



## Handreiking Levensboeken

### Ervaringen en tips van De Elf Ranken en Joachim en Anna, locaties van zorginstelling Laurens

*'Het concept van levensboeken is even simpel als krachtig: een vrijwilliger maakt samen met een oudere persoon zijn of haar levensboek. Alle hoogte- en dieptepunten passeren de revue. Hierbij blijkt dat de dieptepunten ook mooie kanten hebben gekend en dat het totale leven heel waardevol is geweest. Het project brengt vrijwilligers in nauw contact met ouderen, voor ouderen betekent het levensboek een tastbaar bewijs van hun ervaringen.'*

### Project Levensboeken bij Laurens

Drie vragen vormden voor zorginstelling Laurens de aanleiding om op de locaties 'De Elf Ranken' in Barendrecht en 'Joachim en Anna' in Rotterdam het project Levensboeken (2009-2013) te starten:

- Hoe creëren we nieuw vrijwilligerswerk?
- Hoe kunnen we voorzien in de behoefte van ouderen om hun levensverhaal te vertellen?
- En, hoe kunnen we met inzet van vrijwilligers de welzijnsactiviteiten en zorgverlening beter laten aansluiten op de wensen en levensgeschiedenis van de cliënt?

Onder de bezielende leiding van coördinator vrijwilligerswerk Marieke van Gilst en coördinator vrijwilligerswerk/activiteitenbegeleider Marijke van de Kemp wist Laurens enthousiaste 'levensboekvrijwilligers' te werven. In drie maanden tijd tekenden zij samen met thuis- en inwonende, somatische en psychogeriatrische cliënten hun unieke levensverhalen op. Door het levensboek feestelijk te overhandigen aan de cliënt en vanaf dat moment ook te delen met familie en zorgmedewerkers, ontstond een uitgelezen kans om het verhaal meer in de zorg van alledag te betrekken.

*"Een levensboek is niet alleen een boek van herinnering, maar ook een prachtig communicatiemiddel tussen cliënt, familie en verzorgenden. Het is de bedoeling dat het een leefboek wordt."*

Met financiële steun van Fonds NutsOhra en begeleiding vanuit het project Zorg Beter met Vrijwilligers, heeft Laurens het project Levensboeken stevig kunnen neerzetten op de twee locaties. In de hoop ook andere zorginstellingen (verder) op weg te kunnen helpen, heeft de organisatie haar ervaringen en tips op een rij gezet. Het project bij Laurens is inmiddels bijna afgerond, maar de ervaringen zijn zo positief dat de organisatie doorgaat met het maken van levensboeken.

*"Ga met een goed doordacht plan aan de slag en je zult zien hoe goed het uitpakt."*

Tijdens het project Levensboeken is veelvuldig geput uit al beschikbare kennis, handboeken en trainingen van organisatie PEP Den Haag<sup>1</sup>. Deze handreiking zet in aanvulling op het al beschikbare materiaal de ervaringen en tips van Laurens in het project op een rij.

### Waarom aandacht voor levensboeken?

Onderzoek wijst uit dat het vertellen van levensverhalen door ouderen hun welzijn vergroot. Het vertellen van het levensverhaal, zo blijkt uit het promotieonderzoek van Thijs Tromp:

- geeft zin aan hun leven en betekenis aan hun levensloop.
- bestrijdt depressie.
- helpt ouderen (op korte termijn) meer samenhang in hun verhalen te krijgen.
- leidt ertoe dat ouderen (op middellange termijn) hun eigen verhalen ook anders, positiever gaan waarderen: hoopvoller, aanvaardend, met meer nadruk op de goede afloop en meer relativering van de eigen bijdrage.

<sup>1</sup> voorheen HOF Promotie Haags Vrijwilligerswerk, per 1 januari 2013 een van de organisaties die is opgegaan in PEP Den Haag, bron: [www.levensboeken.com](http://www.levensboeken.com)



Kortom, het werken met levensboeken verbetert de kwaliteit van leven. Het heeft meerwaarde voor alle partijen, zo werd ook tijdens het project bij Laurens duidelijk.

**Cliënten** vinden het heel prettig om herinneringen op te halen door hun verhalen te vertellen. Door het (maken van een) levensboek ervaren zij exclusieve aandacht.

*"Een van de bewoners komt heel vaak met haar boek naar het zorgpersoneel om er samen in te kijken."*

Het levensboek wekt de interesse bij **zorgmedewerkers** om de cliënt nog beter te leren kennen.

*"Ze vragen om iets meer te vertellen over een bepaalde situatie of foto. Ze horen dingen over de bewoner die ze anders helaas nooit, of pas op hun begrafenis te horen zouden krijgen. Bijvoorbeeld over vakanties die voor de cliënt belangrijk waren."*

Ook heeft het gesprek tussen zorgverleners en familie over het levensboek een positieve invloed op de onderlinge relatie.

*"Verzorgenden stellen de familie vragen over bepaalde foto's en gebeurtenissen die de cliënt heeft meegemaakt. Zo komen ze in gesprek over wie de cliënt is en wat die belangrijk vindt."*

Voor de **familie** biedt het levensboek mooie, soms voorheen zelfs onbekende gespreksstof.

Ze waarderen het zeer dat de zorginstelling oog en oor heeft voor 'de mens, het verhaal achter' hun familielid. Ze vinden het ook plezierig als ze mee kunnen helpen aan het levensboek, door foto's bij het verhaal te zoeken of aanvullende verhalen te vertellen.

*"Ze zijn zo blij dat ze ook eens iets kunnen doen, een taak hebben. Een van de families heeft wel twee dagen samen foto's gekeken en herinneringen opgehaald."*

In de communicatie met dementerenden is het rijk geïllustreerde boek een welkome aanvulling:

*"Het helpt familie om in gesprek te zijn met de dementerende naaste. Ze sturen vaak bedankmails omdat ze zo blij zijn met het boek."*

Onmisbaar in het geheel zijn uiteraard de **vrijwilligers**: zonder hen geen levensboeken! Gelukkig is er veel belangstelling voor, óók onder 'jongere' vrijwilligers tussen de 30 en 50 jaar. Bij Laurens merken de coördinatoren dat het optekenen van levensboeken vrijwilligers de gewenste verdieping oplevert in het contact met de cliënten.

*"De eerste vrijwilliger die bij ons met levensboeken aan de slag ging, heeft er inmiddels vier gemaakt. Met veel plezier. Zelfs met bewoners die eerst terughoudend waren heeft ze erg leuke gesprekken gevoerd."*

## Voorwaarden voor succes

De ervaringen van de afgelopen jaren hebben inzicht gegeven in een aantal voorwaarden die van belang zijn voor het slagen van het project Levensboeken.

### Omvang van het project

Het succes van het project Levensboeken bij Laurens is volgens de coördinatoren voor een belangrijk deel bepaald door hun keuze om klein te starten. In de eerste fase werd ervaring opgedaan bij enkele cliëntengroepen van 'De Elf Ranken' in Barendrecht. Toen de reacties van alle partijen positief bleken, is ook 'Joachim en Anna' in Rotterdam aangehaakt bij het project.

*"Start klein, met een goed doordacht plan. Zodat je eerst op kleine schaal kunt kijken wat de effecten zijn, of er nadelen zijn, je bij moet sturen en hoe je de uitkomsten kunt vertalen naar de werkvloer."*



*"Positieve verhalen motiveren andere afdelingen om ook mee te doen. Door met niet te veel vrijwilligers te werken, raken de gezichten van de vrijwilligers vertrouwd voor cliënten en zorgverleners."*

### **Planning, tijd en geld**

*"Een goed projectplan creëert draagvlak binnen de organisatie en maakt het mogelijk het project goed te borgen."*

Laurens ontving gedurende twee jaar een subsidie van Fonds NutsOhra om het project uit te voeren en naar andere locaties uit te breiden. Dit bedrag is voornamelijk gebruikt voor de aanschaf van levensboeken (20 euro per stuk) en ondersteunende materialen, voor het ontwikkelen en maken van folders, en scholing. De subsidie stelde de organisatie in de gelegenheid om ouderen kosteloos een levensboek te laten optekenen. Maar het is ook mogelijk om er een kleine bijdrage van de cliënt voor te vragen. Cliënten en familie lijken hier niet onwelwillend tegenover te staan.

De ervaring bij Laurens leert dat er voldoende coördinatie-uren nodig zijn om het project kwalitatief goed te kunnen uitvoeren. Dit moet niet worden onderschat. Voor de coördinatie van het project was wekelijks circa vier uur begroot. Deze tijd is ook nodig gebleken om het project goed neer te zetten, scholing en begeleiding van vrijwilligers te verzorgen, materialen te ontwikkelen, en het project bekendheid te geven en draagvlak te creëren.

Zodra het project goed is neergezet en er een vaste kern levensboekvrijwilligers is, kan de coördinator wellicht toe met iets minder uren.

### **Projectteam en draagvlak**

Naast coördinatoren Marieke en Marijke bestond het projectteam Levensboeken bij Laurens uit: een groepsleider van de dagopvang voor dementerende ouderen, twee vrijwilligers en de adviseur vanuit het project Zorg Beter met Vrijwilligers.

*"Zorg ervoor dat je de kar niet alleen hoeft te trekken: het is prettig om met iemand te kunnen sparren en samen op te trekken. Bovendien hangt het initiatief dan niet alleen op één persoon, zodat het ook door kan gaan als jij er zelf niet bent."*

Net zo belangrijk als een bevlogen projectteam is het dat overige medewerkers en teamhoofden het project een warm hart toedragen. Zodat zij cliënten attenderen op de mogelijkheid om een levensboek te laten maken, en de informatie uit dat levensboek in hun dagelijkse zorg- en welzijnsactiviteiten gaan betrekken.

Tijdig en duidelijk informeren van de collega's is daarom van het grootste belang, zodat ook zij weten wat er van hen verwacht wordt en wat de stand van zaken is van het project. Laurens deed dit via nieuwsbrieven, informatieavonden voor familie en teamoverleggen.

*"Aanvankelijk waren medewerkers wat terughoudend. Hun grootste zorg was dat zij zelf de levensboeken moesten maken, terwijl ze daar helemaal geen tijd voor hadden. Maar die zorg werd meteen al weggenomen. De teamhoofden waren enthousiast en hebben de meerwaarde van het initiatief goed weten over te brengen op de zorgmedewerkers."*

### **Levensboek in vele vormen**

Voor het optekenen van levensverhalen van ouderen zijn diverse werkvormen en methodes beschikbaar, die kunnen verschillen in aanpak, doelgroep en eindproduct. Het kan met behulp van een voorgedrukt levensboek, foto's, spellen, kaarten, of met een methode als 'Mijn leven in fragmenten' (zie kader). Het is van belang goed na te denken over de methode of werkvorm die het beste past bij het project en de doelgroep.

Laurens koos er in eerste instantie voor om de levensverhalen van haar cliënten op te tekenen aan de hand van een voorgedrukt boek. Dit bood zowel vrijwilliger als cliënt houvast. Maar in de loop van het project bleek dat de groep vrijwilligers die met somatische cliënten of met thuiswonende cliënten levensboeken maakte, behoefte had om het verhaal zelf te kunnen schrijven. Het voorgedrukte boek, met zijn vaste stramien, zat 'in de weg'. Deze vrijwilligers hebben de vrijheid gekregen om dit aan te passen. Laurens ontwerpt nu een nieuw levensboek, waarbij alleen de buitenkant van het boek vaststaat en de inhoud verder op de computer wordt gemaakt.



## Werkvormen en methodes:

### Vaststaande vragen, zoals een voorgedrukt boek

- Biedt houvast aan vrijwilliger en cliënt.
- Eindproduct is een vrij standaard levensloop in boekvorm.
- Toch is ieder persoonlijk verhaal weer anders.

### Themakaarten, beelden, zoals de methode 'Mijn leven in kaart'

- Geeft meer ruimte aan het eigen verhaal
- Eindresultaat kan in een persoonlijke vorm worden gegoten, zoals een poster of koffer met 'verhalende' voorwerpen.

### In gesprek met ouderen met dementie

Bij het maken van het levensboek met mensen met dementie zijn kaarten, foto's, spellen en andere instrumenten extra belangrijk om met de oudere in gesprek te zijn. De methode 'Mijn leven in fragmenten' is speciaal ontwikkeld voor het maken van een levensboek met deze doelgroep.

Het levensboek van mensen met dementie bevat vaak meer beelden en foto's. De verhalen zijn vaak minder uitgebreid, meer fragmentarisch weergegeven. Bovendien komen verhalen niet altijd overeen met de werkelijkheid. Dat is niet erg, het gaat om het levensverhaal volgens de cliënt.

## De zes stappen naar een levensboek

### Stap 1: Vrijwilligers werven en trainen

De praktijk leert dat het optekenen van levensverhalen kan rekenen op veel belangstelling van vrijwilligers. Laurens deed een oproep bij de vrijwilligersbank en bij de bestaande vrijwilligers. Het animo was onder zowel de huidige als de nieuwe vrijwilligers zo groot dat er geen verdere pogingen gedaan hoefden te worden om mensen te werven.

*"Het viel ons op dat je met deze vrijwilligersactiviteit wat hoger opgeleide, iets jongere vrijwilligers kunt aantrekken – die vaak heel creatief zijn."*

Maar niet iedere vrijwilliger is geschikt voor het maken van levensboeken. Er zijn niet zozeer 'doeners' nodig, maar meer 'contactleggers' en 'creatievelingen'. Bij Laurens blijkt de volgende selectie van criteria het juiste type vrijwilligers aan te trekken.

Voor de basiswerving:

- minimaal mbo-denkniveau
- goede schriftelijke uitdrukkingsvaardigheid
- openstaan voor de leefwereld van de oudere, en oprechte nieuwsgierigheid naar het levensverhaal van ouderen

Voor de aanvullende selectie:

- inlevingsvermogen hebben: in de persoon, maar ook in de tijd van toen
- creatief zijn: om met de cliënt tot verhalen te komen
- kunnen omgaan met emoties in gesprekken
- rust uitstralen
- initiatief durven nemen
- bij voorkeur enige vaardigheid met computer en internet.

*"De criteria die we aan de vrijwilligers stellen, zijn voor alle cliënten belangrijk. Maar wanneer je met een dementerende oudere een levensboek optekent, doet dat vaak een extra beroep op je communicatievermogen, je creativiteit en je vindingrijkheid."*



Daarnaast stelt Laurens nog de volgende eisen aan de vrijwilligers:

- minimaal zes maanden (eens per week) beschikbaar
- zorgvuldig omgaan met privacygevoelige zaken
- betrouwbaar in het nakomen van afspraken
- voldoende zelfkennis hebben
- eigen levensverhaal en zorgen kunnen hanteren
- begrijpen dat een oudere niet altijd zin heeft om mee te werken.

*Vrijwilliger: "De gesprekken zijn niet altijd alleen maar leuk. Eén onderdeel van het boek gaat bijvoorbeeld over overleden kinderen. Is iemand in een sombere bui, dan kies ik voor een luchtig gespreksonderwerp."*

Dit soort onderwerpen komen ook naar voren in de training die de vrijwilligers van Laurens volgen voor het maken van levensboeken. In die training van twee dagdelen, ontwikkeld door de Haagse vrijwilligerscentrale van PEP, wordt onder meer aandacht besteed aan: werken met het levensboek, gesprekken voeren, omgaan met lastige situaties, het schrijfproces, belangrijke succesfactoren en valkuilen.

Omdat Laurens de levensboeken ook inzet bij mensen met psychogeriatrische problemen, zoals dementie, is hiervoor speciale aandacht tijdens de training. Er wordt onder meer stilgestaan bij communicatie bij dementie en de inzet van diverse instrumenten als hulpmiddel bij het gesprek (denk aan foto's, materialen, kaarten met voorwerpen).

In het handboek Levensboeken van PEP staat een opzet voor de training van levensboekvrijwilligers. Zelf volgden Marieke en Marijke eerst een train-de-trainer bij PEP om hun eigen vrijwilligers goed te kunnen trainen in het maken van levensboeken. Zij hebben samen de eerste trainingen voor vrijwilligers gegeven; dit was heel prettig.

## Stap 2: Cliënten werven

Net zo goed als dat niet iedere vrijwilliger geschikt is om levensboeken op te tekenen, is het levensboek ook niet voor iedere oudere cliënt geschikt als middel om zorg en welzijn te verbeteren. De cliënt moet openstaan voor het gesprek over het eigen levensverhaal, bereid zijn mee te werken aan het levensboek, in staat zijn herinneringen op te halen (dit kan op diverse manieren) en hierover kunnen communiceren.

*"Een van de bewoners heeft het als heel prettig ervaren dat ze nog een keer kon terugkijken op haar leven terwijl ze wist dat ze niet lang meer te leven had. Voor de familie was het levensboek een hele mooie herinnering aan de overleden dierbare."*

Het levensboek is bij uitstek geschikt voor ouderen die nog maar kort (maximaal een half jaar) zorg ontvangen. Daarom ontvangen alle ouderen die voor het eerst bij Laurens in zorg komen informatie over de mogelijkheden van het levensboek.

*"Na acht tot tien weken vroegen we de ouderen of ze belangstelling hadden voor het maken van een levensboek."*

Om ouderen met interesse voor een levensboek op het spoor te komen, is het belangrijk om de informatie via diverse wegen te verspreiden. Denk aan:

- informatie voor nieuwe bewoners (zie hierboven)
- informatie plus voorbeeldboek bij de receptie
- informatie op de afdelingen
- informatie tijdens familiedagen

Ook goed geïnformeerde zorgmedewerkers, activiteitenbegeleiders, psychologen en geestelijk verzorgers kunnen helpen bij de werving van geschikte levensboekkandidaten. Ervaren vrijwilligers en enthousiaste cliënten zijn bovendien belangrijke ambassadeurs richting mogelijke gegadigden.

*Vrijwilliger: "Met twee cliënten hield ik de gesprekken voor het levensboek in de gezamenlijke ruimte. Niet ideaal voor de diepgang van de gesprekken, maar dat wilden zij zo. Een voordeel was wel dat anderen zagen hoe leuk*



*het was. Mensen die er eerst tegenop zagen, kwamen toch over de boeg om ook hún levensboek te maken. Het was ook echt heel gezellig. Op het einde van het boek komen liedjes ter sprake die je kent van vroeger. Dan zaten we met z'n allen te zingen."*

Tijdens het project merkte Laurens dat er veel animo voor levensboeken is onder haar bewoners. Tegelijkertijd ontdekte zij een verschil in werving van ouderen met somatische problematiek en ouderen met psychogeriatrische problemen, zoals dementie. Bij die tweede categorie speelt de familie een grotere rol. Zij zijn vaak erg enthousiast en geven toestemming om een levensboek te maken.

*"Als de vraag rechtstreeks bij de bewoners wordt neergelegd, zoals bij bewoners met somatische problemen, is er aanvankelijk wat meer terughoudendheid en weerstand: 'Ik wil niet dat er in mijn leven wordt gewroet.'"*

Voor de aanmelding van cliënten met somatische problematiek heeft Laurens een informatiefolder gemaakt. Daarin kunnen zij nog eens rustig nalezen wat het maken van een levensboek precies inhoudt.

Voor de aanmelding van ouderen met psychogeriatrische problemen maakt Laurens gebruik van een aanmeldformulier. Daarop wordt ook meteen naar de gegevens van de contactpersoon en naar toestemming voor het gebruik van foto's gevraagd. Alle afspraken over het waarborgen van de privacy van de cliënt – voor bewoners en familie vaak een essentiële voorwaarde – staan in het bijbehorende privacyreglement.

*"We spreken bijvoorbeeld af dat de bewoner het boek op zijn eigen kamer bewaart, zodat het niet rondslingert op de afdeling. Dat betekent niet dat het boek bij iedereen in de kast verdwijnt. In de praktijk blijken veel bewoners het boek trots te laten zien aan verzorgenden en familie. Samen bekijken ze het album en praten ze over de foto's en de verhalen. Het is de bewoner die bepaalt wie er in het boek mag kijken."*

### Stap 3: Cliënt en vrijwilliger koppelen

Een goede match tussen cliënt en vrijwilliger is erg belangrijk. Het is lastig een levensverhaal op te tekenen wanneer voorkeuren en wensen van cliënt en vrijwilliger te veel verschillen. Het is vaak ook een kwestie van intuïtie en een fingerspitzengefühl van de coördinator. Zij kan goed inschatten welke cliënt en vrijwilliger mogelijk bij elkaar passen; de juiste motivatie delen om gezamenlijk met het levensboek aan de slag te gaan. Bij Laurens worden cliënt en vrijwilliger door de coördinator aan elkaar voorgesteld, waarna zij samen wat gaan drinken. Na afloop checkt de coördinator bij beiden of er een klik was en of ze met elkaar door willen gaan.

Bij mensen met dementie kan het zinvol zijn de activiteitenbegeleider te betrekken bij het matchen van cliënt en vrijwilliger. Bij hen is een goede match extra belangrijk. De activiteitenbegeleider kent de cliënten goed en kan bij het kennismakingsgesprek aanwezig zijn om te zien of het klikt.

### Stap 4: Gesprekken over het levensverhaal voeren

Als er een match tot stand is gebracht, is het voor de oudere (en familie) belangrijk te weten wat de vervolgstappen zijn. Wanneer vindt het eerste gesprek plaats? Hoelang duren de gesprekken? Hoe vaak zijn er gesprekken? Krijgen we tussentijds het voorlopige resultaat te zien? Wanneer is het boek klaar? Geef op tijd inzicht in de antwoorden op deze vragen.

Het is ook handig om in het zorgdossier te vermelden dat een vrijwilliger met de oudere werkt aan een levensboek. In principe maakt de vrijwilliger zelf de afspraken met de cliënt. Maar zeker bij cliënten met psychogeriatrische problematiek kan de vrijwilliger die afspraken het beste ook aan de zorg doorgeven. Als de afspraken op de afdelingsagenda staan, komt een vrijwilliger nooit voor niets, bijvoorbeeld als de cliënt naar de kapper of dokter is.

De vrijwilligers bij Laurens werken drie maanden aan één levensboek. Gemiddeld eens per week bezoeken zij de cliënt om de verhalen te kunnen optekenen. Als het nodig is, worden familieleden ingeschakeld om een aanvulling of extra informatie te geven.

*"Die periode van drie maanden blijkt zowel voor de cliënt als de bewoner overzichtelijk. Het voorkomt te grote hechting en dat je aan het oorspronkelijke doel voorbijschiet, namelijk het maken van levensboek. Door een te*



*grote hechting kan de cliënt het als een gezellig wekelijks uitje gaan zien. Dat is niet de bedoeling. Mocht er na afloop behoefte zijn aan een bezoeker vrijwilliger, dan kan een andere vrijwilliger worden ingeschakeld. Zoals een maatje vanuit het maatjesproject.”*

*Vrijwilliger: "Je hebt een intensief contact met mensen en je hoort veel privé-informatie. Het heeft mij geholpen om ondanks het leuke contact toch niet al te intiem te worden. Ook probeerde ik steeds om de gesprekken niet mee naar huis te nemen. Dat lukte goed.”*

Afhankelijk van de gehanteerde werkvorm en van de voorkeur van de vrijwilliger wordt het verhaal (eerst) met de hand of op de computer geschreven. Bij Laurens checken de vrijwilligers altijd tussentijds bij de cliënt of het klopt wat ze na eerdere gesprekken hebben opgeschreven. Het verhaal van de cliënt blijft hierbij altijd leidend, ook als dit volgens de familie niet helemaal klopt. Als moeder naar eigen zeggen twee zonen had bijvoorbeeld, maar volgens de familie twee dochters.

*Vrijwilliger: "Ik schrijf alles eerst met de hand in potlood. Ik start de gesprekken met het voorlezen van de tekst van de vorige keer. Wil de bewoner het toch anders, dan gum ik het uit en schrijf het opnieuw. Pas als vrijwilliger op met dingen zwart op wit zetten. Soms vertellen cliënten bijvoorbeeld dingen die niet zo leuk zijn voor hun kinderen. Die kun je er in overleg met de cliënt ook uit laten, of je kunt er informatie aan toevoegen.”*

#### **Rol van de coördinator:**

Goede begeleiding van vrijwilligers kost (zeker in het begin) tijd, maar die tijd 'betaalt zich echt terug', zo is de ervaring bij Laurens. Tijdens het hele proces is het aan de coördinator om:

- contact te houden met de vrijwilligers over de vorderingen.
- mee te helpen bij de totstandkoming van het eerste boek van een vrijwilliger.
- mee te denken als de gesprekken met de cliënt stagneren: wat te doen?
- te zorgen voor korte lijnen: vrijwilligers kunnen op vaste momenten binnenlopen, voor informatie of om een dilemma te bespreken.
- indien nodig een sleutelrol te vervullen tussen zorgverleners en vrijwilligers. Zo kan het zijn dat de zorgverlener nodig is in het schrijfproces, maar dat het de vrijwilliger niet lukt om deze erbij te betrekken. De coördinator kan daarbij helpen.
- een aantal keer per jaar intervisiebijeenkomsten voor vrijwilligers te organiseren. Daarin kunnen vragen aan bod komen als 'Hoe ga je om met het verdriet van de oudere?', 'Wat doe ik als iemand mij niet binnenlaat?', maar ook allerhande praktische zaken.

#### **Stap 5: Levensboek overhandigen**

Op het moment dat een levensboek klaar is, krijgen de cliënten van Laurens het levensboek feestelijk overhandigd. Het is leuk als hierbij ook familie en personeel, zoals de Eerst Verantwoordelijk Verzorgende, aanwezig kunnen zijn. Onder het genot van een hapje en een drankje vieren zij met elkaar dit bijzondere moment. Bij Laurens gebeurt dit op de kamer van de cliënt, op de afdeling of bij de cliënt thuis. Vanaf dat moment is het de bedoeling dat het levensboek een 'leefboek' wordt.

*"Familie wordt aangemoedigd om het boek verder aan te vullen met foto's, van feestjes bijvoorbeeld. Personeel en familie raken door het boek vaker met elkaar in gesprek. Het contact is spontaner en ze komen meer van elkaar te weten.”*

#### **Stap 6: Zorg en welzijn koppelen aan het levensboek**

Alleen al het maken van het levensboek zelf vergroot het welzijn van cliënten die hieraan bij Laurens deelnemen.

*"Ze genieten van het persoonlijk contact, de bijeenkomsten en het praten over het verleden.”*



Door de zorg op de hoogte te stellen als een cliënt samen met een vrijwilliger aan een levensboek werkt en de Eerst Verantwoordelijk Verzorgende uit te nodigen bij de uitreiking, vindt al een eerste koppeling plaats richting de zorg. Maar de bedoeling is natuurlijk dat het levensboek niet alleen tijdens het maken, maar vooral ook na afronding bijdraagt aan de kwaliteit van zorg en welzijn voor de cliënt. In de praktijk blijkt dit op een natuurlijke manier tot stand te komen.

*"Bij de uitreiking op de dagopvang kwam het gesprek over vroeger op gang, samen met de andere cliënten. Veel verhalen over de oude wijk werden gedeeld. De zorg heeft dit aangegrepen om het onderwerp regelmatig ter sprake te brengen. "*

*"Door de levensboeken ontstond er meer interesse voor de bewoners. Ook het gedrag van de bewoners werd beter verklaarbaar. Zo was er een mevrouw die op feestmuziek steeds 'hyper' werd. Door het levensboek werd duidelijk dat zij altijd dol was geweest op carnaval; daar dompelde zij zich drie dagen in onder. Nu we dat weten, zetten we vaker carnavalsmuziek op, zodat zij de polonaise kan lopen. Een andere dame werd steeds onrustig met mooi weer. Toen we erachter kwamen dat zij altijd veel heeft gewandeld en lid was van een wandelvereniging, hebben we een vrijwilliger gevraagd om met haar te gaan wandelen. Dat vindt ze fijn, en daar wordt ze ook rustig van."*

## Belangrijkste tips op een rij

- Raadpleeg voor meer informatie de website [www.levensboeken.com](http://www.levensboeken.com)
- Start klein, met een goed doordacht plan.
- Werk met een vast, klein clubje vrijwilligers, dat zorgt voor vertrouwde gezichten bij cliënten en zorgmedewerkers.
- Zorg voor een goede planning, voldoende tijd en geld.
- Zorg dat je de kar niet alleen hoeft te trekken; stel een projectteam samen.
- Zorg dat je overige medewerkers en teamhoofden 'meeneemt' in het project, door ze op tijd en goed te informeren.
- Kies de levensboekvorm die het beste past bij doel en doelgroep van het project.
- Niet iedere vrijwilliger is geschikt voor het maken van levensboeken met ouderen. Belangrijk is dat de vrijwilliger communicatief vaardig is, oprechte belangstelling heeft voor de leefwereld en het verhaal van de cliënt en beschikt over de nodige creativiteit.
- Verspreid informatie over het levensboekenproject breed binnen de zorginstelling. Hierdoor is het makkelijker geïnteresseerde ouderen (en hun familie) te bereiken.
- Besteed aandacht aan een goede match van cliënt en vrijwilliger. Zij moeten 'bij elkaar passen', de juiste motivatie delen om gezamenlijk met het levensboek aan de slag te gaan.
- Neem tijd voor goede begeleiding van vrijwilligers, dit betaalt zich zeker terug.
- Nodig familie en Eerst Verantwoordelijk Verzorgende uit voor de feestelijke overhandiging van het levensboek aan de cliënt.

*"Al de mooie ontmoetingen en prachtige levensboeken motiveren ons om door te gaan met het maken van de levensboeken. Bewoners en vrijwilligers, maar ook familieleden en medewerkers beleven er zoveel plezier aan, dat laten we niet verloren gaan."*