, een tweede voor de besprekingen met de scriptiebegeleider en een derde voor een logboek, waarin de coderings- en analysestappen zijn bijgehouden.

### Betrouwbaarheid en validiteit

Betrouwbaarheid biedt de zekerheid dat onderzoeksresultaten kunnen worden gedupliceerd en dat geen of slechts beperkte externe 'ruis' de data of de resultaten heeft verontreinigd. Door de analyse met Atlas.ti uit te voeren is de transparantie, controleerbaarheid en inzichtelijkheid groot, wat ten goede komt aan de betrouwbaarheid (Baarda et al. 2018, 93, 275-6; Friese 2019, 228).

De intracodeursbetrouwbaarheid geeft een indicatie van de mate van overeenkomst tussen de uitkomsten van dezelfde metingen door dezelfde onderzoeker. Daartoe codeert de onderzoeker de teksten een of meerdere malen opnieuw en wordt op basis van een statistische procedure de Cohen's kappa berekend, of de volgens Friese (2020) meer precieze Krippendorff's alpha

coëfficiënten.<sup>11</sup> In voorliggend onderzoek zijn de documenten weliswaar herhaaldelijk doorgenomen met een kritische blik op de codering, maar niet blanco. Dit proces heeft wel bijgedragen aan de betrouwbaarheid. Door stapsgewijs iteratief te werk te gaan konden fouten op tijd worden geïdentificeerd en gecorrigeerd, voordat ze werden ingebouwd in het coderings- en analysemodel en de analyse zouden ondermijnen (Morse et al. 2002, 17). Morse et al. benadrukken dat een onderzoeker met een open houding diens sensibele, creativiteit en inzicht kan gebruiken om de analyse steeds weer bij te stellen. Daar hoort ook de bereidheid bij om ideeën op te geven. Een iteratieve aanpak, verificatie en een open houding van de onderzoeker zijn cruciaal voor het bereiken van optimale betrouwbaarheid bij kwalitatief onderzoek (2002, 17).

Een ander belangrijk aspect betreft de vraag of de verzamelde gegevens een afspiegeling geven van de bestaande werkelijkheid. Dit raakt de validiteit van het onderzoek (Baarda et al. 2018, 94). “Validiteit is de mate waarin onze manier van werken (dat wil zeggen het verzamelen van gegevens, het analyseren daarvan en het formuleren van conclusies) ons in staat stelt om juiste (waarheidsgetrouwe) uitspraken te doen over het object van onderzoek.” (Baarda et al. 2018, 275). Met de keuze voor verhalen uit de rubriek Tegenslag van *Het Financieele Dagblad* is die afspiegeling enigszins in het geding. De krant was in een specifiek soort ervaringen van tegenslag geïnteresseerd, namelijk verhalen van bekende ondernemers, kunstenaars, topsporters en professionals die met ernstige tegenslag zijn geconfronteerd en daar positief (ook in ondernemerszin) uit zijn gekomen. Hierdoor zijn ervaringen van mensen die daar niet aan voldoen onderbelicht. De werkelijkheid (de ervaringen van contingentie en posttraumatische groei in een gesecculariseerde samenleving) is dus slechts vanuit een specifiek kader in beeld gebracht. Doordat in de onderzoeksvraag is aangegeven dat deze specifieke groep wordt onderzocht, wordt niet direct het beantwoorden van de onderzoeksvraag

---

<sup>11</sup> Zoals Friese (2020) communiceert op de website van Atlas.ti. <https://atlasti.com/research-hub/measuring-inter-coder-agreement-why-cohen-s-kappa-is-not-a-good-choice#introduction>. Geraadpleegd op 9 juni 2022, 20:04.

geweld aangedaan, maar het beperkt wel de conclusies die uit het onderzoek kunnen worden getrokken.

Ten aanzien van de validiteit kan ook nog opgemerkt worden dat het coderingsproces een subjectief karakter heeft en een afspiegeling laat zien van het reflectieproces van de onderzoeker (Van Dalen 2019, 28). Een inductieve aanpak laat veel ruimte voor creativiteit en onverwachte invalshoeken, wat ten koste kan gaan van de validiteit. Door de begrippen uit het theoretisch kader op te nemen in het coderingssysteem en op deductieve wijze te verbinden aan de inductieve codes, zijn empirische onderbouwingen voor de theoretische begrippen gevonden en is de begripsvaliditeit versterkt.

Het eerder uitgevoerde literatuuronderzoek naar het verband van religie en spiritualiteit met posttraumatische groei (van Leeuwen 2021) is bewust in eerste instantie opzijgelegd, om niet met een vooraf bepaald theoretisch kader de verhalen te lezen. Na de eerste cyclus – de initiële codering – en de tweede cyclus – classificeren, integreren, conceptualiseren – is het theoretisch kader uitgewerkt. Pas later in het analyseproces is een relatie gelegd met de uitkomsten van het literatuuronderzoek van van Leeuwen 2021.

## 2.2 Methode uitwerking theoretisch kader

### 2.2.1 Inleiding

Ten behoeve van het definiëren en afbakenen van de genoemde begrippen en het theoretische kader is gebruik gemaakt van bestaande literatuur vanuit verschillende disciplines, zoals (godsdienst)psychologie, sociologie en theologie. Daarbij is de invalshoek van de religiewetenschapper genomen, die op zoek is naar de wijze waarop mensen in een seculiere omgeving met tegenslag omgaan en posttraumatische groei ervaren.

De literatuur is gezocht via wetenschappelijke zoekmachines (Brill, JSTOR, ResearchGate, Routledge, RuQuest, ScienceDirect), via verwijzingen in artikelen en via andere personen. Er is met verschillende combinaties van zoektermen in meerdere zoekmachines gezocht naar literatuur van autoriteiten op

het gebied van contingentie en posttraumatische groei.<sup>12</sup> Daarnaast is gebruik gemaakt van het eerder uitgevoerde literatuuronderzoek *Religie en spiritualiteit in relatie tot posttraumatische groei* (van Leeuwen 2021), waarin resultaten uit empirische studies in een meer religieuze context uit de periode 2005-2021 bij elkaar zijn gebracht.

Hieronder is beschreven hoe de theoretische kaders voor de begrippen ‘tegenslag en contingentie’ en ‘posttraumatische groei’ tot stand zijn gekomen, evenals de keuze voor het zingevingmodel van Park (2010) als verbindend theoretisch model.

### 2.2.2 Theoretisch kader ‘tegenslag en contingentie’

Voor uitwerking van de begrippen ‘tegenslag en contingentie’ is gebruik gemaakt van literatuur van vooraanstaande wetenschappers over het concept contingentie. Hier is voor gekozen vanwege het sociologische, filosofische en religiewetenschappelijke perspectief, dat belangrijk is voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Belangrijke auteurs over contingentie in relatie tot religie zijn de Franse filosoof Paul Ricoeur (1913-2005), de Duitse filosoof Hermann Lübbe (1926) en de Duitse socioloog Niklas Luhmann (1927-1998). Er is gebruik gemaakt van het wetenschappelijk werk van onder andere Chris Hermans, Michael Scherer-Rath en Kurt Wuchterl die het werk van Ricoeur, Lübbe en Luhmann als basis namen. Het theoretisch kader over tegenslag en contingentie, dat gestaafd door deze bronnen is geformuleerd, is vervolgens gerelateerd aan posttraumatische groei.

### 2.2.3 Theoretisch kader ‘posttraumatische groei’

Voor uitwerking van het begrip ‘posttraumatische groei’ is gebruik gemaakt van de inzichten van Park (2005, 2006, 2009, 2010, 2013, 2016) en van het werk van Calhoun en Tedeschi (1996, 2004, 2006). Deze laatsten beschrijven op basis van

---

<sup>12</sup> Zoektermen waren onder andere (combinaties van): contingency, absolute contingency, relative contingency, sense of action, contingency competence, posttraumatic growth, religion, spirituality.

kwalitatieve data en factoranalyse vijf dimensies van posttraumatische groei. Ze beschrijven niet het proces van groei, maar het resultaat van de groei na ernstige tegenslag. Dit geldt ook voor de gecreëerde betekenissen (*meanings made*) die door Park worden beschreven als resultaat van zingevingsprocessen. Beide benaderingen van posttraumatische groei zijn in het theoretische kader bij elkaar gebracht.

#### 2.2.4 Theoretisch model

Om de begrippen tegenslag, contingentie en posttraumatische groei in relatie tot elkaar weer te geven is gebruik gemaakt van het zingevingsmodel van Park (2010). Dit model is geënt op het belang van zingeving na een stressvolle gebeurtenis en biedt een theoretisch kader voor zowel posttraumatische groei in een religieuze als in een seculiere context.

### 3. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de subvragen ‘Wat wordt in dit onderzoek verstaan onder tegenslag en contingentie?’ (paragraaf 3.1) en ‘Wat wordt in dit onderzoek verstaan onder posttraumatische groei?’ (paragraaf 3.2) beantwoord. De begrippen tegenslag, contingentie en posttraumatische groei worden vervolgens gerelateerd aan het zingevingsmodel van Park (2010; paragraaf 3.3). Paragraaf 3.4 gaat in op de subvraag ‘Welke religieuze aspecten spelen een rol bij processen van posttraumatische groei in een religieuze context?’

#### 3.1 Tegenslag en contingentie

Met tegenslag wordt hier een stressvolle gebeurtenis bedoeld die kan leiden tot een ervaring van contingentie.<sup>13</sup> Ervaringen van contingentie worden door Scherer-Rath als volgt omschreven: “Ervaringen van contingentie confronteren mensen met het feit dat alles ook anders had kunnen zijn. De principiële onzekerheid die uit deze ervaring voortkomt leidt tot een interpretatiecrisis. Mensen beschikken dan niet meer over de mogelijkheid een voorval als vanzelfsprekend in het eigen leven te plaatsen. Een ervaring van contingentie is de ervaring van een gebrek aan mogelijkheden om de situatie waarmee men wordt geconfronteerd conform de lijnen van het eigen levensverhaal te interpreteren.” (2013, 184).

Een gebeurtenis van tegenslag op zich hoeft niet te leiden tot contingentie, contingentie is namelijk een subjectieve ervaring (Hermans 2021, 30). Het wordt een ervaring van contingentie als de gebeurtenis niet te rijmen valt met het eigen

---

<sup>13</sup> Scherer-Rath plaatst het omgaan met tegenslag en contingentie in de moderne tijd, waarin traditionele structuren, met algemene voor waar aangenomen geloofsovertuigingen, voor steeds minder mensen gelden en daarmee ook minder houvast en bescherming bieden. Steeds meer individuen voelen zich in deze tijd verantwoordelijk voor hun eigen overtuigingen en keuzes in het leven, ook bij het betekenis geven aan negatieve gebeurtenissen. Mensen staan voor de uitdaging levensgebeurtenissen zelf te interpreteren – hoe ambivalent en tegenstrijdig ze ook zijn – op zo’n wijze dat hun interpretaties en reacties overeenstemmen met hun persoonlijke behoeften, verlangens en verwachtingen. Deze uitdaging vereist constante beoordeling en aanpassing (Scherer-Rath 2014, 132-3).

betekeniskader. Betekeniskader bestaat in Parks zingevingsmodel uit overtuigingen, doelen en een subjectief gevoel van zin of bedoeling (2010, 258).

Een gebeurtenis van tegenslag is wat Park een '*potentially stressful situation*' noemt (2010, 258). Hartog et al. spreken van een '*life event*', een gebeurtenis die grote impact heeft op iemands leven. Vooral onverwachte negatieve levensgebeurtenissen, zoals ziekte, verlies van een dierbare of een ongeluk, kunnen conflicteren met iemands betekeniskader en tot een ervaring van contingentie leiden (2020, 741). De gebeurtenis is er opeens en het heeft nog geen verbinding met wat er in iemands leven is gebeurd of gaande is. Scherer-Rath beschrijft een contingentie-ervaring als het ervaren van een voorval zonder begin of einde (2013, 185).

Net als Wuchterl en Lübbe benoemt Scherer-Rath de rol die religie kan spelen om een ervaring van contingentie te kunnen plaatsen en te integreren in het eigen levensverhaal. Waar Lübbe die functie expliciet aan religie toedicht, ziet Scherer-Rath ook ruimte voor niet-religieuze vormen van spiritualiteit. De religieuze en spirituele dimensie opent mogelijkheden om gebeurtenissen te plaatsen en te interpreteren vanuit een denk- en handelingskader dat de menselijke visie kan overstijgen (2013, 185). "Spiritualiteit en religie bieden de mogelijkheid op een andere, niet rationele manier in contact te komen met het menselijke bestaan via een zelf-transcenderend verhaal dat God/Allah, een hogere werkelijkheid, de natuur of kosmos centraal stelt." (2013, 188). Deze zelftranscendente ervaring houdt in dat mensen afstand nemen van zichzelf en zich openen voor de ervaring van contingentie (Scherer-Rath 2021, 8). Net als psycholoog Jürgen Straub en socioloog Hans Joas is Scherer-Rath van mening dat ook niet-gelovigen over kwaliteiten van zelftranscendentie kunnen beschikken die zich nauwelijks onderscheiden van de meer religieuze vormen. Uiteindelijk, zegt Scherer-Rath, is niet religie noodzakelijk maar bewustzijn en erkenning van contingentie.<sup>14</sup> Juist in die erkenning kunnen de menselijke beperkingen en mogelijkheden adequaat in beeld komen en kunnen deze worden aanvaard zonder

---

<sup>14</sup> Michael Scherer-Rath, mailwisseling met auteur, 6-7 april 2022

te worden opgelost. De onvoorziene omstandigheden van het leven zijn nooit helemaal te overwinnen.

### Samenvatting tegenslag en contingentie

In voorliggend onderzoek wordt de term ‘tegenslag’ gebruikt voor een stressvolle gebeurtenis en de term ‘contingentie’ voor de ervaring van een gebrek aan mogelijkheden om de tegenslag conform het eigen betekenis kader te interpreteren.

### 3.2 Posttraumatische groei

Posttraumatische groei duidt op het verschijnsel van een positieve verandering na een traumatische ervaring. Dit verschijnsel is niet nieuw. Al duizenden jaren maken religieuze, mythologische en filosofische tradities melding van de positieve invloed die lijden kan hebben op persoonlijke ontwikkeling, op de ontwikkeling van wijsheid en op de relatie met het universum of een *higher being* (Shaw, Joseph en Linley 2005, 2).

Park maakt een aantal kanttekeningen bij de wijze waarop wetenschappers de term posttraumatische groei gebruiken. Het merendeel van onderzoek over dit onderwerp heeft zich gericht op zelfperceptie van verandering, die al dan niet overeenkomt met echte verandering (Park 2009, 12-13). Park spreekt dan ook liever van waargenomen of gerapporteerde groei. Daarnaast gebruikt ze niet de term ‘trauma’, omdat dit woord in veel studies niet conventioneel wordt gebruikt (Park 2009, 12).<sup>15</sup>

In haar artikel *Overview of Theoretical Perspectives* (2009) wijst Park op de moeilijkheden van het definiëren van groei in de betekenis zoals door onderzoekers bedoeld bij begrippen als posttraumatische groei, stressgerelateerde

---

<sup>15</sup> Park geeft niet aan wat ze verstaat onder conventioneel gebruik van de term ‘trauma’. De Oxford English Dictionary geeft de volgende betekenissen van trauma: *Pathology: A wound, or external bodily injury in general; also the condition caused by this; traumatism. Psychoanalysis and Psychiatry: A psychic injury, esp. one caused by emotional shock the memory of which is repressed and remains unhealed; an internal injury, esp. to the brain, which may result in a behavioural disorder of organic origin. Also, the state or condition so caused* (online geraadpleegd op 23 mei 2022).

groei en *benefit finding*. Ze benadert deze definitiekwestie op twee manieren: conceptueel en operationeel. Er is redelijk consensus over de conceptuele definitie, namelijk dat deze vormen van groei refereren aan daadwerkelijke veranderingen die mensen doorgemaakt hebben in relatie tot hun ervaring met een stressvolle of traumatische gebeurtenis. Echter, tot consensus over een operationele definitie is het niet gekomen (Park 2009, 12-13). In 2005 heeft een groep wetenschappers een poging gedaan om duidelijkheid te krijgen over de definitie van positieve levensveranderingen in de context van medische ziekten.<sup>16</sup> Deze groep kwam tot de consensus dat zelfrapportages van groei ten minste drie verschillende fenomenen kunnen weerspiegelen: posttraumatische groei, stressgerelateerde groei en ‘gerapporteerde maar niet met de feiten overeenkomende groei’. De eerste twee betekenissen worden geconceptualiseerd als werkelijke veranderingen die een persoon ervaart (daadwerkelijke groei), terwijl de derde betekenis wordt beschouwd als een poging om de gevolgen van de stressvolle gebeurtenis het hoofd te bieden (illusoire groei). Dit type wordt niet geconceptualiseerd als een echte objectieve verandering, maar alleen als zelfperceptie (Park 2009, 13-15). De meeste onderzoekers maken in hun terminologie niet het onderscheid tussen werkelijke en illusoire groei en gaan ervan uit dat er echte verandering heeft plaatsgevonden als er verandering wordt waargenomen of gerapporteerd. Dit is echter een veronderstelling en volgens Park waarschijnlijk vaak onjuist (2009, 15).

De focus van Parks benadering in het omgaan met contingente gebeurtenissen – in haar woorden discrepantie tussen iemands betekenis kader en ervaren realiteit – is zingeving. Zingevingprocessen kunnen tot transformatie en innerlijke groei leiden, met als resultaat nieuwe gecreëerde betekenissen (*meanings made*). Ze beschrijft negen varianten van gecreëerde betekenissen. De variant die het meest overeenkomt met wat in haar ogen vaak posttraumatische groei wordt genoemd is ‘perceptie van groei of positieve verandering’. Ze gebruikt hierbij, om genoemde redenen, niet de term posttraumatische groei

---

<sup>16</sup> Deze groep kwam bijeen in het kader van de American Psychological Association's Science Directorate conference on Positive Life Changes in the Context of Medical Illness.

(2010, 273-81).<sup>17</sup> Andere mogelijke varianten van gecreëerde betekenissen zijn: gevoel dat *het* (de stressor) zin heeft gehad, aanvaarding, herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak, veranderde identiteit, herwaardering van de betekenis van de stressor, verandering van betekeniskader, verandering van levensdoelen en hersteld of veranderd gevoel van de zin van het leven (2010).

Vooraanstaande auteurs over posttraumatische groei zijn Tedeschi en Calhoun (2004). Zij relateren posttraumatische groei aan mogelijke uitkomsten van processen die kunnen volgen op de ervaring van een grote levenscrisis die niet direct te plaatsen is in het eigen betekeniskader (2004, 4-5). Tedeschi en Calhoun gebruiken de metafoor van een aardbeving om een dergelijke stressvolle levensgebeurtenissen te omschrijven. De cognitieve verwerking en herstructurering kunnen vergelijkbaar zijn met de fysieke wederopbouw die plaatsvindt na een aardbeving.<sup>18</sup> Cognitieve wederopbouw die rekening houdt met de veranderde realiteit van iemands leven na een trauma, levert schema's die beter bestand zijn tegen trauma en mogelijke toekomstige gebeurtenissen.<sup>19</sup> Deze resultaten worden ervaren als groei (2004, 5).

Veel personen die een verschrikkelijk trauma hebben meegemaakt, blijken achteraf een vorm van waardering te hebben voor wat er is gebeurd; dat wil zeggen, voor de innerlijke groei die ze hebben doorgemaakt. Naast die waardering en groei kan het trauma zelf wel als pijnlijk blijven voelen.<sup>20</sup> Vanwege de betrokken emoties en de herstructurering van de fundamentele componenten van iemands betekeniskader lijkt groei zowel kwalitatief als kwantitatief anders bij

---

<sup>17</sup> In een aantal van de betrokken studies blijkt de term wel als operationele definitie van gecreëerde betekenissen te zijn gebruikt (2010, 273-81).

<sup>18</sup> Aangezien een gemeenschap van een aardbeving kan hebben geleerd wat wel en niet de schokken heeft doorstaan, kunnen de fysieke structuren zo worden ontworpen dat ze in de toekomst beter bestand zijn tegen die schokken (Tedeschi en Calhoun 2004, 5).

<sup>19</sup> Het is aannemelijk dat het woord schema hier is bedoeld zoals in de Angelsaksische literatuur binnen de vakgebieden neurologie en psychologie wordt gebruikt: *An automatic, unconscious coding or organization of incoming physiological or psychological stimuli, giving rise to a particular response or effect* (Oxford English Dictionary, online geraadpleegd op 23 mei 2022).

<sup>20</sup> Het begrip posttraumatische groei wordt door Calhoun en Tedeschi zelf enigszins gerelativeerd met de opmerking dat ofschoon een enkeling desgevraagd aangaf dat zij of hij, gezien de positieve veranderingen, de crisis niet ongedaan zou willen maken (mocht dat mogelijk zijn), een meerderheid aangaf dat ze wel degelijk alle positieve veranderingen zouden willen opgeven, om te kunnen herstellen wat verloren is (Calhoun en Tedeschi 2006, 20-8).

trauma-overlevenden dan bij reguliere ontwikkel- en groeiprocessen. Personen die een ernstig trauma hebben meegemaakt, rapporteren op een hoger niveau persoonlijke positieve veranderingen dan degenen die geen trauma meemaakten. Tegelijkertijd relativieren de auteurs dit door op te merken dat er aanwijzingen zijn dat mensen de neiging hebben om zichzelf in het algemeen te zien als een zich positief ontwikkelend persoon (Tedeschi en Calhoun 2004, 5).

Het wetenschappelijk werk van Calhoun en Tedeschi gaat met name over de domeinen van posttraumatische groei en minder over de aard van de stressvolle levensgebeurtenis en de processen die tot groei leiden. Het gebruik van de term ‘posttraumatische groei’ impliceert dat de stressvolle gebeurtenis die aan die groei voorafging een trauma is. Los van bovenstaande beschrijving aan de hand van de metafoor van een aardbeving, wordt in de diverse artikelen van hun hand (1996, 2004, 2006) geen definitie van trauma gegeven.<sup>21</sup>

Alhoewel ze geen definitie geven van een traumatische gebeurtenis, geven Tedeschi en Calhoun wel een duidelijke omschrijving van posttraumatische groei. Ze doen dit aan de hand van dimensies die gebaseerd zijn op kwalitatieve data en factoranalyse (2004, 5-7). De eerste twee dimensies hebben te maken met het domein zelfperceptie: (1) persoonlijke kracht: kwetsbaar maar sterker en (2) nieuwe mogelijkheden: nieuwe interesses, activiteiten, nieuw levenspad. De derde dimensie betreft (3) veranderingen in interpersoonlijke relaties: meer verbinding, compassie, gevoel van nabijheid en vrijheid om zichzelf te zijn. De vierde en vijfde dimensie hebben betrekking op veranderingen in levensfilosofie: (4) waardering van het leven: zingeving wordt meer gevonden in intrinsieke prioriteiten (bv. tijd met de kinderen doorbrengen) dan in extrinsieke (bv. geld verdienen); en (5) spirituele verandering: groei op het gebied van existentiële,

---

<sup>21</sup> Uit wat Calhoun en Tedeschi hierover schrijven lijkt een breder begrip te worden gehanteerd dan door de Oxford English Dictionary wordt gegeven. Ze halen een breed scala van studies naar levenscrisissen aan, die hebben gewerkt als katalysator voor een of andere vorm van posttraumatische groei: negatieve gebeurtenissen, rouwverwerking, reumatoïde artritis, kanker, beenmergtransplantatie, hartaanvallen, omgaan met de medische problemen van kinderen, transportongevallen, woningbranden, aanranding en seksueel misbruik, vluchtelingenervaringen en gegijzeld worden (2004, 3). Of dit allemaal trauma's zijn, is moeilijk te bepalen en Calhoun en Tedeschi hanteren wellicht een breder begrip van trauma dan Park bedoelt met conventioneel.

spirituele of religieuze zaken; een grotere betrokkenheid bij fundamentele existentiële vragen kan op zich als groei worden ervaren.<sup>22</sup>

Tedeschi en Calhoun hanteren met deze vijf dimensies een andere ordening en benaming voor groei dan Park; in conceptuele zin sluiten de vijf dimensies aan bij de gecreëerde betekenissen in Parks model.

### Samenvatting posttraumatische groei

In voorliggend onderzoek duidt de term posttraumatische groei op de groei (gecreëerde betekenissen) die iemand heeft doorgemaakt na een contingentie-ervaring.

### 3.3 Theoretisch model

In voorgaande tekst zijn zowel elementen uit het theoretisch model “*Narrative meaning making of life events*” (Hartog 2021, 49) als uit het zingeingsmodel van Park (2010; zie figuur 1) gepasseerd. Beide modellen bieden mogelijkheden voor een thematische analyse van verhalen over ervaringen met tegenslag, contingentie en groei. Het model van Park is gebaseerd op verschillende invloedrijke theorieën over zingeving in de context van zeer stressvolle ervaringen. Het model van Hartog et al. is mede hieruit ontstaan. Volgens Hartog et al. hebben deze theorieën gemeen dat ze stressvolle ervaringen beschouwen als “verstorend” of “verpletterend” (2020, 739). Hun model gaat in op de narratieve wijze van betekenisgeving in relatie tot kwaliteit van leven. Het combineert theorieën over contingentie en narratieve identiteit, waarbij de nadruk ligt op de betekenis crisis die mensen kunnen ervaren wanneer ze worden geconfronteerd met de willekeurigheid van het leven. Omdat betekenisgeving vaak op een verhalende wijze gebeurt, veronderstelt het model dat een narratieve reconstructie nodig is om die betekenis crisis te overkomen (Hartog et al. 2020, 739-40). Dit perspectief geeft verdieping aan het zingeingsmodel van Park. Voor de thematische analyse

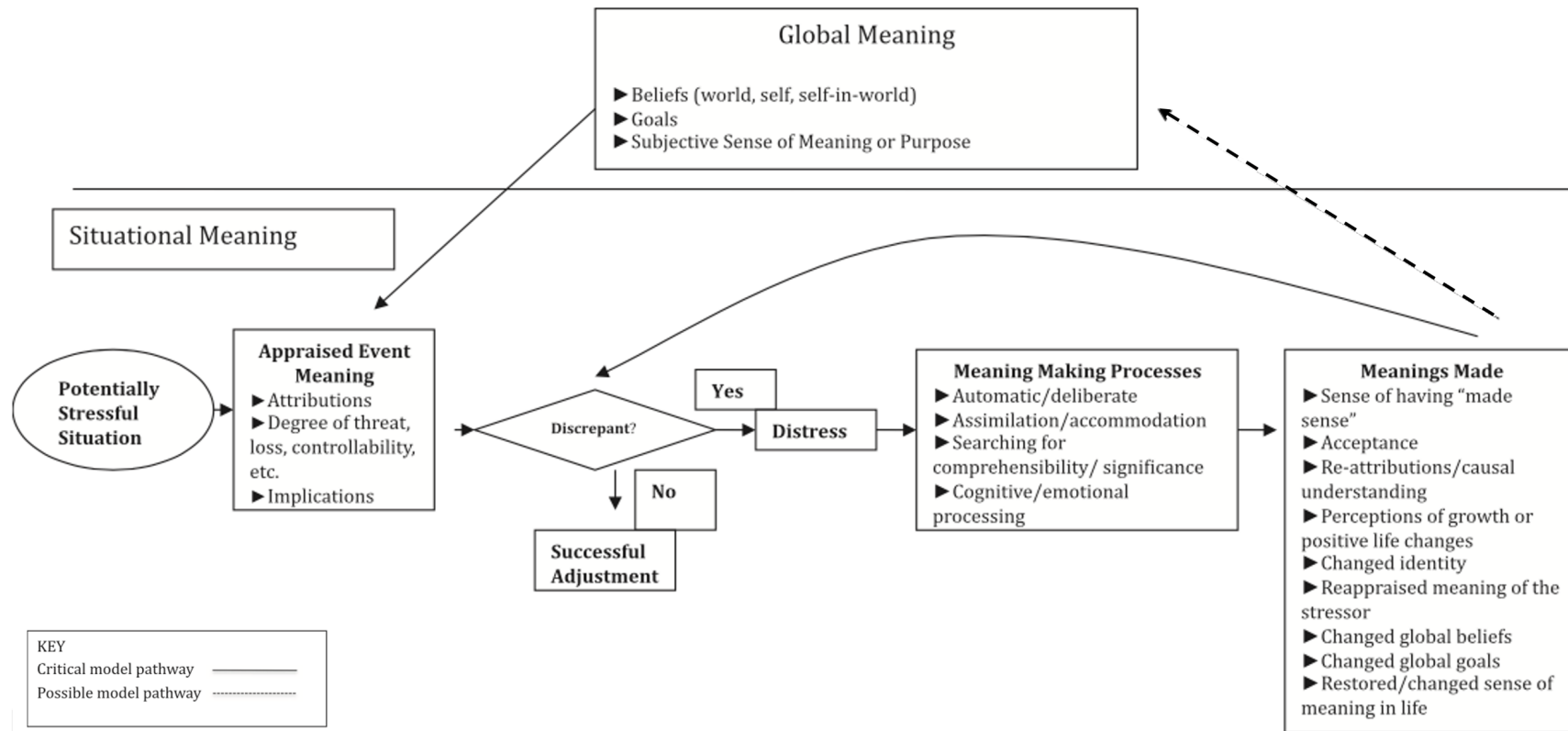
---

<sup>22</sup> De vijf dimensies van posttraumatische groei zijn uitgewerkt in een model dat gebruikt kan worden om het proces van posttraumatische groei te onderzoeken. Calhoun en Tedeschi geven aan dat het niet duidelijk is in hoeverre de religieuze dimensie van posttraumatische groei ook voorkomt in meer seculiere landen dan de Verenigde Staten.

in voorliggend onderzoek biedt het model van Hartog zeker bruikbare concepten. Uiteindelijk is gekozen voor het zingevingsmodel van Park vanwege de brede insteek op het hele proces van tegenslag naar groei en wegens de gedetailleerde beschrijving van de aspecten die meespelen in het proces van zingeving en van de aard van de gecreëerde betekenissen. Hierna wordt het zingevingsmodel per onderdeel uitgelegd.

#### Zingevingsmodel van Park, algemeen

Het model gaat ervan uit dat herstel van een stressvolle gebeurtenis inhoudt dat de discrepantie tussen de beoordeelde betekenis en het eigen betekenis kader wordt verkleind. Zingeving verwijst naar het proces waarmee mensen deze discrepantie verkleinen (Park 2010, 259). In het kort verloopt dit als volgt: als een stressvolle gebeurtenis dusdanig geïnterpreteerd wordt dat het discrepantie geeft met het eigen betekenis kader, veroorzaakt dat psychische nood (in deze studie ervaring van contingentie), die kan aanzetten tot een zingevingsproces gericht op het in overeenstemming brengen van het eigen betekenis kader en de ervaring, waardoor groei ontstaat (Hartog et al. 2020, 739; Park 2010, 259). Het resultaat van het zingevingsproces wordt door Park 'gecreëerde betekenissen' genoemd. Dit kunnen zowel veranderingen zijn in de manier waarop iemand een situatie beoordeelt als veranderingen in het eigen betekenis kader, zoals veranderde overtuigingen over de wereld of jezelf, nieuwe levensdoelen of zinbeleving (Park 2010, 260-1).



Figuur 1 Zingeivingsmodel van Park (2010, 258).

De gestippelde pijl in het model die van gecreëerde betekenissen naar betekeniskader loopt (zie figuur 1) geeft aan dat de gecreëerde betekenissen het eigen betekeniskader kunnen beïnvloeden en kunnen leiden tot verandering van overtuigingen, levensdoelen en subjectieve zinbeleving. Wanneer het betekeniskader is aangepast, zullen nieuwe stressvolle situaties vanuit dit veranderde betekeniskader worden geïnterpreteerd (zie de pijl van betekeniskader naar beoordeelde betekenis). In het geval dat er geen discrepantie wordt ervaren tussen het veranderde betekeniskader en de nieuwe stressvolle situatie kunnen we spreken van een succesvolle aanpassing. De pijl van gecreëerde betekenissen naar discrepantie illustreert dat het resultaat van het zingevingsproces (de gecreëerde betekenissen) invloed kan hebben op de afweging of de stressvolle situatie nog langer als discrepant met het betekeniskader wordt opgevat. Het zingevingsmodel van Park stelt dat de zingevingsprocessen erop gericht zijn de ervaren discrepantie te verminderen. Wanneer er bijvoorbeeld een verandering is opgetreden in het betekeniskader, of wanneer de stressvolle situatie anders geïnterpreteerd wordt, beïnvloedt dit de mate van ervaren discrepantie.

In de volgende paragrafen worden de verschillende onderdelen toegelicht.

### Betekenskader

Het betekeniskader verwijst naar de algemene oriëntatie van een persoon. Uit figuur 1 (alles boven de horizontale streep) valt op te maken dat iemands betekeniskader bestaat uit overtuigingen, levensdoelen en subjectieve gevoelens van zin of bedoeling van het leven (Park 2010, 258). Hieronder worden deze drie kort toegelicht.

#### *Overtuigingen over de wereld, over jezelf en over jezelf in de wereld*

Overtuigingen die voortkomen uit iemands betekeniskader bevatten brede opvattingen over rechtvaardigheid, controle, voorspelbaarheid, samenhang enz., evenals over de wijze waarop iemand zichzelf ziet en zichzelf in relatie tot de wereld. Ze vormen de kernschema's waarmee mensen hun ervaringen met de wereld interpreteren. Een religieuze of spirituele oriëntatie kan hier ook toe gerekend worden (zie paragraaf 3.4).

### *Levensdoelen*

Levensdoelen zijn de fundamentele interne representaties van gewenste resultaten, processen of uitkomsten die mensen motiveren in hun leven (Park 2005, 709; Park 2010, 258). De meest gerapporteerde levensdoelen hebben te maken met relaties, werk, religie, kennis en prestaties (Park 2010, 258).

### *Subjectief gevoel van zin of bedoeling van het leven*

Dit derde onderdeel van het betekenis kader verwijst naar zingeving en zinbeleving; een gevoel dat het leven een doel of richting heeft (Park 2010, 258).

### Situationele betekenis

Situationele betekenis verwijst naar de betekenis in een bepaalde context. In figuur 1 verwijst alles onder de horizontale streep naar situationele betekenis. Het begint met het optreden van een potentieel stressvolle gebeurtenis waarna een doorlopend proces volgt van interpreteren en toekennen van betekenis aan de gebeurtenis, bepalen van discrepantie tussen het eigen betekenis kader en de beoordeelde betekenis, zingevingprocessen waar gecreëerde betekenissen uit voortkomen en tot slot aanpassing aan de gebeurtenis.<sup>23</sup> Hieronder worden de verschillende componenten van situationele betekenis toegelicht.

### Potentieel stressvolle gebeurtenis

Hiermee wordt de stressvolle gebeurtenis *an sich* bedoeld, die niet tot discrepantie en contingentie-ervaring hoeft te leiden, maar daar wel een vergroot risico op geeft.

---

<sup>23</sup> Park gebruikt voor dit deel van haar zingevingmodel de term *Situational Meaning*. In deze scriptie is ervoor gekozen om de letterlijke vertaling aan te houden: situationele betekenis. Echter, vanuit religiewetenschappelijk perspectief kan deze benaming verwarring geven. Daarin is het namelijk gebruikelijk om gebeurtenissen of situaties in te delen in situationeel, existentieel en spiritueel. Volgens deze indeling heeft bij een situationele betekenis de interpretatie nauwelijks impact op de persoon zelf. Bij een existentiële betekenis raakt het de identiteit van de persoon. Een voorval heeft een spirituele/religieuze betekenis als de persoon naar aanleiding van het voorval op een niet rationele manier in contact komt met het menselijke bestaan en via een zelf-transcenderend verhaal God/Allah, een hogere werkelijkheid, de natuur of kosmos centraal stelt (Scherer-Rath 2013, 187). In deze scriptie wordt het zingevingmodel van Park gebruikt om stressvolle gebeurtenissen die leiden tot contingentie-ervaringen te analyseren, dit zijn gebeurtenissen die eerder de existentiële betekenis betreffen dan de situationele, en in sommige gevallen ook de spirituele en religieuze betekenisgeving.

### Beoordeelde betekenis van de gebeurtenis

De stressvolle gebeurtenis op zich is niet de aanleiding voor het gevoel van discrepantie, maar de subjectieve beoordeling daarvan. De eerste beoordeling omvat een verscheidenheid aan bepalingen over de mate waarin het bedreigend en beheersbaar is, over redenen waarom de gebeurtenis plaatsvond en over de implicaties voor de toekomst. De beoordeelde betekenis wordt onmiddellijk bepaald en daarna voortdurend herzien (Park 2010, 259).

### Verschillen tussen beoordeelde betekenis en het eigen betekenis kader

Na het beoordelen van een gebeurtenis ervaart de betrokken persoon of er een discrepantie is met het eigen betekenis kader. Als dat het geval is kan dit leiden tot psychische nood en intense motivatie om deze discrepantie te verkleinen (Park 2010, 259).

### *Distress*

De psychische nood die volgt op de ervaring van discrepantie kan de motor zijn van zingevingprocessen (Park 2010, 259). Soms gaat dit gepaard met stressreacties die in eerste instantie niet tot zingeving en groei leiden.<sup>24</sup> De stressreacties vechten, vluchten en bevriezen worden vaak in combinatie met elkaar genoemd en vinden hun herkomst in de neuropsychologie. Deze stressreacties, ook wel overlevingsreacties (Wilmshurst 2020) of afweerreacties (Koch et al. 2017) genoemd, worden geactiveerd in traumatische situaties om bescherming te bieden. Als deze reacties aanhouden kunnen ze leiden tot langdurige ontregeling van het zenuwstelsel (Wilmshurst 2020, 138). Vechten is gericht op het in stand houden van de eigen overtuigingen en levensdoelen. Vluchten houdt in het actief vermijden van de bedreigende situatie. Bevriezen wordt een passief overlevingsmechanisme genoemd dat vooraf kan gaan aan de meer actieve reacties vechten of vluchten (Koch et al. 2017, 4). Zowel vluchten

---

<sup>24</sup> In de beschrijving van haar zingevingmodel benoemt Park de psychische nood die de ervaring van discrepantie kan veroorzaken; ze koppelt dit aan de motivatie om tot zingeving te komen. Stressreacties als vechten, vluchten en bevriezen worden door haar niet beschreven. In verband met de relevantie voor de onderzoeksvraag is ervoor gekozen ze hier kort te benoemen.

als bevroren lijken op wat Hartog et al. ontkenning noemen. Er vindt geen echte confrontatie plaats met de eigen kwetsbaarheid en er worden geen pogingen ondernomen om de gebeurtenis te integreren in het eigen levensverhaal (Hartog et al. 2020, 745).

### Zingeingsprocessen

De door discrepantie ervaren psychische nood motiveert tot zingeingsprocessen. Er zijn verschillende, enigszins overlappende, onderscheidingen om deze processen te beschrijven. Park benoemt vier van de meest voorkomende onderscheidingen, die zich gelijktijdig kunnen voordoen in een zingeingsproces: reflexmatig/opzettelijk, assimilatie/accommodatie, zoeken naar begrijpelijkheid/zin en cognitieve/emotionele verwerking (2010, 259-260). Deze vier worden hieronder beschreven.

#### *Onderscheiding bewust en onbewust*

Zingeving kan zowel via onbewuste processen verlopen als via bewuste inspanning en coping. Bewuste zingeving kan bijvoorbeeld gericht zijn op het veranderen van de beoordeelde betekenis of juist van het eigen betekenis kader. Park haalt Folkman aan die zingevende coping duidde als (a) het gebruik van positieve herwaardering, (b) het herzien van doelen en het plannen van doelgerichte probleemgerichte coping, en (c) het activeren van spirituele overtuigingen en ervaringen (2010, 259). Zingevende copingstrategieën zijn onder andere het maken van vergelijkingen met anderen die veel meer ongeluk hebben; het selectief focussen op de positieve aspecten van de gebeurtenis en proberen hier voordelen in te zien of zichzelf aan die voordelen herinneren; het vinden van een meer acceptabele reden voor het plaatsvinden van een gebeurtenis of het verlagen van de eigen ambities (Park 2010, 259). Park merkt op dat coping gewoonlijk wordt gezien als een bewuste, weloverwogen inspanning, maar dat in het geval van zingevende coping er ook sprake kan zijn van onbewuste processen (2010, 259). Er kan ook sprake zijn van religieuze coping, dit wordt toegelicht in paragraaf 3.4.

#### *Onderscheid assimilatie en accommodatie*

Om de discrepantie tussen het eigen betekenis kader en de beoordeelde betekenis op te lossen, moet of de een of de ander (of beide) veranderen. Als de beoordeelde betekenis wordt veranderd zodat deze meer consistent is met het eigen betekenis kader wordt dit assimilatie genoemd. Als het eigen betekenis kader wordt veranderd, wordt dit accommodatie genoemd. Park haalt Joseph en Linley aan die stellen dat alleen accommodatie tot de gecreëerde betekenis van posttraumatische groei kan leiden. Daarnaast zegt ze dat assimilatie en accommodatie enigszins metaforische processen zijn en tot op zekere hoogte vaak gelijktijdig plaats vinden (2010, 260).

*Onderscheid zoeken naar begrijpelijkheid en zoeken naar betekenis*

Met zoeken naar begrijpelijkheid wordt de poging bedoeld om een gebeurtenis zinvol en passend te maken in een systeem van geaccepteerde regels of theorieën. Bij het zoeken naar betekenis gaat het om het bepalen van de waarde van een gebeurtenis en het leven na de gebeurtenis; in de zin van ‘wat betekent mijn leven nu?’ (Park 2010, 260).

*Onderscheid cognitieve en emotionele verwerking*

Cognitieve verwerking duidt op het proces van informatieverwerking na een stressvolle gebeurtenis, bijvoorbeeld door herwaardering van de ervaring of herhaaldelijke vergelijkingen met het eigen betekenis kader, om uiteindelijk de een of de ander te wijzigen (Park 2010, 260). Continue overdenking van een stressvolle gebeurtenis (rudimentatie, herkauwen) is een vorm van cognitieve verwerking en kan gerelateerd zijn aan hogere niveaus van posttraumatische groei (Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 229).

Emotionele verwerking is een proces waarin emotionele verstoringen verwerkt worden en afnemen totdat andere ervaringen en gedrag zonder verstoring voort kunnen gaan (Park 2010, 260).

Cognitieve en emotionele verwerking verschillen in accenten maar niet in essentiële onderliggende mechanismen. Om die reden wordt ook wel de term cognitief-emotionele verwerking voorgesteld. Onderzoek naar expressief schrijven suggereert dat zowel emotionele als cognitieve processen belangrijk zijn bij het creëren van betekenissen (Park 2010, 260).

### Gecreëerde betekenissen

Gecreëerde betekenissen verwijzen naar de resultaten van zingevingprocessen. Dat wil zeggen de veranderingen die ontstaan zijn door de inspanning om de discrepantie tussen de beoordeelde situatie en het eigen betekenis kader te verminderen (Park 2010, 260). Park beschrijft in haar model negen varianten van gecreëerde betekenissen; deze worden hieronder beschreven.

#### *1. Gevoel dat het zin heeft gehad*

Deze uitkomst is een van de meest gerapporteerde, maar er zijn enorme verschillen in hoe onderzoekers het begrip ‘zinvolheid’ hebben geoperationaliseerd. Sommige uitkomsten lijken op acceptatie of aanvaarding; anderen komen meer in de buurt van kansen, doelen en persoonlijke groei (2010, 260).

#### *2. Aanvaarding*

Aanvaarding is een veel voorkomende vorm van gecreëerde betekenis (Park 2010, 260-1). Naast aanvaarding als gecreëerde betekenis, is aanvaarding ook een aspect van zingevingprocessen.

#### *3. Herziene toeschrijving en begrijpen van de oorzaak*

Toeschrijvingen zijn gericht op het begrijpen van wat er gebeurd is en wat de oorzaak kan zijn. Omdat het waarschijnlijk is dat toeschrijvingen in de loop van de tijd veranderen, spreekt Park van herziene toeschrijving (2010, 261).

#### *4. Percepties van groei of positieve levensveranderingen.*

Veel mensen rapporteren positieve veranderingen, zoals verbeterde relaties, krachtbronnen, copingvaardigheden en meer waardering voor het leven na een stressvolle gebeurtenis. De beoordeling van de stressor wordt getransformeerd naar een positievere (en vermoedelijk minder tegenstrijdige) betekenis, ongeacht of de waargenomen veranderingen waarheidsgetrouw zijn (Park 2010, 261).

#### *5. Veranderde identiteit/ integratie van de stressvolle ervaring in de identiteit*

Een belangrijk resultaat van zingeving is identiteitsreconstructie: verschuivingen in iemands persoonlijke biografische verhaal als gevolg van de ervaring (Park 2010, 261).

#### *6. Herwaardering van de betekenis van de stressor*

Mensen kunnen hun beoordeling van een gebeurtenis transformeren waardoor deze minder schadelijk wordt en meer in overeenstemming is met hun reeds bestaande betekenskader (Park 2010, 261). Deze gecreëerde betekenis onderscheidt zich van de eerdergenoemde *herziene toeschrijving*, die het resultaat is van het zoeken naar begrijpelijkheid; terwijl het bij *herwaardering van de betekenis* gaat over de waarde van de gebeurtenis in het leven daarna.

#### *7. Veranderde overtuigingen*

Een verandering in overtuiging kan bijvoorbeeld inhouden dat iemand het leven als kwetsbaarder is gaan zien of dat iemands kijk op God is veranderd (bijvoorbeeld minder machtig of welwillend dan eerder werd gedacht; Park 2010, 261).

#### *8. Veranderde levensdoelen*

Zingeving kan tot de conclusie leiden dat bepaalde doelen niet (meer) haalbaar zijn en worden opgegeven of vervangen. Er zijn veel gevallen bekend waarin mensen grote trauma's of verliezen hebben ervaren en hun leven verder gaan wijden aan een doel dat verwant is met de stressvolle gebeurtenis (Park 2010, 261).

#### *9. Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven*

Door zingeving kunnen mensen een toename van zin ervaren (Park 2010, 261). Dit kan een verandering geven in het betekenskader, namelijk van het subjectieve gevoel van zin of bedoeling van het leven.

#### Samenvatting zingevingmodel

Het zingevingmodel van Park is een doorwrocht model waar de contingentietheorie en het concept posttraumatische groei in passen. Het model biedt zowel een kader voor aspecten van posttraumatische groei in een seculiere

als in een religieuze context, wat voor de onderzoeksvraag van voorliggende studie van belang is.

### 3.4 Religieuze aspecten van posttraumatische groei

Uit een veelheid aan empirisch onderzoek (Park 2005, 707) blijken verschillende aspecten van religie sterk gerelateerd aan fysiek en psychologisch welzijn in het dagelijks leven in het algemeen en in de context van het omgaan met tegenspoed in het bijzonder. Park beschrijft dat de wegen waarlangs religie zijn invloed uitoefent talrijk zijn (2005, 707-8). Het kan van invloed zijn op iemands overtuigingen, levensdoelen en subjectieve gevoelens van zin of bedoeling van het leven; het kan dus iemands betekenskader beïnvloeden (Park 2010, 258). De mate waarin en de wijze waarop religie van invloed is hangt grotendeels af van de mate waarin religie deel uitmaakt van iemands oriëntatiesysteem en hoe het daar deel van uitmaakt.

Omdat religieuze overtuigingen, net als andere basisovertuigingen, relatief stabiel zijn, is de kans groter dat mensen die met crises worden geconfronteerd, hun perceptie van de situaties aanpassen aan hun reeds bestaande overtuigingen dan dat ze hun religieuze overtuigingen veranderen. Echter, soms zijn de gebeurtenissen zo traumatisch of is de discrepantie zo groot, dat het niet lukt om de beoordeling van de ervaring in overeenstemming te brengen met het eigen religieuze betekenskader. In die gevallen kan iemands religieuze betekenskader veranderen (Park 2005, 713).

Hieronder wordt achtereenvolgens ingegaan op religieuze aspecten van posttraumatische groei in het betekenskader en bij zingeingsprocessen.<sup>25</sup> Daar worden ook niet-religieuze vormen van spiritualiteit bij betrokken.

---

<sup>25</sup> Deze aspecten volgen onder andere uit vijftien empirische studies die zijn bestudeerd in het kader van mijn pre-masteronderzoek waarin ik het verband van religie en spiritualiteit met posttraumatische groei onderzocht. Dit waren zowel studies die expliciet de relatie met posttraumatische groei onderzoeken, als studies naar het verband met mentaal en fysiek welzijn, (doods)angst en depressie. Vanwege het feit dat deze relaties veelvuldig zijn onderzocht in samenlevingen die meer religieus zijn dan Nederland, waren in dit literatuuronderzoek overwegend studies uit religieuze samenlevingen geïncludeerd, zoals Amerika (Haynes et al. 2017; Park 2006; Profitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007; Galen en Kloet 2011; Wilt et al. 2016; Zmigrod, Rentfrow, Zmigrod en Robbins 2018), Georgië (Mosashvili en Klein 2017) en Iran

## Religie/spiritualiteit in het betekenis kader

### *Intrinsieke en extrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie*

Zoals hiervoor beschreven maakt de inhoud van iemands religieuze oriëntatie uit. We maken onderscheid in een intrinsieke en een extrinsieke religieuze oriëntatie. Bij een intrinsieke religieuze oriëntatie worden emoties, gedachten en gedrag gestuurd door religieuze overtuigingen die diep in de persoonlijkheid zijn geïntegreerd. Dit blijkt steun te geven in het omgaan met existentiële angsten en een sterke relatie te hebben met posttraumatische groei (Van Tongeren 2020, 42, 45; Shaw, Joseph en Linley 2005, 1, 4-6). Bij een extrinsieke religieuze oriëntatie staan de persoonlijke, sociale of beschermende voordelen van religie meer centraal (Van Tongeren 2020, 39). Park geeft aan dat het verschil in effect van intrinsieke en extrinsieke religiositeit op posttraumatische groei mede afhankelijk is van persoonlijke eigenschappen en omstandigheden (2006, 299).

Het onderscheid intrinsieke en extrinsieke oriëntatie wordt in deze scriptie ook gemaakt voor vormen van niet-religieuze spirituele oriëntatie. Shaw et al. wijzen op het belang van de intrinsieke aspecten van zowel religiositeit als spiritualiteit die een gevoel van betekenis, doel en samenhang kunnen bieden; deze aspecten kunnen zich ontwikkelen na trauma en mensen helpen om te groeien (Shaw et al. 2005, 7).

### *Sterke religieuze/spirituele overtuigingen*

Het hebben van sterke overtuigingen –religieus of anderszins – blijkt gerelateerd aan mentaal welzijn (Galen en Kloet 2010, 674) en verlichting van existentiële angsten (Van Tongeren 2020, 45-6). Dit suggereert dat het hebben van sterke overtuigingen gerelateerd kan zijn aan posttraumatische groei. Ten aanzien van doodsangst zijn aanwijzingen gevonden dat “de minste doodsangst wordt ervaren door heel gelovige en niet-gelovige mensen en de meeste doodsangst door de

---

(Koohsar en Bonab 2011). Daarnaast ook drie studies uit seculiere samenlevingen: Duitsland (Walker en Breitsameter 2017; Hampel et al. 2019) en Nederland (Fortuin, Schilderman en Venbrux 2019). Het merendeel van de betrokken onderzoekspopulaties betrof mensen die zichzelf religieus noemen (met name christelijk, in één studie moslim en in één studie joods-christelijk), daarnaast waren personen betrokken die zich niet religieus noemen (van Leeuwen 2021).

meer twijfelende tussengroep” (Fortuin 2021, 12; Fortuin, Schilderman en Venbrux 2019, 251). Jong relateert dit enigszins met zijn conclusie dat er op grond van empirisch onderzoek weinig bewijs is over de doeltreffendheid van overtuigingen op het verminderen van doodsangst (2020, 33).

*Religie en het subjectief gevoel van zin of bedoeling van het leven*

Geertz laat zien dat religies bijdragen aan een symbolische versmelting tussen de levensbeschouwing van mensen en hun ethos. Anders gezegd: religie biedt gelijktijdig een model *van* de werkelijkheid en een model *voor* de werkelijkheid. Religies leggen een symbolisch verband tussen hoe we onze werkelijkheid ervaren en begrijpen, en ons waardensysteem. Door zo’n verband kunnen religies leiden tot een groter gevoel van zin en betekenis in ons leven. Ook spirituele stromingen geven doorgaans enerzijds een groter kader waarbinnen we onze ervaringen kunnen plaatsen en anderzijds spirituele beoefeningen of leefregels (1973, 95, 113, 127). Hierdoor kunnen religie en spiritualiteit bijdragen aan het subjectieve gevoel dat het leven zin of betekenis heeft.

Religie/spiritualiteit in zingeingsprocessen

*Religieuze coping*

Coping is “de cognitieve en gedragsmatige inspanning die een persoon levert om het hoofd te bieden aan eisen die door anderen, de situatie of zichzelf aan hem worden gesteld, en waarvan hij inschat dat deze zijn vermogens op de proef stellen, of misschien zelfs te boven gaan. Deze inspanning is erop gericht de stressvolle situatie te beheersen, op te heffen, te reduceren of te tolereren.” (Pieper 2012, 140).<sup>26</sup> Deze vorm van coping uit het transactionele stress- en copingmodel komt voort uit cognitieve beoordelingen van de situatie die leiden tot probleemgerichte en/of emotiegerichte strategieën (Park 2005, 708). Volgens Park heeft deze wijze van coping beperkt nut bij onoplosbare problemen zoals grote trauma’s en verliezen. Bij dergelijke situaties biedt het zingevende copingmodel

---

<sup>26</sup> Pieper (2012) geeft aan dat deze definitie van Oosterwijk (2004, 25) nauw aansluit op de definitie uit de transactionele theorie van stress en coping van Lazarus en Folkman (1980, 1984).

meer inzicht.<sup>27</sup> Dit model legt nadruk op de dynamische en zingevende aspecten van coping, die vooral relevant zijn in situaties die niet oplosbaar of herstelbaar zijn, zoals trauma en verlies (Park 2005, 710-1).

Als religieuze betekenisgeving copingprocessen beïnvloedt, en zich richt op het activeren van religieuze en spirituele overtuigingen en ervaringen (Park 2010, 259), wordt dit religieuze coping genoemd. Religieuze coping helpt mensen bij het zoeken naar belangrijke doelen in stressvolle tijden (Pargament, Smith, Koenig, Perez 1998, 711). Een gangbaar onderscheid is die tussen positieve en negatieve religieuze coping. Positieve religieuze coping duidt op de perceptie van een veilige relatie met een ondersteunende God en dat in de uitdagingen van het leven betekenis kan worden gevonden. Negatieve religieuze coping duidt op een minder veilige verbinding met een meer oordelende God. Er zijn meerdere aanwijzingen dat positieve religieuze coping meer bescherming biedt dan negatieve en in verband staat met lagere niveaus van psychisch leed (Pargament, Smith, Koenig, Perez 1998; Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 221).<sup>28</sup> Pargament, Smith, Koenig, Perez (1998) geven een overzicht van concrete strategieën die religieuze coping genoemd kunnen worden.<sup>29</sup>

### *Zelftranscendentie*

In paragraaf 3.1 is beschreven dat zelftranscendentie een rol kan spelen bij het erkennen en aanvaarden van contingentie. Omdat dit door sommigen als dé functie van religie wordt gezien (onder andere Lübke, Wuchterl) en door anderen als een niet-religieuze vorm van spiritualiteit (onder andere Scherer-Rath) wordt het hier genoemd als aspect van posttraumatische groei in religieuze context. Het

---

<sup>27</sup> Zie ook paragraaf 3.3, Theoretisch model – Zingevingsprocessen – Onderscheiding bewust en onbewust.

<sup>28</sup> Uit een onderzoek onder dertig joods-christelijke geestelijken bleek dat voor deze groep zowel positieve als negatieve religieuze coping posttraumatische groei lijkt te vergemakkelijken, in tegenstelling tot niet geestelijken. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat geestelijken mogelijk meer zeker zijn van hun verbinding met God (Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 227-8).

<sup>29</sup> Voorbeelden van dergelijke concrete strategieën zijn: Geestelijke steun zoeken, troost en geruststelling zoeken door Gods liefde en zorg (Seeking Spiritual Support: Searching for comfort and reassurance through God's love and care); Religieuze Zuivering: zoeken naar spirituele reiniging door religieuze handelingen (Religious Purification: Searching for spiritual cleansing through religious actions); Spirituele verbinding: Op zoek naar een gevoel van verbondenheid met transcendent krachten (Spiritual Connection: Seeking a sense of connectedness with transcendent forces).

houdt de bewustwording, erkenning en aanvaarding van contingentie in, zonder dat de contingentie opgelost wordt.

#### *Vechten, vluchten, bevriezen*

De stressreacties vechten, vluchten en bevriezen kunnen ook in religieuze zin voorkomen (Van Tongeren 2020, 41-5). Vechten is dan het versterken van de toewijding aan de eigen religieuze overtuiging, bijvoorbeeld door de kernwaarden te bekrachtigen of op indirecte wijze alternatieve gezichtspunten in diskrediet te brengen. Dit kan leiden tot posttraumatische stress, maar op termijn ook tot een diepere, rijkere religieuze overtuiging en spirituele rijping, waardoor alsnog posttraumatische groei kan ontstaan (Van Tongeren 2020, 41).

Bevriezen in religieuze zin treedt op als de discrepantie tussen de religieuze overtuiging en de ervaren realiteit niet wordt erkend (Van Tongeren 2020, 44-5). Hierbij is groei onwaarschijnlijk, omdat de inspanningen erop gericht zijn de huidige religieuze overtuigingen intact en ongewijzigd te houden (Van Tongeren 2020, 44-5).

De reactie vluchten in religieuze zin duidt op het verlaten van de religie; door de religieuze overtuigingen overboord te zetten, wordt het betekenis kader aangepast waardoor de ervaring van discrepantie wordt opgeheven (Van Tongeren 2020, 44-5). Ofschoon dat volgens het model van Park een positieve uitkomst is (want de discrepantie wordt opgeheven), kan het ook negatieve gevolgen hebben. Jimenez, Bultmann en Arndt geven aan dat verlies van een (religieus) betekenisstelsel kan leiden tot onzekerheid over leven en dood, evenals verdere stress en depressie (2020, 461). Het omarmen van een nieuwe (niet-)religieuze identiteit kan volgens Van Tongeren echter ook een gevoel van groei geven (2020, 44-5).

#### *Religieuze gemeenschap en rituelen*

Park onderscheidt binnen het zingevingproces cognitieve en emotionele verwerking (2010, 260). Emotionele verwerking kan versterkt worden door sociale verbondenheid. Een religieuze gemeenschap kan zo'n gevoel van verbondenheid bieden (Lepore en Revenson 2006, 83-6; Jimenez, Bultmann en Arndt 2020, 461), de kans op sociale steun verhogen (Park 2006, 289), toegang tot

sociale ondersteuningsnetwerken bieden en een gevoel van gemeenschap en gedeelde waarden geven (Stauner, Exline en Wilt 2020, 289; Van Tongeren 2020, 43). Stauner, Exline en Wilt wijzen op het tegenovergestelde effect dat een religieuze gemeenschap ook kan hebben, bijvoorbeeld in geval van uitsluiting (2020, 292).

Rituelen kunnen door de positieve en rustgevende werking helpen bij het omgaan met stressvolle ervaringen en de emotionele verwerking (Pieper 2012, 147). Zmigrod, Rentfrow, Zmigrod en Robbins beschrijven dat religieuze regels en rituelen zekerheid, consistentie en stabiliteit kunnen bieden (2018, 1749).

#### Samenvatting religieuze aspecten van posttraumatische groei

Voor religieuze/spirituele mensen kunnen het betekenis kader en de zingevingsprocessen beïnvloed worden door religie en spiritualiteit.

Voor het betekenis kader kan het van invloed zijn of er sprake is van een intrinsieke of extrinsieke religieuze oriëntatie, of er sprake is van sterke overtuigingen en of er sprake is van een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin. In zingevingsprocessen kunnen de volgende aspecten aan de orde zijn: positieve of negatieve religieuze coping, zelftranscendentie, religieuze processen van vechten, vluchten of bevriezen, verbondenheid met een religieuze groep of gemeenschap en deelname aan religieuze rituelen.

## 4. Resultaten

Paragraaf 4.1 gaat in op een aantal algemene kenmerken van de verhalen over tegenslag en groei (hierna tegenslagverhalen genoemd). Daarna worden de volgende subvragen beantwoord: ‘Welke ervaringen van tegenslag en contingentie uit menen mensen die hierover zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een gesecculariseerde samenleving?’ (paragrafen 4.2 en 4.3); ‘Welke ervaringen van posttraumatische groei uit menen mensen die over tegenslag zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een gesecculariseerde samenleving?’ (paragrafen 4.4 en 4.5); ‘Hoe verhouden de ervaringen van contingentie en posttraumatische groei in een gesecculariseerde context zich tot de religieuze aspecten van posttraumatische groei?’ (paragraaf 4.6).

### 4.1 Tegenslagverhalen, algemene kenmerken

De tegenslagverhalen zijn opgetekend door Huijsmans, Mannink en Meerman; zij voerden gesprekken over ervaringen van tegenslag en contingentie. Voor sommigen was de tegenslag kortgeleden, voor anderen veel langer (zie tabel 1).<sup>30</sup> Bij tweëëndertig participanten lijkt er een duidelijk moment te zijn waarop de groei startte. In de andere acht verhalen is dat minder duidelijk te identificeren, omdat tegenslag en groei elkaar afwisselden (N=3), omdat het onduidelijk is wat de groei is (N=4) of omdat de tegenslag te kort geleden was en er nog niet duidelijk sprake is van groei (N=1). Sowieso is het markeren van de start van de groei een inschatting met de nodige slagen om de arm; in het interview is daar immers niet expliciet naar gevraagd. Participanten die vertellen over een langere periode van tegenslagen waarin ze op een gegeven moment op een dieptepunt kwamen, lijken eerder groei te ervaren dan diegenen die plotseling geconfronteerd werden met tegenslag.

---

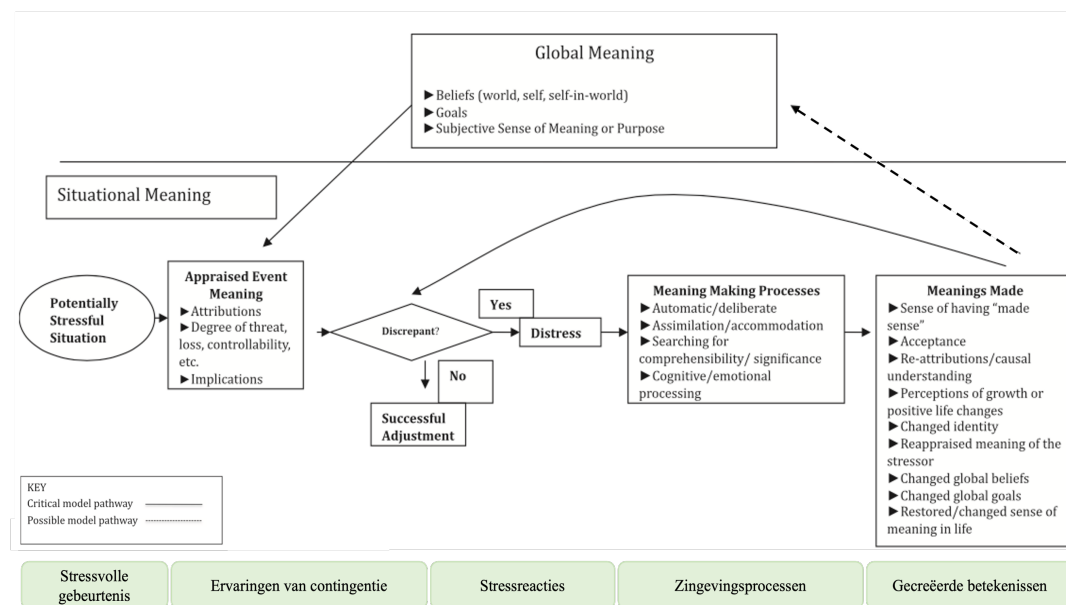
<sup>30</sup> Enkele participanten maakten een langere periode van tegenslag door, in die gevallen is de leeftijd ingevuld die uit het verhaal als belangrijkste naar voren komt.

Nr in Atlas.ti	Leeftijd tegenslag	Leeftijd interview	Verstreken periode	Tegenslag plotseling of opbouw in tijd	Start groei xx maanden na tegenslag		Aard tegenslag	Beroep	Religieuze/ spirituele oriëntatie
1	47	49	2	plots	12	1 jaar	Overreden door graafmachine met verbrijzeld been als gevolg.	Eigen bedrijf, coach, projectmanagement	
2	15	54	39	plots	0,1	3 dagen	Hoort dat hij langzaam doof wordt.	Cabaretier	Zelftransc.
3	42	48	6	opbouw	12	1 jaar	Hersensbloeding en chronische epilepsie.	Freelance journalist	Zelftransc.
4	26	60	34	plots	108	9 jaar	Overleeft terroristische aanslag in Rome.	Kinderboekenschrijver	
5	63	65	2	plots	12	1 jaar	Overlijden echtgenoot aan hartstilstand.	Kunstenares	
6	57	59	2	opbouw	6	0,5 jaar	Hartinfarct en conflict met belastingdienst (integriteit in twijfel).	Directeur zorgonderneming	Zelftransc.
7	20	45	25	plots	240	20 jaar	Overleeft als enige van zeven een frontale botsing met spookrijder.	Topsporter, triatleet	
8	91	95	4	plots		onduidelijk of en wat de groei is	Val met verbrijzeld arm als gevolg, moet winkel sluiten.	Eigenaar stomerijwinkel	
9	48	71	23	plots	0,25	1 week	Jongste zoon overlijdt als gevolg van een verkeersongeval.	Marketing, manager, adviseur	
10	45	46	1	opbouw	6	0,5 jaar	Medicijnverslaving en burn-out.	Filmregisseur	Spiri na zing.
11	43	52	9	opbouw	6	0,5 jaar	MS	Muzikant, saxofonist	Zelftransc.
12	20	30	10	plots	96	8 jaar	Reed in Afghanistan op een bermbom met blijvend letsel.	Korporaal	
13	29	32	3	opbouw	0,5	paar weken	Faillissement, schulden, burt-out.	Ondernemer	
14	31	32	1	plots		onduidelijk of en wat de groei is	Uitgezaaide darmkanker, bijna opgegeven.	Kunsthofograaf	
15	44	52	8	plots	6	0,5 jaar	Plotseling overlijden van haar vriend, twee kinderen, niets geregeld.	Zakenvrouw	
16	15	36	21	opbouw		nvt, tegenslagmomenten verspreid	Ontspoorde in de jeugd en wordt naar ZMOK-school gestuurd.	Opticien/ cabaretier	
17	26	43	17	plots	30	2,5 jaar	Valt van rotswand met blijvend letsel.	Topsporter	Zelftransc.
18	32	37	5	plots	12	1 jaar	Verliest haar partner door een vergismoord.	Manager, freelancespreker en -schrijver	Zelftransc.
19	43	52	9	opbouw	36	3 jaar	Intensieve mantelzorg waardoor hij plezier in leven verliest.	Eigenaar communicatiebureau	
20	70	72	2	opbouw		nvt (te kort geleden)	Overlijden echtgenoot na 47 jaar huwelijk.	Radioman	
21	28	31	3	plots	18	1,5 jaar	Bijna dood door bloedvergifting (septische shock).	Marketingstrateeg	
22	48	50	2	plots	12	1 jaar	Uitgever vergeet haar boek in te sturen voor prijs.	Schrijfster	
23	36	38	2	opbouw	0	onmiddellijk	Overlijden van haar pastgeboren zontje.	Redactiechef, oprichter magazine	Spiritueel
24	30	36	6	plots	12	1 jaar	Partner pleegt zelfmoord.	Mode ondernemer	
25	47	59	12	plots		onduidelijk of en wat de groei is	Mag na scheiding geen omgang met zijn kinderen hebben.	Fotograaf	
26	15	32	17	opbouw	12	1 jaar	Kind van psychisch labiele ouders, op 15-jarige leeftijd depressie.	Ondernemer	
27	53	56	3	plots	0,1	paar dagen	Hersensbloeding met blijvend letsel.	Trendwatcher	Spiritueel
28	41	48	7	opbouw	6	0,5 jaar	Komt er achter dat echtgenoot een kind bij andere vrouw heeft.	Mode ondernemer	
29	51	73	22	opbouw	18	1,5 jaar	Hartklachten en burn-out.	Trainer Nyenrode	
30	35	53	18	plots	36	3 jaar	Verliest haar bedrijf aan haar ex.	Danseres, ontwerper, ondernemer	
31	33	65	32	opbouw	0,03	1 dag	Zeven jaar gevangenis.	Watersportjournalist, schrijver, coach	
32	56	58	2	opbouw	2	2 maanden	Zware burt-out.	Directeur, ondernemer	Zelftransc.
33	54	58	4	opbouw		nvt, tegenslagmomenten verspreid	Overlijden van drie relatief jonge collega's.	Directeur uitgeverij	Zelftransc.
34	58	60	2	plots	12	1 jaar	Huis en kantoor branden af.	Psychiater	
35	38	48	10	opbouw	12	1 jaar	Raakt binnen drie maanden baan, relatie en huis kwijt.	HR-directeur	Spiri na zing.
36	49	57	8	plots	0	onmiddellijk	Verliest deel van zijn vingers door maaimachine. Kinderen getuige.	Psycholoog, schrijver, directeur	Spiritueel
37	30	32	2	opbouw		nvt, tegenslagmomenten verspreid	Syndroom Gilles de la Tourette, als christen niet geaccepteerd in Iran.	Kunstenares	Religieus
38	42	47	5	plots		onduidelijk of en wat de groei is	Verliest na vier jaar zijn Michelinster.	Kok en eigenaar restaurants	
39	17	49	32	plots	180	15 jaar	Bijna dodelijke steek van een hoornaar (allergische reactie).	Entomoloog, directeur softwarebedrijf	
40	51	56	5	opbouw	12	1 jaar	Wordt wegens leeftijd minder gevraagd.	Sopraanzangeres	

Tabel 1 Leeftijd tegenslag, leeftijd interview, plotseling of opgebouwde tegenslag, start groei na tegenslag, aard tegenslag, beroep, religieuze of spirituele oriëntatie.

Een ander aspect waar de participanten niet expliciet naar zijn gevraagd is hun religieuze of spirituele oriëntatie. Desondanks komt dit bij vier participanten ter sprake (religieus N=1; spiritueel N=3). Daarnaast geven twee participanten blijk van een spirituele oriëntatie na het zingevingproces. Veertien participanten lijken te vertellen over aspecten van een ervaring van zelftranscendentie (religieus/spiritueel N=4, seculier N=10).<sup>31</sup> De verhalen zijn te beknopt om hieruit te concluderen dat deze personen een spirituele oriëntatie hebben ontwikkeld, maar als onderzoekende buitenstaander zie ik dat als niet onwaarschijnlijk.

Tijdens het herhaaldelijk lezen van de verhalen tekenden zich vijf fases af waarlangs de ervaringen van tegenslag naar groei verliepen. 1) De persoon maakt een stressvolle gebeurtenis mee, 2) die door hem of haar dusdanig beoordeeld werd dat het discrepantie gaf met het eigen betekenis kader, wat een ervaring van contingentie gaf. 3) De ervaring van contingentie bracht diverse reacties op gang, waaronder 4) zingevingprocessen, welke meestal resulteerden in 5) gecreëerde betekenissen. Deze vijf fases sluiten aan op het zingevingmodel van Park (zie figuur 2). In de volgende paragrafen zijn voor iedere fase de uitkomsten van de thematische analyse beschreven.



Figuur 2 Vijf mogelijke fases van tegenslag naar groei geplaatst in het zingevingmodel van Park.

<sup>31</sup> Participanten die zich niet hebben uitgesproken over een religieuze of spirituele oriëntatie worden in deze scriptie seculier genoemd.



Andere levensgebeurtenissen in de tegenslagverhalen zijn het getuige zijn van een terroristische aanslag, het kind zijn van geestelijk instabiele ouders, een vechtscheiding meemaken, als jeugdige ontsporen en op een ZMOK-school terechtkomen, de ontdekking dat de echtgenoot een kind bij een andere vrouw heeft, een gevangenisstraf van zeven jaar, intensieve mantelzorg en een uitgever die vergeet je boek in te sturen voor een prijs (zie figuur 3).<sup>33</sup>

Alle genoemde levensgebeurtenissen zijn heftige ingrijpende gebeurtenissen, die *an sich* niet tot een ervaring van contingente hoeven te leiden, maar wel een aanzienlijke kans daarop geven.

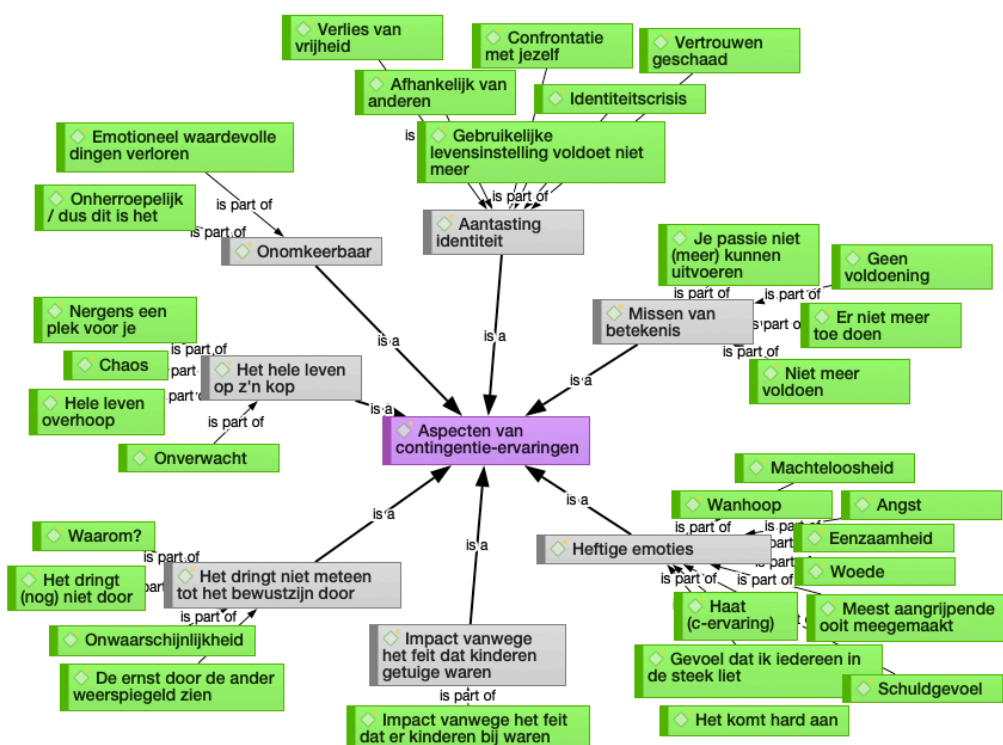
### 4.3 Aspecten van contingentie-ervaringen

Een gebeurtenis die dusdanig beoordeeld wordt dat het discrepantie geeft met het eigen betekenis kader kan leiden tot een ervaring van contingentie. Uit alle verhalen blijken – bij de een sterker dan bij de ander – aspecten van contingentie-ervaringen (zie figuur 4). Enkele participanten hebben jaren geleefd met een contingent gevoel, op zoek naar mogelijkheden om het in te passen in hun betekenis kader. Anderen kwamen na een korte intensieve periode tot nieuwe betekenissen. Een enkeling zit er nog middenin, bijvoorbeeld omdat het kortgeleden is, of omdat het als zo onrechtvaardig wordt beoordeeld, dat het onmogelijk in het eigen betekenis kader ingepast lijkt te kunnen worden. Bij één verhaal lijkt de gebeurtenis nauwelijks een ervaring van contingentie te hebben gegeven; het verhaal vertelt vooral hoe de persoon gewoon door is gegaan (P8).<sup>34</sup> Of er sprake is van relatieve of absolute contingentie (zie paragraaf 3.1) is uit de verhalen niet op te maken. Het merendeel van de participanten komt meteen of na verloop van tijd, met veel of weinig worstelingen, tot handelen en zingeving; tot een interpretatie waarmee de gebeurtenis weer in het eigen betekenis kader past. Na figuur 4 en tabel 2 worden de ervaringen van contingentie meer in detail beschreven.

---

<sup>33</sup> ZMOK-school is een verouderde benaming voor een vorm van speciaal onderwijs. ZMOK staat voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen.

<sup>34</sup> P staat voor de betreffende participant die deze uitspraak doet of waar deze tekst over gaat, de nummering correspondeert met de nummering in Atlas.ti.



Figuur 4 Aspecten van contingentie-ervaringen.<sup>35</sup>

Categorie: Aspecten van contingentie-ervaringen	Codes		Participanten (P)		
	Seculier	Reli/spiri	Seculier	Reli/spiri	Totaal P
Heftige emoties	35	3	20	2	22
Het dringt niet meteen tot het bewustzijn door	30	2	15	2	17
Het hele leven op z'n kop	24	3	14	3	17
Aantasting identiteit	51	0	16	0	16
Missen van betekenis	27	1	12	1	13
Onomkeerbaar	13	0	10	0	10
Impact vanwege het feit dat kinderen getuige waren	2	1	2	1	3

Tabel 2 Groundedness en aantal participanten in de categorie Aspecten van contingentie-ervaringen.

De ervaringen zijn per codegroep uitgesplitst naar religieuze/spirituele participanten (N=4) en seculiere participanten (N=36; zie tabel 2).<sup>36</sup> In paragraaf 4.6 wordt verder ingegaan op dit onderscheid.

<sup>35</sup> De aspecten van contingentie-ervaringen zijn op inductieve wijze gecodeerd (groen), gegroepeerd (grijs) en in de categorie Aspecten van contingentie-ervaringen ondergebracht (paars).

<sup>36</sup> Participanten die zich hebben uitgesproken over een religieuze of spirituele oriëntatie worden in deze scriptie religieuze/spirituele participanten genoemd; participanten die zich daar niet over hebben uitgesproken worden seculiere participanten genoemd.

### Heftige emoties

De levensgebeurtenissen riepen heftige emoties op, zoals *intens verdriet* (N=2), *angst* (N=4), *wanhoop* (N=3), *machteloosheid* (N=4), *schuldgevoel* (N=1), *haat* (N=2), *woede* (N=4), *verraad* (N=1) en *eenzaamheid* (N=5).<sup>37</sup> De meeste participanten vertellen hoe de emoties hen zo overspoelden dat ze volledig van slag waren. De vrouw die haar partner verloor door een vergismoord vertelt over de eerste periode daarna: “Ik heb dingen tegen de muur stukgegooid, als een gewond dier op de grond liggen huilen, ik heb intense haat gevoeld, woede en de bodemloosheid van verdriet.”(P18).

### Het dringt niet meteen tot het bewustzijn door

De gebeurtenis kan zo heftig zijn, dat het *niet meteen tot het bewustzijn doordringt* (N=4). Een kinderboekenschrijver maakte in 1985 een terroristische aanslag mee op het vliegveld van Rome. “Pas in het vliegtuig, ruim een halve dag later, drong tot ons door dat het om terroristische daders ging.” (P4).

Sommige participanten proberen de gebeurtenis wel tot zich door te laten dringen, maar lijken daarvoor antwoord nodig te hebben op de vraag ‘*waarom?*’(N=4). ‘Waarom’ in de zin van waarom gebeurt mij dit of waarom heb ik het overleefd, maar ook in de zin van het willen begrijpen. Een vrouw die erachter kwam dat haar man een kind bij een andere vrouw had, vraagt zich af waarom haar dit was overkomen, welke signalen ze niet had opgepikt en wat ze had kunnen doen om het te voorkomen (P28).

Twee participanten noemen de *onwaarschijnlijkheid*, zoals de vrouw wiens partner is omgekomen door een vergismoord: “Iedereen bedenkt weleens nare dingen die met geliefden kunnen gebeuren, maar een vergismoord zit daar niet bij.” (P18).

Opvallend is dat diverse participanten vertellen dat de ernst van de situatie pas tot ze doordrong door de *weerspiegeling via een ander* (N=13). Zoals de man

---

<sup>37</sup> N staat in deze scriptie voor het aantal participanten dat scoort op deze code.

die bijna doodging aan een bloedvergiftiging en de ernst van de situatie weerspiegeld zag in de blik van zijn moeder. “Ik zag iemand die haar zoon letterlijk zag wegrotten, en niemand wist wat er aan de hand was. Ik kan nog steeds emotioneel worden van die onmacht in haar ogen.” (P21).

### Het hele leven op z'n kop

De impact is voor sommige participanten zo groot, dat het hun *hele leven overhoop* haalt (N=8). De vrouw die overreden werd door een graafmachine zegt over dit moment: “Tegelijkertijd besepte ik dat niks meer was zoals het was.” (P1). Tien participanten noemen *het onverwachte* van de levensgebeurtenis waardoor ze volledig van slag zijn. Zoals de zangeres die geconfronteerd werd met het gegeven dat ze door haar leeftijd niet meer gevraagd werd. “(...) dat die jong-en-sexy-kaart werd gespeeld, die had ik niet aan zien komen, dat schoffelde me onderuit.” (P40). Anderen hebben het over de *chaos* die de ze ervaren (N=4).

### Aantasting identiteit

Veel participanten vertellen over een *confrontatie met het zelf* (N=11).

Bijvoorbeeld de vrouw die in de aanloop naar een zware burn-out geconfronteerd werd met haar emoties. Tijdens een rondje hardlopen hoorde ze opeens iemand huilen. “Ik bleek dat zelf te zijn.” (P32).

Meerdere participanten vertellen over een vorm van *identiteitscrisis* (N=6). Zoals de topsporter die van een rotswand viel en daar verbrijzelde gewrichten en blijvend letsel aan overhield. Hij vroeg zich af wie hij was zonder sport: “Mijn wereld stortte in. (...) Het was een deel van mijn identiteit.” (P17).

Zes participanten vertellen dat *de levensinstelling die ze hadden niet meer voldeed*. De vrouw die geconfronteerd werd met epilepsie vertelt: “Mijn levensinstelling was dat je alles kunt bereiken wat je wilt. Als je maar je best doet. Maar bij deze shit was die houding juist mijn grootste handicap.” (P6).

Het *afhankelijk* zijn van anderen is voor een aantal participanten (N=4) ook een confrontatie met henzelf. Bijvoorbeeld als de afhankelijkheid ontstaat door ernstige lichamelijke of mentale beperkingen. Maar ook de afhankelijkheid

die een man ervaarde toen hij voor zeven jaar in de gevangenis belandde: “Ik wist dat nu iemand anders de beslissing voor mij genomen had. De vrijheid die me zo lief was dat ik er alles voor over had gehad, was ik kwijt.” (P31).

#### Missen van betekenis

Verschillende participanten vertellen dat ze na de levensgebeurtenis betekenis misten, doordat ze het gevoel hadden *er niet meer te toe doen* (N=7) of *niet meer te voldoen* (N=3). Een veelbelovende jonge ondernemer die failliet ging vertelt: “Er werd dwars door mij heen gekeken. Als ik vroeg of iemand ook koffie wilde, werd er gewoon níet gereageerd. Alsof ik lucht was.” (P13).

Een veel voorkomende en vaak zeer ingrijpende ervaring is *het niet meer kunnen uitvoeren van de eigen passie* (N=7). Dat was onder andere het geval bij de triatleet die blijvend lichamelijk en mentaal letsel aan een verkeersongeluk overhield: “Erger dan zijn verdwenen herinneringen was zijn verwoeste triatloncarrière. Hij zat in de voorselectie van de Olympische Spelen, die drie jaar later zouden plaatsvinden in Sydney, maar kon deelname door blijvend letsel aan zijn schouder op zijn buik schrijven.” (P7).

Een participant vertelt over een ervaring die raakt aan passie, namelijk *geen voldoening* voelen (N=1). Als kind was hij op een ZMOK-school geplaatst, waar hij zich niet thuis voelde. In zijn jongvolwassen leven komt hij terecht in de opticien-wereld. Hierover zegt hij: “Al die tijd wist ik: er ontbreekt iets. Dan zat ik oog in oog met zo'n dokter en ik besepte dat ik anders was. Er was geen voldoening. Ik voelde niets.” (P16).

#### Onomkeerbaar

Participanten vertellen over de intensiteit van het besef van *onherroepelijkheid* (N=8), zoals na het overlijden van een dierbare. De vrouw die haar man verloor door zelfmoord zegt: “... de dood is zo definitief. Het glipt ineens tussen je vingers door, als je even niet oplet.” (P24). Of bij een ernstige ziekte, zoals bij de vrouw met epilepsie: “Dus dit is het. Het wordt nooit meer zoals het was.” (P3). Niet alleen bij overlijden worden mensen geconfronteerd met onherroepelijkheid.

Een schrijfster vertelt dat haar wereld instortte toen ze erachter kwam dat de uitgever haar boek niet had ingestuurd voor een belangrijke prijs “Ze waren haar vergeten. Ze belde zelf nog met de jury, maar helaas. Alsnog insturen kon niet meer.” (P22).

#### Impact vanwege het feit dat kinderen getuige waren

Sommige participanten vertellen over de extra impact die de gebeurtenis had omdat er kinderen bij betrokken waren (N=3). Bijvoorbeeld het informeren van de kinderen over het overlijden van hun vader, of de kinderen die hun vader niet meer zien. Een man vertelt over de impact van het feit dat kinderen *getuige waren van de gebeurtenis*. Hij wilde met zijn hand het gras uit de maaimachine halen en wist niet dat deze nog liep, waardoor hij op bloederige wijze een deel van zijn vingers verloor. Hij vertelt hierover: “Het ergste vond ik dat er kinderen bij waren. ... Zij moesten toezien hoe het bloed alle kanten op spoot en hoe uitzinnig veel pijn ik had.” (P36).

#### 4.4 Aspecten en onderscheidingen binnen zingevingsprocessen

De reacties op de ervaringen van discrepantie en contingentie verschilden niet alleen in type reactie, maar ook in tijdsbestek en verloop. Bij sommige participanten duurde het jaren voordat er een kentering richting groei optrad, anderen lijken meteen in een zingevingsproces te zijn gekomen. Bij de een ging het geleidelijk, bij de ander schoksgewijs en bij een enkeling was er sprake van een duidelijk keerpunt. In deze paragraaf zijn de inductieve codes voor reacties – zowel die tot groei leidden als die dat niet (meteen) deden – op deductieve wijze gerelateerd aan de verschillende onderscheidingen die Park maakt binnen zingevingsprocessen (Park 2010, 259-260; zie paragraaf 3.3). Sommige reacties raken aan meerdere onderscheidingen (zie figuur 5 en tabel 3); in de beschrijving is aangesloten bij de onderscheiding waar de reactie het meest bij past. In figuur 5 zijn ook de deductieve codes voor religieuze aspecten van posttraumatische groei

gerelateerd aan de codes voor aspecten van zingevingprocessen.<sup>38</sup> Hier wordt in paragraaf 4.6 nader op ingegaan.

#### 4.4.1 Onderscheid bewust en onbewust

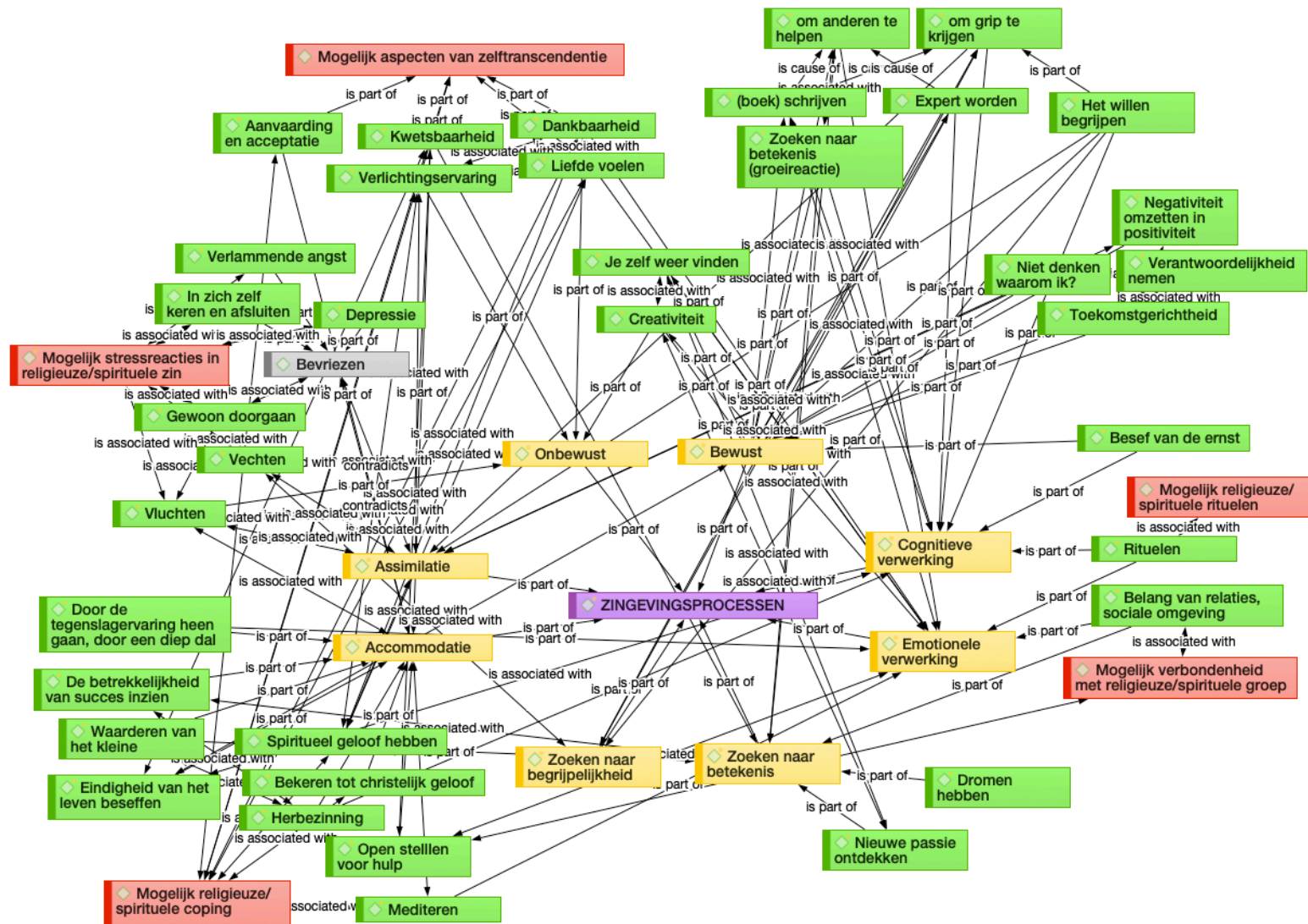
Onbewuste zingevingprocessen kunnen bijdragen aan groei, zoals de man die een verlichtingservaring (N=1) meemaakte op het moment dat hij zijn vingers in de maaimachine verloor: “Ik was kalm, alsof ik in het oog van de orkaan terecht was gekomen en de pijn buiten me was beland; .... Heel wonderlijk, zo midden in die verschrikking het sublieme te zien en te ervaren.” (P36). Ook andere onbewuste ervaringen lijken op verlichting, zoals het overvallen worden door gevoelens van dankbaarheid (N=6) en liefde (N=2). Een vrouw die haar baby verloor vertelt over de crematie dat als ze de muziek hoorde er geen tranen kwamen, maar ze vooral ‘heel veel liefde’ voelde (P23). Of de vrouw die herstellende was van een zware burn-out en bij de geboorte van haar kleinzoon door een gevoel van onvoorwaardelijke liefde werd overvallen (P32).

De meeste verhalen gaan over bewuste zingevingprocessen, zoals het zoeken en vinden van nieuwe vormen van betekenis (N=9). Opvallend veel participanten maakten bewust een keuze voor het gaan overdragen van kennis en ervaring, bijvoorbeeld door erover te gaan schrijven. Bij tien van hen resulteerde dat in een boek. Sommigen schrijven omdat ze expert zijn geworden op het gebied van wat hen is overkomen (N=3), anderen schrijven om te verwerken, om er grip op te krijgen (N=3) of om anderen te helpen (N=5). “Zodat niemand diezelfde ellende hoeft door te maken.” (P15).

Een bewuste copingstrategie gekenmerkt door de beslissing niet te blijven hangen in de waaromvraag blijkt uit verschillende ervaringen (N=4). De kunstfotograaf met een ernstige vorm van kanker zegt: “Je kunt bij de pakken neer gaan zitten en denken ‘waarom ik?’ maar dat heeft helemaal geen zin.” (P14).

---

<sup>38</sup> De aspecten van zingevingprocessen zijn op inductieve wijze gecodeerd (groen), aan elkaar gerelateerd, en in de categorie Zingevingprocessen ondergebracht (paars). Vervolgens zijn ze op deductieve wijze gekoppeld aan de onderscheidingen die Park maakt in zingevingprocessen (geel). Tevens zijn ze, daar waar relevant, gekoppeld aan de deductieve codes voor religieuze aspecten van posttraumatische groei (rood).



Figuur 5 Aspecten van zingevingsprocessen.

Categorie: Aspecten van zingevingsprocessen	Codes		Participanten (P)			ONDSCHIEDINGEN BINNEN ZINGEVINGSPROCESSEN							
	Seculier	Reli/spiri	Seculier N=36	Reli/spiri N=4	Totaal P	BEWUST	ONBEWUST	ASSIMILATIE	ACCOMMODATIE	ZOEKEN NAAR BEGRIJPelijkheid	ZOEKEN NAAR BETEKENIS	COGNITIEVE VERWERKING	EMOTIONELE VERWERKING
Toekomstgerichtheid	25	3	18	3	21	x							
Belang van relaties, sociale omgeving ontdekken	20	9	15	4	19						x		x
(Boek) schrijven	11	2	9	1	10	x						x	x
Je zelf weer vinden	15	0	10	0	10	x							x
Aanvaarding en acceptatie	10	3	6	3	9				x				
Creativiteit	13	3	8	1	9	x	x						x
Zoeken naar betekenis	12	1	8	1	9	x					x	x	
Gewoon doorgaan	10	0	9	0	9	x							
Open stellen voor hulp	9	3	6	2	8				x				x
In zich zelf keren en afsluiten	11	0	8	0	8		x	contra	contra				
Vechten	8	0	8	0	8			x		x			
Negativiteit omzetten in positiviteit	11	0	7	0	7	x		x					
Waarderen van het kleine	8	0	7	0	7				x		x		
Besef van de ernst	8	0	6	0	6	x						x	
Dankbaarheid	4	3	4	2	6		x						x
De betrekkelijkheid van succes inzien	9	0	6	0	6				x		x		
Verlamende angst	7	3	5	1	6			contra	contra				
- om anderen te helpen	4	0	4	1	5	x					x		
Door de tegenslagervaring heen gaan, door een diep dal	6	0	5	0	5				x				x
Nieuwe passie ontdekken	6	0	5	0	5						x		
Depressie	5	1	4	1	5			contra	contra				
Herbezinning	3	1	3	1	4				x			x	
Eindigheid van het leven beseffen	2	2	2	2	4	x			x			x	
Niet denken 'waarom ik?'	4	0	4	0	4	x		x					
Vluchten	3	1	3	1	4			x	x				
- om grip te krijgen	7	0	3	0	3	x		x					x
Expert worden	6	0	3	0	3					x			x
Het willen begrijpen	4	0	3	0	3	x		x		x			x
Kwetsbaarheid	2	1	2	1	3				x		x		
Spiritueel geloof hebben	0	3	0	3	3			x					
Verantwoordelijkheid nemen	4	0	3	0	3	x							
Dromen hebben	1	2	1	1	2						x		
Liefde voelen	1	2	1	1	2								x
Rituelen	6	0	2	0	2							x	x
Bekeren tot christelijk geloof	0	1	0	1	1				x				
Mediteren	0	1	0	1	1				x				x
Verlichtingservaring	0	2	0	1	1		x	x					

Tabel 3 Aspecten van zingevingsprocessen op deductieve wijze gerelateerd aan Parks onderscheidingen van zingevingsprocessen.

Het selectief focussen op positiviteit is ook een bewuste coping-strategie (N=7). Een voorbeeld daarvan vertelt de blinde cabaretier die uit het lood was geslagen toen hij hoorde dat hij ook doof zou worden. “Ik wil helemaal niet gebukt gaan onder dit soort angsten. Misschien word ik wel doof. Maar ik ben het nog niet. En dat hielp. Daarna heb ik geen tegenslagen meer gehad.” (P2). Of de vrouw die een insectenfobie ontwikkelde: “Het regende toen ze op een dag haar auto parkeerde. Ze wilde uitstappen en zag een vlieg naar binnen zoeven. Ze werd zó bang dat ze haar wagen uit struikelde. 'Nu ben ik dus weggerend voor een vlieg,' dacht ze toen ze languit op de stoep lag. 'Tijd dat ik écht wat aan die angst ga doen.'” (P39).

Deze ervaringen kenmerken zich door toekomstgerichtheid (N=21) en het nemen van verantwoordelijkheid (N=3). Bij de vrouw die in drie maanden tijd haar baan, relatie en huis kwijtraakte en aanvankelijk heel veel ging hardlopen, viel het kwartje pas echt toen haar zus zei: “Als alles weg is en je je leven vanaf de grond opnieuw moet opbouwen, heb je één groot voordeel: je kunt zelf beslissen hoe je het gaat inrichten. Hoe wil je wonen en met wie? Waar wil je werken? Wanneer? En vooral: waarom?” (P35).

Sommige participanten vertellen over een combinatie van onbewuste en bewuste zingeingsprocessen, met name bij creatieve processen (N=9) waarin ze zichzelf weer ontdekken (N=10). Bijvoorbeeld de ondernemer die failliet ging en daar een theatervoorstelling over maakte: “Je kunt me al mijn bezit afnemen, maar dat (theater maken) is iets dat in mij zit. Het was een vuurtje dat alleen wat opgestookt moest worden.” (P13). Of de man die als kind op een ZMOK-school zat en na een ernstige burn-out ontdekte dat hij als cabaretier pas echt voldoening voelt: “Het maakproces confronteert me met wie ik echt ben. ... Dat is een enorme vooruitgang vergeleken met vroeger, het maakt me gelukkiger.” (P16)

#### 4.4.2 Onderscheid assimilatie en accommodatie

Sommige participanten vertellen over reacties die lijken op (mengvormen van) de stressreacties vechten, vluchten en bevriezen. Reacties waaruit blijkt dat iemand zoveel mogelijk gewoon is doorgegaan (N=9) zijn een mix van vechten, vluchten

en bevroren. Er vindt op dat moment geen assimilatie of accommodatie plaats. Zoals de saxofonist die na zijn eerste aanvallen van MS zijn saxofoon ‘gewoon’ weer oppakte: “Het deed ontzettend veel pijn aan mijn handen om dat apparaat vast te houden, terwijl ik tegelijkertijd nauwelijks voelde wát ik voelde. ... Ik moest gewoon geduld hebben. Het herstel zou vanzelf komen” en kort daarna “Ik was doodmoe, kon nauwelijks lopen, geen muziek maken en had overal pijn. Ik keerde me helemaal in mezelf.” (P11).

De stressreactie vechten (N=6) blijkt uit verhalen over het inzetten van wilskracht om de gebeurtenis dusdanig van betekenis te voorzien dat de eigen overtuigingen en levensdoelen overeind blijven. Deze vorm van vechten (N=6) kan leiden tot *assimilatie*. Een voorbeeld hiervan is het proces dat een vrouw doormaakte nadat ze was overreden door een graafmachine. Het overgeleverd zijn aan stroperig werkende zorg- en hulpsystemen deed haar meer pijn dan het ongeluk zelf. “Om lucht te geven aan het machteloze gevoel, ging ze schrijven. Dat resulteerde in vier kladblokken vol met boze, wanhopige stukjes waarin een glansrol was weggelegd voor ambtenaren en verzekeringsmedewerkers.” (P1). Een ander voorbeeld waarin iemand al zijn wilskracht inzet om de gebeurtenis van een betekenis te voorzien die voldoet aan het eigen betekenis kader, is de man die geen omgang met zijn kinderen mag hebben. Hij kan dit niet rijmen met zijn overtuigingen over gerechtigheid en rechtvaardigheid. “Alle hulpverleners en rechtbanken gingen mee met de huilende vrouw die rust wilde voor haar kinderen. In mijn kant van het verhaal was niemand geïnteresseerd. Al die jaren heb ik gerechtigheid gezocht, maar niet gekregen.” (P25) Op een bepaalde manier heeft hij uiteindelijk wel zijn betekenis kader veranderd, hij zegt namelijk niet langer te geloven dat tegenslag bedoeld is om je sterker te maken en dat je kunt dragen wat je overkomt. Dat hij zijn kinderen niet heeft zien opgroeien is een tegenslag die hem niets gebracht heeft behalve een levensgroot verdriet: “hier kom ik nooit overheen.” (P25).

Reacties die lijken op vluchten (N=5) zijn enerzijds verhalen over het vluchten *uit* de bedreigende situatie en anderzijds verhalen over vluchten *in* feesten, werken en verdovende middelen. Vluchten kan inhouden dat er geen

assimilatie en geen accommodatie plaats vindt. Zoals bijvoorbeeld bij de korporaal die in Afghanistan op een bermbom reed en zowel vecht- als vluchtreacties had: “Aanvankelijk ontkende hij het gewoon dat bepaalde zaken hem minder goed afgingen en hij werd er een meester in om dat te verbloemen. ‘Ik had lijsten gemaakt van de spullen die ik nodig had en omdat ik alleen werkte, kon ik alles eindeloos opnieuw controleren. Ook had ik onbeperkt toegang tot de paracetamol en ibuprofen.’” (P12).

De stressreactie bevriezen leidt net als de meeste vormen van vluchten niet tot accommodatie of assimilatie. Vormen van bevriezen zijn depressie (N=5), ervaringen waarin iemand in zichzelf keert en zich afsluit (N=8) en verlammende angst (N=6). De ondernemer die failliet ging en met een ton schuld achterbleef zegt over de eerste periode: “Ik lag daarna een paar weken onder de dekens heel zielig te zijn.” (P13). Een voorbeeld van verlammende angst wordt verteld door de vrouw die op haar 17<sup>e</sup> bijna dood was als gevolg van een insectensteek. Ze kampte jarenlang met angst voor “alles wat vloog en klein was” (P39).

*Accommodatie* waarbij de eigen overtuigingen veranderen, komt naar voren in verhalen waarin participanten vertellen door een diep dal te zijn gegaan (N=5) of een periode van herbezinning te ervaren (N=4), dat ze de eindigheid van het leven beseffen (N=4) of de betrekkelijkheid van succes inzien (N=6), het kleine meer waarderen (N=7) of zich bekeren tot een religie (N=1). De regisseur die zo aan succes was verslaafd dat hij er een medicijnverslaving aan opliep, vertelt over zijn afkickperiode: “Succes is voor mij een holle frase geworden. Ik heb twee gouden films, ik heb een boek geschreven, ik heb kijkcijferkanonnen geregisseerd, maar het is uiteindelijk niks. Het is gewoon leeg. Ik geniet nu van momenten met mijn kinderen, de kleine dingetjes.” (P10).

*Accommodatie* gaat ook over het veranderen van het zelfbeeld, over gevoelens van kwetsbaarheid die soms voor het eerst worden toegelaten (N=3) of het zich kunnen openstellen voor hulp (N=8). Zoals de manager die met epilepsie moest leren leven; ze besloot open te zijn over haar aandoening, ook al zou dat het einde van haar carrière kunnen betekenen. “Met al mijn kennis over leiderschap moest ik leren om nederig te zijn.” Over haar verwerking vertelt ze “Ik ben geen

beter mens geworden, maar wel menselijker. Ik heb geleerd dat het niet erg is om anderen om hulp te vragen. Dat vormde het begin van de verwerking van mijn tegenslag.” (P3).

Aanvaarding kan als een vorm van accommodatie in een zingevingsproces worden gezien, al wordt dit niet expliciet zo genoemd door Park.<sup>39</sup> Aanvaarding zoals bedoeld door onder andere Scherer-Rath verandert het eigen betekenskader; het is een zelftranscendente ervaring die maakt dat er ruimte ontstaat in het betekenskader van de betrokkene voor dat wat onwaarschijnlijk is en toch gebeurt (2013, 185-6; 2021, 8). Een aantal participanten vertelt over een dergelijk proces (N=9). De man die zijn vingers verloor in een maaimachine zegt over zijn herstelperiode dat acceptatie en dankbaarheid de boventoon bleven voeren. “Het voelde of hij nooit eerder zo 'open en kwetsbaar' was geweest.” (P36). De topsporter die door een val van een rotswand zijn sportcarrière in duigen zag vallen, gaat op een dag terug naar de plek des onheils en vertelt daarover: “Er was niemand. Ik stond daar alleen, met die rotsen voor me. Misschien waren het maar drie minuten, maar voor mijn gevoel heb ik daar een half uur gestaan. Me realiserend dat ik nog leef, nog kan lopen.” (P17).

#### 4.4.3 Onderscheid zoeken naar begrijpelijkheid of naar betekenis

De ene participant wil begrijpen waarom de gebeurtenis heeft plaatsgevonden en zoekt naar oorzaken (N=3), anderen zoeken naar de betekenis voor hun leven (N=9). Velen doen beiden. Zoals de man die zijn zoon verloor aan een verkeersongeval. Zijn eerste reactie was gericht op het willen begrijpen. “Hij wist hoe voorzichtig zijn zoon in het verkeer was. Remy was een lange jongen, ... die zag je niet zomaar over het hoofd. Hoe had dit kunnen gebeuren?” Diezelfde week ging hij naar een rijkschool om de praktijk achter het dode-hoekverhaal te begrijpen. Hij liep rondjes om de wagen. ‘Zie je mij?’ ‘Zie je me nu?’ riep hij telkens. Het heeft hem geholpen het te begrijpen: ‘Als je op een bepaalde manier om de wagen wandelt, is het mogelijk om dat ongezien te doen. Sterker nog, er

---

<sup>39</sup> In het zingevingsmodel wordt aanvaarding niet als aspect van zingevingsprocessen genoemd, maar wel als een van de mogelijke gecreëerde betekenissen.

past bijna een hele schoolklas in de dode hoek.” Misschien juist doordat hij het nu kon begrijpen, gaf de gebeurtenis een compleet nieuwe betekenis aan zijn leven. Ieder vrij moment wijdde hij aan het ontwikkelen en op de markt brengen van een *dode en blinde hoekspiegel* (P9).

Anderen vertellen over ervaringen waaruit blijkt dat de gebeurtenis blijvend betekenis heeft gegeven aan het leven erna. Ze ervaren een essentie van het leven en waarderen het kleine (N=7) en het kwetsbare, ook in zichzelf (N=3). De gebeurtenis kan ook betekenis krijgen, doordat het verbonden wordt met nieuwe levensdoelen, bijvoorbeeld anderen helpen (N=5), of nieuwe dromen (N=2) en passies (N=5). Zoals de sopraanzangeres die depressief werd omdat ze vanwege haar leeftijd niet meer gevraagd werd. Na een jaar kwam de energie terug: “Ik begon aan een professionaliseringstraject en richtte me op educatie, op het overdragen. Het werd een herijking én een verrijking. Creatieve sappen begonnen te stromen.” (P40). Of de vrouw wiens partner is omgekomen door een vergismoord; zij besluit aan scholieren lezingen te gaan geven over de impact van de onderwereld. “Al is er maar één kind dat daardoor besluit een andere weg te kiezen, dan heb ik mijn doel al bereikt.” (P18).

#### 4.4.4 Onderscheid cognitieve en emotionele verwerking

Participanten die op zoek gingen naar het begrijpen van de gebeurtenis deden dit op een cognitieve wijze, waarbij ze veelal gedreven werden door emotie. Cognitieve verwerking kan bestaan uit het herwaarderen van de gebeurtenis, herhaaldelijk vergelijken van de ervaring met het eigen betekenis kader, of herhaaldelijke overdenking van de gebeurtenis (rudimentatie, herkauwen). De kinderboekenschrijver die een terroristische aanslag meemaakt blijft daarover schrijven, steeds vanuit een andere invalshoek. Hij zegt daarover “ik wilde het (de verwerking) zelf doen; via het schrijven tot de kern doordringen. En dat is gelukt.” (P4). Hij is niet de enige die ging schrijven. Opvallend veel participanten zijn gaan schrijven over wat ze meemaakten tijdens en na de stressvolle levensgebeurtenis (N=10). Volgens onderzoek zijn bij expressief schrijven zowel

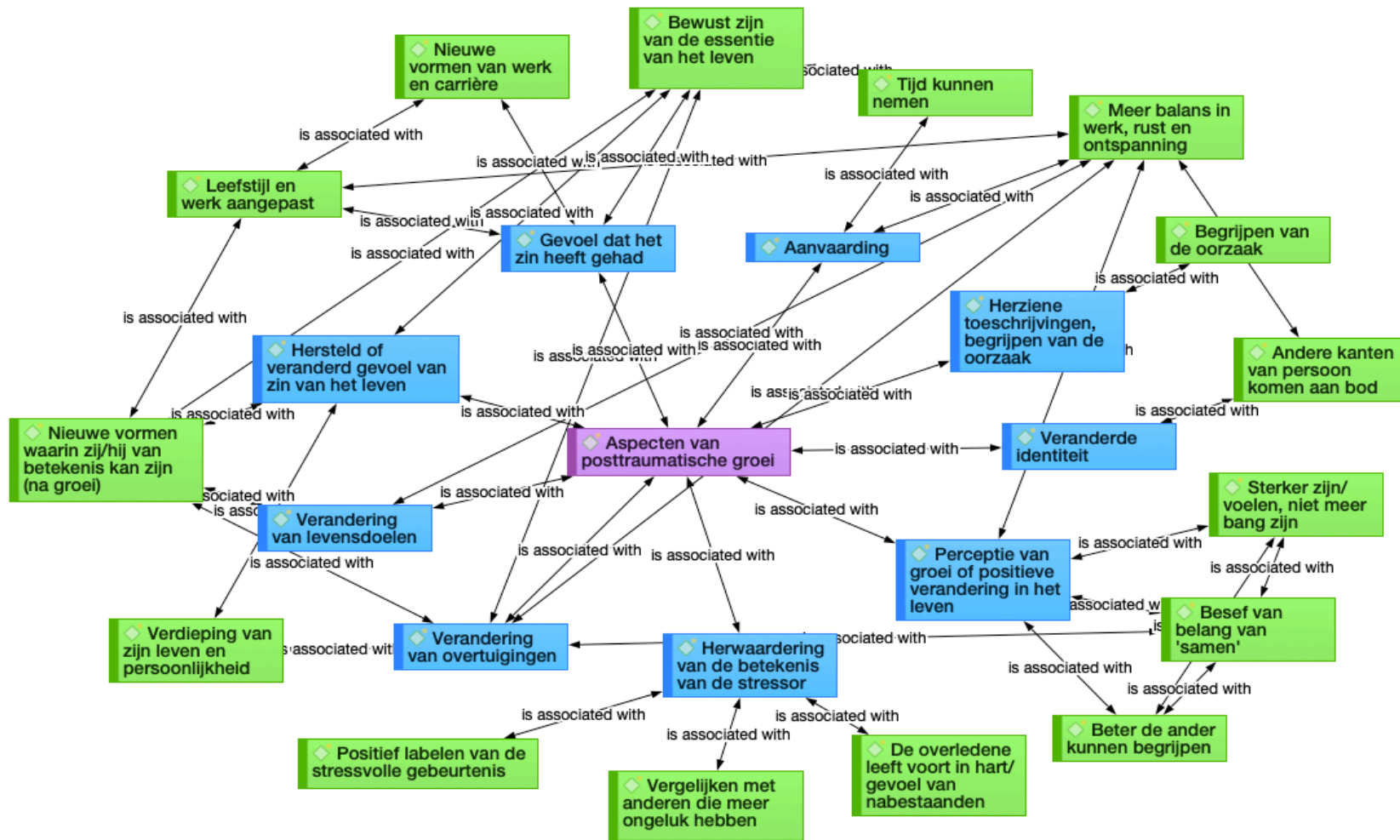
cognitieve als emotionele processen belangrijk en draagt schrijven bij aan het maken van betekenis (Park 2010, 260, 289).

Een voorbeeld van cognitieve verwerking door herwaardering van de betekenis laat de psychiater zien, die zijn huis en kantoor verloor door een brand. Hij vergelijkt zichzelf met vluchtelingen: “Denk dat ik weet hoe vluchtelingen zich voelen, die alles achter zich hebben moeten laten en om wie niemand zich lijkt te bekommeren.” Dat hielp hem om de gebeurtenis positief te labelen (P34). De man die zijn vingers in de maaimachine verloor maakt een vergelijking met een vriendin die aan migraine lijdt: “Om de zoveel weken had ze verschrikkelijke hoofdpijn. Zij heeft daar waarschijnlijk nooit één kaartje voor gekregen. Terwijl het bij mij stormliep met gelukwensen, brieven en kaarten. Dat is nou niet bepaald eerlijk.” (P36).

Emotionele verwerking duidt op het ervaren en verkennen van de eigen emoties (Park 2010, 260). Participanten vertellen over de helende werking van een sociale omgeving en relaties (N=19) en van deelname aan rituelen (N=3). De leidinggevende die driemaal meemaakt dat een jonge medewerker komt te overlijden, zegt daarover: “Door samen rouwen vallen scheidingen en schuttingen weg. Die verbondenheid werkt helend.” (P33). De man die de terroristische aanslag overleefde vertelt dat hij bij thuiskomst al zijn vrienden en kennissen ging bellen om ze te vertellen: “Ik was bij die aanslag en ik heb het overleefd. Ik ben er nog.” Hij vertelt dat hij, toen hij klaar was met de lijst, de neiging had opnieuw te beginnen om het nogmaals te vertellen (P4).

#### 4.5 Gecreëerde betekenissen

Bijna alle participanten vertellen over hun nieuwe leven dat ontstaan is na het intensieve proces waar de contingentie-ervaring hen toe noodzaakte. Er is een soort nieuwe *status quo* ontstaan, die anders is dan voor de gebeurtenis en ook anders dan tijdens het verwerkingsproces (zie figuur 6, tabel 4 en 5).



Figuur 6 Aspecten van posttraumatische groei.<sup>40</sup>

Categorie: Aspecten van posttraumatische groei	Codes		Participanten (P)			GECREËERDE BETEKENISSEN												
	Seculier	Reli/spiri	Seculier	Reli/spiri	Totaal P	Gevoel dat het zin heeft gehad	Aanvaarding	Herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak	Veranderde identiteit	Perceptie van groei of positieve verandering in het leven	Herwaardering van de betekenis van de stressor	Verandering van levensovertuigingen	Verandering van levensdoelen	Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven				
Leefstijl en werk aangepast	86	11	25	3	28	x												
Begrijpen van de oorzaak	16	0	12	0	12			x										
Sterker zijn/voelen, niet meer bang zijn	12	1	9	1	10				x									
Nieuwe vormen waarin zij/hij van betekenis kan zijn	16	2	9	1	10						x	x	x					
Positief labelen van de stressvolle gebeurtenis	13	0	10	0	10					x								
Nieuwe vormen van werk en carrière	13	0	9	0	9	x												
De overledene leeft voort in hart/gevoel nabestaanden	15	1	6	1	7					x								
Tijd kunnen nemen	6	0	6	0	6		x											
Bewust zijn van essentie van het leven (waarde van kleine dingen)	5	1	5	1	6	x						x				x		
Andere kanten van persoon komen aan bod	8	0	6	0	6				x									
Meer balans in werk, rust en ontspanning	17	0	5	0	5		x			x		x	x					
Beter de ander kunnen begrijpen	6	1	3	1	4					x								
Besef van belang van 'samen'	4	0	3	0	3					x		x						
Vergelijken met anderen die meer ongeluk hebben	1	1	1	1	2						x							
Verdieping van iemands leven en persoonlijkheid	0	1	0	1	1								x				x	

Tabel 4 Aspecten van gecreëerde betekenissen op deductieve wijze gerelateerd aan de negen gecreëerde betekenissen uit Parks model.

<sup>40</sup> In figuur 6 zijn de ervaringen van posttraumatische groei (groen) inductief gecodeerd, gerelateerd aan elkaar en gegroepeerd in de categorie Aspecten van posttraumatische groei (paars). Daarnaast zijn deze inductieve codes op deductieve wijze gekoppeld aan Parks gecreëerde betekenissen (blauw). Tabel 4 geeft een overzicht van de *groundedness* en het aantal participanten, uitgesplitst naar religieuze/spirituele en seculiere participanten. Tabel 5 laat het resultaat zien van de gecreëerde betekenissen als directe deductieve codes.

Codegroep: Gecreëerde betekenissen (Park, 2010)	Codes		Participanten (P)		
	Seculier	Reli/spiri	Seculier	Reli/spiri	Totaal (P)
Verandering van levensdoelen	31	2	20	2	22
Verandering van levensovertuigingen	24	3	17	3	20
Herwaardering van de betekenis van de stressor	21	4	15	2	17
Veranderde identiteit	22	1	14	1	15
Gevoel dat het zin heeft gehad	11	2	9	2	11
Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven	7	2	7	2	9
Aanvaarding	7	3	5	3	8
Herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak	11	0	8	0	8
Perceptie van groei of positieve verandering in het leven	5	3	5	2	7

Tabel 5 Tegenslagverhalen gecodeerd op basis van deductieve codes Gecreëerde betekenissen.

In de volgende negen subparagrafen zijn de inductieve codes voor deze ervaringen beschreven aan de hand van de negen gecreëerde betekenissen van Park.

#### 4.5.1 Verandering van levensdoelen

Eerdere levensdoelen bleken niet meer haalbaar en zijn vervangen door nieuwe doelen, die onder andere te maken hebben met de balans tussen werk en privéleven (N=5) of de nieuwe vormen van betekenis (N=10). De verhalen maken duidelijk dat dit zeer ingrijpende processen zijn geweest. Zoals bij de zorgmanager wiens integriteit in twijfel werd getrokken en in die tijd een hartaanval kreeg. Na zijn operatie reed hij in zijn eentje naar de poolcirkel, waar hij ging wandelen. Vier weken lang sprak hij niemand. “Dat was heel, heel zwaar. Ik ben gevoelig voor depressies en in die periode had ik veel last van somberheid. Alles was zwart. Pas in de laatste week kwam er een beetje licht. Terwijl ik door de bossen en de velden liep, kwam dat blije, vrije gevoel van vroeger weer een beetje terug.” Hij ontdekte dat hij te veel gericht was geweest op zijn bedrijf. Nu, twee jaar later, richt hij zich meer dan ooit op zijn inmiddels volwassen zoons. Ze hebben plannen om te gaan wandelen op Groenland. Hij zegt: “Hopelijk vinden we samen weer iets van de ontspanning van vroeger terug.” (P6).

De vrouw wiens partner zelfmoord pleegde start onder de naam *Marjolein Elisabeth* een modelabel. Haar bedrijf is onlosmakelijk verbonden met haar overleden partner, onder andere, zo vertelt ze, omdat hij iedere dag worstelde om te kunnen genieten van het leven. Zelf heeft ze dat ook een periode niet gekund.

Net als veel van haar generatiegenoten wilde ze altijd maar meer; vrienden, kinderen, een betere baan, een duurder huis. “Maar dat is er bij mij wel uit. Het is mijn doel om te zien wat de dag brengt en daarmee tevreden te zijn. Dat is wat ik nu doe. *Marjolein Elisabeth* herinnert me daar elke dag aan.” (P24).

#### 4.5.2 Verandering van levensovertuigingen

Sommige participanten veranderen hun overtuigingen of hun visie op het leven om de ervaring van contingentie te overkomen en de discrepantie op te heffen (deductieve codering: N=20). Dit blijkt onder andere uit de verdieping die iemand ervaart in het leven en de eigen persoonlijkheid (N=1), meer balans in werk en ontspanning (N=5), nieuwe vormen waarin iemand betekenis ervaart (N=10), het besef van het belang van samenzijn (N=3) en het bewustzijn van de waarde van de kleine dingen in het leven (N=6). Een voorbeeld is het verhaal van de filmregisseur die door het najagen van succes een medicijnverslaving opliep, gevolgd door een ernstige burn-out. Een jaar na zijn herstel blijkt zijn betekenis kader grondig veranderd “Als ik nooit meer een film zou maken, zou dat helemaal prima zijn. Tenzij het een film is die echt ergens over gaat. Ik wil niet meer voor dat blinde succes gaan. Ik wil iets wezenlijks bijdragen.” (P10). Een ander voorbeeld wordt gegeven door de HR-directeur die in een crisis terecht kwam toen ze in drie maanden tijd haar baan, relatie en huis verloor. Nu, tien jaar later, vertelt ze dat haar levensinstelling niet meer voldeed en deze is veranderd: “Hard werken was het antwoord op alles. Ik had nooit geleerd om te luisteren naar mijn gevoel. Als het niet goed ging, moest je gewoon nog harder werken. Nu weet ik: als ik eerder had leren voelen, had ik eerder geleerd om grenzen te stellen en had ik eerder geweten wat ik zélf wilde.” (P35).

#### 4.5.3 Herwaardering van de betekenis van de stressor

De beoordeling van een stressvolle gebeurtenis kan veranderen waardoor deze meer in overeenstemming komt met de eigen overtuigingen en levensdoelen. Bijvoorbeeld door het besef dat de gebeurtenis bij anderen veel erger uitpakte (N=2), of door de gebeurtenis achteraf positief te labelen (N=10). De vrouw die

een bijna dodelijke insectensteek opliep, prijst zichzelf tweeëndertig jaar later gelukkig: “Ik ben blij dat ik op mijn zeventiende zo gestoken werd. Anders had ik nooit deze passie ontdekt.” (P39). Een ander voorbeeld van herwaardering wordt gegeven door de topsporter die een ongeluk met blijvend letsel overleefde waardoor zijn triatloncarrière en daarmee zijn wereld instortte. Hij zat in de voorbereiding van de Olympische Spelen. Vijfentwintig jaar later zegt hij dat als hij kon kiezen tussen een medaille op de Olympische Spelen of de voldoening die hij haalt uit het werk dat hij nu doet, dat hij dan koos voor het laatste. “Ik had altijd een ultiem plaatje voor ogen, van mezelf als topsporter. Maar het blijkt dat ik dat nooit nodig heb gehad. Het gaat er om wat ik voor anderen kan betekenen. Als topsporter ga je maar voor één doel en dat is goud. Nu ga ik voor meerdere doelen die buiten mijzelf liggen.” (P7).

Een vorm van herwaardering kan ook zitten in de reconstructie van de relatie met een dierbare (Park 2010, 261). De vrouw die haar grote liefde plotseling verloor ontdekte dat er niets geregeld was. Hij had twee jonge kinderen waar ze voor besloot te gaan zorgen. Naast het verdriet raakte ze ook verstrikt in een ondoorzichtig woud van regels en wetten rond erfenissen. Ze ging zich erin verdiepen en schreef er een boek over. Ook voor zijn kinderen. “Ik heb zelf altijd graag kinderen gewild. Ik moest eerst mijn grote liefde verliezen om ze te krijgen. Dit boek is mijn nalatenschap aan hen.” Ook andere participanten vertellen over vormen waarin de overledene voortleeft in hun hart en gevoel (N=7).

#### 4.5.4 Veranderde identiteit

Een veranderde identiteit waarbij de stressvolle gebeurtenis is geïntegreerd in de persoonlijkheid wordt door verschillende participanten genoemd. Bij een aantal heeft dit ertoe geleid dat nu ook andere kanten van hun persoon aan bod komen (N=6). De sopraanzangeres vertelt over de identiteitscrisis en depressie waar ze in kwam toen ze ontdekte dat ze vanwege haar leeftijd niet meer gevraagd werd: “Ik had me zó sterk vereenzelvigd met de sopraan, de zangeres die ik was, dat ik me had verloren in die identiteit. Als die dan opzij wordt geschoven, ben je nergens meer. Dan is er geen bodem.” Vijf jaar later beleeft ze haar identiteit als veel

completer, met dank aan haar therapeut die haar steevast aansprak met haar doopnaam Johanna, “dat deed hij omdat ik te veel samenviel met Johannette, de sopraan. Hij leerde me in de loop van de tijd dat een mens is opgebouwd uit veel meer lagen dan die ene. Deze andere naam omvat ook de andere facetten van mij.” Inmiddels spreekt ze zichzelf soms ook aan met Johanna, op zoek naar de balans tussen de verschillende kanten die ze in zich verenigt (P40). Ook de zorgmanager die een hartaanval kreeg, ontdekte daarna dat hij te veel het bedrijf was geworden; hij had te weinig zichzelf en zijn kinderen een plek gegeven in zijn leven. “In de tussenliggende jaren was ik (bedrijf) geworden, maar wie was (naam) nog? Wat is belangrijk voor míj, vroeg ik me af?” (P6).

#### 4.5.5 Gevoel dat het zin heeft gehad

Deze gecreëerde betekenis komt veel voor in de tegenslagverhalen (deductieve codering: N=11), onder andere bij participanten die vertellen over nieuwe vormen van zinbeleving, bijvoorbeeld doordat hun nieuwe waardensysteem zich heeft vertaald in aangepast werk en levensstijl (N=28) of in nieuwe vormen van werk en carrière (N=9). Een voorbeeld geeft de schrijfster wiens wereld instortte toen de uitgever haar boek niet had ingestuurd voor een belangrijke prijs; ze besloot uit nijd om alleen nog maar in haar eigen taal te gaan schrijven. Twee jaar later ervaart ze dat dit zin heeft gehad: “Eindelijk kan ook mijn vader lezen wat ik schrijf. Er duiken vaak mensen uit Uruguay als personages in mijn verhalen op, maar ik kon het ze nooit laten lezen. Dat wordt nu anders.” (P22). Een ander voorbeeld is de Nyenrode-trainer die na een hartaanval het niet rustiger aan was gaan doen waardoor er een burn-out volgde. Inmiddels ligt die periode alweer tweeëntwintig jaar achter hem, maar hij ervaart het nog steeds als zinvol dat hij destijds “als een dolle hond” onderuitging (P29).

Sommige participanten vertellen dat de levensgebeurtenis zin kreeg doordat het hen bewust maakte van de essentie van het leven (N=6). Zoals de vrouw die herstelde van een zware burn-out en kracht haalde uit de fietstochtjes met haar kleinzoon. “Ik leerde de wereld weer zien door de ogen van een kind. Ik

kon heel rustig naast hem zitten en alleen maar genieten van hoe hij naar een bloemetje keek. Dat ontroerde me.” (P32).

#### 4.5.6 Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven

Door betekenis te creëren kunnen mensen meer de zin van het leven ervaren. Dit komt tot uiting in de verdieping in iemands leven en persoonlijkheid (N=1), de nieuwe vormen van betekenis (N=10) en het waarderen van het kleine – de essentie – van het leven (N=6). Een Iraanse vluchteling met Gilles de la Tourette werd in de tijd dat ze nog in Iran woonde depressief. Op een gegeven moment leerde ze via een vriend het christendom kennen. Hij liet haar in het geheim een bijbel bezorgen. Ze vertelt dat dit een nieuw gevoel van zin aan het leven gaf: “Dit was voor mij een wonder. Ik was niet langer bang.” (P37).

Een aantal participanten vindt nieuwe betekenis in creativiteit en kunst. De Iraanse vluchteling schildert kleurrijke doeken over vrijheid (P37). De kunstfotograaf met een ernstige vorm van kanker gaf zijn fotorolletjes dezelfde behandeling als hij: chemo. Dit deed hij door direct na een kuur zijn eigen urine op te vangen. Over het resultaat zegt hij: “De effecten zijn heel gaaf geworden. De beelden komen echt binnen bij mensen aan wie ik ze laat zien.” (P14).

De zwaar overbelaste mantelzorger hervindt zin in het leven als hij samen met een vriend besluit een debatclub op te richten. “Ik weet nog dat ik ‘s avonds naar huis reed en dacht: wat heb ik nou gezegd? Maar nu gaan we het doen ook! In het begin kwamen we één keer per maand bij elkaar. Ik leerde, ontmoette leuke mensen en deed inspiratie op. Dat was het punt waarop ik dacht: oh, maar nu vind ik het leven weer leuk worden.” (P19).

#### 4.5.7 Aanvaarding

Aanvaarding als gecreëerde betekenis blijkt onder andere uit de tevredenheid waarmee participanten vertellen over hoe ze hun leven hebben ingericht, aangepast aan de nieuwe situatie, met meer balans in werk, rust en

ontspanning (N=5) en meer tijd kunnen nemen (N=6).<sup>41</sup> De muzikant met MS vertelt hoe hij de verandering van zijn rol accepteert: “Als vanzelf gleed ik in een andere rol; ik werd muziekregisseur. Niet de sax maar de band werd mijn instrument.” (P11). De vrouw die op latere leeftijd epilepsie kreeg heeft haar leven daarop ingericht: “Ze verhuisde naar een rustige omgeving en deed het rustig aan.” (P3).

#### 4.5.8 Herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak

Herziene toeschrijvingen om de oorzaak te begrijpen blijken op een gegeven moment stand te houden en onderdeel te worden van iemands levensverhaal. Het begrijpen van de oorzaak (N=12) verloopt niet altijd via herziene toeschrijvingen, maar in een aantal gevallen wel (deductieve codering: N=8). Zo vertelt de vrouw die kind is van twee geestelijk labiele ouders en, naar later bleek, ook opgroeide met een manisch depressieve zus, dat ze na een zware depressie in therapie tot het inzicht kwam dat ze “als enige normale uit het huisje in Driebergen was gekomen”. Hierdoor kon ze, inmiddels dertig, zichzelf en haar levensloop eindelijk begrijpen en tot haar kracht maken (P26). De man die zijn zoon verloor aan een verkeersongeval gaat op zoek naar de oorzaak en doorgrondt de problematiek van de dode en blinde hoek van vrachtauto’s. Hierdoor is hij de oorzaak gaan begrijpen en heeft hij de toeschrijving van het ongeluk herzien (P9).

Niet iedereen heeft al het verhaal rond over waarom de tegenslag toesloeg. De chefkok die zijn Michelinster kwijtraakte is vijf jaar later nog op zoek naar de reden waarom: “Daar wil ik antwoord op. Ik begrijp het niet. ... Ik wilde vragen of ze verbeterpunten hadden, of ik misschien toch inzage kon krijgen in de rapporten van die inspecteurs.” (P38).

---

<sup>41</sup> In paragraaf 3.1 is beschreven dat bewustwording, erkenning en aanvaarding noodzakelijk zijn in het omgaan met contingente levensgebeurtenissen. In een aantal tegenslagverhalen lijkt over aanvaarding gesproken te worden in deze zin. Omdat dit een proces is en niet een gecreëerde betekenis is deze vorm van aanvaarding beschreven bij zingevingsprocessen. Een voorbeeld is de saxofonist die verder moet leven met MS over de periode waarin hij worstelde met dit gegeven: “Er was niets meer, alleen nog maar wanhoop. Slechter dan dit wordt het niet. Alles wat waardevol is, ben ik kwijt, maar ik ben er nog. Ik ga niet dood. Daarna kon ik opstaan en heb mijn eerste, hele kleine stapje gezet. En daarna nog een. En nog een.” (P11).

#### 4.5.9 Perceptie van groei of positieve verandering in het leven

Verschillende participanten vertellen dat ze zich door de gebeurtenis en het proces dat ze doormaakten nu sterker voelen (N=10). De kunstfotograaf vertelt dat de ziekte hem niet alleen als fotograaf, maar ook als mens sterker heeft gemaakt (P14). De vrouw die erachter kwam dat haar man bij een andere vrouw nog een kind had, vertelt zeven jaar later: “Niks menselijks is mij meer vreemd.” Door dat inzicht voelt ze zich sterker dan vroeger, ook als ondernemer (P28). De vrouw die op latere leeftijd epilepsie kreeg, vertelt zes jaar na de diagnose: “Vroeger dacht ik dat het moedig was om te gaan bungeejumpen; maar nu weet ik: dat is overmoed. Echte moed is laten zien hoe kwetsbaar je bent, om je hart open te houden terwijl het leven klappen uitdeelt.” (P3).

Een aantal participanten blijkt ook in sociaal opzicht te zijn gegroeid (N=3), zoals de ondernemer die in een strijdcultuur werkte en deze zelf ook in stand hield; na herstel van een zware burn-out beseft ze dat ze haar collega's nodig heeft om gezamenlijke doelen te realiseren en om zelf tot haar recht te komen (P32). Anderen vertellen dat ze zich nu beter kunnen verplaatsen in een ander (N=4). De kinderboekenschrijver die een terroristische aanslag overleefde, vertelt dat hij nu bij beelden van slachtoffers van een aanslag denkt: “Ik weet hoe het voelt voor jullie.” (P4). Net als de psychiater, die zich maandenlang ontheemd voelde doordat zijn huis en kantoor afbrandde, en zich nu beter kan verplaatsen in vluchtelingen (P34).

Sommige participanten ervaren dat ze gegroeid zijn omdat ze nu meer balans in werk, rust en ontspanning hebben (N=5).

#### 4.6 Seculiere versus religieuze ervaringen

Opvallend is dat de drie spirituele participanten binnen een paar dagen tot aanvaarding en groei kwamen (zie tabel 6).<sup>42</sup> Ook blijken bij de

---

<sup>42</sup> Bij twee van hen was de stressvolle gebeurtenis plotseling; zoals beschreven in paragraaf 4.1 lijkt groei vaker eerder op te treden bij participanten bij wie de tegenslag plotseling kwam dan bij diegenen die gedurende een langere periode tegenslag meemaakten.

religieuze/spirituele participanten verhoudingsgewijs minder contingentie-ervaringen en stressreacties voor te komen dan bij seculiere participanten. Op basis van dit kwalitatieve onderzoek kunnen daar geen conclusies aan worden verbonden.

	Periode tussen tegenslag en start groei							Nvt of onduidelijk
	Onmiddelijk tot 1 week	1 week tot 2 maanden	2 maanden tot half jaar	Half jaar tot 1 jaar	1 jaar tot 3 jaar	3 tot 9 jaar	9 tot 20 jaar	
Seculier	1	2		2	9	3	3	6
Gaandeweg spiritueel				1	1			
Mogelijk spiritueel (zelftranscendentie)	1		1	2	3			1
Spiritueel	3							
Religieus								1

Tabel 6 Periode tussen tegenslag en groei.<sup>43</sup>

In deze paragraaf wordt ingegaan op de subvraag ‘Hoe verhouden de ervaringen van contingentie en posttraumatische groei in een geseclariseerde context zich tot de religieuze aspecten van posttraumatische groei?’ Voor beantwoording van deze vraag worden de ervaringen uit de tegenslagverhalen gerelateerd aan de religieuze aspecten die in paragraaf 3.4 zijn besproken; achtereenvolgens in het betekenis kader en in zingevingprocessen.<sup>44</sup>

#### 4.6.1 Betekenis kader en religieuze aspecten van posttraumatische groei

In tabel 7 zijn de religieuze aspecten van posttraumatische groei op deductieve wijze gerelateerd aan de ervaringen die participanten hadden in het betekenis kader. Deze worden hieronder beschreven.

<sup>43</sup> Bij acht participanten is de periode tussen tegenslag en start groei niet gegeven, omdat in sommige verhalen onduidelijk is of en zo ja wat de groei is, of omdat de tegenslagen en groeimomenten elkaar afwisselden in de tijd (zoals bij de participant met een religieuze oriëntatie; P37), of omdat de tegenslag te kort geleden is.

<sup>44</sup> In het betekenis kader: intrinsieke/extrinsieke religieuze oriëntatie, sterke (religieuze/spirituele) overtuigingen, een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin. In het zingevingprocessen: religieuze/spirituele coping, zelftranscendentie, religieuze processen van vechten, vluchten of bevriezen, verbondenheid met een religieuze groep of gemeenschap en deelname aan religieuze rituelen.

Codegroep: Aspecten van posttraumatische groei in religieuze context	Codes		Participanten (P)		
	Seculier	Reli/spiri	Seculier N=36	Reli/spiri N=4	Totaal P
<b>In betekeniskader</b>					
Intrinsieke religieuze/ spirituele oriëntatie	2	4	2	4	6
Een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin	2	4	2	3	5
Sterke religieuze/ spirituele overtuigingen	0	4	0	4	4
Extrinsieke religieuze/ spirituele oriëntatie	0	0	0	0	0

Tabel 7 Ervaringen in betekeniskader en religieuze aspecten van posttraumatische groei.

### Intrinsieke/extrinsieke religieuze oriëntatie

Twee seculiere participanten ontwikkelden gedurende het zingevingsproces een spirituele oriëntatie die intrinsiek lijkt te zijn. Zoals de filmregisseur die herstelde van een medicijnverslaving en burn-out en vertelt hoe yoga en meditatie onderdeel van zijn leven zijn geworden: “ook al moest hij er een jaar geleden nog van gruwelen, nu doet hij actief aan yoga, meditatie en wandelen.” (P10). Bij de vier religieuze/spirituele participanten lijkt deze ook intrinsiek te zijn. De moeder van de baby die kort na de geboorte overlijdt, zegt: “Maar ik geloof ook in een ziel, en een zielendoel.” (P23). De vrouw uit Iran blijkt diep geraakt door de bijbel: “Dit was voor mij een wonder. Ik was niet langer bang ... diep geraakt door de zachtheid en vredelievendheid van deze teksten ... De bijbel leerde me lief te hebben en me te beheersen, niet zelfzuchtig te zijn.” (P37). De trendwatcher die een hersenbloeding kreeg, laat iets zien van zijn intrinsieke spirituele oriëntatie als hij vertelt over het mediteren, waar hij, zodra het kon, op zijn ziekenhuisbed mee begon (P27). De intrinsieke spirituele oriëntatie bij de man die zijn vingers verloor in een ongeluk met de maaimachine blijkt uit de bezinningstocht die hij in Nepal gaf: “Centraal stond de eerste edele waarheid van Boeddha: dat leven lijden is, en dat je dat moet durven omarmen.” (P36).

### Een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin

Drie religieuze/spirituele participanten vertellen over een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin (P23, P36, P37). Twee seculiere participanten hebben gaandeweg een spirituele oriëntatie ontwikkeld waar ze zin aan lijken te ontlenu. Een voorbeeld daarvan is de HR-directeur die vertelt over

hoe ze spiritualiteit integreerde in haar leiderschapstrainingen: “De inhoud van haar trainingen werd bepaald door inzichten die ze had opgedaan tijdens haar yogalessen ... langzamerhand kwam ze erachter dat yoga niet gaat om rekken, strekken en lenigheid, maar in de eerste plaats om ademhalen. Ze begon te snappen dat presteren er niet toe doet. Daarmee kwam het inzicht” (P35).

Bij diverse participanten zijn aanwijzingen dat aspecten van spiritualiteit een rol zouden kunnen spelen in het herstelde of veranderde subjectieve gevoel van zin (gecreëerde betekenis). Zoals bij participanten die een verband leggen met hun vernieuwde waardensysteem (Geertz 1973, 113). Dit is onder andere op te maken uit de nieuwe vormen waarin ze van betekenis kunnen zijn, hoe ze iets wezenlijks willen bijdragen, niet alleen voor henzelf maar om anderen te helpen en de wereld te verbeteren. Het blijkt ook uit de kleine dingen die ze als essentieel voor het leven zijn gaan waarderen. Omdat het niet duidelijk is of deze religieus of spiritueel gemotiveerd zijn, zijn ze niet gecodeerd met ‘een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin’.

#### Sterke (religieuze/spirituele) overtuigingen

In het theoretisch kader is beschreven dat sterke overtuigingen – religieus of anderszins – gerelateerd zijn aan mentaal welzijn en het verlichten van existentiële angsten (zie paragraaf 3.4). Drie participanten lijken een sterke spirituele overtuiging te hebben voordat de tegenslag plaatsvond; deze heeft hen geholpen de contingentie-ervaring te overkomen (P23, P27, P36). Bij de Iraanse participant is een sterke religieuze overtuiging vroeg in haar leven gekomen, waar ze houvast aan had bij verdere tegenslagen in haar leven (P37).

Opvallend is dat de vier religieuze/spirituele participanten geen contingentie-ervaringen beschrijven die te maken hebben met aantasting van hun overtuigingen over hun identiteit, in tegenstelling tot seculiere participanten (N=16).

Sommige participanten vertellen over sterke overtuigingen die niet altijd helpend waren. Een voorbeeld wordt onder andere verteld door de HR-directeur die binnen drie maanden haar baan, huis en relatie verloor. “Hard werken was het

antwoord op alles. Ik heb nooit geleerd om te luisteren naar mijn gevoel. Als het niet goed ging, moest je gewoon nog harder werken. Nu weet ik: als ik eerder had leren voelen, had ik eerder geleerd om grenzen stellen en had ik eerder geweten wat ik zélf wilde.” (P35). Andere participanten laten zien dat hun sterke overtuigingen hen hebben geholpen. Zoals de topsporter die zegt dat hij de man er niet naar is om lang bij tegenslag stil te staan, ook niet bij de tegenslag die zijn olympische carrière kostte. Over zijn levensinstelling zegt hij: “Ik heb nooit achteromgekeken met de gedachte 'wat als?' of 'waarom?' Gewoon doorgaan en iets anders doen, zo zit ik in elkaar.” Toen bleek dat hij geen kraakbeen meer had in zijn schoudergewricht zegt hij geen dag om die boodschap te hebben gerouwd (P7).

Bij twintig participanten blijkt een verandering van levensovertuiging na het zingeingsproces (deductieve codering; zie subparagraaf 4.5.7). Dit gebeurde zowel bij degenen die een religieuze/spirituele oriëntatie hadden (N=3), als bij degenen die een spirituele oriëntatie ontwikkelden (N=2), bij degenen met ervaringen met aspecten van zelftranscendentie (N=6) en bij seculiere participanten (N=9). Bij een aantal van hen lijkt het om spirituele of religieuze overtuigingen te gaan; het is niet duidelijk hoe sterk die overtuigingen zijn en of ze helpend zullen zijn bij toekomstige tegenslagen.

#### 4.6.2 Zingeingsprocessen en religieuze aspecten van posttraumatische groei

In tabel 8 zijn de religieuze aspecten van posttraumatische groei gerelateerd aan de inductieve codes van ervaringen die participanten hadden in de zingeingsprocessen. Deze worden hieronder beschreven.

Codegroep: Aspecten van posttraumatische groei in religieuze context	Codes		Participanten (P)		
	Seculier	Reli/spiri	Seculier N=36	Reli/spiri N=4	Totaal P
<b>In zingeingsprocessen</b>					
Zelftranscendente ervaringen (aanvaarding en acceptatie, verlichtingservaring, kwetsbaarheid, dankbaarheid en liefde voelen)	17	11	10	4	14
Positieve religieuze/spirituele coping	0	3	0	3	3
(Religieuze/ spirituele) rituelen	3	1	2	1	3
Stressreacties in religieuze/spirituele zin	0	1	0	1	1
Verbondenheid met een onveilige religieuze/spirituele groep	0	1	0	1	1
Negatieve religieuze/spirituele coping	0	0	0	0	0
Verbondenheid met een veilige religieuze/spirituele groep	0	0	0	0	0

Tabel 8 Religieuze aspecten van posttraumatische groei en zingeingsprocessen.

### Zelftranscendentie

Opvallend zijn de gevoelens van aanvaarding en acceptatie (N=9), dankbaarheid (N=6), kwetsbaarheid (N=3), verlichting (N=1) en liefde (N=2) waar participanten over vertellen. Deze lijken op zelftranscendente ervaringen (seculier N=10, religieus/spiritueel N=4). Dat ook seculiere participanten over dit soort ervaringen vertellen is in lijn met de theorie dat ook een niet religieus betekeniskader ruimte kan geven voor zelftranscendentie en kan bijdragen aan bewustwording, erkenning en aanvaarding van contingentie. Een voorbeeld hiervan is de topsporter die naar de rotswand ging waar hij ruim twee jaar eerder vanaf was gevallen. “Er was niemand. Ik stond daar alleen, met die rotsen voor me. Misschien waren het maar drie minuten, maar voor mijn gevoel heb ik daar een half uur gestaan. Me realiserend dat ik nog leef, nog kan lopen.” (P17). Of de directeur die herstellende was van een burn-out en over haar kleinzoon vertelt: “Bij zijn geboorte werd ik overvallen door een gevoel van onvoorwaardelijke liefde. ... Ik leerde de wereld weer zien door de ogen van een kind. Ik kon heel rustig naast hem zitten en alleen maar genieten van hoe hij naar een bloemetje keek. Dat ontroerde me.” (P32).

### Religieuze/spirituele coping

Religieuze/spirituele coping is een vorm van zingevende coping (zie paragraaf 3.4). Bij de enige religieuze participant is sprake van positieve religieuze coping. Ze ervaart God als liefdevol, beschermend en ondersteunend. Na de negatieve

ervaringen met het wonen in een Islamitisch land geeft het christendom zin aan haar leven (P37). Dit kan gezien worden als het vinden van spirituele support, troost en geruststelling door Gods liefde en zorg (Pargament 1998, 711). De drie spirituele participanten activeren op het moment van de tegenslag hun spirituele overtuigingen. Zo gaat de trendwatcher tijdens zijn ziekenhuisopname zodra het kan mediteren, wat in zijn woorden wel als een heel letterlijke vorm van religieuze/spirituele reiniging (Pargament 1998, 711) klinkt, hij noemt het “stofzuigen van de geest” (P27). De spirituele vrouw die haar pasgeboren zoontje verliest en verzachting vindt in haar geloof in een zielendoel (P23), en de man die na een ongeluk met de maaimachine een verlichtingservaring krijgt (P36) ervaren spiritualiteit in het gevoel van verbondenheid met transcendente krachten. Een verlichtingservaring is zeer waarschijnlijk het resultaat van een onbewust proces, maar zoals Park opmerkt is de grens tussen bewuste en onbewuste processen bij zingevende coping niet zo strikt te maken (2010, 259).

Seculiere participanten lijken gebruik te maken van vormen van religieuze/spirituele coping. Deze vormen zijn hierboven besproken bij zelftranscendentie.<sup>45</sup>

#### (Religieuze/spirituele) rituelen

Twee seculiere participanten vertellen over rituelen die hen hielpen in het zingevingsproces. De directeur die drie sterfgevallen meemaakte vertelt hoe rituelen hielpen om dit met elkaar te dragen: “Het was het ritueel dat hen onderling verbond. ...Wéér was er een ritueel van rouw. ... Het kantoor werd een plek om te gedenken, met elkaar te praten. Het team richtte een altaar in, er was een boek om iets in te schrijven.” (P33).<sup>46</sup>

Een andere participant die gebruik maakt van rituelen is de kunstenaar die haar man plotseling verloor. Ze vertelt over die eerste dagen: “Ik heb Remko zelf in de

---

<sup>45</sup> Er zijn geen vormen van negatieve religieuze/spirituele coping gevonden.

<sup>46</sup> Gebruik van woorden als ‘altaar’ kan duiden op religieus taalgebruik; in deze context is het te beperkt om hier conclusies aan te verbinden over een religieuze of spirituele. Al is deze persoon wel een van de acht participanten die vertelt over een mogelijk aspect van een transcendente ervaring.

kist getild, verzorgd. Tijdens de uitvaart heb ik zelf gesproken en zelf op de knop van de oven gedrukt.” Haar rituele verbondenheid blijkt ook uit andere ervaringen, zoals ze vertelt over een pimpelmeesje die ze in de tuin vindt: “Ik heb geprobeerd het terug te zetten in het nest. Een dag later was het dood. Ik heb het begraven. Naast de steen met de as van Remko, onder zijn geliefde appelboom.” (P5).

#### Stressreacties vechten, vluchten of bevriezen in religieuze zin

De stressreacties vechten, vluchten, bevriezen zoals Van Tongeren deze in religieuze zin beschrijft, worden enigszins herkend bij de Iraanse vrouw die christelijk werd en haar islamitische thuisland ontvluchtte (P37).

#### Verbondenheid met een religieuze/spirituele groep of gemeenschap

Een vorm van lidmaatschap van een onveilige religieuze groep wordt genoemd door de Iraanse vrouw die zich als christen niet meer veilig en gesteund weet in Iran en vlucht naar Nederland. Andere participanten vertellen over belang van relaties en sociale omgeving (N=19) en het kunnen ontvangen van hulp (N=8). Deze steun lijkt overeen te komen met de steun die mensen kunnen ervaren in een religieuze/spirituele groep of gemeenschap. Zoals de directeur die driemaal geconfronteerd werd met het overlijden van een jonge medewerker: “Door samen rouwen vallen scheidingen en schuttingen weg. Die verbondenheid werkt helend.” (P33). De vrouw die haar partner verliest door een vergismoord maakte mee dat haar omgeving haar niet steunde: “In de tussentijd merkte Janke dat mensen haar ontweken. ‘Op het kinderdagverblijf hoorde ik iemand zeggen dat ik die vrouw van die crimineel was.’” (P18).

## 5. Conclusie, discussie

In paragraaf 5.1 wordt de hoofdvraag beantwoord: “Welke ervaringen van contingentie en posttraumatische groei uiten mensen die over tegenslag zijn geïnterviewd voor een niet-religieuze krant in een geseclariseerde samenleving en hoe verhouden die zich tot religieuze aspecten van posttraumatische groei?”. In paragraaf 5.2 volgt een discussie.

### 5.1 Conclusie

Concluderend blijken bijna alle participanten na een ervaring van contingentie tot groei te zijn gekomen. Hier dient wel de kanttekening bij gemaakt te worden dat, gezien de keuze van *Het Financieele Dagblad*, mensen die sterker uit de tegenslag zijn gekomen een grote kans hadden om geselecteerd te worden. Hierdoor geeft het onderzoek een positiever beeld van posttraumatische groei onder niet-religieuze mensen dan in de werkelijkheid.

De stressvolle gebeurtenissen gingen veelal gepaard met verlies. Op een na vertellen alle participanten over een dusdanige beoordeling van de gebeurtenis dat het een gevoel van discrepantie tussen het eigen betekenis kader en de ervaren realiteit geeft. Deze subjectieve beoordeling leidde tot een contingentie-ervaring en psychische nood. Opvallend is dat religieuze/spirituele participanten verhoudingsgewijs over minder indringende contingentie-ervaringen vertellen en eerder tot zingeving en groei kwamen. Seculiere participanten beschrijven contingentie-ervaringen die te maken hebben met heftige emoties (N=20), aantasting van hun identiteit (N=16) en het gevoel van onherroepelijkheid (N=10). Deze komen nauwelijks voor bij de vier religieuze/spirituele participanten (resp. N=2 en N=0 en N=0).

De stressreacties vechten, vluchten en bevriezen komen veelvuldig voor bij seculiere participanten (N=24). Een dergelijke stressreactie in religieuze zin wordt alleen enigszins herkend bij de Iraanse vrouw die christelijk werd en haar islamitische thuisland ontvluchtte (P37).

Zingevingprocessen die volgden kenmerkten zich door een sterke toekomstgerichtheid, het belang van relaties en sociale omgeving en het weer vinden van zichzelf door creativiteit en/of hulp. Zowel religieuze/spirituele als seculiere participanten ervaarden religieuze aspecten van posttraumatische groei. Bij de eersten blijkt een intrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie met sterke overtuigingen. Zij maakten in hun zingevingprocessen gebruik van positieve religieuze/spirituele coping, zoals het vinden van spirituele support door Gods liefde en zorg, religieuze/spirituele reiniging en een gevoel van verbondenheid met transcendenten krachten (Pargament 1998, 711). Seculiere participanten lijken in hun zingevingprocessen ook ervaringen te hebben van zelftranscendentie, dit blijkt uit diepe gevoelens van aanvaarding, dankbaarheid, kwetsbaarheid en liefde. Dit is in lijn met de theorie dat ook een niet religieus betekenisruimte kan geven voor zelftranscendentie en kan bijdragen aan bewustwording, erkenning en aanvaarding van contingentie (Scherer-Rath 2013, 185). Twee participanten ontwikkelden tijdens het zingevingproces een spirituele oriëntatie; ze vertellen hoe yoga en meditatie onderdeel van hun leven zijn geworden. Dit kan gezien worden als een vorm van religieuze/spirituele coping.

Het belang van relaties en de sociale omgeving en het open stellen voor hulp lijken overeen te komen met de steun die mensen kunnen ervaren door lidmaatschap van een religieuze/spirituele groep of gemeenschap. Twee seculiere participanten vertellen over rituelen die hen hielpen in het zingevingproces.

Bij sommige participanten komen assimilatie en accommodatie beiden voor; dit komt overeen met Parks opvatting dat het enigszins metaforische processen zijn die tot op zekere hoogte vaak gelijktijdig plaats vinden (2010, 260).

Bij seculiere en religieuze/spirituele participanten zijn aanwijzingen dat aspecten van spiritualiteit een rol zouden kunnen spelen in het herstelde of veranderde subjectieve gevoel van zin (gecreëerde betekenis). Dat blijkt uit de nieuwe waarden die ze verbinden aan hun betekenisruimte (Geertz 1973, 113).

Ten aanzien van het betekenisruimte vertelden sommige seculiere participanten over sterke overtuigingen; bij de een leken die bij te dragen aan

groei (assimilatie), terwijl voor anderen deze belemmerend waren. Zij hebben uiteindelijk een deel van hun overtuigingen overboord kunnen zetten om tot groei te komen (accommodatie). Bij bijna de helft van de participanten blijkt een verandering van levensovertuiging. Dit gebeurde zowel bij seculiere participanten als bij degenen die een religieuze/spirituele oriëntatie hadden of hebben ontwikkeld.

## 5.2 Discussie

### Over het zingevingmodel van Park

Het zingevingmodel is vooral gebruikt als verbindend theoretisch raamwerk. Dankzij het heldere kader voor begrippen als tegenslag, contingentie en posttraumatische groei biedt het een doorwrocht theoretisch model voor een thematische analyse van verhalen over tegenslag en groei. Het model is zeer helpend geweest bij het ordenen van de theoretische concepten en de empirische ervaringen, zonder de complexiteit uit het oog te verliezen. Parks model is gericht op zingevingprocessen – die gemotiveerd worden door het leed dat ontstaat bij ervaringen van discrepantie (contingentie-ervaring) – en de resultaten van die zingevingprocessen (gecreëerde betekenissen). Met deze studie is een empirische inkleuring gegeven aan begrippen uit Parks model.

Aan een ervaring van discrepantie tussen een gebeurtenis en het eigen betekenskader gaat een subjectief proces vooraf waarin de gebeurtenis beoordeeld wordt. Deze discrepantie-ervaringen worden in het zingevingmodel vrij algemeen benoemd als stress, psychische nood en leed. In de tegenslagverhalen vertelden participanten uitgebreid over de gevoelens die voortkwamen uit de ervaring van discrepantie. Deze geven empirische invulling aan het begrip stress dat Park hanteert. Dit zou verder uitgediept kunnen worden vanuit de contingentietheorie, al gebruikt Park zelf niet het begrip contingentie.

Om het theoretisch kader te verbinden aan het zingevingmodel en bruikbaar te laten zijn voor de analyse van de tegenslagverhalen zijn een aantal keuzes gemaakt. Een daarvan is dat ervan uit is gegaan dat de ervaring van discrepantie een contingentie-ervaring geeft. Een andere keuze kwam voort uit het

feit dat het zingevingmodel niet ingaat op reacties die niet tot zingeving en groei leiden. Hierdoor was het zoeken hoe stressreacties als vechten, vluchten en bevriezen te beschrijven aan de hand van het zingevingmodel. Er is voor gekozen om deze onder het kopje *distress* te plaatsen en daar waar relevant bij zingevingprocessen. Ook is er een keuze gemaakt in het gebruik van de term posttraumatische groei. Dit begrip kwam het meest overeen met Parks begrip gecreëerde betekenissen. Daar is het dan ook ondergebracht. Hierdoor was het zoeken hoe de religieuze aspecten van posttraumatische groei in het model te plaatsen. Deze gingen namelijk over alles tussen tegenslag en groei, en niet alleen over posttraumatische groei in de zin van gecreëerde betekenissen. Door het woord ‘aspecten’ te gebruiken is aangegeven dat ze ook betrekking hebben op de factoren en processen voorafgaand aan gecreëerde betekenissen.

Een andere kwestie die opgelost moest worden was hoe de term *Situational Meaning* te vertalen. In de religiewetenschappen is het gebruikelijk om gebeurtenissen of situaties in te delen in situationeel, existentieel en spiritueel. Omdat *Situational Meaning* in het zingevingmodel van Park voor al deze mogelijke betekenissen staat, en om recht te doen aan de terminologie van Park, is ervoor gekozen om de rechtstreekse vertaling ‘situationele betekenis’ te gebruiken (zie ook voetnoot 21).

In voorliggend onderzoek is uitgegaan van gerapporteerde groei; of dat altijd daadwerkelijke groei is, zoals Park dat noemt, kan op basis van de tegenslagverhalen niet worden nagegaan.

Parks zingevingmodel biedt nog veel meer mogelijkheden dan waar het in dit onderzoek voor gebruikt is. Het zou bijvoorbeeld gebruikt kunnen worden voor een analyse van tegenslagervaringen gerelateerd aan de begrippen en de discussies die Park benoemt over mogelijke verbanden. Zoals de vraag of er sprake is van daadwerkelijke of illusoire groei, de vraag of zingeving noodzakelijk is voor herstel, of de vraag wat er gebeurt als zingevingprocessen niet tot zingeving leiden.

#### Het zingevingmodel in religiewetenschappelijk perspectief

De onderzoeksvraag is een typisch religiewetenschappelijke vraag. Het zingeingsmodel van Park bevat religieuze aspecten en verwijst veelvuldig naar studies waarin religie en spiritualiteit een rol spelen. In 2005 publiceerde Park een artikel waarin ze een voorloper van haar zingeingsmodel specifiek vanuit een religieuze invalshoek beschouwt. In dit artikel beschrijft ze dat religie een betekenisstelsel is dat het proces van betekenisgevende coping aanzienlijk kan beïnvloeden (711).

In de beschrijving van het model zelf noemt Park soms expliciet de rol van religie of spiritualiteit, bijvoorbeeld dat religie een van de meest voorkomende levensdoelen is (2010, 258) en dat positieve religieuze coping als zingeingsproces in verband wordt gebracht met waargenomen groei en aanpassing aan stressvolle situaties (2010, 285-6). Ze geeft ook aan dat sommige religieuze betekenisstelsels zo goed beschermen tegen stressvolle omstandigheden, dat zelfs in de meest ongunstige omstandigheden groei plaatsvindt door assimilatie in plaats van door de (vermoedelijk) moeilijkere processen van accommodatie. Park ziet hierin mogelijke aanwijzingen voor een veerkrachtig betekenisstelsel en beveelt nader onderzoek aan (2010, 292). Interessant in dat verband is het werk van Van Tongeren die het begrip ‘veerkrachtige religie’ uitwerkte. Hij definieert een existentieel veerkrachtige religie als een reeks religieuze overtuigingen die (a) voldoende structuur biedt om existentiële angst te verminderen, (b) adaptief flexibel genoeg is om rekening te houden met de realiteit van lijden en (c) mensen stimuleert om nederig te blijven en open te staan voor nieuwe perspectieven van anderen (Van Tongeren 2020, 45-6; Hermans 2021, 8-9).

Park benadrukt dat onderzoek naar zingeving maatwerk is. Belangrijker dan de vraag of zingeving tot groei leidt is inzicht in wat zingeving is om vervolgens na te gaan voor wie en onder welke omstandigheden welke vormen van zingeving nuttig zijn en waarom. Ze sluit daarbij aan op een pleidooi van Pargament (2002, 168) en Van Tongeren (2020, 45-6) om veel specifiek de effecten van religie te onderzoeken, door het effect van bepaalde soorten religie na te gaan, voor bepaalde mensen die met bepaalde situaties te maken hebben,

binnen bepaalde sociale contexten en volgens bepaalde criteria van wat helpend is (2010, 293).

### Contingentie en groei

Religiefilosoof Hermann Lübbe spreekt van relatieve en absolute contingentie. Bij relatieve contingentie is een zinvolle interpretatie mogelijk, waardoor de reacties handelingszin bevatten. Bij absolute contingentie is dat niet het geval.

Aanvaarding en erkenning zijn dan geboden (Walthemathe 2020, 54-55). De tegenslagverhalen gaan mogelijk zowel over absolute als over relatieve ervaringen van contingentie. Dit onderscheid is in deze studie niet gemaakt. De analyse liet zien dat contingentie-ervaringen leiden tot een zeer intensief proces, dat in een gunstig geval kan resulteren in een zelftranscendent proces van bewustwording, erkenning en aanvaarding van de contingentie. Religie lijkt hierbij niet noodzakelijk te zijn. De analyse laat zien dat niet-religieuze vormen van zelftranscendentie ook ruimte geven aan contingentie, zonder deze op te lossen.

### Beperkingen van het onderzoek

De geanalyseerde tegenslagverhalen zijn gebaseerd op interviews die zijn afgenomen en bewerkt door drie journalisten. Voor de analyse zijn de eindproducten hiervan gebruikt, waardoor er enige vertekening kan zijn ontstaan.

De verhalen zijn gepubliceerd in de rubriek Tegenslag van *Het Financieele Dagblad*, die hiervoor specifiek interviews wilde met mensen die positief (ook in ondernemerszin) uit de situatie van tegenslag zijn gekomen. Door deze selectie op groei zijn de resultaten van het onderzoek niet zondermeer overdraagbaar naar mensen in een seculiere samenleving met contingentie-ervaringen. Ook zijn de participanten niet gevraagd naar aspecten die voor de onderzoeksvraag van belang zijn, zoals de vraag naar spiritualiteit en religie. Dit kan ook een voordeel zijn geweest, omdat de geïnterviewden geen sociaal wenselijke antwoorden hebben kunnen geven, wat de interne validiteit negatief zou hebben beïnvloed.

Voor de betrouwbaarheid van de codering zou een bepaling van de intercodeurbetrouwbaarheid goed zijn geweest; het tijdsbestek waarbinnen deze masterscriptie is geschreven, was echter te kort om dat te doen. Ook heeft er geen bepaling van de intracodeurbetrouwbaarheid plaats gevonden. In het iteratieve proces van verzamelen en analyseren was een voortdurende interactie tussen wat al bekend was en datgene waar nog naar gezocht werd. Deze iteratieve aanpak heeft bijgedragen aan de betrouwbaarheid en validiteit (Morse et al. 2002, 17), evenals het onderzoekslogboek dat in Atlas.ti is bijgehouden.

#### Betekenis voor het vak van geestelijk verzorger

Voor de praktijk van de geestelijk verzorger is het van grote waarde om inzicht te hebben in het hele proces van tegenslag naar groei. De contingentietheorie, het zingevingsmodel van Park en de veertig tegenslagverhalen geven een breed referentiekader waarmee de geestelijk verzorger en cliënt samen kunnen verkennen of een dergelijk proces gaande is en waar hij of zij in dat proces zit. Omdat dit proces bij iedereen anders verloopt, kan het interessant zijn om na te gaan of er specifieke markeerpunten zijn die aangeven in welke fase iemand zit. De fases die zich aftekenden in de tegenslagverhalen kunnen daarbij helpend zijn, evenals de begrippen uit Parks zingevingsmodel.

In het contact met mensen kan de geestelijk verzorger geconfronteerd worden met onnoemelijk leed. De kennis over contingentie en groei kan aangewend worden om inzicht te krijgen in de vraag of het leed veroorzaakt wordt door een contingente ervaring. Begrip waar dit leed vandaan komt en besef dat dit de motor kan zijn voor zingeving kan een mens helpen dit aan te gaan. Het onderscheid in assimilatie en accommodatie is daarbij helpend. Gesprekken over iemands betekenis-kader kan iemand bewust maken van de eigen overtuigingen, levensdoelen en zinbeleving, wat kan bijdragen aan het wijzigen of juist versterken van het eigen betekenis-kader. Een sterk bewustzijn van eigen overtuigingen en levensdoelen en een subjectief gevoel van zin lijken een beschermende factor te zijn in het opvangen van tegenslagen en kan mogelijk voorkomen dat contingentie-ervaringen langdurig aanhouden.

Wanneer er sprake is van negatieve religieuze coping bij een cliënt in de gezondheidszorg, kan de geestelijk verzorger hierbij te hulp worden gevraagd. Vanuit de kennis dat negatieve religieuze coping in verband staat met angst en depressie en positieve religieuze coping met bescherming en lagere niveaus van psychisch leed, is het van belang om met deze cliënten de tijd te nemen om langzaam diens religieuze beeld te onderzoeken. Dit vraagt een houding van presentie van waaruit de overtuigingen aan het licht kunnen komen en er mogelijk nieuw perspectieven ontstaan.

Een geestelijk verzorger kan processen begeleiden waarin bewuste erkenning en aanvaarding kunnen plaatsvinden, wat een startpunt voor groei kan zijn. Het inzicht dat niet religie hiervoor noodzakelijk is, maar bewustwording, erkenning en aanvaarding, die geworteld kunnen zijn in een religieus, spiritueel of seculier betekenis kader, is van groot belang voor de praktijk van de geestelijk verzorger. Deze processen kunnen leiden tot een zelftranscendente ervaring, zoals beschreven door Scherer-Rath (2013).

In een ondersteunend, erkennend en ruimte gevend contact kan verbinding gevoeld worden, waarmee de eenzaamheid van het contingente gevoel wordt verzacht. Benaderingen als presentie (Baart 2007) of contemplatief luisteren (Evers 2017) zouden hier goed bij kunnen aansluiten. Dit is echter wel maatwerk. Bij mensen met negatieve religieuze coping zal alleen contemplatief luisteren bijvoorbeeld niet voldoende bijdragen aan het verkennen van een nieuw perspectief, omdat er blijft uitgegaan worden van het referentiekader van de ander.

De tegenslagverhalen laten ook de kracht van creativiteit zien. De geestelijk verzorger kan cliënten uitnodigen tot een creatief proces, met beeldende werkvormen zoals tekenen en boetsen, of expressief schrijven. Verschillende tegenslagverhalen vertellen over ervaringen waarin de participanten het kleine zijn gaan waarderen, vaak door sterke belevingen van de natuur of kunst. Ook hier kan de geestelijk verzorger mee aan de slag.

Een doorleefd inzicht in de impact van contingentie-ervaringen lijkt mij noodzakelijk om als geestelijk verzorger cliënten met dit soort ervaringen bij te

kunnen staan. Aanbevolen is dat opleidingen tot geestelijk verzorger hier in het curriculum aandacht voor hebben, zodat de student voorbereid is op de praktijk van de geestelijk verzorger in een seculiere samenleving, waarin mensen met diverse levensbeschouwingen geconfronteerd worden met contingentie en existentiële vragen.<sup>47</sup>

#### Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Vervolgonderzoek is aanbevolen naar de factoren die maken dat een gebeurtenis als contingent wordt ervaren, dus specifiek naar de beoordelingen die de discrepantie met het eigen betekenis kader veroorzaken en de gevoelens en ervaringen die daaruit voortkomen. Vervolgonderzoek naar het belang van bewustzijn van overtuigingen, levensdoelen en subjectief gevoel van zin en hoe deze te versterken, ook bij mensen die zich niet religieus/spiritueel noemen, lijkt eveneens relevant te zijn voor mensen die met contingentie worden geconfronteerd, en daarmee voor de praktijk van de geestelijk verzorger.

De constatering dat de religieuze/spirituele participanten in verhouding tot seculiere participanten sneller zingeving en groei ervaren en minder over contingentie-ervaringen en stressreacties vertellen roept de vraag op of dit toevallig zo gevonden is, of dat dit inderdaad zo is. Statistisch onderzoek waarin de contingentie-ervaringen van deze groepen worden vergeleken kan hier meer licht op laten schijnen.

Aanbevolen is ook te onderzoeken of het zingevingmodel ontwikkeld kan worden tot een methodisch handvat waarmee mensen die geconfronteerd zijn met stressvolle levensgebeurtenissen hun proces van tegenslag naar groei kunnen visualiseren. Hierbij denk ik aan een opzet met metaforen en symbolen die helpen

---

<sup>47</sup> De master Geestelijke verzorging van de Faculteit Filosofie, Theologie, Religiewetenschappen aan de Radboud Universiteit vraagt in de cursus Spirituele diagnostiek van studenten bij zichzelf en in interactie met elkaar de eigen levensgebeurtenissen te verkennen en spirituele krachtbronnen te ontdekken. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat deze cursus bijdraagt aan bewustwording van eigen contingentie-ervaringen en het eigen betekenis kader.

om over de levensgebeurtenis en de contingentie-ervaringen te vertellen en deze te visualiseren.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Bijvoorbeeld met een metafoor als een rivier kan een waterval de stressvolle gebeurtenis verbeelden, waarna de rivier verschillende wendingen kan nemen. Afhankelijk van de wijze waarop iemand reageert op de waterval, gaat hij of zij tegen de stroom in, of met de snelle stroom mee naar een volgende waterval, belandt hij of zij in een doodlopende zijtak of brengt een heftige stroom hem of haar uiteindelijk in rustig vaarwater. Verschillende natuurelementen en weersomstandigheden als storm, regen, hagel, sneeuw, vorst, warmte, hitte, onweer en bliksem kunnen hieraan toegevoegd worden. De gespreksmethode *Levensbeeld* in het Antoni van Leeuwenhoek inspireerde mij tot dit idee. In *Levensbeeld* wordt de levensboom als metafoor gebruikt voor het visualiseren van iemands leven, met alles wat daarbij hoort (Antoni van Leeuwenhoek 2021).

## Gebruikte literatuur

- Baarda, Ben, Esther Bakker, Anneleen Boullart, Tom Fischer, Mark Julsing, Vincent Peters, Thérèse van der Velden. 2018. *Basisboek Kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Utrecht: Noordhoff Uitgevers.
- Baart, Andries. 2007. Een beknopte schets van de presentietheorie. *Pastorale Nieuwsbrief* 134: 14-19.
- Calhoun, Lawrence G. en Richard G. Tedeschi. Red. 2006. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Londen: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Evers, Hans. 2017. "Contemplative Listening: A Rhetorical-Critical Approach To Facilitate Internal Dialog." *Journal of Pastoral Care & Counseling* 71: 114–121.
- Frankl, Viktor E. 1981. *De zin van het bestaan. Dé inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donker.
- Friese, S. 2019. *Qualitative Data Analysis with ATLAS.ti (3rd Edition)*. UK: SAGE Publications, Ltd.  
<https://bookshelf.vitalsource.com/books/9781526454980>.
- Fortuin, Nienke. 2021. "Sterven op hogere leeftijd. De rol van religie in gesprekken over doodsangst en euthanasie." *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 24 (101): 10-18.
- Fortuin, Nienke P. M., Johannes B. A. M. Schilderman en Eric Venbrux. 2019. "Religion and Fear of Death among Older Dutch Adults." *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 31 (3): 236-54.  
<https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1446068>.
- Galen, L. W. en J. D. Kloet. 2011. "Mental Well-Being in the Religious and the Non-Religious: Evidence for a Curvilinear Relationship." *Mental Health, Religion & Culture* 14 (7): 673-89. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.510829>.
- Geertz, Clifford. 2017. *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.

Hampel, Nicola, Henning Schauenburg, Johannes C. Ehrental, Elmar Brähler, Lara Baie en Gereon Heuft. 2019. "Religiosität: in ihrem Einfluss auf ängstliche und depressive Symptome sowie Körperbeschwerden und Traumata überschätzt? Eine repräsentative Querschnittstudie." *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 65 (3): 288-303.  
<https://doi.org/10.13109/zptm.2019.65.3.288>.

Hartog, Iris, Michael Scherer-Rath, Renske Kruizinga, Justine Netjes, José Henriques, Pythia Nieuwkerk, Mirjam Sprangers en Hanneke Van Laarhoven. 2020. "Narrative Meaning Making and Integration: Toward a Better Understanding of the Way Falling Ill Influences Quality of Life". *Journal of Health Psychology* 25: 738–54. <https://doi.org/10.1177/1359105317731823>.

Hartog, Iris. 2021. *Shattered worlds and new possibilities. How narrative integration of contingent life events influences people's quality of life*. Nijmegen: Radboud University.

Haynes, William C., Jamie Aten, Edward B. Davis, Joshua N. Hook, Daryl R. Van Tongeren, Don E. Davis en David Boan. 2017. "The Meaning as a Buffer Hypothesis: Spiritual Meaning Attenuates the Effect of Disaster-Related Resource Loss on Posttraumatic Stress." *Psychology of Religion and Spirituality* 9 (4): 446–53. <https://doi.org/10.1037/rel0000098>.

Hermans, Chris. 2021. *Veerkrachtige religie: waar is religie goed voor?* Nijmegen: Radboud University.

Hooker, Stephanie A., Kevin S. Masters en Crystal L. Park. 2018. "A Meaningful Life Is a Healthy Life: A Conceptual Model Linking Meaning and Meaning Salience to Health" *Review of General Psychology* 22 (1): 11–24.  
<https://doi.org/10.1037/gpr0000115>.

Huijsmans, Linda, Eke Mannink en Grieteke Meerman. 2020. *Leven met tegenslag. Gesprekken over ongeluk en veerkracht*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact.

Jimenez, Tyler, Michael N. Bultmann en Jamie Arndt. 2020. "Religion and Health: Building Existential Bridges." In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*, redactie Kenneth E. Vail en Clay Routledge. 455-68. Londen: Academic Press.

- Joffe, H el ene en Lucy Yardley. 2004. "Content and Thematic Analysis." In *Research Methods for Clinical and Health Psychology*, redactie David F Marks, Lucy Yardley. 56-68. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Jong, Jonathan. 2020. "Death anxiety and religious belief: a critical review." In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*, redactie Kenneth E. Vail en Clay Routledge. 455-68. Londen: Academic Press.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00003-2>
- Klass, Dennis. 2006. "Continuing Conversation about Continuing Bonds." *Death Studies* 30 (9): 843-858. <https://doi.org/10.1080/07481180600886959>.
- Koch, Saskia B. J., Floris Klumpers, Wei Zhang, Mahur M. Hashemi, Reinoud Kaldewaij, Vanessa A. van Ast, Annika S. Smit & Karin Roelofs. 2017. "The role of automatic defensive responses in the development of posttraumatic stress symptoms in police recruits: protocol of a prospective study." *European Journal of Psychotraumatology* 8: 1-12. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1412226>
- Koohsar, Ali A. H., Bagher G. Bonab. 2011. "Relation between quality of image of God with anxiety and depression in college students." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29: 252-256. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.234>.
- Leget, Carlo. 2016. Hedendaagse uitingen van zingeving. In *ZonMw-signalement over Zingeving in zorg*. ZonMw
- Lepore, Stephen en Tracey A. Revenson. 2006. "Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration". In *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, redactie Lawrence G. Calhoun en Richard G. Tedeschi. 65-102. Londen: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- McNamara, Patrick. 2009. *The Neuroscience of Religious Experience*. New York: Cambridge University Press.
- Morse Janice M., Michael Barrett, Maria Mayan, Karin Olson, Jude Spiers. 2002. "Verification Strategies for Establishing Reliability and Validity in Qualitative Research." *International Journal of Qualitative Methods* 1 (2): 13-22.
- Mosashvili, K. en C. Klein. 2017. "Posttraumatic Growth in Case of Internal Displacement: Testing the Model of Separated Religious and Non-Religious Pathways." *Archive for the Psychology of Religion* 39 (2): 118-37.

<https://doi.org/10.1163/15736121-12341338>.

Pargament, K. I. 2002. The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry* 13: 168–181.

Park, Crystal, L. 2005. “Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress.” *Journal of Social Issues* 61 (4): 707-729.

Park, Crystal, L. 2006. “Religiousness and Religious Coping as Determinants of Stress-Related Growth.” *Archive for the Psychology of Religion* 28: 287-302.  
<https://www.jstor.org/stable/23913451>.

Park, Crystal L. 2009. “Overview of Theoretical Perspectives.” In *Medical Illness and Positive Life Change: Can Crisis Lead to Personal Transformation?*, redactie Crystal L. Park, S. C. Lechner, M. H. Antoni, and A. L. Stanton.  
<http://dx.doi.org/10.1037/11854-001>.

Park, Crystal L. 2010. « Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events.” *Psychological Bulletin* 136 (2): 257-301.  
<https://doi.org/10.1037/a0018301>.

Park, Crystal L. 2013. “The Meaning Making Model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology.” *The European Health Psychologist*, June 2013. [www.ehps.net/ehp](http://www.ehps.net/ehp).

Park, Crystal. 2016. “Meaning Making in the Context of Disasters.” *Journal of Clinical Psychology* 72 (12): 1234– 1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>.

Pieper, Jos. 2012. “Religieuze coping: ontwikkelingen, en onderzoek in Nederland.” *Psyche & Geloof* 23 (3): 139- 49.

Proffitt, D., A. Cann, L. G. Calhoun en R. G. Tedeschi. 2007. “Judeo-Christian Clergy and Personal Crisis: Religion, Posttraumatic Growth and Well Being.” *Journal of Religion and Health* 46 (2): 219-31. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9074-1>.

Scherer-Rath, Michael. 2013. “Ervaring van contingentie en spirituele zorg”. *Psyche en geloof* 24 (3): 184-195.

Scherer-Rath, Michael. 2014. "Narrative reconstruction as creative contingency" in *Religious Stories We Live By: Narrative Approaches in Theology and Religious Studies*, redactie R. Ruard Ganzevoort, Maaike de Haardt and Michael Scherer-Rath. 131-142. Leiden: Brill.

Scherer-Rath, Michael. 2021. *Contingentie-resonantie als wereldrelatie voor het omgaan met het onbeheersbare*. Hoorcollege 1 van de cursus Spirituele counseling, Master Geestelijk Verzorging. Radboud Universiteit, Nijmegen, 7 september 2021.

Shaw, A., S. Joseph en P. A. Linley. 2005. "Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: a Systematic Review." *Mental Health, Religion & Culture* 8 (1): 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>.

Stauner, N., J. J. Exline en J. A. Wilt. 2020. "Meaning, Religious/Spiritual Struggles, and Well-Being." In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*, redactie Kenneth E. Vail en Clay Routledge. 455-68. Londen: Academic Press.

Tedeschi, Richard G. en Lawrence G. Calhoun. 1996. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress* 9 (3): 455-471.

Tedeschi, Richard G. en Lawrence G. Calhoun. 2004. TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15 (1): 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).

Uden, Marinus H. F., Joseph Z. T. Pieper, Janske van Eersel, Wim Smeets en Hanneke W. M. van Laarhoven. 2009. "Religious and Nonreligious Coping among Cancer Patients." *Journal of Empirical Theology* 22: 195-215. <https://doi.org/10.1163/092229309X12512584571706>.

van Lanen, Martijn. 2010. "Inductief én deductief analyseren bij kwalitatief onderzoek: het geheel is meer dan de delen." *Onderzoek in de praktijk, KWALON* 43 15 (1): 36-42

van Leeuwen, Marian van. 2021. "Religie en spiritualiteit in relatie tot posttraumatische groei." *Premaster eindwerkstuk van de Premasteropleiding Religiewetenschappen aan de Faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit Nijmegen*.

Van Tongeren, Daryl R. 2020. "Face to Face with Death: the Role of Religion in Coping with Suffering." In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*, redactie Kenneth E. Vail en Clay Routledge. 455-68. Londen: Academic Press.

Verschuren, Piet J. M. 2021. *Praktijkgericht onderzoek. Ontwerp van organisaties en beleidsonderzoek*. Amsterdam: Boom Academic.

VGvZ. 2015. *Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen*. VGvZ.

Walker, Andreas en Christof Breitsameter. 2017. "The Provision of Spiritual Care in Hospices: A Study in Four Hospices in North Rhine-Westphalia." *Journal of Religion and Health* 56 (6): 2237-50. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0396-y>.

Walthemate, Michael. 2020. "Digitalität, Kontingenz und Religionspädagogik." *Theo-Web Zeitschrift für Religionspädagogik* 19 (2): 50–62. <https://doi.org/10.23770/tw0153>.

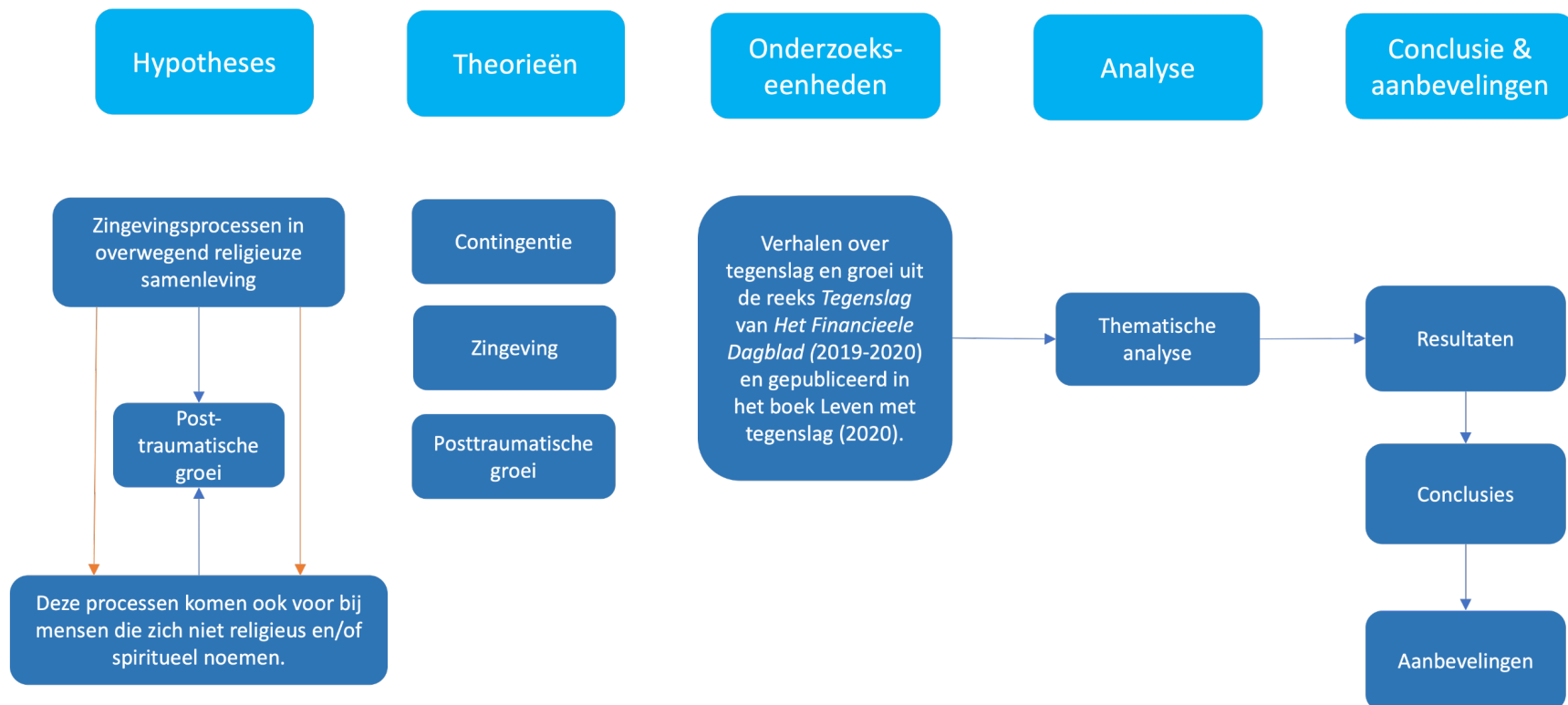
Wilmshurst, Kaitlin. 2020. "An integrated existential framework for trauma theory." *Canadian Social Work Review / Revue canadienne de service social* 37 (2): 131-148.

Wilt, J. A., J. J. Exline, J. B. Grubbs, C. L. Park en K. I. Pargament. 2016. "God's Role in Suffering: Theodicies, Divine Struggle, and Mental Health." *Psychology of Religion and Spirituality* 8 (4): 352–62. <https://doi.org/10.1037/rel0000058>.

Zmigrod, Leor, P. Jason Rentfrow, Sharon Zmigrod en Trevor W. Robbins. 2018. "Cognitive Flexibility and Religious Disbelief." *Psychological Research* 83: 1749–59. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1034-3>

## BIJLAGE 1

### Onderzoeksmodel



## BIJLAGE 2

### Codeboek

#### ATLAS.ti Report

##### Van tegenslag naar groei

Codes grouped by Code groups

Report created by Marian van Leeuwen on 15 Jun 2022

NB: *Codes merged with*, datum *Created* en *Modified* zijn verwijderd, evenals de afzonderlijke leeftijdscores.

10 Code groups

#### ◆ Aspecten van contingentie ervaringen

40 Codes:

- Aantasting identiteit

Confrontatie met zichzelf zijnde anders dan tot dan toe, identiteitscrisis, gebruikelijk levensinstelling die niet meer voldoet, existentiële verliezen zoals van onafhankelijkheid, vrijheid vertrouwen.

- Afhankelijk van anderen

Afhankelijk zijn

- Angst

Angst voor van alles, paniekaanvallen, voor de dood, voor de gevolgen van aandoening, voor afwijzing, voor verlies. Evenals een continu gevoel van dreiging.

- Aspecten van contingentie-ervaringen

Ervaringen tijdens en na de stressvolle gebeurtenis waaruit bleek dat de beoordeelde betekenis van de gebeurtenis discrepant was met het eigen betekenis kader. Waardoor het als contingent werd ervaren.

- Chaos

Gevoel van ruptuur, aardverschuiving, wereld stort in, maar ook overspoeld worden door heftige emoties.

- Confrontatie met jezelf

Je beleeft jezelf of anderen beleven jou opeens anders dan je gewend was.

- De ernst door de ander weerspiegeld zien

Confrontatie met geshockeerde reacties van een ander over de situatie waar je in beland bent, die de ernst meer lijken te weerspiegelen dan hoe jij het tot dan toe beleefde.

- Eenzaamheid

Er alleen voor staan, soms letterlijk alleen, maar vaak ook in contact met anderen, niet begrepen, gezien, erkend voelen.

- Emotioneel waardevolle dingen verloren

Verlies van emotioneel waardevolle zaken zoals materiele zaken met een bijzondere herinnering, of van een prijs/keurmerk (Michelinster), of van contact met je kinderen.

- Er niet meer toe doen

Een ander geeft je het gevoel dat je als mens niet (meer) belangrijk bent.

- Gebruikelijke levensinstelling voldoet niet meer

Levensinstellingen waar je tot nu toe je mee staande hield in het leven blijken niet meer te voldoen.

- Geen voldoening

Het gevoel dat het geen voldoening geeft, dat het leeg is.

- Gevoel dat ik iedereen in de steek liet  
Gevoel dat je iedereen in de steek hebt gelaten.
- Haat (c-ervaring)  
Het ervaren van haat als heftige emotie wat bijdraagt aan het gevoel van contingentie.
- Heftige emoties  
Heftige overspoelende emoties, niet altijd duidelijk gearticuleerd.
- Hele leven overhoop  
Het gevoel dat alles op z'n kop staat, niets meer is zoals het was. Leidt tot gevoel van contingentie.
- Het dringt (nog) niet door  
De ernst of heftigheid van de gebeurtenis dringt nog niet tot de betrokkene door.
- Het dringt niet meteen tot het bewustzijn door  
Waarom-vragen stellen, de onwaarschijnlijkheid ervaren, de ernst in de reacties van de ander weerspiegeld zien.
- Het hele leven op z'n kop  
Chaos, nergens een plek vinden, onverwacht, het hele leven overhoop. Kan leiden tot of onderdeel zijn van ervaring van contingentie.
- Het komt hard aan  
De gebeurtenis kwam hard aan.
- Identiteitscrisis  
Crisisgevoel, verwarring, over de eigen identiteit. Onzekerheid over wie en wat je eigenlijk bent.
- Impact vanwege het feit dat er kinderen bij waren  
Impact en heftigheid werd vergroot door het feit dat kinderen getuige waren.
- Impact vanwege het feit dat kinderen getuige waren  
Impact is heftiger door de wetenschap dat kinderen getuige waren
- Intens verdrietig  
Intens verdrietig
- Je passie niet (meer) kunnen uitvoeren  
Passies, zoals sport, muziek maken, bepaald beroep, die het gevoel gaven dat het leven zin heeft, niet meer kunnen uitvoeren.
- Machteloosheid  
Machteloosheid, onmacht, niet kunnen keren van de ongewenste situatie.
- Meest aangrijpende ooit meegemaakt  
Iemand noemt de gebeurtenis het meest aangrijpende ooit meegemaakt, niet nader gespecificeerd.
- Missen van betekenis  
Missen van betekenis door het ontbreken van voldoening, betekenis en zin die betrokkene zelf ervaart, of door de ervaring dat de ander de betrokkene niet meer als van betekenis lijkt te ervaren.
- Nergens een plek voor je  
Geen plek meer voor je omdat je je huis bent verloren, of omdat je je niet welkom voelt, niet mag zijn zoals je bent.
- Niet meer voldoen  
Gevoel niet meer te voldoen.
- Onherroepelijk / dus dit is het  
Onherroepelijkheid van verlies van dierbaren en van mogelijkheden.
- Onomkeerbaar  
Onomkeerbaar als aspect van contingentie ervaring, gelinkt aan onherroepelijk, gevoel van 'dus dit is het' en emotioneel waardevolle dingen verloren.
- Onverwacht  
Het niet hebben zien aankomen, opeens was het er.
- Onwaarschijnlijkheid

Onwaarschijnlijkheid, het niet kunnen bedenken.

- Schuldgevoel

Schuldgevoel, oa over waarom heb ik het overleefd en anderen niet.

- Verlies van vrijheid

Verlies van vrijheid door mantelzorg.

- Vertrouwen geschaad

Je vertrouwen in de ander is geschaad.

- Waarom?

Het niet kunnen begrijpen, je afvragen waarom? Waarom ik?

- Wanhoop

Wanhoop, zoals uit radeloosheid dingen stuk gooien.

- Woede

Woede, ontzettend kwaad, boos.

### ◆ Aspecten van gecreëerde betekenissen

26 Codes:

- Aanvaarding

Aanvaarding van wat er is gebeurd, van wat verloren is gegaan, van het verdriet en de pijn die daarbij horen. Een grondhouding in de nieuwe staat van zijn. Die helpt om het gebeurde te dragen.

- Andere kanten van persoon komen aan bod

Zich zelf beter hebben leren kennen en daarnaar zijn gaan leven.

- Aspecten van posttraumatische groei

Aspecten van posttraumatische groei (en van gemaakte betekenissen; Park 2010).

- Begrijpen van de oorzaak

Rationeel begrijpen van de oorzaak van de stressvolle gebeurtenis, én begrijpen waarom het als een contingente ervaring voelde.

- Besef van belang van 'samen'

Het belang van 'samen', de waarde die daarmee verbonden is, is geïntegreerd in de nieuwe staat van zijn (in de gecreëerde betekenis; Park 2010).

- Beter de ander kunnen begrijpen

Door het zingevingsproces en het overkomen van de contingentie ervaring, is iemand beter in staat meerdere perspectieven te nemen, en daarmee beter in staat een ander te begrijpen.

- Bewust zijn van de essentie van het leven

Bewust zijn van de kleine dingen van het leven, in de zin van de essentie van het leven, die vaak in ogenschijnlijk kleine dingen zit. Dit is geïntegreerd in de nieuwe staat van zijn.

- De overledene leeft voort in hart/gevoel van nabestaanden

Nabestaanden creëren een vorm waarin de overledene blijft voortleven, blijvend herdacht wordt, bijvoorbeeld binnen een bedrijf, een tijdschrift, een product als de blinde en dode hoekspiegel of een nieuw kledinglabel.

- Gecreëerde betekenissen

Gecreëerde betekenissen verwijzen naar de resultaten van zingevingsprocessen. Dat wil zeggen de veranderingen die ontstaan zijn door de inspanning om de discrepantie tussen de beoordeelde situatie en het eigen betekenisframe te verminderen (Park 2010, 260). Ze komen in een andere ordening overeen met de dimensies van posttraumatische groei van Calhoun en Tedeschi (zie paragraaf 3.2). Park beschrijft in haar model negen varianten van gecreëerde betekenissen.

- Gevoel dat het zin heeft gehad

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Park vermeldt dat deze uitkomst een van de meest gerapporteerde is, maar dat er enorme verschillen zijn in hoe onderzoekers het begrip 'zinvolheid' hebben geoperationaliseerd. Sommige uitkomsten lijken op acceptatie of aanvaarding; anderen komen meer in de buurt van kansen, doelen en persoonlijke groei (2010, 260).

- Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park.

Door zingeving kunnen mensen een toename van zin ervaren (Park 2010, 261). Dit kan een verandering geven in het betekeniskader, namelijk van het subjectieve gevoel van zin of bedoeling van het leven.

- Herwaardering van de betekenis van de stressor

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Mensen kunnen hun beoordeling van een gebeurtenis transformeren waardoor deze minder schadelijk wordt en meer in overeenstemming is met hun reeds bestaande betekeniskader (Park 2010, 261). Deze gecreëerde betekenis onderscheidt zich van de eerdergenoemde herziene toeschrijving, die het resultaat is van het zoeken naar begrijpelijkheid; terwijl het bij herwaardering van de betekenis gaat over de waarde van de gebeurtenis in het leven daarna, dit staat in relatie staat tot het zoeken naar betekenis.

- Herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Toeschrijvingen zijn gericht op het begrijpen van wat er gebeurd is en wat de oorzaak kan zijn. Omdat het waarschijnlijk is dat toeschrijvingen in de loop van de tijd veranderen, spreekt Park van herziene toeschrijving (2010, 261).

- Leefstijl en werk aangepast

Leefstijl (voeding, beweging, prikkels uit de omgeving) en werk (baan, beroep, aantal uren werk e.d.) aangepast aan de nieuwe staat van zijn, waarin rekening gehouden wordt met beperkingen door blijvend letsel, met ziekte of met de eigen persoonlijkheid/identiteit (wie iemand eigenlijk is).

- Meer balans in werk, rust en ontspanning

Balans tussen werken, rusten, ontspanning, privéleven.

- Nieuwe vormen van werk en carrière

Nieuwe vormen van werk en carrière die zijn ontstaan na zingevingsprocessen en die beter bij de persoon van nu passen.

- Nieuwe vormen waarin zij/hij van betekenis kan zijn (na groei)

Nieuwe vormen waarin iemand van betekenis kan zijn voor een ander, voor de wereld.

- Perceptie van groei of positieve verandering in het leven

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Percepties van groei of positieve levensveranderingen. Veel mensen rapporteren positieve veranderingen, zoals verbeterde relaties, krachtbronnen, copingvaardigheden en meer waardering voor het leven na een stressvolle gebeurtenis. De beoordeelde betekenis van de stressor wordt getransformeerd naar een positievere (en vermoedelijk minder tegenstrijdige) betekenis, ongeacht of de waargenomen veranderingen waarheidsgetrouw zijn (Park 2010, 261).

- Positief labelen van de stressvolle gebeurtenis

De stressvolle gebeurtenis heeft na verloop van tijd (ook) een positieve betekenis gekregen en die is geïntegreerd in de nieuwe staat van zijn.

- Sterker zijn/voelen, niet meer bang zijn

Persoon voelt zich sterker, mentaal, niet meer bang, in sociaal opzicht.

- Tijd kunnen nemen

Inzien dat het van belang is om tijd te nemen, dit inzicht is geïntegreerd in nieuwe staat van zijn.

- Veranderde identiteit

Een van negen gecreëerde betekenissen van Park. Veranderde identiteit/ integratie van de stressvolle ervaring in de identiteit. Een belangrijk resultaat van zingeving is identiteitsreconstructie: verschuivingen in iemands persoonlijke biografische verhaal als gevolg van de ervaring (Park 2010, 261).

- Verandering van levensdoelen

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Zingeving kan tot de conclusie leiden dat bepaalde doelen niet (meer) haalbaar zijn en worden opgegeven of vervangen. Er zijn veel

gevallen bekend waarin mensen grote trauma's of verliezen hebben ervaren en hun leven verder gaan wijden aan een doel dat verwant is met de stressvolle gebeurtenis (Park 2010, 261).

- Verandering van overtuigingen

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Een verandering in overtuiging kan bijvoorbeeld inhouden dat iemand het leven als kwetsbaarder is gaan zien of dat iemands kijk op God is veranderd (bijvoorbeeld minder machtig of welwillend dan eerder werd gedacht; Park 2010, 261).

- Verdieping van zijn leven en persoonlijkheid

Ervaring dat een gebeurtenis of situatie je leven en je persoonlijkheid heeft verdiept, meer zeggingskracht heeft gekregen en tot zelfkennis heeft geleid.

- Vergelijken met anderen die meer ongeluk hebben

Vergelijken met anderen die meer ongeluk hebben, waardoor je jezelf (in dat opzicht) gelukkig prijst.

#### ◇ Aspecten van posttraumatische groei in religieuze context

11 Codes:

- Afweerreacties in religieuze/spirituele zin

Afweerreacties in religieuze/spirituele zin: vechten, bevriezen, vluchten, ontkenning

- Aspecten van zelftranscendente ervaringen

Een zelftranscendente ervaring maakt dat er ruimte ontstaat in het betekenis kader van de betrokkene voor dat wat onwaarschijnlijk is en toch gebeurt (Scherer-Rath 2013, 185-6; Scherer-Rath 2021, 8). Het verandert het eigen betekenis kader door bewustwording, erkenning en aanvaarding.

- Extrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie

Bij een extrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie staan de persoonlijke, sociale of beschermende voordelen van religie meer centraal (Van Tongeren 2020, 39).

- Intrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie

Bij een intrinsieke religieuze/spirituele oriëntatie worden emoties, gedachten en gedrag gestuurd door religieuze overtuigingen die diep in de persoonlijkheid zijn geïntegreerd (Van Tongeren 2020, 39).

- Lidmaatschap van een onveilige religieuze/spirituele groep

Lidmaatschap van een onveilige religieuze/spirituele groep

- Lidmaatschap van een veilige religieuze/spirituele groep

Lidmaatschap van een veilige religieuze/spirituele groep

- Negatieve religieuze/spirituele coping

Negatieve religieuze/spirituele coping bevat een minder veilige verbinding met een meer oordelende God. Dit wordt in verband gebracht met meer emotioneel leed, depressie en een lagere kwaliteit van leven (Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 221; Koohsar en Bonab 2011, 253).

- Positieve religieuze/spirituele coping

Positieve religieuze/spirituele coping is gebaseerd op de perceptie van een veilige relatie met een ondersteunende God en dat in de uitdagingen van het leven betekenis kan worden gevonden (Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 221; Koohsar en Bonab 2011, 253; Uden et al. 2009, 201).

- Religieuze/spirituele coping

Religieuze/spirituele coping is aspect van zingevingsprocessen gerelateerd aan de relatie die iemand met god of het transcendent heeft (negatief of positief). Een meer specifieke benadering van de relatie die iemand ervaart met God is die van Uden et al.: zelfsturend (God geeft de mens de middelen en vaardigheden om het leven in te richten en te leven), overdragend (de verantwoordelijkheid voor het vinden van een oplossing wordt aan God overgelaten en men wacht af wat de uitkomst is) of samenwerkend (ervaren van gedeelde verantwoordelijkheid, geven en nemen). Uden et al. halen Wong-McDonald aan, die een

vierde religieuze copingstrategie toevoegt, namelijk overdragen (het probleem wordt actief en bewust aan God overdragen; 2009, 200-201).

- Religieuze/spirituele rituelen

Religieuze/spirituele rituelen

- Sterke religieuze/spirituele overtuigingen

Het hebben van sterke overtuigingen blijkt in positief verband te staan met posttraumatische groei (Galen en Kloet 2010, 674). Dat geldt ook voor sterke religieuze/spirituele overtuigingen (Van Tongeren 2020, 45-6; Galen en Kloet 2020, 681-2).

◆ Gebeurtenis die de tegenslag veroorzaakte

34 Codes:

- Andere slachtoffers die het niet overleefden

De wetenschap dat anderen het ongeluk, of aanslag, niet overleefden en jij wel.

- Blijvend letsel na ongeluk

Na herstel van een ongeluk blijvende letsel, beperking houden.

- Blijvend verlies binnen de persoon

Verlies van zaken die binnen de persoon liggen, zoals beperkingen en verlies van lichaamsfuncties.

- Blijvend verlies buiten de persoon

Verlies van zaken die buiten de betrokken persoon liggen.

- Blijvende beperking door ziekte

Niet zodanig kunnen herstellen van een ziekte dat het geen beperkingen meer geeft.

- Burn-out

Burn-out, opgebrand zijn, extreme uitputting.

- Christelijk in Iran

Christelijk geloof aanhangen in Iran (islamitisch land).

- Door natuurlijke dood

De reden waarom iemand overleden is, in tegenstelling tot bijvoorbeeld moord of een ongeluk.

- Door ongeluk

Een ongeluk waar iemand aan overleden is.

- Door vergismoord

Vergismoord is dat iemand wordt vermoord terwijl het een ander had moeten zijn. Hier als reden waarom iemand overleden is.

- Door zelfmoord

Zelfmoord als reden waarom iemand overleden is.

- Door ziekte

Ziekte als oorzaak van het overlijden.

- Echtgenoot blijkt kind bij andere vrouw te hebben

De ontdekking dat je echtgenoot een kind bij een andere vrouw heeft.

- Gebeurtenis die tegenslag veroorzaakte

De stressvolle gebeurtenis die de tegenslag veroorzaakte en op zich niet tot contingentie hoeft te leiden, maar wel de kans daarop in zich heeft.

- Geen andere slachtoffers

Voor de verwerking lijkt het uit te maken of er wel of geen andere slachtoffers betrokken waren bij een ongeluk.

- Gevangenisstraf 7 jaar

Gevangenisstraf van zeven jaar.

- Hersenbloeding met blijvend letsel

Hersenbloeding met blijvend letsel.

- Huis en werkplek afgebrand

Huis en kantoor zijn afgebrand.

- Integriteit in twijfel getrokken

Ervaring dat anderen denken en zich daar ook over uitspreken, dat je niet integer bent.

- Intensieve mantelzorg

Intensieve zorg voor een naaste die zorgbehoevend is, op vrijwillige basis.

- Jeugdige ontsporing en naar ZMOK-school gestuurd

Participant blikt terug op zijn leven en ziet dat hij als kind ontspoorde en om die reden op een ZMOK-school is geplaatst (ZMOK = zeer moeilijk opvoedbare kinderen; ZMOK-school is achterhaalde term voor een vorm van speciaal onderwijs).

- Kind van geestelijk instabiele ouders

Kind van een vader die leidt aan psychoses en een moeder met autisme. De ouders hebben elkaar ontmoet in een psychiatrische instelling.

- Niet meer gevraagd worden ivm je leeftijd

De ervaring dat je omwille van je leeftijd (ouder geworden) niet meer gevraagd wordt om op te treden.

- Overlijden collega's

Overlijden van collega's.

- Slachtoffer/getuige van een terroristische aanslag

Slachtoffer/getuige van een terroristische aanslag

- Uitgever vergeet boek voor prijs in te sturen

Uitgever vergeet boek voor belangrijke prijs in te sturen, dit is een zeer stressvolle gebeurtenis voor de schrijfster.

- Vechtscheiding

Scheiding waarbij expartners ernstige voor hen zelf of hun kinderen schadelijke conflicten hebben.

- Verlies (mag zijn kinderen niet meer zien)

Verlies (mag zijn kinderen niet meer zien): verlies van contact met je kinderen.

- Verlies door relatieproblemen

Verlies dat voortkomt uit relatieproblemen

- Verlies emotionele zaken

Verlies van emotionele zaken

- Verlies partner, baan en huis

Verlies in één keer van partner, baan en huis.

- Verlies van materiële zaken

Verlies van materiële zaken

- Ziekte

Ziektes als epilepsie, MS, doofheid, darmkanker, restlesslegssyndroom, allergie, hartinfarct, hersenbloeding, bloedvergiftiging,

- Ziekte (tijdelijke beperking)

Ziektes die een tijdelijke beperking tot gevolg hebben, waar de participant weer van kan herstellen.

#### ◇ Gecreëerde betekenissen (Park)

9 Codes:

- Aanvaarding

Aanvaarding van wat er is gebeurd, van wat verloren is gegaan, van het verdriet en de pijn die daarbij horen. Een grondhouding in de nieuwe staat van zijn. Die helpt om het gebeurde te dragen.

- Gevoel dat het zin heeft gehad

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Park vermeldt dat deze uitkomst een van de meest gerapporteerde is, maar dat er enorme verschillen zijn in hoe onderzoekers het begrip 'zinvolheid' hebben geoperationaliseerd. Sommige uitkomsten lijken op acceptatie of aanvaarding; anderen komen meer in de buurt van kansen, doelen en persoonlijke groei (2010, 260).

- Hersteld of veranderd gevoel van zin van het leven

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park.

Door zingeving kunnen mensen een toename van zin ervaren (Park 2010, 261). Dit kan een verandering geven in het betekeniskader, namelijk van het subjectieve gevoel van zin of bedoeling van het leven.

- Herwaardering van de betekenis van de stressor

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Mensen kunnen hun beoordeling van een gebeurtenis transformeren waardoor deze minder schadelijk wordt en meer in overeenstemming is met hun reeds bestaande betekeniskader (Park 2010, 261). Deze gecreëerde betekenis onderscheidt zich van de eerdergenoemde herziene toeschrijving, die het resultaat is van het zoeken naar begrijpelijkheid; terwijl het bij herwaardering van de betekenis gaat over de waarde van de gebeurtenis in het leven daarna, dit staat in relatie staat tot het zoeken naar betekenis.

- Herziene toeschrijvingen, begrijpen van de oorzaak

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Toeschrijvingen zijn gericht op het begrijpen van wat er gebeurd is en wat de oorzaak kan zijn. Omdat het waarschijnlijk is dat toeschrijvingen in de loop van de tijd veranderen, spreekt Park van herziene toeschrijving (2010, 261).

- Perceptie van groei of positieve verandering in het leven

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Percepties van groei of positieve levensveranderingen. Veel mensen rapporteren positieve veranderingen, zoals verbeterde relaties, krachtbronnen, copingvaardigheden en meer waardering voor het leven na een stressvolle gebeurtenis. De beoordeelde betekenis van de stressor wordt getransformeerd naar een positievere (en vermoedelijk minder tegenstrijdige) betekenis, ongeacht of de waargenomen veranderingen waarheidsgetrouw zijn (Park 2010, 261).

- Veranderde identiteit

Een van negen gecreëerde betekenissen van Park. Veranderde identiteit/ integratie van de stressvolle ervaring in de identiteit. Een belangrijk resultaat van zingeving is identiteitsreconstructie: verschuivingen in iemands persoonlijke biografische verhaal als gevolg van de ervaring (Park 2010, 261).

- Verandering van levensdoelen

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Zingeving kan tot de conclusie leiden dat bepaalde doelen niet (meer) haalbaar zijn en worden opgegeven of vervangen. Er zijn veel gevallen bekend waarin mensen grote trauma's of verliezen hebben ervaren en hun leven verder gaan wijden aan een doel dat verwant is met de stressvolle gebeurtenis (Park 2010, 261).

- Verandering van overtuigingen

Een van de negen gecreëerde betekenissen van Park. Een verandering in overtuiging kan bijvoorbeeld inhouden dat iemand het leven als kwetsbaarder is gaan zien of dat iemands kijk op God is veranderd (bijvoorbeeld minder machtig of welwillend dan eerder werd gedacht; Park 2010, 261).

- ◊ Leeftijd ten tijde van de tegenslag

26 Codes:

Leeftijd die participant heeft op het moment van de tegenslag/stressvolle gebeurtenis.

- ◊ Leeftijd ten tijde van het interview

25 Codes:

Leeftijd die participant heeft op het moment van het interview voor het Financieel Dagblad (in 2019/2020).

- ◊ Start groei na xx

16 Codes:

De periode die is verstreken tussen de tegenslag (stressvolle gebeurtenis) en de start van de groei.

#### ◆ Stressreacties

6 Codes:

- Depressie

Depressie, zo genoemd door participanten.

- Gewoon doorgaan

Gewoon doorgaan in de zin van geen aandacht besteden aan de stress die de tegenslag heeft gegeven en zoveel mogelijk het leven blijven leven zoals je dat gewend was.

- In zich zelf keren en afsluiten

Zich zelf afsluiten van de omgeving, door anderen niet toe te laten, bv door heel veel te gaan sporten, of dagen in bed te gaan liggen, of niet met je partner te willen/kunnen praten.

- Vechten

Stressreactie gericht op het versterken van de eigen overtuigingen, kan uiteindelijk leiden tot zingeving via assimilatie.

- Verlammeende angst

Angsten, bang zijn, paniekaanvallen, fobie, nachtmerries, stress

- Vluchten

Vluchten is een van de stressreacties (Van Tongeren 2020). Het is het vermijden van de stressor. Kan in religieuze zin het verlaten van de religie zijn. Of in algemene zin, vluchten uit de bedreigende situatie (kan door verlaten, weggaan, maar ook door drank, drugs, medicijnen, feesten enz.).

#### ◆ Zingevingprocessen

40 Codes:

- (boek) schrijven

Schrijven, opschrijven, van zich af schrijven, kennis vergaren en opschrijven, een boek schrijven.

- Aanvaarding en acceptatie

Aanvaarding, acceptatie, vaak een kantelpunt in het proces van contingentie naar groei.

- Accommodatie

Het eigen betekenis kader aanpassen zodat de levensgebeurtenis daarin past.

- Assimilatie

Betekenis geven aan de levensgebeurtenis, zonder het eigen betekenis kader te hoeven aanpassen.

- Bekeren tot christelijk geloof

Bekering tot het christendom.

- Belang van relaties, sociale omgeving

Relaties, vriendschappen, sociale contacten, sociale omgeving, lid zijn van een groep die belangrijk (steunend) bleken te zijn om het gevoel van contingentie te overkomen.

- Besef van de ernst

Zich realiseren dat het echt ernstig is wat er met je aan de hand is, vaak een kantelpunt in het proces van contingentie naar groei.

23/02/2022, 19:44, merged with

Onder ogen zien wat de ernst is

- Bewust

Zingeving kan zowel via onbewuste processen verlopen als via bewuste inspanning en coping. Bewuste zingeving kan bijvoorbeeld gericht zijn op het veranderen van de beoordeelde betekenis of juist van het eigen betekenis kader. Park haalt Folkman (1997) aan die zingevende coping duidde als (a) het gebruik van positieve herwaardering, (b) het herzien van doelen en het plannen van doelgerichte probleemgerichte coping, en (c) het activeren van spirituele overtuigingen en ervaringen (2010, 259). Zingevende copingstrategieën zijn onder

andere het maken van vergelijkingen met anderen die veel meer ongeluk hebben; het selectief focussen op de positieve aspecten van de gebeurtenis en proberen hier voordelen in te zien of zichzelf aan die voordelen herinneren; het vinden van een meer acceptabele reden voor het plaatsvinden van een gebeurtenis of het verlagen van de eigen ambities (Park 2010, 259). Er kan ook sprake zijn van religieuze coping, dit wordt toegelicht in paragraaf 3.4.

- Cognitieve verwerking

Cognitieve verwerking duidt op het proces van informatieverwerking na een stressvolle gebeurtenis, bijvoorbeeld door herwaardering van de ervaring of herhaaldelijke vergelijkingen met het eigen betekenisniveau, om uiteindelijk de een of de ander te wijzigen (Park 2010, 260). Continue overdenking van een stressvolle gebeurtenis (rudimentatie, herkauwen) is een vorm van cognitieve verwerking en kan gerelateerd zijn aan hogere niveaus van posttraumatische groei (Proffitt, Cann, Calhoun en Tedeschi 2007, 229).

- Creativiteit

Creativiteit in de zin van dingen gaan maken, vormgeven, in theaterstuk, schilderijen, boeken enz.

- Dankbaarheid

Dankbaarheid, naar de stressvolle gebeurtenis, naar dat je nog leeft, naar de lessen die je hebt kunnen/mogen leren.

- De betrekkelijkheid van succes inzien

Inzien dat succes tot waardering van een prestatie kan leiden, maar niet van de persoon.

- Door de tegenslagervaring heen gaan, door een diep dal

Het volledig kunnen gaan ervaren van de ellende waar de stressvolle gebeurtenis je in heeft gebracht, en vanuit die ervaring tot groei kunnen komen. Vaak een kantelpunt in het proces van contingentie naar groei.

- Dromen hebben

Dromen die het leven de moeite waard maken, waarnaar gestreefd wordt, zonder te weten of het gehaald wordt.

- Eindigheid van het leven beseffen

Realiseren dat het leven eindig is.

- Emotionele verwerking

Emotionele verwerking duidt op het ervaren en verkennen van de eigen emoties.

Emotionele verwerking is een proces waarin emotionele verstoringen verwerkt worden en afnemen totdat andere ervaringen en gedrag zonder verstoring voort kunnen gaan (Park 2010, 260).

- Expert worden

Kennis vergaren en deskundig wordt op een bepaald gebied. In deze scriptie gaat het om deskundig worden op het gebied van de (oorzaak van de) tegenslag/stressvolle gebeurtenis.

- Herbezinning

Een proces van herbezinnen, reflecteren op jezelf, je leven, je omgeving.

- Het willen begrijpen

Het willen begrijpen als zoektocht naar rationeel willen begrijpen van de oorzaak van de tegenslag.

- Je zelf weer vinden

Een gevoel dat door participanten zo wordt omschreven, in de betekenis dat je jezelf als het ware kwijt was geraakt, alsof je erachter komt dat je een leven leidt dat niet past bij wie je werkelijk bent.

- Kwetsbaarheid

Ervaring van kwetsbaarheid, openheid van zich zelf.

- Liefde voelen

Ervaring van heel veel liefde voelen, onvoorwaardelijke liefde voelen.

- Mediteren

Mediteren (door participant zo genoemd).

- Mogelijk stressreacties in religieuze/spirituele zin

Vechten, vluchten, bevriezen, ontkenning, in zich zelf keren, verlamme ang. Geen assimilatie en geen accommodatie.

- Negativiteit omzetten in positiviteit

De negativiteit bewust omzetten in positiviteit, actieve houding waarin de stressvolle gebeurtenis een positieve betekenis toegekend wordt (kan naast de negatieve betekenis die ook blijft)

- Niet denken waarom ik?

Stoppen met denken 'waarom ik', omdat dat niet leidt tot een oplossing.

- Nieuwe passie ontdekken

Na de tegenslag en contingentie ervaring nieuwe passies ontdekken die weer zin aan het leven geven.

- om anderen te helpen

Een boek schrijven om andere te helpen.

- om grip te krijgen

Een boek schrijven om grip te krijgen op de stressvolle gebeurtenis en contingentie ervaring.

- Onbewust

Zingeving kan zowel via onbewuste processen verlopen als via bewuste inspanning en coping (Park 2010). Onbewuste processen zijn reflexmatig, gevoel van reacties op de automatische piloot.

- Open stellen voor hulp

Open stellen voor hulp, hulp kunnen inroepen, hulp kunnen accepteren, ontvangen, aanvaarden. Hulp van professionals (therapeuten, psychologen) of van naasten.

- Rituelen

Ritueel is hier bedoeld als een serie handelingen met symbolische waarde.

- Spiritueel geloof hebben

Spiritueel geloof hebben in de zin van spirituele ervaringen, handelingen, activiteiten of overtuigingen.

- Toekomstgerichtheid

Gericht zijn op de toekomst.

- Verantwoordelijkheid nemen

Verantwoordelijkheid nemen voor volgende stappen, voor je toekomst, voor je leven.

- Verlichtingservaring

Verlichtingservaring in de zin van het sublieme zien en ervaren, een spirituele ervaring van 'het leven nemen', het leven aanvaarden zoals het zich aandient.

- Waarderen van het kleine

Bewust zijn van de waarde van kleine dingen van het leven, in de zin van de essentie van het leven, die vaak in ogenschijnlijk kleine dingen zit.

- Zoeken naar begrijpelijkheid

Met zoeken naar begrijpelijkheid wordt de poging bedoeld om een gebeurtenis zinvol en passend te maken in een systeem van geaccepteerde regels of theorieën (Park 2010, 260).

- Zoeken naar betekenis

Bij het zoeken naar betekenis gaat het om het bepalen van de waarde van een gebeurtenis en het leven na de gebeurtenis; in de zin van 'wat betekent mijn leven nu?' (Park 2010, 260).

- Zoeken naar betekenis (groeireactie)

Zoeken naar betekenis als zingevingproces, zoals zoeken naar nieuwe doelen, iets voor een ander betekenen, iets voor de wereld willen betekenen.

No code group

- Bevriezen

- Contingentiefactor

Term die ik gebruikte in de eerste inductieve open codering voor de ervaringen die maakten dat de stressvolle gebeurtenis contingent voelde.

- Een religieus of spiritueel gemotiveerde subjectieve beleving van zin'

- Groeireactie op de tegenslag

Groeireactie is de term die ik bij de inductieve open codering gebruikte voor de reacties die volgden op de tegenslag en tot groei leken te leiden.

- Levensgebeurtenis

Een stressvolle gebeurtenis die tot ervaringen van contingentie kan leiden.

- Mogelijk aspecten van zelftranscendentie
- Mogelijk religieuze/spirituele coping
- Mogelijk religieuze/spirituele rituelen
- Mogelijk verbondenheid met religieuze/spirituele groep
- Niet meer bang zijn

Na een periode van bang zijn en angsten ontdekken dat je niet meer bang hoeft te zijn of niet meer bent.

- Overlijden kind

Overlijden van je kind(eren)

- Overlijden partner

Overlijden van een partner

- Overlijden van een dierbare

Overlijden van een dierbare

- Posttraumatische groei

Zie paragraaf 3.2 in de scriptie: In voorliggend onderzoek duidt de term posttraumatische groei op de groei die iemand doormaakt na ervaringen van negatieve contingentie.

- Reactie op de tegenslag (geen groei)

Reactie op de tegenslag (niet groei) is in de eerste inductieve codering gebruikt voor reacties op de stressvolle gebeurtenis, die niet (meteen) tot groei leidden. Het zijn o.a. afweerreacties zoals ontkenning, vechten, vluchten en bevroren.

- Reacties die niet (meteen) tot groei leiden

Reactie op de tegenslag (niet groei) is in de eerste inductieve codering gebruikt voor reacties op de stressvolle gebeurtenis, die niet (meteen) tot groei leidden. Het zijn o.a. afweerreacties zoals ontkenning, vechten, vluchten en bevroren.

- Verraad

- ZINGEVINGSPROCESSEN

Er zijn verschillende, enigszins overlappende, onderscheidingen om het proces van zingeving te beschrijven. Park benoemt vier van de meest voorkomende onderscheidingen, die zich gelijktijdig kunnen voordoen in een zingevingsproces: reflexmatig/opzettelijk, assimilatie/accommodatie, zoeken naar begrijpelijkheid/zin en cognitieve/emotionele verwerking (2010, 259-260).