

## 1. Wat is een levensboek?

Het kind dat in een pleeggezin woont, vindt het heerlijk om zo nu en dan in zijn eigen boek te kijken en dan keer op keer de foto's te bekijken van zijn eerste huis, de spullen, de tuin, de broertjes, zijn moeder en de poes.

De man met een verstandelijke beperking geniet ervan om met zijn levensboek op tafel aan zijn kennissen uitleg te geven over wat hij allemaal heeft beleefd en wat hij belangrijk vindt. De oudere, licht dementerende man heeft houvast aan zijn levensboek, waarin belangrijke herinneringen staan, maar ook aan de foto's met de namen van zijn familieleden erbij. Het geeft hem een gevoel van veiligheid en rust.

De vrouw die voor de derde keer is opgenomen in de psychiatrische kliniek neemt elke keer haar boek mee. Dat levensboek vertegenwoordigt haar dierbare herinneringen en bewijst voor haarzelf dat ze ook periodes in haar leven heeft gehad waarin ze niet in de problemen zat.

Stel je eens voor dat jij oorspronkelijk uit een ander land komt en weinig meer weet van dat deel van je leven. Of dat je niet door je eigen ouders bent opgevoed, maar in een pleeggezin. Geef aan wat je zelf zou kunnen hebben aan een levensboek. Wat zou er voor jou in moeten staan?

# Levensboek

## Levensboek

### ◆ Voorbeeld

Meneer Verburg loopt onrustig op de gang van afdeling 'Kedingen' van het pg-verpleeghuis. Hij heeft zijn jas aangetrokken en probeert de gangdeur open te doen. Hij voelt nog eens stevig aan de deurkruk en kijkt om zich heen op zoek naar iemand die hem kan helpen. Meneer Verburg is dementerend. De scheidslijn tussen vroeger en nu is bij hem aan het vervagen. Vanmorgen is hij zoals elke morgen op weg naar zijn werk. Maar hij kan zijn werk niet vinden, hij kan er niet uit, hij heeft zijn broodtrommel niet. Paniek, er wordt op hem gewacht... Janet, beroepskracht maatschappelijke zorg op afdeling Kedingen, ziet meneer Verburg bij haar komst naar de afdeling al voor de deur staan. 'Goede-morgen meneer, al op weg naar uw werk? Loop maar even mee.' Zij steekt haar arm door de arm van meneer Verburg, en zelfverzekerd neemt zij hem mee naar de woonkamer waar ook de andere bewoners zitten. Zij loopt naar de kast waar de levensboeken van alle bewoners zijn opgeborgen. Janet pakt het boek van meneer Verburg en gaat met hem aan tafel zitten. Zij slaat het boek open bij het thema werk. Prachtig die foto van een trotse meneer Verburg die bij zijn afscheid door de directeur een mooi horloge krijgt uitgereikt. Meneer Verburg kijkt met haar mee en herkenning volgt. 'O ja, ik werkte bij de firma Van Tebberen.'

Het *levensboek* is eigenlijk een uitgebreid foto-album. Foto's, teksten en tekeningen geven belangrijke, leuke of minder leuke momenten uit

het leven van een mens weer. Het leven wordt met behulp van zo'n album in vogelvlucht in beeld gebracht. Het wordt vormgegeven door de familieleden. Ook voor hen is het goed om zich op deze manier te kunnen verdiepen in de persoon waar het om gaat. Geen enkel levensboek zal dan ook hetzelfde zijn. Belangrijk is dat de levensloop zoveel mogelijk wordt aangehouden en wordt verduidelijkt met foto's en tekst. Het gaat om belangrijke gebeurtenissen zoals een huwelijk, de geboorte van een kind of kleinkind, 25-jarig jubileum bij het werk, en ingrijpende gebeurtenissen zoals een sterfgeval, een ziekenhuisopname of een scheiding. Je gebruikt bij voorkeur een losbladig systeem met insteekhoesjes, want die zijn er gemakkelijk uit te halen en nieuwe herinneringen kunnen telkens worden toegevoegd. De foto van een nieuw kleinkind, bijvoorbeeld met de naam erbij en de namen van de ouders. Werken met een levensboek maakt het in contact komen, een gesprek aangaan, niet gemakkelijker, maar het kan wel een steun zijn bij het ophalen van herinneringen. Voor jou als beroepskracht is het een middel en een activiteit op zichzelf, voor zowel de cliënt als voor het gehele systeem van de cliënt.



Figuur 7.9 Levensboek

### Eigenheid

Door het levensboek met zijn foto's en verhalen, wordt meneer Verburg iemand. Hij krijgt eigenheid. Hij heeft identiteit. Een van de kenmerken van het ziektebeeld dementie is dat het korte-

termijngeheugen niet of nauwelijks nog intact is. Ouderen gaan steeds meer terug in hun herinnering, het verleden wordt heden. Je zou kunnen zeggen dat de levensloop zich omkeert. Vroegere ervaringen en prestaties geven aan ouderen een identiteit. Je bent iemand, iemand met een levensgeschiedenis. Die verhalen gebaseerd op de levensgeschiedenis zijn een goede mogelijkheid om contact te leggen of contact in stand te houden. Belangrijk is je te realiseren dat het contact en die wederkerigheid de oudere een gevoel van eigenwaarde geeft. Hij is iemand.

### Een moment van rehabilitatie

Als beroepskracht maatschappelijke zorg is het praten over die herinneringen een belangrijke vaardigheid om je in te kunnen leven in de belevingswereld van de oudere. Die herinneringen gaan terug naar leuke, belangrijke momenten uit het leven van de oudere, maar zij kunnen ook teruggaan naar minder leuke en verdrietige momenten. Wanneer het geheugen en/of het vermogen je verhaal te uiten afneemt, kan het levensboek een hulpmiddel zijn in de communicatie, zowel actief als passief, om zo samen die identiteit te beleven. Een moment van rehabilitatie.

### ◆ Voorbeeld

Janet vertelt over een dementerende cliënt: 'Het werd gewoon gevaarlijk om hem bij de groep te hebben. Je kwam ogen tekort. Hij ging altijd aan een tafel zitten en slopte telkens spijkers, paperclips, damstenen enzovoort in zijn mond. Hij bleef dan maar murmelen, we wisten niet meer wat we met hem aan moesten. We waren bang dat hij een keer zou stikken als dit zo zou doorgaan. Daarnaast maakte hij constant repeterende beweging met zijn handen. We kenden zijn achtergrond niet, hij had geen familie meer en bezoek kreeg hij nooit. Je kon hem niet meer zo goed volgen in zijn verhalen. Hij praatte moeilijk, er was soms geen touw aan vast te knopen. Via via is een vrijwilliger in contact gekomen met een oude buurman van hem. Van deze man hoorden

we een beetje de levensgeschiedenis van onze cliënt. Het bleek dat hij jaren als kleermaker had gewerkt. De vrijwilliger kon door de verhalen van de buurman een levensboek maken. Nu kunnen we het gedrag van de cliënt plaatsen en kijken we anders naar hem. Natuurlijk waren we nog wel bezorgd dat hij iets zou inslikken, maar we waren er wel een stuk geruster op. Deze meneer bieden we nu een grof stuk borduurgaas en een naald met wol aan, als activiteit. Het lukt hem nog heel aardig om er iets van te maken. Je kunt zien dat hij dit vaker heeft gedaan.'

#### Aanleg, milieu, en tijd

Het kennen van de levensgeschiedenis plaatst de oudere in de tijd. Ook hij is beïnvloed door de tijd waarin hij leefde en maakt dat hij is geworden tot de mens die hij nu is. Zijn reactie op gebeurtenissen, zijn omgang bijvoorbeeld met medebewoners, wordt begrijpelijker wanneer die drie elementen, aanleg, milieu en tijd, duidelijk zijn. Het helpt je te respecteren. Het levensboek helpt de oudere herinneringen langer vast te houden en het helpt jou inzicht te verkrijgen in zijn leven. Zo leer je welke activiteiten wel zullen aanspreken en welke niet, waar de interessegebieden liggen en vooral ook waar niet.

#### Digitale levensboek

In overleg met de cliënt kan een begeleider videofilmmpjes vastleggen, geluiden opnemen, muziek toevoegen, verhalen en gebeurtenissen vastleggen en tekst bij foto's opnemen. De verzamelde multimedia komt op een aparte website te staan die zelfstandig door de cliënt te bedienen is. Een cliënt kan op deze manier vanuit zijn eigen perspectief laten zien wat hij leuk en belangrijk vindt. Dit stelt de omgeving in staat hem of haar beter te leren kennen én begrijpen. Wat maakt het digitaal levensboek uniek? Veel visueel beperkte cliënten met een verstandelijke beperking kunnen niet overweg met ingewikkelde hulpmiddelen zoals een spraaksynthese, vergrotingsssoftware en braille leesregels. Het digitale levensboek is uniek doordat het op maat kan

worden aangepast. Begeleiders kunnen op een eenvoudige manier de inhoud van een digitaal levensboek samen met de cliënt aanmaken en eventueel later aanpassen.