|  |
| --- |
| **Het levensboek**Een levensboek is een boek over iemands leven. Door terug te kijken wordt de mogelijkheid gecreëerd om met iemand belangrijke gebeurtenissen uit het leven te herbeleven. Het is daarvoor belangrijk om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de levensloop. Uiteraard is levensboek strikt persoonlijk en daardoor altijd heel divers van samenstelling.Het lijkt een gemakkelijk en gezellig hulpmiddel. Een beetje kletsen met de bewoner, herinneringen ophalen, wat oude dagboeken openslaan, foto's erbij en klaar is Kees. Zo simpel is het maken van een levensboek niet. Er zijn een aantal valkuilen en het gevaar bestaat dat het voltooide levensboek in een stoffige kast verdwijnt. |
| Aan het maken van een levensboek gaan een aantal stappen vooraf. Een levensboek is namelijk niet iets dat je alleen voor de gezelligheid maakt. Het kan een belangrijke functie hebben bij het leveren van individuele (cliëntgerichte) zorg. Bij het werken met levensboeken wordt gebruik gemaakt van het gegeven dat herinneren met behulp van foto’s en dergelijke makkelijker gaat dan het louter herinneren. Het is een ook een praktische toepassing van [reminiscentie](https://www.btsg.nl/infobulletin/reminiscentie.html).Vaak komen bij het maken van een levensboek gegevens over de bewoner boven tafel waar je als begeleider anders moeilijk achter komt. Ze gaan bijvoorbeeld over de normen en waarden die iemand heeft en de gewoontes die hij of zij vroeger had. Deze staan zelden in het zorgdossier, omdat dit meer 'zakelijke  informatie' bevat. Terwijl het juist die persoonlijke dingen zijn waar je als begeleider op in wilt spelen. **Communicatiemiddel**Het levensboek is niet alleen een geschikt instrument om de dagelijkse zorg en begeleiding te verbeteren, het stimuleert ook de herinnering van de bewoner. Bovendien dient het als communicatiemiddel tussen de bewoner en familie. Soms weten kinderen of andere familieleden niet meer waar ze over moeten praten. Het gevolg kan zijn dat ze maar niet meer komen. Een levensboek blijkt vaak een goede ingang te zijn om een gesprek op gang te brengen.De familie van de bewoner speelt soms een grote rol bij het maken van het levensboek. Voordat aan het levensboek kan worden begonnen wordt contact met de familieleden opgenomen. Zij dienen bij voorkeur toestemming te geven en hun medewerking te verlenen. Is de doelstelling geformuleerd en zijn de familieleden in staat van paraatheid gebracht, dan gaat het maken van het levensboek van start.Het is handig een multomap met een losbladig systeem te nemen. Hier kun je bladen met informatie tussenvoegen. Ga praten met de bewoner en neem iets wat hij of zij over het verleden vertelt als uitgangspunt. Praat deze bijvoorbeeld vaak over de periode waarin hij in een bepaalde plaats woonde, vraag dan waar hij daarvóór woonde, waar hij op school zat etcetera. Soms vertelt een bewoner twintig keer hetzelfde verhaal en heb je het gevoel dat je niet verder komt. Je kunt de bewoner dan voorzichtig naar andere periodes of gebeurtenissen sturen, maar pas op dat je niet teveel pusht. Dat roept vaak weerstand op. Bewoners hebben soms een reden om niet over een bepaalde ervaring te praten, bij voorbeeld omdat de herinnering emoties oproept. Respecteer hun privacy. **Emoties**Je kunt ook dieper ingaan op het verhaal waar de bewoner steeds mee komt; dat kan belangrijke informatie opleveren. Een voorbeeld: een bewoner herhaalde in gesprekken over het levensboek telkens “lk heb één dochter; verder heb ik geen kinderen”. De begeleidster vroeg door en op een zeker moment bleek dat de dame in kwestie ook nog een zoon had. Toen zijn bestaan ter sprake kwam en zij vertelde dat ze geen contact meer met hem had, raakte ze behoorlijk van streek. Het is goed dat emoties die bewoners soms lang verdringen op deze manier aan de oppervlakte komen. Ze raken erdoor uit hun isolement en het verbetert het contact tussen bewoner en begeleider.Tijdens gesprekken met de bewoner maak je aantekeningen die je later uitwerkt. Foto's kunnen de tekst illustreren, maar dat is alleen zinvol als ze bij de bewoner associaties oproepen. Je kunt ook gebruik maken van ander beeldmateriaal, zoals geboortekaartjes, ansichtkaarten of prentenboeken. Deze kunnen ook gebruikt worden om bepaalde herinneringen op te roepen. Als je aan je eigen levensboek werkt, merk je dat het een onuitputtelijke bron van mogelijkheden biedt. Hierin schuilt echter het gevaar dat je er te lang mee bezig blijft. Je kunt het zo volledig en perfectionistisch maken als je wilt, maar dat is in principe niet de bedoeling. Werken met of aan een levensboek voor een half of een heel uur per bewoner per week is vaak al voldoende. Ga regelmatig na of het werken met het levensboek nog iets bijdraagt aan de beoogde doelstellingen.Het werken met levensboeken is niet alleen geschikt voor dementerende bewoners maar kan ook voor andere doelgroepen zoals mensen met een verstandelijke handicap die kunnen schrijven of psychiatrische cliënten. Een levensboek is niet alleen leuk om te maken, maar geeft ook richtlijnen voor de zorg die iemand later wil krijgen. Er kan tenslotte een moment komen dat een bewoner zich verbaal niet meer zo goed weet uit te drukken of in de steek gelaten wordt door de herinnering. Het eerder gemaakte levensboek vormt in zulke gevallen een bruikbaar hulpmiddel. Er staat informatie in die later goed van pas kan komen. Dan krijgt mevrouw Pietersen als zij straks niet goed meer kan vertellen wat zij nodig heeft, het haar zo vertrouwde glaasje sherry als zij niet kan slapen. **Verantwoordelijkheid**De verantwoordelijkheid voor het tot stand komen van een levensboek en voor een goed vervolg ervan berust volledig bij het personeel. Zij nemen het initiatief, overleggen, delegeren en coördineren taken, zodat er een goed en verantwoord boek ontstaat.Behalve met de bewoner zelf, als dat nog mogelijk is, worden er zoveel mogelijk mensen betrokken bij dit proces. Mensen die afkomstig zijn uit de directe omgeving van de bewoner. Dat is logisch, want deze mensen kunnen de meeste betrouwbare informatie geven en controleren. In de eerste plaats gaat het dan om een partner, de kinderen en kleinkinderen, maar ook kennissen, vrienden, buren kunnen een waardevolle bijdrage leveren. Voordat er aan een levensboek begonnen wordt, moet je met de direct betrokkenen (meestal de familie) om de tafel gaan zitten om over de gang van zaken te gaan praten. Als deze voorbereidingsfase is afgerond, wordt er in overleg met de familie gekeken, wie wat gaat doen en binnen welk tijdsbestek bepaalde zaken klaar kunnen zijn. De gegevens worden vervolgens gebundeld en krijgen hun plekje in het boek, binnen de bepaalde levensfase waar ze thuis horen. Hoe groot de inbreng van de familie ook kan zijn, de bewaking van het proces en dus de eindverantwoordelijkheid ervoor is en blijft bij het personeel. Bij deze activiteit is er absoluut geen ruimte om vrijwilligers in te schakelen. Daarvoor is de inhoud van een levensboek te persoonlijk. In overleg met bewoner en familie wordt afgesproken wie er wel of niet toegang hebben tot het levensboek en, voor zover dat kan, is het uiteindelijk de bewoner zelf die beslist over het wel of niet laten zien van het eigen boek aan anderen. Ook ten aanzien van de plek waar het boek bewaard wordt moeten afspraken worden gemaakt. Meestal zal het gewoon bij de bewoner op de kamer staan, net als dat normaal gesproken met fotoboeken het geval is. **Tijdsinvestering**Het is moeilijk om aan te geven hoe groot de tijdsinvestering per levensboek is. Steun en instemming van het management is onontbeerlijk om er mee te kunnen beginnen en om het bij te houden. Als het boek eenmaal op gang is, is er gemiddeld per week 15 tot 30 minuten voor een levensboek nodig. Zo’n twee tot drie keer per week kun je met een bewoner het levensboek inkijken, zodat deze regelmatig in staat wordt gesteld een stukje van het eigen leven te gaan herbeleven. Dit hoeft niet altijd door de beroepskracht te gebeuren, maar kan ook door familie worden gedaan. Bij een losbladig systeem hoeft niet elke keer het totale boek bekeken te worden. Het kan soms voor iemand overzichtelijker zijn om slechts een bepaalde fase uit het leven te bekijken. Op zulke momenten kunnen dan de betreffende pagina’s uit het boek gehaald worden en wordt de bewoner niet afgeleid door de rest van het boek. Naast het inkijken moet het boek ook worden bijgehouden, dat kost natuurlijk ook tijd. Het zorgt er voor dat iedereen fris blijft aankijken tegen zowel de bewoner als het levensboek. De positieve effecten die de levensboeken met zich meebrengen zijn zo groot dat ze zonder meer opwegen tegen de forse tijdsinvestering. Wanneer bewoners agressief, depressief of verdrietig zijn, blijkt dat het boek hen daaruit kan halen. Het werkt in meerdere opzichten veel beter dan een pilletje. De bewoner beleeft veel plezier aan zijn levensboek en de contacten tussen bewoner en familie verbeteren erdoor: het is de moeite dus dubbel en dwars waard. Soms kan een bewoner verdrietig worden tijdens het inkijken van het boek. Op dergelijke momenten moet je iets anders met hem gaan doen. **Hoe maak je een levensboek?** * Overleg met de familie over de aanpak en hun bijdrage.
* Maak duidelijke afspraken over wie het levensboek bijhoudt en wie het in mag zien.
* Neem een periode of een gebeurtenis waar de bewoner vaak over praat als beginpunt.
* Zorg dat je enige kennis hebt van gesprekstechnieken. Stel bijvoorbeeld niet te veel gesloten vragen.
* Maak aantekeningen in het gesprek met de bewoner en werk deze later uit.
* Zoek er foto's of andere illustraties bij (gebruik bijvoorbeeld krantenknipsels, geboortekaartjes of prentenboeken).
* Gebruik een multomap; in het losbladige systeem kun je overal informatie tussenvoegen.
* Dring niet aan als een bewoner ergens niet over wil praten.
* Let erop dat je je professionele beroepshouding behoudt; zorg dat je, er bij grote emotionele betrokkenheid met anderen over kunt praten. Zorg dat je van tevoren een indruk hebt van wat er op emotioneel vlak kan gebeuren.
* Evalueer regelmatig om te kijken of je op de goede weg bent en of je de doelstellingen bereikt.

**Literatuur*** José Franssen. In mijn koffer op zolder. Levensverhalen van ouderen voor ouderen. Bohn Stafleu Van Loghum 2008.
* Wout Huizing en Thijs Tromp .Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 50 kaarten + handleiding ISBN 978-90-313-5149-7. 2007
* F van Beek en M. Schuurman. Werken met levensverhalen en levensboeken. Praktische handleiding voor hulpverleners. Bohn Stafleu Van Loghum 2007.
* Sterke verhalen. Het belang van levensverhalen voor het welzijn van de bewoner. Publicatie van Bureau Kwiek en Sting. Mei 2007
* 'Themanummer over levensverhaal. Zin in Zorg. Tijdschrift van Reliëf over ethiek, zorg en levensbeschouwing. Oktober 2004.
* Bloemendal, G., Geelen, R. en Koot-Fokkink, A. Levensboeken. Een handleiding voor hulpverleners in de ouderenzorg. HBuitgevers (voorheen Intro). ISBN 9055740853. 1997

**YouTube filmpjes:**<https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=zVBHzjTkL0s><https://www.youtube.com/watch?v=Z-Jb7S8A6hM>**Aanvullend artikel:**<http://www.bsl.nl/levensverhalen-levensboeken/>Bron: BTSG InfoBulletin |