

In de ontmoeting krijgen herinneringen een nieuwe betekenis

Levensboeken was een initiatief van HOF, een voorganger van PEP. Maar PEP werd opgericht voor andere doelen. Levensboeken moest een nieuw begin maken. Een enthousiaste groep vrijwilligers, gefaciliteerd door PEP, zette de schouders daaronder. "Wij gaan Levensboeken voortzetten."

Klederdracht

Meer dan een jaar verder is er de Stichting Haagse Levensboeken. De oprichting was geen sinecure, vertellen voorzitter Lies König en vicevoorzitter Paul Hamelynck. "Overeenstemming bereiken, een projectplan opstellen, een bestuur kiezen, naar een notaris. En daarna begint het pas echt...." Maar ze zijn trots en bruisen van enthousiasme en ambitie. Beiden zijn zelf begonnen als Levensboekvrijwilligers. Pauls ervaringen vertolken de essentie van het programma. "Een actieve dame van een Scheveningse wijkwinkel heeft

het daar twee jaar geleden opgezet. Ze zocht bij de ouderensoos naar deelnemers die hun levensverhaal wilden vertellen, en ze wierf vrijwilligers. Ik zocht een Scheveningse in klederdracht op, die inmiddels 100 jaar is. Ze vertelde me haar verhaal in tien sessies. Daarbij kwam ze echt op stoom. Fantastisch! Haar Levensboek is voor verzamelde familieleden met koffie en gebak ten doop gehouden in de wijkwinkel. Daarna heb ik een familielid 'gedaan', en werd ik helemaal opgenomen in die familie! De twee Levensboeken gaan er van hand tot hand, tot in Nieuw-Zeeland. Ze zorgen voor een herleving van allerlei gebeurtenissen."

Placemat

Dat laatste is een van de speerpunten van Levensboeken. Ontmoeting is een ander. Lies: "In ontmoeting krijgen herinneringen een nieuwe betekenis – dat is voor ons de kern van Levensboeken. Ouderen moeten zich actief opstellen, hun geheugen wordt

opgefrist, familierelaties komen in een nieuw licht. En het boek is een mooi resultaat. Vrijwilligers halen daar ontzettend veel bevrediging uit."

Bij projecten in heel het land wordt ook kennis over andere vormen en technieken ontwikkeld. Lies: "Bij licht demeterenden bijvoorbeeld kun je denken aan flarden van herinneringen die je los in een doosje verzamelt. Ik heb ook al een placemat gezien. De dame in kwestie kan ernaar kijken terwijl ze eet. Het activeert haar geest. Of wat dacht je van een mooie dvd met beeldmateriaal."

Zorg

Migranten en homoseksuele ouderen vormen andere nieuwe doelgroepen. "Bij hen is het verhaal van de immigratie of van discriminatie en emancipatie ook belangrijk. Dan kan een Levensboek een breder historisch tintje krijgen." Levensboeken kunnen ook een grote rol spelen binnen de zorg. "In de zorg tijdens het



'Levensboeken' is een gelauwerd programma. In 2009 kreeg het uit handen van prinses Máxima het gouden Appeltje van Oranje, een onderscheiding van het Oranje Fonds voor initiatieven die groepen mensen met elkaar verbinden. Iedereen vindt Levensboeken fantastisch: een vrijwilliger gaat in gesprek met een ouder iemand over diens leven, en legt dat vast in een boek. Herinnering en ontmoeting komen erin samen.

levenseinde bijvoorbeeld. Voor een terugblik op het leven, of om levensvragen te omlijsten die je met naasten wilt bespreken." Mantelzorgers kunnen met de Levensboek-techniek op een andere manier contact hebben met hun verzorgde. Vaak horen ze dezelfde verhalen, maar ze kunnen zelf systematisch gesprekken aan gaan: hoe was dit, wat gebeurde er toen? En vervolgens aankondigen: volgende keer gaan we het dáárover hebben. Lies: "Ze horen dan ineens nieuwe verhalen."

Netwerk

Zo inspireert het concept Levensboeken steeds nieuwe groepen. Paul: "We moeten vrijwilligers daar op voorbereiden. Hoe benader je bijvoorbeeld mensen uit andere culturen? Dat kunnen we uiteraard niet zonder die groepen zelf."

Dat is meteen de grootste uitdaging van de stichting: uitbreiding. Per jaar moeten er twee nieuwe projecteigenaren bij komen. Dat zijn mensen die Levensboeken opzetten

in een zorginstelling, bij een buurtvereniging of binnen een specifieke doelgroep. Paul: "Het moet van onderaf ontstaan." De

"Mantelzorgers horen ineens nieuwe verhalen als ze de Levensboek-techniek gebruiken"

stichting wil ook alle wijken bestrijken. Lies: "Voor Buurthuizen van de Toekomst is dit een fantastisch project. Die zouden dat in hun stadsdeel kunnen opzetten, samen met Alzheimer Cafés of Ontmoetingscentra Dementie."

Den Haag is een van de meest actieve Levensboek-steden. De stichting staat dan ook klaar om nieuwe projecten te gaan helpen. Paul: "Initiatiefnemers in wijken en instellingen kunnen ons erbij halen. Dan komen wij met speciale ambassadeurs, om het te stimuleren, en trainingen voor vrijwilligers, over interviewtechnieken, schrijven, layout en creativiteit." Lies vult aan: "Tegelijk kunnen we de kwaliteit in de gaten houden. Want het moet ook op betrouwbare wijze verlopen. Dit raakt immers aan privacy en veiligheid, en soms aan kwetsbare groepen." Voor wie Levensboeken heilzaam kunnen zijn. Lies: "Je kunt eenzaamheid ermee aanpakken. Een promotieonderzoek wees uit dat een Levensboek het meest langdurige positieve effect op geluksgevoel heeft. Als het er is, gaat het een eigen leven leiden." Paul: "Een Levensboek is geen eindpunt, maar altijd een begin van iets nieuws!"

www.haagselevensboeken.nl



Voormalig winkelier Piet Dominicus (1931): "Stel, ik ben er straks niet meer. Familie en (klein)kinderen kunnen dan zien waar we vandaan komen. Dat we vroeger niet die weelde hadden die we nu hebben. Mijn Levensboek staat bij hen in de boekenkast. Er is altijd een stukje van je over."