



Samen op (onder)zoek

Participatieve methodieken voor geëngageerde
onderzoekers en praktijkwerkers

Liesbeth De Donder - Lieselot Degraeve
Bas Dikmans - Silke Marynissen



COLOFON

Samen op (onder)zoek: participatieve methodieken voor geëngageerde onderzoekers en praktijkwerkers

Liesbeth De Donder, Lieselot Degraeve, Bas Dikmans, Silke Marynissen (redactie)

Vrije Universiteit Brussel, Vakgroep Educatiewetenschappen

Brussel

ISBN 9789077130162

Eerste versie

@ 2025 Liesbeth De Donder, Lieselot Degraeve, Bas Dikmans, Silke Marynissen

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder duidelijke bronvermelding. Overname van tekst is toegestaan mits de oorspronkelijke auteur(s) en titel expliciet worden vermeld, zowel van het boek als van het betreffende hoofdstuk. Het is niet toegestaan de inhoud te wijzigen of voor commerciële doeleinden te gebruiken zonder schriftelijke toestemming van de auteur(s).

Vormgeving: Lieselot Degraeve

Illustraties: Zoë Claessens

www.samenoponderzoek.be

Licentie

Samen op (onder)zoek: participatieve methodieken voor geëngageerde onderzoekers en praktijkwerkers © 2025 by Liesbeth De Donder, Lieselot Degraeve, Bas Dikmans, Silke Marynissen is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

LEVENsverhalen

BAS DIKMANS, HANNELORE STEGEN

SAMENVATTING

We kunnen mensen vandaag de dag niet begrijpen als we hun levensverhaal niet kennen. Een levensloopperspectief geeft ons inzicht in hoe gebeurtenissen in het verleden van invloed zijn op hoe mensen de wereld nu ervaren. We bespreken twee verschillende methodieken om levensverhalen te verzamelen: het levensverhaalinterview volgens de McAdams-methodiek en levensdiagrammen als elicitatietechniek. Bij de McAdams-methodiek wordt aan deelnemers gevraagd om hun leven te verdelen in hoofdstukken die ze zelf kiezen. Het levensdiagram is een manier om levensgebeurtenissen visueel voor te stellen op een tijdlijn. In het hoofdstuk bespreken we hoe we die methodieken participatief inzetten in ons eigen onderzoek.

- 1 INLEIDING**
- 2 WAAROM LEVENsverhalen? MEERWAARDE EN MOGELIJKHEDEN**
- 3 HET MCADAMS-LEVENsverhaalINTERVIEW**
- 4 HET LEVENSDIAGRAM ALS VISUELE ELICITATIETECHNIEK**
- 5 OPGELET VOOR DEZE VALKUILEN BIJ LEVENsverhalen EN LEVENSDIAGRAMMEN**
- 6 TOT SLOT: DE VOORDELEN VAN LEVENsverhaalONDERZOEK SAMENGEVAT**

1. INLEIDING

Verhalen zijn al zo oud als de mensheid. Ze brengen mensen dicht bij elkaar en worden doorverteld van de ene generatie op de andere. Verhalen zijn een intuïtieve, natuurlijke manier om ervaringen te delen en om mensen aan het denken te zetten over zichzelf en de wereld. Ook in onderzoek in de sociale wetenschappen worden verhalen verteld. Een blik op iemands levensloop helpt ons te begrijpen hoe bepaald gedrag en gevoelens vorm kregen in het eerdere leven, en hoe bepaalde levensgebeurtenissen van invloed kunnen zijn op het latere leven. We gaan ervan uit dat we een persoon vandaag de dag niet kunnen begrijpen zonder ook diens levensloop en geschiedenis te kennen.

De toepassing van levensverhalen in onderzoek kadert in het levensloopperspectief. Dat perspectief bestudeert hoe mensen gebeurtenissen tijdens het leven ervaren. De theorie stelt dat die levensgebeurtenissen en omstandigheden uit het eerdere leven veranderingen kunnen veroorzaken in het latere leven. Die processen worden geactiveerd door levensgebeurtenissen en worden onder andere beïnvloed door individuele factoren zoals gender of leeftijd (Elder en George, 2016). Het levensloopperspectief houdt rekening met de individuele levensgebeurtenissen van een persoon, maar ook met de historische en sociale context. Hoewel je actief betrokken bent bij het vormen van je eigen levensverhaal, worden de opties die je hebt en de keuzes die je maakt beïnvloed door de tijd waarin je leeft of door de sociale context met zijn instituties en structuren. Het levensloopmodel erkent zowel de eigen kracht van het individu om een eigen weg te kiezen als de invloed van bredere maatschappelijke en historische omstandigheden op die keuzes (De Donder, 2024).

Sommige levenslooptheorieën en theorieën rond levensfases beperken de levensloop tot vooraf bepaalde normatieve stadia, zoals de klassieke indeling in jeugd, werk en pensioen. Daardoor zien onderzoekers mogelijk waardevolle informatie over het hoofd en blijft diversiteit ten aanzien van levenservaringen onderbelicht. De vraag is dan hoe de rijkheid van de levensloop toch kan worden vastgelegd zonder in een normatieve indeling te vervallen. Twee manieren om daarop in te spelen zijn het McAdams-levensverhaalinterview en levensdiagrammen.

2. WAAROM LEVENSVERRHALEN? MEERWAARDE EN MOGELIJKHEDEN

Levensverhalen hebben een grote meerwaarde in participatief onderzoek omdat de ervaringen van de verteller centraal staan. Ze richten de focus op persoonlijke belevingen en gebeurtenissen. De open opzet van een levensverhaalinterview nodigt uit tot zelfreflectie en verbanden leggen tussen levensgebeurtenissen, wat in een klassiek (semi)gestructureerd interview niet zo makkelijk is. Bovendien heeft levenslooponderzoek dikwijls een emancipatorische doelstelling, met de bedoeling om bijvoorbeeld onderdrukte stemmen expliciet te laten horen (Switsers et al., 2021).

Levensverhalen kennen dus heel wat potentieel en zijn een belangrijk middel voor kwalitatieve onderzoekers die de rijkdom en de relevantie van diverse levenservaringen in de verf willen zetten. Ook in onze onderzoeken geven wij een plaats aan de levensverhalen van kwetsbare personen die anders niet of zelden gehoord worden. Kortom, deze methodiek heeft ook voor een doorgewinterde kwalitatief onderzoeker nieuwe mogelijkheden te bieden.

3. HET MCADAMS-LEVENSVERRHAALINTERVIEW

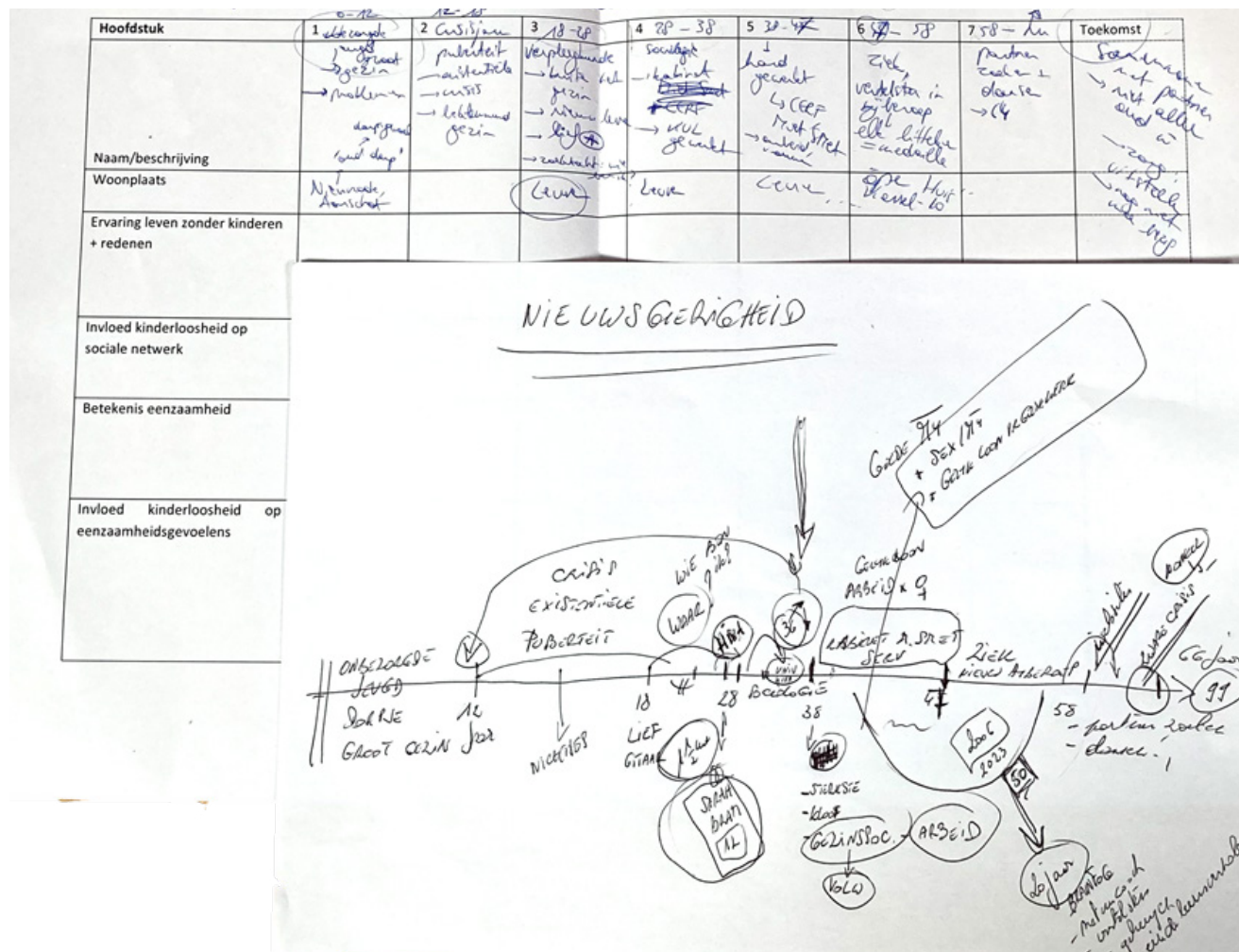
Dan McAdams is een persoonlijkheidspsycholoog en professor aan de Northwestern University (US). Hij deed heel wat onderzoek naar narratieve psychologie, levensverhalen en ontwikkeling bij volwassenen en hij is een pionier in de toepassing van narratief onderzoek in de studie van het menselijk leven. McAdams ontwikkelde een specifieke levensverhaalinterview-methode (McAdams, 2008) die kijkt naar het verleden zoals de verteller zich zijn of haar leven herinnert, en die ook de blik op de toekomst richt. Er ligt een sterke focus op de sleutelmomenten die een verteller belangrijk vindt.

3.1 Hoe ga je te werk? Je leven als een boek

Het levensverhaalinterview bestaat uit zeven stappen.

Stap 1: Hoofdstukken in het leven

Het interview start met de vraag om het eigen leven als een boek te zien en het boek te verdelen in hoofdstukken. De deelnemers mogen zelf het aantal hoofdstukken kiezen, maar McAdams raadt tussen twee en zeven hoofdstukken aan. Vervolgens geven de deelnemers een titel aan elk hoofdstuk en vertellen ze kort iets over elk hoofdstuk en de overgang van het ene hoofdstuk naar het andere. De hoofdstukken worden tijdens het interview gevisualiseerd voor zowel de interviewer als de deelnemer door de titels van de hoofdstukken en bijhorende kernwoorden samen met de deelnemer op te schrijven. Het is de bedoeling om minimaal 15 en maximaal 35 minuten te besteden aan dit eerste deel van het interview. Dit overzicht probeert een overkoepelend beeld van de deelnemer te geven, waarbij zij zelf soms mee noteren of een tijdlijn maken, zoals te zien is in Figuur 1.



Figuur 1. Voorbeeld van een overzicht van de hoofdstukken in iemands leven, met bijhorende notities van de deelnemer zelf

Stap 2: Belangrijke scènes in het levensverhaal

Het tweede deel focust op enkele sleutelmomenten of scènes in het leven. De deelnemer beschrijft die gebeurtenissen in detail. McAdams stelt acht mogelijke scènes voor: 1) hoogtepunt, 2) dieptepunt, 3) kantelmomenten, 4) positieve herinnering kindertijd, 5) negatieve herinnering kindertijd, 6) levendige herinnering als volwassene, 7) gebeurtenis van wijsheid, en 8) religieuze, spirituele of mystieke ervaring. Niet elk type scène hoeft per se aan bod te komen, maar ze bieden handvaten en inspiratie om iemands levensverhaal verder uit te diepen.

Stap 3: Toekomst

In het derde deel beschrijft de deelnemer de toekomst: 'Hoe ziet het volgende hoofdstuk van je levensverhaal eruit?' Daarnaast wordt gevraagd om de dromen en plannen voor de toekomst te beschrijven.

Stap 4: Uitdagingen

In deze stap wordt gepeild naar uitdagingen, moeilijkheden en problemen die de deelnemer meemaakte tijdens het leven.

Stap 5: Ideologie

Stap 5 peilt naar de persoonlijke ideologie zoals religie, politiek, waarden en normen.

Stap 6: Levensthema

In stap 6 wordt gevraagd of de deelnemer zelf een overkoepelend levensthema kan detecteren in het eigen levensverhaal.

Stap 7: Reflectie

Aangezien de meeste mensen hun levensverhaal niet vaak op deze manier beschrijven, bestaat het laatste deel uit enkele reflectievragen. De interviewer vraagt aan de verteller om even stil te staan bij deze manier van interviewen en bij het delen van het levensverhaal. Enkele voorbeeldvragen: 'Hoe heb je het interview ervaren? Hoe denk je dat dit interview je heeft beïnvloed? Heb je nog andere opmerkingen over het interviewproces?'

3.2 Toepassing in onderzoek: onze ervaringen en aanbevelingen

De voorbije jaren gebruikten verschillende collega's van onze onderzoeksgroep de levensverhalenmethodiek van McAdams. De onderzoeksprojecten focusten op diverse thema's zoals sociale uitsluiting (Van Regenmortel et al., 2016), bewuste kinderloosheid (Stegen et al., 2021), eenzaamheid (Switsers et al., 2020), wonen en welbevinden (Vanbellinghen et al., 2024) en re-integratie van personen in de gevangenis (Vandevelde et al., 2023). In wat volgt geven we enkele tips over de McAdams-methodiek, voortbouwend op onze ervaringen.

3.2.1 Algemeen: voorbereiding

- Het is aan te raden om vooraf helderheid te scheppen over de duur van het interview. Een levensverhaalinterview duurde bij ons al snel 120 minuten. Geef voor de start van het interview mee dat de deelnemers altijd het interview kunnen stoppen, pauzeren of later hernemen.
- Vaak hadden we een eerste, verkennend gesprek met de deelnemer voor het interview. Zo konden we peilen naar de relevantie van ons onderzoek en de accenten die we moesten leggen tijdens het inter-

view. In een onderzoek over eenzaamheid bij ouderen deden we bijvoorbeeld eerst een verkennend gesprek waarbij de ouderen hun eenzaamheidsgevoelens aanduiden op een schaal van één tot tien.

3.2.2 Tijdsduur van het gesprek

Niet alle interviews duurden even lang. Sommige waren korter of werden plots afgebroken, bijvoorbeeld omdat de deelnemer emotioneel kwetsbaar was of omdat er iemand langskwam. Andere gesprekken duurden drie uur of langer. Regelmatig lieten deelnemers spontaan foto's of voorwerpen zien tijdens hun levensverhalen om hun verhaal kracht bij te zetten. Het is vooral belangrijk om de deelnemers de nodige tijd te geven om hun levensverhaal te vertellen.

Daarnaast merkten we dat sommige deelnemers vermoeid werden tijdens en na de gesprekken. Geef hen dus de kans om, als ze dat wensen, het interview te stoppen of te pauzeren. Als dat gebeurde, planden we, indien mogelijk, een tweede moment in om het levensverhaal later weer op te pikken.

3.2.3 Pas de stappen aan volgens de behoeften van jouw onderzoek

Van de zeven stappen zoals omschreven door McAdams, doorliepen we tijdens eerder onderzoek niet altijd alle stappen. Stappen 4, 5 en 6 lieten we bijvoorbeeld vaak weg omwille van de tijd die het interview anders in beslag zou nemen. Tegelijk voegden we tijdens het interview nog thematische, open vragen toe over het onderzoeksthema.

In een onderzoek naar eenzaamheid startten we met de eerste stap van de methode van McAdams en stelden we deelnemers de vraag om hun leven in te delen in boekhoofdstukken. Bij de tweede stap, waar de deelnemer belangrijke scènes uit het leven aanhaalt, stelden we bijkomende vragen om eenzaamheid tijdens het leven in kaart te brengen: 'Wanneerervaarde je eenzaamheid? Wanneer niet? Wat was daarbij een belangrijk transitie-moment?'. Daarna richtten we ons, zoals voorgeschreven in de derde stap van McAdams, op de toekomst van de deelnemers. Om het gesprek af te sluiten, gingen we ineens over naar de zevende stap. We stelden enkele reflecterende vragen aan de deelnemer over hoe die het gesprek ervaren had. Je kan het McAdams-interview dus gerust aanpassen naargelang de noden van je onderzoek.

3.2.4 De voordelen van deze methodiek voor de deelnemers zelf

Aan het einde van elk interview vroegen we aan de deelnemers hoe zij het interview hadden ervaren. De meerderheid van de ervaringen was positief. Ze vonden het fijn dat ze over hun leven konden vertellen en dat ze hun ervaring zelf vorm konden geven. Een van de deelnemers vertelde: 'Dat zou meer moeten gebeuren, dat ze (...) eens langskomen en (...) je over de gewone dingen van het leven kan praten, dat je (...) je hart eens kan luchten.' Het levensverhaal zorgde bovendien voor een gesprek over iemands leven waarbij effecten optreden als zelfreflectie, een versterking van het herinneringsproces en herinneringen leren plaatsen. Ondanks het feit dat enkele deelnemers bij aanvang wat onwetend en nerveus waren over het verloop van het interview, viel het uiteindelijk voor velen goed mee. Toch vonden ze het niet altijd makkelijk en erkenden ze ook de grenzen van hun geheugen.

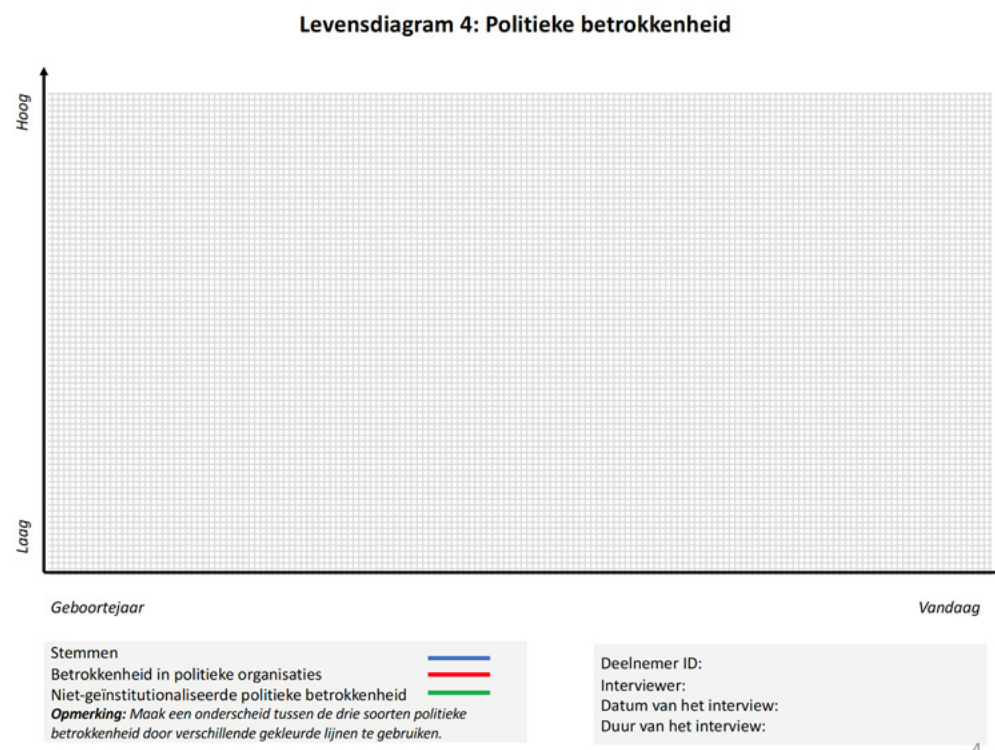
4. HET LEVENSDIAGRAM ALS VISUELE ELICITATIETECHNIEK

Een levensverhaalinterview kan aangevuld worden met andere vragen of tools om bepaalde onderwerpen verder uit te diepen of te verankeren en om reflectie te stimuleren. In wat volgt zoomen we in op het le-

vensdiagram, een visuele elicitatietechniek. Bij visuele elicitatietechnieken brengen vertellers hun verhaal aan de hand van beeldende hulpmiddelen. Voorbeelden van visuele elicitatietechnieken zijn zelfportretten, landkaarten, tijdlijnen of relationele schema's. Die technieken kunnen meer inzicht bieden in wat moeilijker onder woorden te brengen is. Daarnaast hebben ze aandacht voor non-verbale en zintuiglijke aspecten en stellen ze de verteller van een verhaal in staat om het levensverhaalinterview meer in eigen handen te nemen en de richting mee te bepalen (Dikmans en Chacur, 2024).

Een levensdiagram bestaat uit twee assen. Op de horizontale as staat de levensloop van jong naar oud; op de verticale as staat het fenomeen uit iemands levensverhaal waarin je je wil verdiepen, bijvoorbeeld politieke betrokkenheid (zie Figuur 2). De deelnemer tekent een lijn die aangeeft in welke mate het onderzochte fenomeen een rol speelde in het leven.

Het levensdiagram leent zich er vooral toe om in te gaan op een bepaalde dimensie van iemands levensverhaal, bijvoorbeeld maatschappelijk of politiek engagement, sociale relaties of migratie. Het is dus minder geschikt om zicht te krijgen op het hele levensverhaal, maar kan een aanvulling zijn op een levensverhaalinterview om zicht te krijgen op een bepaald thema tijdens de levensloop.



Figuur 2. Levensdiagram over politieke betrokkenheid

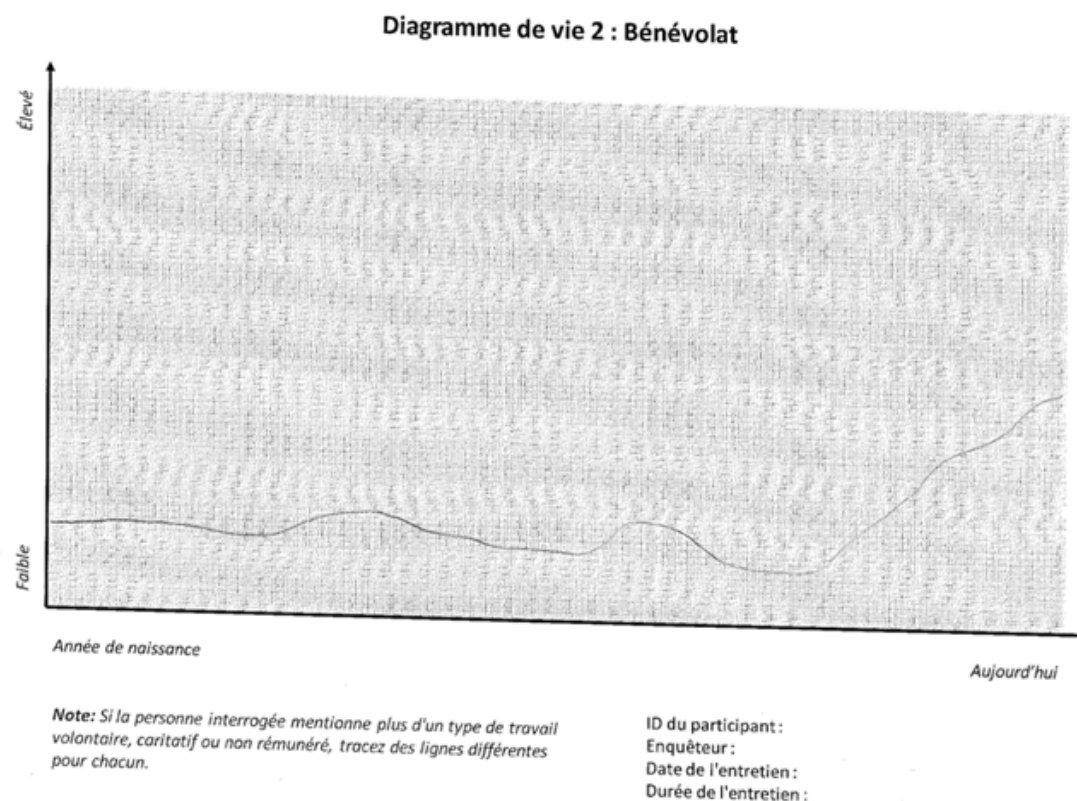
Er zijn verschillende voordelen verbonden aan het gebruik van levensdiagrammen. Ten eerste stelt het de interviewer en de deelnemer in staat om af te wijken van het klassieke, lineaire verloop van een levensverhaal en tegelijk toch gestructureerd bij te houden wat er verteld wordt (Söderström, 2021). De verteller kiest voor zichzelf de sleutelmomenten in het leven waarop een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld maatschappelijk engagement, een belangrijke rol speelde. De eigen perceptie van de tijd bepaalt dus in grote mate de structuur van het interview. De interviewer kan accenten leggen in het interview naargelang de sleutelmomenten die de verteller aangeeft op het diagram. Ten tweede is het levensdiagram een goede techniek om te begrijpen hoe bredere culturele, sociale of politieke gebeurtenissen een rol spelen in iemands leven (Dikmans & Chacur, 2024).

4.1 Toepassing in onderzoek: onze aanbevelingen en ervaringen

We gingen zelf aan de slag met levensdiagrammen in het Europese CIVEX-project (EXclusion from CIVic engagement of a diverse older population). Daarin onderzochten we hoe ouderen al dan niet worden uitgesloten van maatschappelijk engagement. De levensdiagrammen peilden naar de mate waarin maatschappelijk engagement een rol speelde tijdens hun leven en op welke manieren zij in- of uitgesloten zijn geweest van engagement. Voor dit onderzoek gebruikten we vijf levensdiagrammen verbonden aan vijf types maatschappelijk engagement (verenigingsleven, vrijwilligerswerk, politieke betrokkenheid, informele hulp en digitaal maatschappelijk engagement). De onderstaande bevindingen zijn gebaseerd op de CIVEX-interviews en levensdiagrammen die Dikmans en Chacur (2024) afnamen bij ouderen in België en Spanje.

4.1.1 Hoe ga je te werk?

1. Als je op voorhand een verkennend gesprek voert met de deelnemers, vertel hen dan hoe je te werk zal gaan met het levensdiagram en wat je van hen verwacht. Als de deelnemer twijfelachtig staat tegenover de methodiek, is het best om geen antwoorden te forceren. Anders zou je de vertrouwensrelatie kunnen beschadigen, aldus Söderström (2021). Soms kunnen deelnemers twijfelen omdat ze de vraag niet goed begrijpen of omdat ze niet zelfzeker genoeg zijn. In dat geval kan het helpen om een voorbeeld te tonen.
2. Print de levensdiagrammen op een voldoende groot formaat.
3. Vraag aan de deelnemer om per diagram een lijn te tekenen die toont in welke mate het onderzoeksthema van belang was tijdens hun levensloop. Figuur 3 toont een voorbeeld van een ingevuld levensdiagram in de context van vrijwilligerswerk.
4. Vraag door over de pieken en dalen die te zien zijn in het levensdiagram. Vraag bijvoorbeeld waarom er veranderingen plaatsvonden in een bepaalde levensperiode. Geef aan dat er geen goede of foute antwoorden zijn, maar dat de levensdiagrammen bedoeld zijn om reflectie te stimuleren.



Figuur 3. Levensdiagram over vrijwilligerswerk

4.1.2 Flexibiliteit

We moedigden de deelnemers aan om het levensdiagram te beschouwen als hun eigen kunstwerk en om hun leven te visualiseren zoals ze het zelf wilden. Ze mochten dus afwijken van onze vraag om een lijn te tekenen, en sommigen deden dat ook door bijvoorbeeld tekst erbij te schrijven of illustraties te tekenen. Dat was een bewuste keuze om de actieve bijdrage van de deelnemers te stimuleren. Bovendien benadrukten we dat er geen goede of foute manier is om het levensdiagram in te vullen. Zo hoopten we twijfels bij de deelnemers weg te nemen, bijvoorbeeld omdat ze zich er niet comfortabel bij voelden, omdat ze zich 'niet slim genoeg' voelden of uit angst om gebeurtenissen over het hoofd te zien. Het gebeurde soms dat we hen hielpen om het levensdiagram te tekenen, met respect voor hun eigen voorkeuren en handelen.

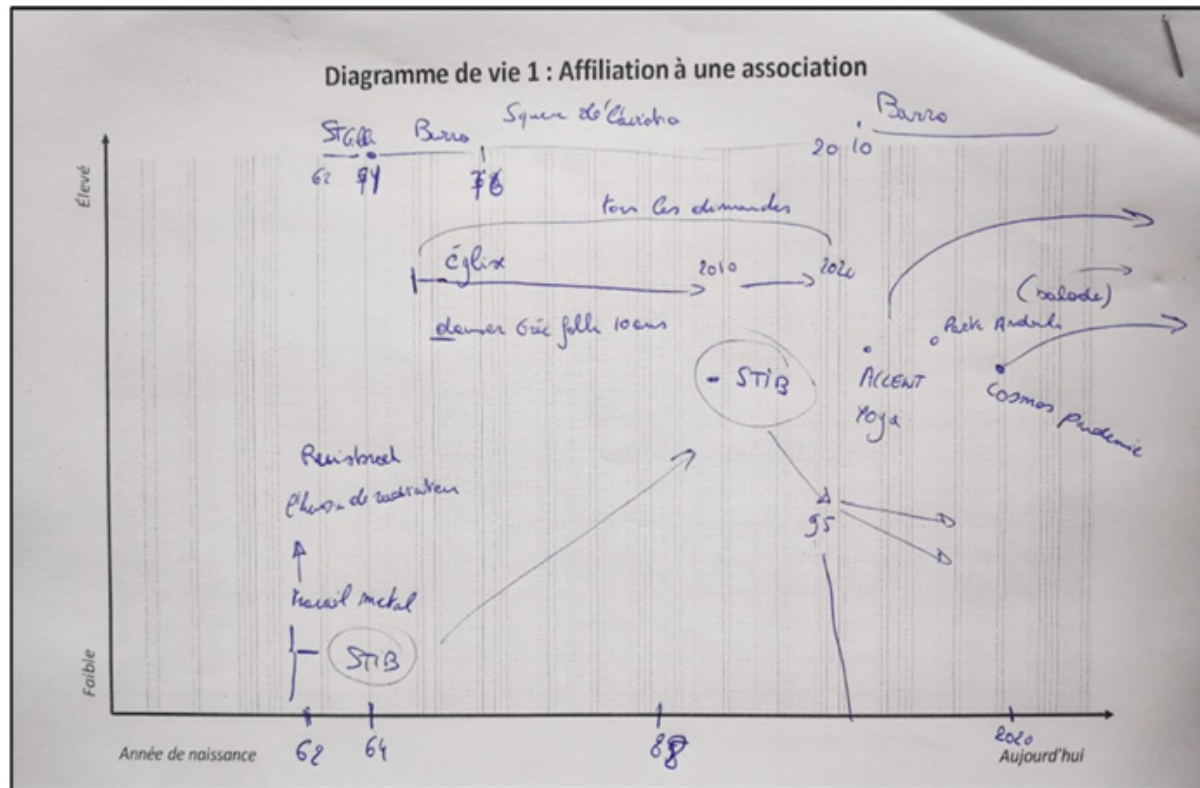
4.1.3 Vernieuwende manier om verhaal te vertellen en om te reflecteren

Het levensdiagram brengt een nieuw, verfrissend perspectief op het levensverhaal. Een van de deelnemers vond het eerst moeilijk om te vertellen over haar leven. Het levensdiagram gaf haar een handvat om toch bepaalde aspecten van haar leven te kunnen vertellen.

Het levensdiagram stelt de deelnemers in staat om na te denken over het verleden en de toekomst, en maakt het makkelijker om te schakelen tussen verschillende levensgebeurtenissen. Soms kan een leeg levensdiagram al reflectie uitlokken. Een van de deelnemers vulde niks in bij een levensdiagram over vrijwilligerswerk, wat het startpunt was om het gebrek aan vrijwilligerswerk in zijn leven te bespreken, en om maatschappelijk engagement in zijn verleden in verband te brengen met zijn andere engagementen in het heden. Het levensdiagram, ingevuld of niet, fungeerde dus als een visuele aansporing om het thema van maatschappelijk engagement gedurende het leven te bespreken.

Ook bij andere deelnemers zagen we dat het levensdiagram helpt om het verleden te verbinden met het heden. Zo was er een deelnemer die als kind drie keer migreerde. Haar migratieverleden bracht ze in verband met haar huidige engagement in een organisatie die met migranten werkt.

Ook de toekomst kan besproken worden met levensdiagrammen. Een voorbeeld daarvan is hoe een deelnemer, na een leven lang werken en gezinstaken, nu veel waarde hecht aan haar vrijheid. Haar levensverhaal brengt een toekomstfilosofie voort waarin genieten van elke nieuwe dag centraal staat. Maatschappelijk engagement en vooral verenigingsleven zijn daar een belangrijk onderdeel van. Die toekomstvisie is in het diagram te zien door pijlen die continuïteit weerspiegelen (zie Figuur 4).



Figuur 4. Levensdiagram over verenigingsleven waarin gereflecteerd wordt over de toekomst

4.1.4 Socio-culturele context

Levensdiagrammen stellen ons ook in staat om de bredere, socio-culturele context van iemands leven in kaart te brengen, ook wel de macrocontext genoemd. De macrocontext beïnvloedt de levensloop en gebeurtenissen. Als we een bepaald fenomeen onderzoeken, bijvoorbeeld maatschappelijk engagement, moeten we die socio-culturele context meenemen en onderzoeken welke invloed de context had op het onderzochte fenomeen in iemands leven. Een van de deelnemers verwees naar het dictatorschap van Franco tussen 1939 en 1975 in Spanje, wat een invloed had op het politiek engagement, bijvoorbeeld door niet te mogen stemmen of door mee te doen met clandestiene activiteiten. Een ander voorbeeld is een vrouw die van Marokko migreerde naar België en zo plots verplicht was om te stemmen. Ze reflecteerde daarover aan de hand van het levensdiagram. Levensdiagrammen kunnen dus helpen om na te denken over het eigen leven in het licht van bredere socio-culturele gebeurtenissen. Soms gebeurt dat spontaan, maar niet altijd. Sommige deelnemers blijven dicht bij hun eigen leven en ervaringen, zonder meteen de link te leggen met bredere maatschappelijke of culturele processen. Enkele gerichte vragen kunnen helpen om die macrocontext mee te verkennen, zoals: 'Wat gebeurde er in het land of in de wereld in die periode? Had dat op een of andere manier invloed op jouw leven? Waren er dingen die je wel of niet mocht doen door de regels of de tijdsgeest? Hoe dacht men toen over bepaalde onderwerpen, zoals werk, gezin, of politiek? Zijn er veranderingen in de samenleving die jij duidelijk hebt gevoeld?' Dergelijke vragen kunnen mensen helpen om hun persoonlijke verhaal te verbinden met wat er om zich heen gebeurde.

5. OPGELET VOOR DEZE VALKUILEN BIJ LEVENSVERRHALEN EN LEVENSDIAGRAMMEN

5.1 De moeilijkheid en zwaarte van een levensverhaal

Enkele deelnemers vonden het interview niet makkelijk omdat het confronterende herinneringen oproep. We hoorden verhalen over kindermisbruik, oorlog, scheiding, ontslagen, of familieruzies. De deelnemers maakten dan ook heel wat emoties mee tijdens de gesprekken, zoals verdriet, schaamte, kwaadheid of frustratie. Er zijn verschillende manieren om als interviewer om te gaan met de emoties van deelnemers,

aldus Dickson-Swift en collega's (2009), variërend van sterke empathie en de emoties meebeleven tot volledige neutraliteit. Tijdens ons onderzoek namen we een middenpositie in. We namen de emoties niet over, maar we waren wel empathisch: we toonden respect voor de emotie door het te laten gebeuren, de persoon ruimte te geven en begrip te tonen.

Veder kan een levensverhaalinterview vermoeiend zijn. We raden aan om in interviews niet te veel levensdiagrammen of extra stappen voor te leggen. In het voorbereidend gesprek of bij de start van het interview kan je al nagaan welke subthema's binnen het hoofdthema het belangrijkste zijn voor de deelnemer, en dan met die sub-thema's beginnen. Zo deden we tijdens de CIVEX-interviews eerst een korte bevraging bij de deelnemer over welke vormen van maatschappelijk engagement het meest relevant waren voor hem of haar. Als die persoon vooral betrokken was in formeel vrijwilligerswerk, startten we met een levensdiagram daarover. Een andere mogelijke oplossing is om de levensdiagrammen bij de deelnemer te laten of ze mee te geven naar huis, zodat ze meer tijd hebben om ze in te vullen, ook wel *take-home* levensdiagrammen genoemd (Bremner, 2020).

5.2 Een levensverhaal is nooit volledig

Je hele leven navertellen van A tot Z is bijna onmogelijk. Vertellers zullen bewust of onbewust dingen weglaten. Bovendien bestaat er nooit één juiste versie van iemands levensverhaal. Sermijn en collega's (2009) verwijzen daarbij naar het rizoombdenken. Rizoombdenkers beseffen dat er niet één levensverhaal bestaat, maar dat er tegelijk ook heel wat andere verhalen bestaan die op dat moment niet belicht worden (Sermijn et al., 2009). Waar McAdams en de levensdiagrammen eerder de focus leggen op het brengen van 'orde in de chaos' door het levensverhaal vast te leggen en te structureren, is de meerstemmigheid van een levensverhaal ook een belangrijk aspect om rekening mee te houden, bijvoorbeeld door ook het levensverhaal af te nemen van iemand die dicht bij de verteller staat, zoals een partner.

Nog drie andere principes verklaren waarom levensverhaalonderzoek nooit volledig kan zijn: (1) het feit dat iemand mogelijks minder herinneringen heeft van de kindertijd dan van latere stadia in het leven, ook wel *infantiele amnesie* genoemd, (2) de toename van het aantal herinneringen tussen de leeftijd van 20 en 40 jaar, genaamd de *reminiscence bump*, en (3) het feit dat individuen meer positieve dan negatieve herinneringen aanhalen in hun levensoverzicht.

Toch zijn er een aantal strategieën die je kan inbouwen om een heldere kijk te krijgen op iemands levensverhaal. Zo kunnen meerdere mensen de levensverhalen lezen en analyseren. Een andere optie is een *member check*-interview met de deelnemer (Slettebø, 2021). De onderzoeker legt zijn interpretatie en analyse voor aan de deelnemer, zodat de deelnemer kan nagaan of de onderzoeker alles juist heeft begrepen. Het member check-interview is er vooral om de analyse te bevestigen en te verifiëren, maar kan ook nieuwe inzichten opleveren. Bovendien stelt het de deelnemer in staat om nieuwe betekenis te geven aan hetgeen die heeft verteld. In ons onderzoek over eenzaamheid uit 2020 voerden we ook member check-interviews uit. Hoewel die techniek best tijdrovend is, werd dit vaak positief ervaren door zowel de verteller als de interviewer. Het doel van member check-interviews is niet om hét verhaal van de deelnemer volledig te kennen, maar om een extra laag in kaart te brengen en reflectief te zijn over het feit dat levensverhalen momentopnames zijn.

6. TOT SLOT: DE VOORDELEN VAN LEVENSVERRHAALONDERZOEK SAMENGEVAT

Ondanks de valkuilen biedt levensverhaalonderzoek heel wat mogelijkheden om gebeurtenissen en keuzes in het leven van mensen beter te begrijpen. Zowel individuele levenservaringen als sociale en historische contexten krijgen een plaats. Omdat mensen dankzij de afname van een levensverhaalinterview vaak het gevoel krijgen dat ze gehoord worden, is dit een ideale manier om mensen in een kwetsbaardere positie te bevragen. Het feit dat de levensloop vaak actief wordt vormgegeven met behulp van de deelnemer zelf, maakt van de levensverhaaltechniek ook een participatieve techniek die de stem van de geïnterviewde centraal zet.

REFERENTIES

De Donder, L. (2024). 'Theoretische perspectieven op de levensloop: Concepten en modellen'. In J. Coene, H. Degerickx, C. Dewilde, T. Ghys, B. Hubeau, S. Marchal, R. Remmen, & W. Vandenhoele (Red.), *Armoede en Ongelijkheid. Jaarboek 2024* (pp. 66-81). Leuven: Acco. <https://hdl.handle.net/20.500.14017/df54078f-1ae7-49ad-b653-1ba91ae97005>

Dickson-Swift, V., James, E.L., Kippen, S., & Liamputtong, P. (2009). Researching sensitive topics: Qualitative research as emotion work. *Qualitative Research*, 9(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/1468794108098031>

Dikmans, B. & Chacur Karima. (2024). Rethinking Life Stories in the Context of Civic Engagement: The Life Diagram and its Potential for Ageing and Childhood Research. In: A. Wanka, T. Freutel-Funke, S. Andresen, & F. Oswald (Red), *Linking Ages : A Dialogue between Childhood and Ageing Research* (1st edition, pp. 49-65). Routledge Advances in Sociology. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003429340-6>

Elder, G.H., & George, L.K. (2016). Age, cohorts, and the life course. In: M.J. Shanahan, J.T. Mortimer and M. Kirkpatrick Johnson (Red), *Handbook of the Life Course (Handbooks of Sociology and Social Research)*. Cham, Switzerland: Springer (pp. 59-85). http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0_3

McAdams, D.P. (2008). The life story interview: The Foley Center for the Study of Lives. Evanston, IL: Northwestern University.

Sermijn, J., Loots, G., & Devlieger P. (2009). Het onderzoeken van verhalen over het zelf: een narratieve, rizomatische benadering. *KWALON* 42, 14(3), 17-26. https://www.academia.edu/142987530/Het_onderzoeken_van_verhalen_over_het_zelf_een_narratieve_rizomatische_benadering

Slettebø, T. (2021). Participant validation: Exploring a contested tool in qualitative research. *Qualitative Sociological Work*, 20(5), 1223-1238. <https://doi.org/10.1177/1473325020968189>

Söderstrom, J. (2021). Life histories and life diagrams. In: P. Liamputtong (Red), *Handbook of Qualitative Cross-Cultural Research: A Social Science Perspective*. Edward Elgar Publishing: Cheltenham, UK.

Stegen, H., Switsers, L., & De Donder, L. (2021). Life Stories of Voluntarily Childless Older People: A Retrospective View on Their Reasons and Experiences. *Journal of Family Issues*, 42(7), 1536-1558. <https://doi.org/10.1177/01926452211011111>

[org/10.1177/0192513X20949906](https://doi.org/10.1177/0192513X20949906)

Switsers, L., Stegen, H., Van Regenmortel, S., & De Donder, L. (2021). Onderzoek naar de levensloop van ouderen: ervaringen met het McAdams-levensverhaalinterview. *Kwalon* 26 (1), 53-63. <https://doi.org/10.5117/KWA2021.1.006.SWIT>

Vanbellinghen, A., Severens, E., Petermans, A., De Donder, L., & Smetcoren, A-S. (2024). "En toen viel het kaartenhuis ineen": inzichten uit woonpaden van financieel kwetsbare ouderen'. In J. Coene, H. Degerickx, C. Dewilde, T. Ghys, B. Hubeau, S. Marchal, R. Remmen, & W. Vandenhoele (Red.), *Armoede en Ongelijkheid. Jaarboek 2024* (pp. 66-81). Leuven: Acco. <https://hdl.handle.net/20.500.14017/6a509cdb-4ff0-4199-8da3-fcdc33680b54>

Pouille, A., Vandeveld, L., Marynissen, S., Vandeveld, S., Favril, L., & Brosens, D. (2024). Re-integratie van personen in Vlaamse en Brusselse gevangenissen (BRuG-project): Inzichten vanuit levensverhalen. Vlaams Agentschap Justitie & Handhaving. <http://hdl.handle.net/1854/LU-01JD00EG9XQMHNZ0MY909M1J0D>

Van Regenmortel, S., De Donder, L., Dury, S., Smetcoren, A.-S., De Witte, N. & Verte, D. (2016). Social Exclusion in Later Life: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Population Ageing*, 9(4), 315-344. <https://doi.org/10.1007/s12062-016-9145-3>