



Stappenplan Levensboeken



In het Samen Ouder Worden project 'Levensboeken' gaan getrainde vrijwilligers een relatie aan met een oudere die zijn of haar levensverhaal vertelt. De vrijwilliger schrijft het verhaal op en maakt daar een boekje van, voorzien van foto's uit de eigen collectie van de oudere. Het resultaat is een boek waarmee we met de oudere willen vooruitkijken via de achteruitkijkspiegel.

Wat is een levensboek?

Een levensboek maakt het levensverhaal zichtbaar. Het bevat de kijk die iemand zelf heeft op wat hij of zij heeft meegemaakt. Het bevat een subjectief levensverhaal, in tegenstelling tot een objectieve levensgeschiedenis met een chronologisch geordende opsomming van levensfeiten. Vertelde herinneringen zijn verhalen en deze verhalen bevatten persoonlijke interpretaties. Het levensverhaal is nooit af, want nieuwe ervaringen kunnen ertoe leiden dat je een gebeurtenis uit je leven anders interpreteert. "Het eigen verhaal helpt de toekomst vorm te geven en de vreugde en zin van de laatste levensfase te ontdekken en ervaren", aldus expert José Franssen.



Doelen

- Uit onderzoek is gebleken dat het maken van een levensboek het welzijn verhoogt en de levenskracht versterkt van de oudere. Het draagt bij aan zingeving door het opmaken van de levensbalans en het doorgeven van het verhaal. Deelnemers raken meer verzoend met het eigen leven en hervinden de kracht om met moeilijke periodes om te gaan.
- De bezoeken die de vrijwilligers afleggen aan de ouderen verminderen eventuele gevoelens van eenzaamheid. Een ontmoeting rondom een levensverhaal plaatst mensen weer te midden van andere mensen.
- Het levensboek levert waardevolle gespreksstof op tussen generaties en kan leiden tot meer wederzijds begrip.
- Voor de vrijwilligers is het schrijven van een levensboek een creatief proces en het kan veel voldoening geven om iets voor een ander te mogen betekenen.

Samenvatting project

Een coördinator brengt ouderen, bijvoorbeeld via een ouderenconsulent of geestelijk verzorger, in contact met een getrainde vrijwilliger.

De vrijwilliger komt kennismaken en houdt daarna iedere twee à drie weken een gesprek met de oudere. Daarin komen verschillende vragen aan de orde: welke mooie momenten zijn er geweest? Hoe bent u door de moeilijke momenten heen gekomen? Wat wilt u meegeven aan levenslessen voor de jongere generatie? De vrijwilliger kan desgewenst gebruik maken van standaardvragen uit de methode 'Mijn leven in kaart' of andere vragen die in de training zijn aangereikt. De ervaring leert dat hiervoor ongeveer acht tot tien interviewsessies nodig zijn.

De vrijwilliger maakt vervolgens op de computer een boek met het levensverhaal en dierbare foto's. De oudere bepaalt samen met de vrijwilliger hoe het levensboek eruit zal gaan zien en hoeveel exemplaren er gemaakt worden. De kosten van printen en inbinden is voor rekening van de oudere. Eventueel kan van het overhandigen van het eerste exemplaar een feestelijk moment gemaakt worden, waarbij kinderen en/of andere dierbaren van de oudere aanwezig zijn. Het is mooi om enkele blanco bladzijden toe te voegen, want het leven van de oudere is nog niet 'af' na de laatste punt in het levensboek.

In eerste instantie is het levensboek alleen bestemd voor de oudere. Hij/zij bepaalt wat ermee gebeurt. Maar omdat het belangrijk kan zijn dat verhalen breder bekend worden, kun je ouderen vragen om fragmenten uit de levensboeken online te delen. Ook hebben sommige lokale archieven belangstelling voor deze oral history.

Profiel oudere

Mensen op leeftijd (vanaf 65 jaar) die zelf hun verhaal willen en kunnen vertellen. De oudere is niet dementerend en/of niet zo slechthorend dat een gesprek te veel inzet



vraagt van de vrijwilliger. Het is ook belangrijk dat de oudere zelf het levensverhaal wil laten vastleggen en dat het levensboek niet (alleen) de wens van familieleden is.

Profiel vrijwilliger

- De vrijwilliger is creatief, heeft uitstekende communicatieve vaardigheden, kan goed luisteren en is niet bang is voor emoties in gesprekken.
- De vrijwilliger is oprecht nieuwsgierig naar anderen en vooral naar de leefwereld van ouderen.
- De vrijwilliger kan dienstbaar zijn, kan zichzelf 'wegcijferen' en is alleen belangstellend voor het levensverhaal van de oudere, zonder het eigen verhaal te (willen) vertellen.
- Een behoorlijk opleidingsniveau is wenselijk omdat de vrijwilliger goed moet kunnen spreken en schrijven en handig moet zijn met de computer.
- De vrijwilliger is bereid om drie tot zes maanden te reserveren voor het project (training en het maken van minimaal één levensboek).
- Uiteraard is de vrijwilliger zorgvuldig wat betreft de privacy van de oudere, betrouwbaar en komt afspraken na.

Stap 1

De coördinator werft vrijwilligers die levensboeken willen schrijven en daarvoor een training willen volgen.

Middelen: flyers, website van de bibliotheek, archief, historische vereniging, oproep op sociale media, artikel in lokale media, oproepen in bladen ouderenbonden KBO/PCOB en kerkbladen.

Stap 2

De coördinator werft ouderen die een levensboek willen laten schrijven.

Middel: persoonlijk contact met organisaties die met ouderen werken en geestelijk verzorgers, flyers met uitleg om de werving te ondersteunen.

Stap 3

Ter ondersteuning van stap 1 en 2 kun je een informatiebijeenkomst voor vrijwilligers en ouderen organiseren over 'Levensverhalen' en/of 'Familiegeschiedenissen' in het algemeen.

Stap 4

Training van de vrijwilligers.



Stap 5

De coördinator koppelt de vrijwilligers aan de ouderen (matching).

Stap 6

De vrijwilligers gaan van start met de interviews bij de ouderen thuis. De coördinator blijft beschikbaar voor de vrijwilligers voor advies en overleg. De vrijwilligers schrijven de gesprekken uit en gaan er een lopend verhaal van maken. Velen vinden het leuk om het verhaal van de oudere aan te vullen met historische research (niet corrigerend, maar uitsluitend aanvullend).

Stap 7

Ieder half jaar is er een terugkombijeenkomst met de vrijwilligers om van elkaars ervaringen met de gesprekken en het schrijfproces te leren. Eventueel is er aan de bijeenkomst een inhoudelijke training gekoppeld, bijvoorbeeld over 'beeldend schrijven'.

Stap 8

De vrijwilligers ronden het concept levensboek af en leggen dit eventueel voor aan de coördinator. Indien gewenst kan de coördinator ondersteunen met eindredactie. Daarna laten ze het vermenigvuldigen en presenteren ze het definitieve boek aan de oudere en eventueel aan zijn/haar dierbaren.

Stap 9

Als het project goed bevalt en de vrijwilligers nog een boek willen maken, gaan ze door met een volgende oudere.

Mogelijke samenwerkingspartners

- De bibliotheek, een lokaal archief of historische vereniging: een locatie om trainingen te houden, eventueel de gesprekken te voeren, communicatie, documentatie, werving vrijwilligers
- Ouderenconsulenten van welzijnsorganisaties: werving ouderen
- Geestelijk verzorgers: werving ouderen
- Ouderenbonden: werving ouderen (en vrijwilligers)

Kosten

De kosten voor het opstarten van een project over levensboeken bestaan vooral uit de (personele) kosten voor coördinator en/of trainers. Er zijn geringe kosten voor het drukken van flyers om vrijwilligers en ouderen te werven.



De ouderen betalen zelf de drukkosten van hun boekje en kunnen dat afhankelijk van hun budget luxe of juist eenvoudig laten uitvoeren.

Aandachtspunten

- Het kan handig zijn om het project pas te starten als je minimaal drie vrijwilligers hebt, in verband met de kosten van de training en de motivatie die de vrijwilligers aan elkaar ontlenu.
- Het schrijven van levensboek vraagt veel van een vrijwilliger, zowel qua empathie als qua schrijftalent. Het is belangrijk dat hij/zij echt volstrekt 'dienstbaar' wil zijn. Het schrijven van een levensboek is geen opstap naar een literaire of journalistieke carrière. Er zijn niet heel veel mensen die deze taak goed kunnen uitvoeren.
- De trajecten duren drie tot negen maanden, afhankelijk van de beschikbare tijd van de vrijwilliger en de agenda van de oudere. De vrijwilligers lopen dus niet gelijk op in een project.
- Het resultaat van het Levensboek is telkens anders: afhankelijk van de gebeurtenissen in het leven van de oudere, het verteltalent van de oudere, het schrijftalent en de creatieve kwaliteiten van de vrijwilliger. Alles is waardevol, er is geen 'goed of fout'. Het is dan ook raadzaam om de oudere geen concreet voorbeeld te laten zien, dat wekt wellicht verwachtingen die niet waargemaakt worden. Ook in verband met de privacy trouwens.
- Het is aan te raden om het Levensboek in de ik-vorm op te schrijven, zodat het echt het persoonlijke verhaal van de oudere is.
- De terugkombijeenkomsten kun je formaliseren in een intervisievorm, maar dat hoeft niet.

Waarom zou je een levensboek maken?

José Franssen zegt:

- Omdat het plezierig is om (samen) herinneringen op te halen. Om herinneringen vast te houden en te bewaren. Om het verhaal niet te vergeten, zodat het nu en later beschikbaar is. Een uitbreiding, verlengstuk van het geheugen (onthoudboek, het leven gaat zo snel).
- Om het verhaal vast te leggen voor anderen. Degenen die na je komen, doorgeven van het verhaal aan een nieuwe generatie. Kinderen, neven, nichten. De vruchten van het leven, de oogst doorgeven.
- Om in contact te zijn met je eigen levensgeschiedenis: terugblikken, ordenen van ervaringen, de dingen op een rijtje zetten, de rode draad ontdekken (de zin van het leven), inzicht krijgen en betekenis leren zien, de balans opmaken – uit het verleden leren voor het heden en de toekomst.
- Acceptatie, aanname en aanvaarden van het eigen levensverhaal. Het is zoals het is. Verwerken van oude pijn, gebeurtenissen een plek geven in een groter geheel (voor zover wenselijk en mogelijk).
- Zelfbevestiging en identiteitsversterking: dit ben ik, met mijn eigen verhaal, ik ben uniek en onvervangbaar. Het eigen levensverhaal vertellen en teruglezen of terugzien



SAMEN OUDER WORDEN



bevestigt de eigenheid en identiteit. Je bent iemand met een verhaal, je wordt gehoord en gezien.

- In contact zijn met de eigen kwaliteiten, vaardigheden en mogelijkheden: wat kan, wat wil ik nog? In het eigen verhaal op zoek gaan naar krachtbronnen en inspiratiebronnen. De toekomst vormgeven.
- Het eigen levensverhaal is een middel tot communicatie. Het biedt gespreksstof over dingen en ervaringen die ertoe doen. Het is de opstap naar de dialoog, naar een werkelijke ontmoeting met de ander. Het verhaal kan ook mogelijkheden aanreiken het isolement te doorbreken van alleen-levende ouderen.
- Creativiteit: het is leuk om iets te máken, te knippen en plakken, vorm te geven, een mooi boek te maken, en het boek uit te breiden.

Inspiratie

- [Website van Pluspunt Rotterdam](#) met methodebeschrijving over het schrijven van levensboeken voor ouderen met een migratieachtergrond.
- [Een artikel \(pdf\) verschenen in Terdege](#), het magazine van de NPV
- [Website van een professional in levensboeken](#)
- [Website van trainer en schrijfdocent Willy Hilverda](#)

Meer weten, of zelf aan de slag?

Petra Teunissen-Nijsse

Programmamedewerker Samen Ouder Worden Barendrecht

Tel. 06 4166 6977

<https://www.samenouderworden.nl>