

## Levensboeken maken door Lausanne Mies



'Deel je leven', zo heet het project van [Pluspunt Rotterdam](#). Het project bestaat uit twee fasen. In de eerste fase bezoeken vrijwilligers senioren in 55-plus woongebouwen om hun levensverhalen op te tekenen in levensboeken. In de tweede fase worden er vertelkringen gevormd door de senioren die levensboeken hebben gemaakt.

Lausanne Mies houdt zich al jarenlang bezig met de toepassing van verhalen in de gezondheidszorg. Zij deed onderzoek naar levensverhalen en zingeving bij ouderen. Ook droeg ze als redacteur en auteur bij aan het boek 'De betekenis van levensverhalen. Als vrijwilliger deed zij mee met het project van Pluspunt. In drie delen beschreef zij haar bevindingen: vooraf, tijdens en na het project.

[Deel 1: Vooraf - Het verhaal groeit](#)

[Deel 2: Ervaringen met het maken van het levensboek](#)

[Deel 3: Evaluatie van bevindingen en ervaringen](#)

### Deel 1: Vooraf - Het verhaal groeit

#### En toen... en toen...

Ik zit in de tuin met mijn zus en mijn nichtje Lotte. Lotte, 5 jaar, vertelt al struikelend over haar woorden van enthousiasme, haar verhaal aan ons, over wat ze met een vriendinnetje heeft beleefd. En toen,... en toen... Aandoenlijk hoe jonge kinderen zich leren uitdrukken in dergelijke fragmenten. We luisteren er graag naar, als betrokken toehoorders. Er gebeurt van alles in de klas, op het schoolplein, in de speeltuin. Net als Lotte neem ik waar, geef er betekenis aan en handel. Ik vertel wie ik ben en waar ik voor sta en waar ik van houd. Zo onderscheid ik me van anderen en ervaar ik een eigen identiteit. We geven richting aan ons leven door verhalen. Zonder verhaal geen herkomst, geen heden en geen toekomst.

#### Hangen aan de lippen van ouderen

Hoe ouder we worden hoe groter dat verleden, en hoe kleiner de toekomst. Het levensperspectief verandert onherroepelijk. Maar daarmee wordt het niet minder belangrijk om steeds dat verhaal over verleden *en* toekomst te kunnen vertellen. De eigen levenservaringen delen met anderen geeft zin en kan keer op keer een nieuw perspectief bieden. Zonder dit delen, verzwakt de identiteit en kunnen al snel gevoelens van eenzaamheid, zinloosheid of depressie optreden. En dat komt bij ouderen helaas vaak voor. Ik denk dat niet de krimpende levensduur zelf hiervan de oorzaak is.

Ouderen weten dat de dood nadert. We weten allemaal eigenlijk al vrij vroeg dat het leven eindig is. Er is althans nog nooit iemand *niet* dood gegaan. Nee, de oorzaak ligt naar mijn mening in het tekort aan verhalen delen. Zinloosheid voorkomen is vooral een kwestie

van faciliteren dat ouderen hun verhalen vertellen of opschrijven. Van de betrokken toehoorders organiseren. Ik verbaas me erover dat dat niet als vanzelf lijkt te gaan. Juist als de periode van het geleefde leven heel groot is, en het arsenaal aan ervaringen en verhalen groot en doorleefd is. Juist als op latere leeftijd ouderen ervaren vertellers zijn en zij een coherent verhaal kunnen voorschotelen. Juist als het verhaal gegroeid is, verhaallijnen kunnen worden ontdekt en levenslessen zich in expliciete vorm kunnen uiten. Waarom hangen we niet vanzelfsprekend aan de lippen van ouderen?

## **Verhalentools**

In praktijk blijkt het noodzakelijk om verhalentools aan te bieden. En dat gebeurt gelukkig ook. Er zijn volop verhalengroepen, cursussen autobiografisch schrijven, zingeving- en vriendschapskursussen die -noodzakelijk- worden aangeboden. Ook uitwisselingen tussen generaties wordt georganiseerd bevorderd. Ouderen kunnen bij welzijnsorganisaties, bij het Riagg en in buurthuizen terecht. Zij delen op die plek hun levenservaringen, wanneer het thuis niet lukt om zin te ervaren en perspectief te behouden.

Ook ik heb in mijn dagelijks leven niet vanzelf contact met ouderen. Ik ga ook af op het georganiseerde aanbod. De komende maanden maak ik graag en vrijwillig een levensboek met een oudere Rotterdammer. Ik ken hem of haar nog niet, maar vind het nu al een voorrecht om een kijkje in iemands leven te mogen nemen. Misschien ontmoet ik een kinderlijk enthousiaste 'En toen... en toen ...'-verteller, misschien een anekdotisch of een melancholisch verteller. Ik luister en laat er mijn eigen verhaal door groeien.

## **Deel 2: Ervaringen met het maken van het levensboek**

### **Ben vertelt...**

#### **Van twee generaties later**

Ik bel aan. Een kordate, wit-grijzende heer doet open en heet me welkom met een mooie lage stem. Neemt mijn jas aan, en hangt deze op een hangertje. "Treed binnen", zegt Ben, in de in mijn oren klinkende ouderwetse taal. Letterlijk treed ik binnen in zijn huis, figuurlijk in een andere generatie. Ik ervaar direct normen en waarden van beleefdheid en respect. "Mijn hemel", denk ik in een flits, "ga ik daar wel aan voldoen?". Maar nee, spreek ik mezelf kalmerend toe, het is een spannende ontmoeting van twee kanten. En ja, ik ben nu eenmaal van twee generaties later. Zo, daar ben ik. Ik stap een leven binnen. En wie weet waar we uitkomen. Ik ga een levensboek van mijnheer maken.

#### **Eén verteller, twee luisteraars**

Ik ontmoet ook zijn vrouw Conny, zittend in haar stoel in de hoek bij het raam. Elke week kom ik op bezoek en praten we over (ik luister naar) verschillende gebeurtenissen in zijn en hun gezamenlijk leven. Mevrouw zegt nadrukkelijk tegen Ben: "Het is jouw boek, en jij vertelt". "Doe maar net of ik er niet ben", en ze neemt een puzzelboekje op schoot. Dat blijkt al snel voor de vorm. Ook zij luistert aandachtig naar zijn vertelling, en vult her en der aan, want, het geheugen laat Ben sinds een beroerte soms even in de steek. Even

twijfel ik, zal ik vragen apart te gaan zitten, met alleen Ben, zodat hij zich vrij voelt te vertellen? Maar zij die zo meegeniet, zij samen nu 60 jaar getrouwd, en zij die zo verbonden lijken te zijn; ik besluit er een genot voor 3 van te maken. Eén verteller, twee luisteraars.

Ik voel me welkom, en de eerste bezoeken ook wat onwennig. Maar het wordt snel vertrouwd. We komen snel tot gesprek. Zoals gebruikelijk trekt Ben spontaan drie kaartjes uit een waaier van kaartjes die ik hem aanreik uit de Babelkit ([www.mensbeeld.nl](http://www.mensbeeld.nl) (externe link)). Na deze opwarmer, bespreken we verschillende thema's. Zijn kinderjaren, de oorlog, de huizen waar hij woonde, liefdes en de trouwdag en meer. Ik gebruik daarbij ter voorbereiding de gesprekskaarten van 'Mijn Leven In Kaart'.

Ik ontmoet onverwachte openheid en onthullingen wanneer Ben vertelt over het verdriet rondom het verliezen van hun derde kind. Op het punt van geven en nemen in het huwelijk raakte ik een krachtige scherpe grens. “Daarover laat ik me niet graag uit; dat is zo persoonlijk”. De regie ligt bij mijnheer. Dat werkt heel prettig.

### **Oorlog en ouderdom**

Wat valt me zoal op? De mate van vanzelfsprekendheid en acceptatie die spreekt uit zijn periode in de oorlog is opmerkelijk. Hij was toen ongeveer 20 jaar, werd opgehaald om arbeid te gaan doen in Duitsland. En zijn woorden zijn: “Dat deed je gewoon”. Maar ook een hele mooie carrière, waarover hij zeer bescheiden is, en bijna niet relevant acht om over uit te wijden. Op mijn vraag over of zij samen vroeger wel eens hadden nagedacht over hun ouderdom, zeggen zij beiden stellig: nee, nooit bij stilgestaan. “We nemen het zoals het komt”. Zou dat voor de komende generatie anders zijn?

Aan het eind van mijn derde bezoek aan Ben, gaat de deurbel. Ben zoekt haastig naar zijn agenda waarin hij alles opschrijft. Is hij een afspraak vergeten? “Er staat niks in mijn agenda, even horen wie dat is”. Dat is neef Roemer, Emile. Tsjee, die man die ik regelmatig op televisie zie, staat nu samen met mij in hun woonkamer. Dat is lang niet ouderwets, maar heel actueel! Ik verlaat opgetogen hun huis. Ben heeft bemerkt dat mijn generatie niet meer verwacht dat de heer de jas aanneemt en aangeeft, dus dat ‘mag’ ik voortaan zelf. Tot de volgende week Ben!

## **Deel 3: Het levensboek is af!**

### **Minder vrolijkheid**

“Ik mis mijn eigen vrolijkheid”, zegt Ben in één van de gesprekken die ik met hem had. Deze zin klinkt nog vaak in mij na. Ben legt uit dat het erg fijn is om in een omgeving te kunnen wonen waar de benodigde zorg voor zijn vrouw aanwezig is. Alleen: “Er wonen in deze flat zoveel gebrekkige mensen. Als we dagelijks beneden in de eetzaal verzamelen voor de warme maaltijd, komen veel bewoners met een rollator of in een rolstoel. En drie van onze tafelgenoten zijn in het afgelopen jaar, sinds wij hier wonen al overleden”. Voor Ben niet de situatie om in zijn woorden ‘eens een grap te maken’ zoals hij voorheen

eigenlijk altijd wel zou hebben gedaan. In deze omgeving komt dat niet meer boven, is dat niet meer gepast of is daar de sfeer niet meer zo naar. Hij mist dat.

### **Skypen en mobiel bellen**

Waarom wonen zij dan ook zo op een kluitje? Is dat niet anders te organiseren? Ik voel volop warmte en waardering voor zijn inzet het leven mooi te maken met de mogelijkheden die er zijn. Ondanks de onvermijdelijke verhuizing naar deze flat met oude, kwetsbare medemensen. Deelnemen waar mogelijk, zaken zelf regelen waar hij kan. Hoewel hem is geadviseerd niet meer voor lange afstanden aan het verkeer deel te nemen, doet hij regelmatig boodschappen met de auto, hij tovert met een uitstraling van vanzelfsprekendheid een cameraatje uit de la, waarmee ze kunnen Skypen met één van de kinderen in het buitenland. Ik word steeds verrast. Hoe is dan mijn beeld eigenlijk geweest van een 84-jarige man? Ik moet bekennen dat ik eigenlijk al had ingevuld dat hij geen mobiel telefoonnummer of een mailadres zou hebben. En van Skypen heeft zo iemand toch nog niet eens gehoord? Wel dus!

### **Het allermooiste boek**

Het boek van Ben is klaar. Het heeft de titel ‘Spekkoper’ gekregen. Ben legt uit dat hij zich realiseert dat zijn vrouw Conny en hij er eigenlijk nog erg goed aan toe zijn. Ze hebben elkaar! Spekkopers!

Met de verschillende vertellers en schrijvers verzamelen we in een buurthuis voor de eerste bijeenkomst van de vertelkring. Een start van een serie gesprekken tussen de vertellers die een levensboek hebben gekregen. De eerste keer sluiten ook de schrijvers aan. Ik kies een plek om de tafel, schuin tegenover Ben en Conny zodat ik hen goed kan zien. Ze zijn er toch maar, denk ik. Het echtpaar is zichtbaar trots op het boek voor zich op tafel. Ik bespeur enige concurrentie tussen de ouderen: hun levensboek is het mooist! En oprechte jaloezie van een dame wiens boek nog niet af is.

Ben zegt over zijn levensboek: “U moet weten, ik heb thuis een boekenkast vol boeken, maar deze vind ik het allermooist!” Ik zie zijn vrolijkheid weer. En ik heb er simpelweg van genoten het met hem te maken.

---

Lausanne Mies is ergotherapeut en gerontoloog. Zij schreef een doctoraalscriptie over levensverhalen en zingeving bij ouderen. Ook droeg ze als redacteur en auteur bij aan het boek ‘De betekenis van levensverhalen’ (Bohlmeijer, Mies en Westerhof, Bohn Stafleu Van Loghum, 2007). Lausanne heeft een eigen bureau voor verbeteringen in de zorg: Remise en past hierbij vaak verhalenwerk toe.

---

Een voorbeeld van het maken van een levensboek in een zorginstelling, door jongeren, kunt u [bekijken op Youtube](#).