**Hoe maakt u een levensboek en/of een herinneringsbox?**

Opdrachtgever  : H.J. Misbeek, regiomanager

Opdrachtnemer  : J. van Gemeren, teamleider Hornstaete

Versie  : 1

Datum  : Januari 2015

**Het levensboek**

Het levensboek is eigenlijk een fotoboek waarmee je als het ware door de levensgeschiedenis van iemand wandelt. Dat klinkt misschien moeilijk maar als u het vergelijkt met het maken van een vakantie foto album is het makkelijker dan u denkt. Een vakantie album kun je maken van dag tot dag. Wat u elke dag gedaan heeft,wat u heeft gegeten, enz. Alle foto’s plak je in, in de volgorde van de gebeurtenissen.

Zo is een levensboek ook. Met het maken van een levensboek begin je met de geboorte van de persoon waarvoor u het boek maakt. Daarna foto’s van de gezinssamenstelling, het huis waar iemand woonde, de plaats waarin hij/zij is opgegroeid en bijv. de beroepen van de ouders.

Daarna foto’s van de jeugd tijd. Denk aan schoolgaan, vrienden, vakanties enz.

Later foto’s van het beroep wat iemand uitvoerde, foto’s van verkeringstijd, trouwen, (baby) foto’s van kinderen enz. Ook hierbij kunnen foto’s van vakanties, reisjes enz. Bijgevoegd worden.

Zo wordt het fotoboek gevuld met foto’s die een levensloop laten zien van iemand.

Het is fijn om bij de foto’s te schrijven wie er op staat, waar/wat het is enz. Zodat iemand er met de persoon over kan praten. Zo is er altijd een mogelijkheid om een gesprek aan te gaan en is er ook een aanknopingspunt.

**Het is een goed idee om te beginnen met een paar foto’s en daar steeds wat bij te doen. Zodat het niet in 1x een groot werk is.**

**De herinneringsbox**

De herinneringsbox is wat eenvoudiger en sneller te maken dan het levensboek. Neem een doos/mand o.i.d. waar een aantal voorwerpen in kunnen waar iemand goede herinneringen aan heeft. Het is goed mogelijk om met een klein aantal voorwerpen te beginnen en zo steeds in de loop van de tijd er wat bij te doen, zodat het niet teveel werk is in een keer.

In de doos stop je iets wat **voelbaar** een herinnering is. Bijvoorbeeld een dennenappel als iemand van het bos houdt, een zakje zand voor het strand, stro van de boerderij, aardappels voor de moestuin enz. (Let hierbij op houdtbaarheid)

Dan een cd waar een **hoorbare** herinnering op staat. Bijv. Lievelingsmuziek, het ruisen van de zee, een voorleesgedeelte uit een boek enz.

Dan iets waar **geur** aan zit. Dit kan een dennetak zijn, een geurzakje, een parfum of after shave enz.

Ook iets **zichtbaars** hoort erbij. Denk aan foto’s, een platenboek van de regio enz.

Als laatste iets om te **proeven**. Let ook hierbij op de houdbaarheid. Of overleg met de zorgverleners dat je iets aanlevert in de koelkast. Of een briefje in de doos met de tip waar iemand van houdt.

Met alle dingen in de herinneringsbox zijn er zoveel dingen om met de bewoners over te praten. En is er altijd wel een aanknopingspunt voor een gesprek tijdens een bezoek of een moment met een zorgverlener.

We hopen u op weg te hebben geholpen en we wensen u veel succes!!