

## INTERVIEW

PETRA NOORDHUIS [nl.nl/](http://nl.nl/) BEELD DICK VOS

# Positiever met een levensboek

Ouderen die een levensboek maken met verhalen en foto's uit hun eigen leven, gaan positiever terugkijken op hun leven. 'De tragiek gaat naar de achtergrond.'

Ouderen helpen een levensboek te maken, een boek met verhalen en foto's uit hun eigen leven. Het gebeurt in ongeveer de helft van de verzorgings- en verpleeghuizen, zegt theoloog Thijs Tromp. Hij promoveert morgen aan de Protestantse Theologische Universiteit in Kampen op het effect van het optekenen van levensverhalen.

## KAMPEN

Worden ouderen er beter van of heeft het helemaal geen zin om het verleden op te rakelen? Thijs Tromp is directeur van christelijke vereniging van zorgaanbieders Reliëf. Hij heeft theologie gestudeerd in Kampen (aan de Broederweg) en werkte aan de Gereformeerde Hogeschool in Zwolle als docent ethiek en spiritualiteit. 'Levensverhalen hebben altijd mijn interesse gehad', vertelt hij. Zo deed hij met studenten verpleegkunde oefeningen om in gesprek te gaan met mensen die door een chronische ziekte hun dromen en idealen niet kunnen waarmaken en moeten nadenken over hoe ze verder willen in hun leven. Tromp promoveert bewust op een onderwerp dat betrekking heeft op de zingeving in de zorg. Hij vindt dat theologen niet alleen actief moeten zijn in kerkelijke kring, maar zich ook moeten bezighouden met maatschappelijke thema's, ook als die de zingeving van niet-godsdienstige mensen betreffen. 'Dat moet je niet overlaten aan psychologen, sociologen en filosofen. De theologie heeft ook een publieke functie.'

Bij Reliëf ontwikkelde hij met collega Wout Huizing een methode om een levensboek te maken: 'Mijn leven in kaart'. Aan de hand van kaarten met vragen over thema's als relaties, werk, hobby's, geloof en levensbeschouwing kunnen verzorgenden in gesprek met de bewoners van het verzorgingshuis. 'In de praktijk zijn het vaak vrijwilligers of familieleden die met de ouderen levensboeken maken, maar ons ideaal is dat verzorgenden dat doen. Wij vinden dat zingeving onderdeel van de zorg is. Als verzorgenden het levensverhaal horen van iemand met wie ze dagelijks contact hebben, dan zal het respect toenemen. De zorg wordt er mensliever van. Als verzorgenden de ouderen leren kennen, kunnen ze de zorg laten aansluiten op hun persoonlijke wensen. Het optekenen van het levensverhaal biedt bovendien een uitstekende ingang om over geloof en zingeving te praten.'

## depressie

Uit de gesprekken hoeft niet per se een levensboek voort te komen, het kan ook een grote poster zijn of een koffer gevuld met voorwerpen waarbij een verhaal hoort. Tromp en Huizing zijn geen voorstanders van boeken met voorgeleide vragen. 'Dat veronderstelt een standaard levensloop.' Uit internationaal onderzoek onder ouderen maar ook onder adolescenten blijkt dat het ophalen van herinneringen over het algemeen goed is voor mensen. Het voorkomt depressie en heeft een gunstig effect op zingeving. 'We weten niet goed waarom dat een positief effect heeft', zegt Tromp. 'Daar zijn verschillende verklaringen voor. Een van theorieën hebben wij getoetst: dat het maken van een levensboek bijdraagt aan een andere, meer positieve en hoopvolle manier van het le-



Thijs Tromp: 'Sommige mensen hebben verschrikkelijke dingen meegemaakt en functioneren beter als ze niet terugblikken.'

vensverhaal vertellen.' Dit blijkt inderdaad het geval te zijn. Een representatieve onderzoeksgroep, bestaande uit een kleine honderd ouderen afkomstig uit twaalf verzorgingshuizen, werd voor het onderzoek in tweeën gedeeld. De ene groep maakte in twee maanden een levensboek, de controlegroep deed dat niet. Om de factor 'aandacht' uit te sluiten, ondernamen de verzorgenden met de ouderen uit de controlegroep andere activiteiten, zoals samen koffie drinken en winkelen. De levensverhalen werden met de methode 'Mijn leven in kaart' opgetekend. De verzorgenden kwamen acht keer bij de ouderen langs, interviewden hen, verzamelden foto's en lazen de hoofdstukken eerst ter goedkeuring voor aan de ouderen. Daarnaast werden de ouderen drie keer geïnterviewd over hun leven: voor het maken van het levensboek, direct erna en vijf maanden later. Tromp analyseerde de interviews en de levensboeken. Hij ontdekte dat de ouderen die een levensboek hadden gemaakt, positiever op hun leven gingen terugblikken. 'De feiten worden na het maken van het levensboek anders geduid.'

ligerswerk dat ze heeft gedaan en haar vertrouwen op God.'

Dit verschijnsel treedt vaker op bij de mensen die een levensboek hebben gemaakt, vertelt Tromp. 'Mensen vertellen meer aanvaardend over hun leven, de tragiek gaat naar de achtergrond. Mensen zetten ingrijpende ervaringen in perspectief. Ze hebben het niet meer alleen daarover, maar kijken bijvoorbeeld ook naar wat anderen voor hen hebben betekend.' Wat ook opvalt, is dat de mensen die een levensboek hebben gemaakt 'hoopvoller' worden over de toekomst, zegt Tromp. 'Mensen in een verzorgingshuis zullen binnen afzienbare tijd overlijden en hebben weinig concrete doelen meer. In plaats daarvan ontstaat bij veel ouderen een algemeen vertrouwen dat het goed komt met zichzelf, hun kinderen en kleinkinderen en met de wereld in het algemeen. Dat zie je bij godsdienstige en bij niet-godsdienstige mensen.' Christenen hebben het dan over hun vertrouwen in Gods bedoeling met de wereld, niet-christenen kunnen troost putten uit 'de verbinding met de natuur of de kosmos', zegt Tromp. 'Uit het weten dat je een deelje bent van een groter geheel, waar toch wel een bedoeling achter zal zitten.'

Mensen die een levensboek hebben gemaakt, gaan hun levensverhaal ook gestructureerder vertellen, maar dit effect lijkt tijdelijk te zijn. 'Na vijf maanden neemt de samenhang weer af.'

## weerhaakjes

Ouderen gaan heel verschillend met hun levensboek om. 'Een vrouw heeft haar levensboek verzorgd aan de notaris gegeven. Die komt pas beschikbaar voor het onderzoek als zij overleden is. Er zijn ook mensen die het boek pontificaal op tafel leggen en trots aan iedereen laten zien.' Of het maken van een levensboek bijdraagt aan het welbevinden van ouderen, is met dit onderzoek niet aangetoond. 'Ouderen die een levensboek hebben gemaakt, zeggen wel dat ze het zeer gewaardeerd hebben', zegt Tromp. Tegelijkertijd vonden ze het zwaar. 'Ze zeggen daarom ook: ik doe het nooit meer. Aan goede herinneringen zitten weerhaakjes. Ze zijn niet los verkrijgbaar, er komen ook conflicten mee, ontslag, verloren kinderen en andere dierbaren. Een vrouw vertelde over een verbroken verbinding. Ze kijkt nog iedere dag de overlijdensadvertenties in kranten na om te zien of haar toenmalige verloofde er niet tussen staat.'

Als ouderen een zeer tragisch levensverhaal vertellen waarin ze telkens terugkomen op dezelfde ingrijpende gebeurtenis in hun leven, dan kun je beter geen levensboek met ze maken, maar ze doorverwijzen naar een geestelijk verzorger of psycholoog. 'Of het laten zoals het is. Sommige mensen hebben verschrikkelijke dingen meegemaakt en functioneren beter als ze niet terugblikken.'

Tromps advies is om het maken van een levensboek aan te bieden als mogelijkheid. 'Maar dring het niet op. Ouderen willen zo'n boek alleen maken met een verzorgende met wie ze een vertrouwensband hebben of met wie ze die denken op te bouwen. En sommige ouderen hebben er gewoon geen behoefte aan. Gelukkig zijn ze heel goed in staat om dat zelf te zeggen. Als ik één ding heb geleerd van dit onderzoek, dan is het dat ouderen geen zwakke, zielige mensen zijn.' <

## nd lezersservice

### Expositie Jezus verbeeld

Tot en met 4 januari 2012 is in het gebouw van het Nederlands Dagblad de expositie *Jezus verbeeld* te bezichtigen. U bent elke werkdag van 09.00 - 16.00 uur van harte welkom aan de Hermesweg 20 in Barneveld.

Willem Zijlstra, één van de kunstenaars, zegt het volgende over deze expositie: *Jezus is tot één van de meest voorkomende stopwoorden gereduceerd. Tegelijkertijd denkt iedereen te weten hoe Jezus eruit zag: smal gelaat, baard, diepliggende ogen, scheiding in het midden, lang blond haar. Opmerkelijk omdat er in de evangeliën niets over het uiterlijk van Jezus gemeld wordt. Laten we die buitenkant dus maar vergeten. Welke indruk laat Jezus na bij degene die Hij ontmoet, daar gaat het veel meer om.*

Aan deze expositie hebben 20 verschillende kunstenaars meegewerkt.

[ndwinkel.nl](http://ndwinkel.nl)

