

HET MAKEN VAN EEN LEVENSBOK

EEN UITGAVE VAN DE STICHTING
VRIENDEN VAN GERIANT



Stichting
Geriant

hulp bij dementie

HET MAKEN VAN EEN LEVENSBEOEK

We doen het allemaal: terugdenken aan gebeurtenissen of ervaringen uit het verleden. We genieten na van mooie momenten en we proberen de minder positieve ervaringen een plek te geven. Omkijken naar het verleden is een natuurlijke en gezonde bezigheid. Hoe ouder je wordt, hoe rijker de bron van herinneringen waaruit je kunt putten.

De laatste jaren is er groeiende aandacht voor het maken van levensboeken. In deze boeken zijn foto's en verhalen te vinden waarin het leven van de dementerende centraal staat. Deze brochure geeft informatie over het maken van een levensboek. Deze brochure wordt u aangeboden door de Vrienden van Geriant.

Praten over het eigen verleden geeft veel ouderen houvast en daarbij een prettig gevoel. Voor mensen met dementie komt daarbij dat herinneringen uit het verleden vaak makkelijker bereikbaar blijven dan recente gebeurtenissen. Mensen met dementie voelen zich vaak meer vertrouwd met herinneringen uit het verleden. Ze geven houvast in het verwarde bestaan. Terugkijken op het eigen leven en herinneringen ophalen (reminiscentie) wordt tegenwoordig volop gestimuleerd en toegepast in de ouderenzorg. De term 'reminiscentie' komt van het Latijnse woord voor 'herinneren'. Samen herinneringen ophalen geeft al snel een gevoel van saamhorigheid.

Herinneringen en levensverhalen verbinden mensen met elkaar, helpen om zin te geven aan het leven en spelen een rol bij de identiteitsvorming. Eén van de mogelijkheden om herinneringen levendig te houden is het maken van een levensboek, waarin de persoonlijke verhalen en herinneringen van de dementerende worden vastgelegd. Dit gebeurt met behulp van foto's, teksten, plaatjes, stambomen en

andere documenten.

Herinneringen die voorgoed verdwenen lijken, kunnen terugkomen bij het juiste steuntje in de rug. Dat geeft gespreksstof bij bezoek en kan een positief gevoel geven. Waar moet u aan denken als u een levensboek wil maken. Deze brochure geeft u handvatten en onderwerpen om in het levensboek aan bod te laten komen.

WAT KAN ER IN HET LEVENSBEOEK KOMEN TE STAAN?

Het levensboek bevat foto's, plaatjes en verhalen van mensen en dingen waaraan uw partner of familielid fijne herinneringen heeft en wat voor hem of haar eigen en vertrouwd is.

PRAKTISCHE TIPS

- Gebruik een ringband met plastic hoezen van A-4 formaat waarin u foto's kunt doen. Maak eventueel kopieën van foto's.
- Zorg dat de teksten en onderschriften bij foto's en afbeeldingen goed leesbaar zijn.
- Zet niet teveel informatie op één blad.
- Maak een duidelijk voorblad, met bijvoorbeeld een foto, de geboortedatum en de naam van de dementerende.
- Geef in het voorwoord aan wie het levensboek mogen gebruiken (omwille van de privacy).

- Maak een stamboom van de familie, eventueel met foto's van familieleden.
- Gebruik eenvoudige taal.
- U kunt het levensboek ook digitaal maken en laten afdrukken.
- Vraag uzelf af waarover de dementerende graag vertelt. Bepaal aan de hand daarvan de hoofdstukken. Het levensboek is niet bedoeld om moeilijke persoonlijke gebeurtenissen uit het leven op te halen. Centraal staan positieve belevenissen.
- Besteed ruim aandacht aan de jeugdijaren van de dementerende bij zijn/haar ouders thuis. Vraag zo nodig om aanvullende informatie bij iemand, die de dementerende in zijn jonge jaren goed heeft meegemaakt, bijvoorbeeld een broer of zus.
- Dagelijks een half uurtje of bijvoorbeeld één keer per week een uur aan het levensboek werken is voldoende. Het werken aan het boek kan vermoeiend zijn voor de dementerende.

WELKE ONDERWERPEN KUNNEN IN EEN LEVENSBOK AAN BOD KOMEN?

- Het gezin van herkomst (geboorte, ouders, broers, zussen en opvoeding)
- Wonen
- School, werk en geld (school, werken, militaire dienst, financiën)
- Vrije tijd (jeugd, volwassenheid en nu)
- Vriendschap en liefde (bevriend, verliefd, verloofd en al dan niet getrouwd)
- Mijn gezin (kinderen, contacten vanuit het eigen gezin, kleinkinderen, verjaardagen en andere feesten)
- Mijn persoon (persoonlijke geaardheid, levensbeschouwing, politieke en maatschappelijke betrokkenheid, gezondheid, gewoonten en verzorging, kleding)
- De wereld om mij heen (tijdgeest, historische gebeurtenissen, ontdekkingen en uitvindingen)

VRAGEN DIE U SAMEN KUNT BESPREKEN

Uw afkomst

- Waar, wanneer en onder welke omstandigheden (ziekenhuis, thuis....) bent u geboren?
- Welke naam kreeg u? Was u naar iemand vernoemd?
- Hoe heetten uw ouders? Uit welke streek of plaats waren ze afkomstig?
- Wat was het beroep van uw ouders?
- Had u broers of zusters. Schrijf ze op in volgorde van geboorte. Maak ook melding van gestorven kinderen.
- Was het gezellig thuis? Werden er spelletjes gedaan, werd er voorgelezen, muziek gemaakt?
- Waren uw ouders streng?
- Ging u met het gezin wel eens een dagje uit? Waarheen? Hoe?
- Welke rol speelde godsdienst in het gezinsleven?
- Waren uw ouders arm of rijk? Heeft dit voor u een rol gespeeld?
- Hebt u uw grootouders gekend? Kwamen ze bij u thuis en ging u er wel eens logeren? Waar woonden ze en wat was hun beroep?
- Had u ook "speciale" ooms en tantes?
- Herinnert u zich hoogtepunten uit het gezinsleven?
- Dieptepunten?
- Vakanties met het hele gezin?

Uw kindertijd twee tot twaalf jaar

- Waar woonde u in uw kinderjaren? Weet u nog veel van het huis? Bestaat het nog? Is de omgeving erg veranderd?
- Waren er in die tijd nog dienstmeisjes of ander huishoudelijk personeel?
- Had u een huisdier? Kunt u daar nog iets van vertellen?
- Had u een tuintje?
- Hoe was in uw huis de verwarming, verlichting, het toilet en slaapplekkenheid?
- Hoe werd de was gedaan, het huis schoongemaakt, hoe werden de boodschappen gedaan?
- Waren er in die tijd ziekten, die er nu (bijna) niet meer zijn?
- Wat voor speelgoed had u? Wat speelde u met andere kinderen op straat?
- Was er in die tijd al radio?

- Weet u nog iets van de rol die radio speelde, voordat de televisie kwam?
- Bent u naar de kleuterschool geweest? Hoe ging u daar naar toe?
- Hoe was uw lagere school? Leerde u daar al een vreemde taal?
- Hoe ging u naar school?
- Deed u aan sport?
- Las u veel? Wat was uw lievelingsboek?
- Ging u weleens met vakantie?
- Wanneer heeft u voor het eerst de zee gezien?
- Wanneer bent u voor het eerst in het buitenland geweest?
- Wanneer en hoe heeft u leren zwemmen?
- Hoe heeft u leren fietsen en wanneer kreeg u uw eerste fiets?
- Waar en hoe heeft u leren schaatsenrijden?
- Wat was het fijnste of leukste cadeau wat u ooit kreeg?
- Wat wilde u worden toen u klein was?
- Wat wilden uw ouders dat u zou worden?
- Kunt u zich nog herinneren wat bepaalde zaken kostten?
 - Kleding
 - Voedsel/snoep
 - Bioscoop
 - Speelgoed
 - Postzegels
 - Openbaar vervoer
 - Andere dingen

Tienerjaren

- Welke taken had u thuis? Waren er bijzondere karweitjes die u moest doen?
- Kreeg u zakgeld en waar ging dat meestal aan op?
- Van welke vervoermiddelen werd er bij u thuis meestal gebruik gemaakt?
- Heeft u voortgezet onderwijs gevolgd en hoe lang?
- Welke vakken vond u het leukst? En waren er vakken waar u een hekel aan had?
- Heeft u thuis of op school seksuele voorlichting gehad?
- Deed u aan sport?
- Speelde u een muziekinstrument? Welke en waarom juist die?
- Deed u wel eens mee aan toneelstukjes of muziekkuitvoeringen? Was er dan veel publiek?
- Was u lid van een club? Welke club was dat?
- Welke liedjes waren populair? Welke artiesten waren populair?

- Zat u op dansles? Welke dansen waren toen erg in de mode?
- Hoe was u gekleed? Verschilde de kleding van toen erg met wat jongere mensen tegenwoordig dragen?
- Waren er mensen of zaken die van invloed waren op uw denken of handelen? Welke en waarom?
- Kon u als tiener opschieten met uw ouders?
- Hoe gingen jongens en meisjes met elkaar om?

FAMILIETRADITIES EN FEESTDAGEN

- Werd er bij u thuis Sinterklaas, Kerstmis, oud en nieuw gevierd? En hoe ging dat?
- Hoe werden verjaardagen gevierd?
- Herinnert u zich nog iets van de cadeautjes waar u blij mee was?
- Werden er andere (kerkelijke) gedenkdagen bij u thuis gevierd? Waren die belangrijk voor het gezinsleven? Denk daarbij aan het eten dat werd opgediend, muziek, voorlezen uit de Bijbel of uit een ander boek.
- Welke andere familietradities hadden een bijzondere betekenis voor u?

Uw leven voor uw huwelijk

- Wanneer heeft u uw beroepsopleiding voltooid?
- Wanneer bent u zelfstandig gaan wonen?
- Wanneer kreeg u uw eerste baan?
- Was uw salaris groot genoeg om van te leven?
- Hoe ging dat in die tijd als je niet genoeg geld verdiende om rond te komen?
- Hoe zag uw leven er toen uit? Had u vrienden en vriendinnen? Hoe ging u met elkaar om?
- Hoe is het verder gegaan met uw carrière?

Uw huwelijk

- Waar en hoe ontmoette u uw man/vrouw voor het eerst?
- Hoe oud was u toen u elkaar ontmoette?
- Werd u meteen verliefd op elkaar? Door welke eigenschappen van de ander werd u aangetrokken?

- Wat vond u leuk om samen te doen? Wat herinnert u zich nog goed uit uw verkeringsstijd?
- Werd er aan de ouders van de bruid om de hand van de dochter gevraagd? Hoe ging dat?
- Waar en wanneer werd het huwelijk voltrokken? Hoe oud was u toen?
- Wat droeg u toen u trouwde? Vertel eens iets over uw trouwdag
- Heeft u een huwelijksreis gemaakt?
- Hoe vond u het om getrouwd te zijn?
- Heeft u kinderen? Wanneer heeft u uw eerste kind gekregen?
- Kunt u iets vertellen over de geboorte van uw kinderen?
- Vertel eens een leuk verhaal over uw levenspartner?
- Bent u vaker getrouwd geweest? Wanneer en met wie?
- Het waren andere tijden. Wat herinnert u zich van:
 - Amusement
 - Speelgoed
 - Winkelen
 - Vervoer
 - Geld / Economie
 - Arbeid
 - Koken
 - Kinderen grootbrengen
- Wat hebben we nu wel en toen niet?
- Wat hadden we toen wel en nu niet meer?
- Wat was de grootste reis die u als volwassenen ondernomen heeft? Waar ging de reis naar toe? Wanneer was het en met wie heeft u gereisd?
- Bent u in militaire dienst geweest? Misschien was u zelf betrokken bij oorlogshandelingen? Wanneer was dat en waar?
- Als we de school buiten beschouwing laten, wat is dan het belangrijkste dat u heeft geleerd?
- Bent u ooit in een ziekenhuis opgenomen geweest en waarvoor dan wel?
- Zijn er bepaalde ziektes of kwalen die veel in de familie voorkomen?
- Wat voor werkzaamheden heeft u zoal in uw leven verricht? Betaald of onbetaald?
- Hoe besteedde u uw vrije tijd? Had u speciale hobby's?
- Heeft u ooit een verzameling aangelegd? Bijvoorbeeld postzegels, munten, suikerzakjes?
- Zijn er bepaalde erfstukken die al generaties lang in uw familie bewaard worden en ook worden doorgegeven?
- Heeft u ooit een bekende persoonlijkheid ontmoet?
- Welke belangrijke uitvindingen zijn tijdens uw leven tot wasdom gekomen? Bijvoorbeeld TV, computer, ruimtevaart, enz.
- Welke medische wetenschappelijke ontdekking tijdens uw leven heeft erg veel indruk op u gemaakt?

Grote gebeurtenissen in uw leven

- Heeft u nog herinneringen aan de Eerste wereldoorlog? Aan de distributie? De Spaanse griep?
- Heeft u nog herinneringen aan de jaren dertig, de crisisjaren?
- Heeft u nog herinneringen aan het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog?
 - Bombardement van Rotterdam
 - Capitulatie
 - Jodenvervolging
 - Hongerwinter
 - Gebeurtenissen en avonturen in de bezettingstijd
 - Bevrijding
- Heeft u de watersnoodramp van 1953 meegemaakt?
- Andere belangrijke gebeurtenissen in Nederland, in de wereld?
- Waar heeft u als volwassene gewoond?
- Waar heeft u met het meeste plezier gewoond en waarom?

UW GEDACHTEN EN GEVOELENS

- Noem eens een paar van de beste boeken die u gelezen heeft?
- Wat is uw lievelingsuitdrukking?
- Wat vindt u zo bijzonder en uniek aan uw familie?
- Welke eigenschappen waardeert u het meest in een vriend of vriendin?
- Bent u in uw leven politiek actief geweest? Voor welke partij?
- Is er een periode in uw leven waar u met buitengewoon veel genoegen op terugkijkt? Wat was er zo bijzonder aan die tijd?
- Is er een periode in uw leven die u nog wel eens over zou willen doen?

VRIENDEN VAN GERIANT ZETTEN ZICH IN VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN MANTELZORGERS.

De Stichting Vrienden van Geriant is opgericht om geld in te zamelen dat besteed zal worden voor mensen met dementie en hun naasten. Het gaat vooral om mensen die in zorg zijn bij Geriant.

De Vrienden willen graag een aantal zaken realiseren die niet binnen ieders mogelijkheden liggen of waarvoor nergens anders een vergoeding kan worden verkregen. Het gaat om activiteiten die een relatie hebben met de ziekte dementie.

Mocht u de Vrienden financieel willen helpen, dan kunt een bijdrage over maken naar banknummer 1502.41.526 ten name van Stichting Vrienden van Geriant, onder vermelding van 'Donatie'.

Bestuur Stichting Vrienden van Geriant
Stien Eikenaar (voorzitter)
Jan de Moel (secretaris)
Theo Steltenpool (penningmeester)

Voor meer informatie over de Vrienden van Geriant:

Telefoon: 072 5270390

e-mail: vrienden@geriant.nl

www.geriant.nl

juli 2010

