

Nieuwsbrief juni 2021: over de wieg en de ontwikkeling van het levensboek

Regelmatig ontvangen we een aanmelding voor een levensboek van Eugenie de van der Schueren, ouderenconsulent Regentesse- en Valkenboskwartier. Zij was betrokken bij het allereerste begin van levensboeken en ze vertelt graag over het ontstaan en de ontwikkeling van dit gedachtegoed. Nog steeds maakt ze collega's attent op de mogelijkheid van een levensboek.



De oorsprong van werken met levensboeken

Begin 1989 ging ik werken in woon-zorgcentrum Tabitha als teamleider welzijn/coördinator vrijwilligers. Daar ontmoette ik Wout Huizing, die daar werkzaam was als geestelijk verzorger. Van hem hoorde en leerde ik veel over ouderen; ik maakte kennis met het optekenen van levensverhalen en het samenstellen van een levensboek.

Wout Huizing was met veel mensen in gesprek. Ze vertelden hem hun verhaal en verzuchtten vaak: "Ik kan er wel een boek over schrijven." En daar bleef het dan bij, totdat hij bedacht dat dit misschien best mogelijk zou zijn. In de gehandicaptenzorg was medio jaren negentig al enige ervaring opgedaan met het maken van levensboeken, evenals in verpleeghuizen voor mensen met dementie. Daar waren mappen als 'reis door de tijd' gebruikelijk, die de familie invulde over moeder of vader. De vragen volgden een standaardindeling van het leven, met duidelijke thema's.

Ontwikkeling van een methodiek

Wout Huizing ging ook nog voor Reliëf, de christelijke vereniging voor zorgaanbieders, werken.



Ondertussen verliet ik Tabitha voor een nieuwe, andere baan. Door alle jaren van fijne en mooie samenwerking hebben wij nooit het contact met elkaar verloren. Zodoende weet ik van Wout van de oproep in 2001 om in de ouderenzorg meer oog te hebben voor het opmaken van de levensbalans bij het ouder worden. Hij werkte daarin samen met Arcares, nu ActiZ, de branchevereniging van zorgaanbieders. Tegelijk was het een appèl voor meer balans tussen medische zorg en welzijn. Zo kwam er steeds meer oog voor levensverhalen, die de ingang zijn voor dat opmaken van de levensbalans.

Wout informeerde mij verder dat er in 2004 een call was van ZonMw voor methodieken om te werken met levensverhalen in de ouderenzorg. Reliëf formuleerde een projectvoorstel om te onderzoeken of het werken met levensverhalen een goede ingang kon zijn rondom zingeving in de ouderenzorg. Reliëf diende in samenwerking met de Protestantse Theologische Universiteit (PThU) en onderzoeksbureau KASKI – dat altijd onderzoek doet naar 'God in Nederland' – een aanvraag in

met ook wetenschappelijk onderzoek als onderdeel. Reliëf kreeg die toekenning en toen is het project rondom levensverhalen gaan lopen. Eerst in verzorgingshuizen en gericht op verzorgenden die levensboeken gingen maken met bewoners. Een collega van Wout Huizing bij Reliëf, Thijs Tromp, ging promotieonderzoek doen en promoveerde in 2011 met zijn proefschrift 'Het verleden als uitdaging'.ⁱ

De schrijver als vrijwilliger: een gouden greep

Geweldig was dat er in 2006 contact kwam met Esmée van der Helm van – toen nog HOF, nu PEP, Haagse ondersteuningsorganisatie voor vrijwilligerswerk – om te kijken naar een 'vrijwilligersvariant'. Dat was een gouden greep. In de zorg bleek het immers lastig. Tijd tekort, werkdruk, niet ieder echt geïnteresseerd, vermenging met zorg, etc. Maar vrijwilligers hebben volop gelegenheid aandacht te geven aan de ouderen, maken er tijd voor en beleven er plezier aan om verhalen op te tekenen. Esmée werkte het een en ander uit. Zij, Wout en Marie-Elise van den Brandt gaven daarna vele trainingen aan groepjes vrijwilligers. Dat was echt pionieren. Esmée wist hele goede matches te maken tussen vertellers en luisteraars en zo groeide het uit tot een groot project. Deel van het succes was ook het levensboekencafé waar de vrijwillige schrijvers hun ervaringen konden delen, elkaar konden stimuleren en inspireren.

Landelijke spreiding door het Appeltje

In 2009 kreeg het project een enorme impuls doordat het uit ruim 1800 projecten landelijk werd uitgekozen als winnaar van het 'Appeltje van Oranje'. Toen ging het Oranjefonds er dus ook achter staan en sindsdien is het verder landelijk uitgerold, met name richting welzijnsorganisaties. Zeker 50 organisaties in Nederland zijn met de methodiek 'Mijn leven in kaart' aan de slag gegaan.



Levensboek laten zien aan prinses Maxima

De binnenkant centraal

Wat je merkt is dat kaarten met levensvragen hulpmiddelen zijn en niet ieder die blijft gebruiken, omdat mensen 'genoeg te vertellen' hebben. Dat is ook zo. De kracht van de methodiek is alleen dat je juist ook werkt en meebouwt aan het opmaken van een balans. Door de echt reflectieve vragen en de breedte van de terreinen waarover mensen kunnen vertellen.

Inmiddels is er in 2020 een nieuwe druk verschenen die goedkoper is dan de vorige. De eerste uitgave was in 2007. Daarna in 2013 een herziening op basis van vooral de ervaringen in Den Haag: meer dan 200 vrijwilligers zijn in die 6 jaar getraind. En nu dus een herdruk.ⁱⁱ Wout Huizing geeft via Reliëf nog 2x per jaar een workshop over werken met 'Mijn leven in kaart'.



Wat je ziet in de projecten is dat er veel aandacht is gekomen voor de 'uitvoering' van de levensboeken. In het begin waren het veelal geniete A4'tjes, maar nu worden levensboeken steeds meer via internet uitgegeven en zijn het fraai gebonden boeken. Dat is geweldig, maar de methodiek zet minder in op de 'buitenkant', het mooie resultaat, als wel op de aandacht in de gesprekken voor mensen die ouder zijn. Zij tellen mee en hebben écht iets te vertellen. Die 'binnenkant' van ouderen mag volop centraal staan. De methodiek ondersteunt dus bij de zingeving en het opmaken van de

balans, zo werd ook duidelijk uit het wetenschappelijk onderzoek. Het is ontwikkeld vanuit déze visie op ouder worden en minder op het gegeven dat het zinvol vrijwilligerswerk is. Dat heeft HOF/ PEP gaandeweg terecht toegevoegd. En daardoor is het een ijzersterke combinatie!

ⁱ Thijs Tromp, *Het verleden als uitdaging. Een onderzoek naar de effecten van life review op de constructie van zin in levensverhalen van ouderen*, Zoetermeer: Boekencentrum, 2011

ⁱⁱ Wout Huizing, Thijs Tromp, *Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*. Perspectief Uitgevers, 2020. ISBN 9789491269226 €27,50