

*Inspiratiedag 'Het verhaal gaat dóór...!'*  
*Presentatie 9 oktober 2014 Elspeet*



*Een landschap van herinneringen  
over levensverhalen schrijven, voorlezen en vertellen,  
over levensboeken, herinneringsdozen,  
herinneringskastjes,  
over het doorgeven van kennis en ervaringen*

Maastricht, 8 oktober 2014

Lieve Monica,

Toen ik terug kwam van vakantie, hoorde ik over het overlijden van Jeanne. Ze was 96 en ik kende haar inmiddels meer dan 30 jaar. Ik hield van haar: toen haar man gestorven was en haar kinderen het huis uit gingen, hield ze zich vast aan haar lessen: op late leeftijd had ze Moedermavo en VWO gedaan, om vervolgens cursussen filosofie en lessen levensverhalen schrijven te volgen. Zo leerde ik haar kennen, in een van de eerste cursussen levensverhalen schrijven die ik gaf. In een interview dat ik met haar had, meer dan 20 jaar later, gaf ze betekenis aan al die dingen en ze benoemde hoe ze geleerd had vrede te hebben met haar

eigen levensverhaal.<sup>1</sup> Ik bleef haar ontmoeten en tijdens mijn laatste bezoek aan haar in het zorgcentrum, zei ze het al: het was wel mooi geweest, ze verlangde naar de dood. Toen ze begraven werd, lazen haar kinderen veel voor uit de verhalen die hun moeder geschreven had over haar leven tijdens de vele cursussen die zij in de tachtiger en negentiger jaren bij mij meemaakte. Dat ontroerde me: dat haar verhalen haar *over* de dood heen verbonden met haar kinderen en kleinkinderen. Ze had van het leven gehouden. Ze had geleefd, vormgegeven, doorgegeven en losgelaten. Een voorbeeld.

## *Levensverhalen schrijven*

Het is daadwerkelijk zo:

Eerst moet je opgroeien en het leven uitvinden,  
vervolgens word je volwassen, in verschillende stappen en vormen,  
daarna geef je vorm aan wat je te doen hebt in het leven  
en vervolgens laat je dat weer los en komen de verhalen langs over alle dingen die ooit  
waren.

Dat is wat ik geleerd heb in mijn werk en daarover wil ik je vandaag iets vertellen.

*Ik herinner me hoe het schrijven begon. Dat gevoel van die kroontjespen in mijn hand en de triomf van het maken van letters en woorden in mijn schoolbankje.*

Ik schreef altijd.

Zo'n kleine 40 jaar geleden begeleidde ik mijn eerste groep als vormingswerkster (nu een vergeten woord). Ik kwam terecht in het onderwijs en ik leerde er veel. Ik kreeg het er benauwd, halveerde mijn baan en begon met het geven van schrijfcursussen. Al gauw begeleidde ik ouderen bij het schrijven van hun eigen levensverhalen.

Na 14 jaar zei ik het onderwijs vaarwel en begon voor mijzelf.

Het levensverhaal en ik: wij vergroerden met elkaar. Wat ik leerde over het schrijven van levensverhalen, bundelde ik in het boek *Van vroeger, Levensverhalen schrijven met ouderen*, dat uitkwam in 1995. Daarna schreef ik veel over mijn werken met mensen en hun verhalen: artikelen en boeken. Het mooiste boek dat ik maakte heet *In mijn koffer op zolder, Levensverhalen van ouderen voor ouderen*. Daarin staan verhalen van 27 ouderen over hun leven en zij vertellen in interviews over de betekenis die het schrijven van hun verhalen voor hen had. Het verhaal van Jeanne staat in dit boek.

Met mensen levensverhalen schrijven is: mensen leren herinneringen te vinden, mensen leren hun verhalen te vertellen, mensen stimuleren hun verhalen te delen en voor te lezen en hen zo helpen in contact te zijn met anderen. Daarover hoef ik jou niet veel te vertellen, want dat weet je al lang.

Inmiddels is het leven dat achter me ligt langer geworden dan het leven dat voor mij ligt. Ik krijg zelf een steeds langere levensgeschiedenis. Het zelf ouder worden, het verdwijnen van mijn taille en grote ambities zetten me regelmatig aan het denken. Om me heen en in mijzelf wordt het fysieke leven kwetsbaarder. Langzamerhand word ik aangesproken en

---

<sup>1</sup> Zie Jeanne Last-Frijnts: *Ik heb geleerd vrede te hebben met mijn verhaal*. In: José Franssen: *In mijn koffer op zolder. Levensverhalen van ouderen voor ouderen*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2008

gevraagd als 'senior' in mijn vakgebied. Ik merk het ook: ik heb dingen te vertellen, ik heb ervaring, kan mijn verworvenheden doorgeven aan nieuwe generaties.

Ik tel mijn zegeningen. Ik geef veel minder les dan vroeger, want ik wil zelf schrijven. Ik kan kiezen voor diepgang, liefde, schoonheid, waarheid en eerlijkheid zonder bang te zijn mijn schepen achter me te verbranden. Het maakt me niet meer zoveel uit wat de anderen...

### *Méer levensverhalen: voorlezen, levensboeken, herinneringsdozen, herinneringskastjes*

Ach Monica, het werken met levensverhalen werd de rode draad in mijn eigen levensverhaal. Ik verdiepte me in het *voorlezen* als opstap naar het vertellen van eigen verhalen. Jarenlang las ik voor in zorgcentra. Ik vroeg me af welke verhalen mensen aanraken, ik verzamelde ze. Ik begeleidde activiteitenbegeleidsters, mensen in de zorg, zonen en dochters van mensen die woonden op verpleegafdelingen. Ik maakte het boek *Luisteren in je leunstoel*, een handboek over voorlezen aan ouderen.

Ook maakte ik levensboeken met ouderen. *Heb ik zóveel verteld, zóveel blaadjes?* is het boek met de verhalen van acht oudere mensen met een verstandelijke handicap in St. Anna in Heel. Ik interviewde ook hun begeleiders. Ik herinner het me nog zo goed, al die fantastische middagen van luisteren naar verhalen, foto's kijken, liedjes zingen en spullen van hele levens in kamers van bewoonsters bewonderen.

Alles rond het levensverhaal probeerde ik en gaf ik vorm. Ik begeleidde teams in de zorg bij het maken van herinneringsdozen, herinneringskoffers en tentoonstellingen over vroeger. Ik werd wild enthousiast van het maken van mijn eigen herinneringskastjes, die als sieraden aan de muur hangen in mijn woonkamer.

Nog steeds roert het mij tot tranen toe als ik zie wat er gebeurt met ouderen als ze aangeraakt worden door muziek die hen in beweging brengt, die hen prikkelt te vertellen over vroeger, of die een glimlach en geneurie tevoorschijn tovert.

### *En waarom ik wilde werken met ouderen en levensverhalen?*

En *waarom* wilde ik werken met ouderen en hun verhalen?

Eerst vond ik het vooral *leuk* om met ouderen te werken. Ouderen hebben al een heel leven geleefd, zijn vaak niet meer zo ambitieus en concurrerend, denken meer dan jongeren na over het leven en de zin ervan, hebben soms een mooie wijsheid ontwikkeld, waardoor ze dingen kunnen accepteren zoals ze zijn... Ik leerde veel van hen. Ze waren bedachtzamer. Kwamen niet meteen met een oordeel (geldt niet voor allemaal), en ze hebben interessante en boeiende levensverhalen die soms bijna een hele eeuw omspannen.

Bovendien was de wereld van ouderen voor mij volkomen nieuw. Ik was opgegroeid zonder oma's en de ene opa die ik gekend had, was geen vriendelijke lieve man van verhalen maar een nukkige, bozige in zichzelf opgesloten man die stonk en waarover ik nu denk dat hij dementerend was. Ik was nieuwsgierig naar de wereld van de ouderen. Ik realiseerde mij ook dat de ouderen van nu de mensen zijn die voor ons zorgden. Zij waren het die óns inspireerden, die ons het leven voorleefden en die de wereld hebben gemaakt waarin wij het nu moeten doen.

Maar er is nog iets: ik vind dat in onze wereld ouderen systematisch tekort wordt gedaan. Hun wijsheden, hun levensverhalen, de dingen die ze ons te vertellen hebben, worden veel te weinig gewaardeerd en gezien. Heel extreem maakte ik dat mee op de verpleegafdeling

waar mijn moeder woonde. Mensen die hun eigen verhalen niet meer kennen, zijn afhankelijk van anderen die hun verhalen *móeten* kennen. Je zou hen allemaal gunnen dat er jongeren zijn, kinderen, burens, en kleinkinderen die blijven komen en die met hen in contact zijn rond de resten van hun verhalen, zodat ze niet vergeten worden en alleen maar wachten op de dood. Dan kunnen ze zich ook in het allerlaatste stukje van hun leven nog mens voelen, dat wil zeggen *gehoord en gezien worden*. Daar ontbreekt het steeds meer aan en niet alleen in de zorg.

### *Zorgen voor mijn moeder: het belang van het levensverhaal in de zorg*

Zo'n vijftien jaar geleden begon ik voor mijn moeder te zorgen. Zij had de ziekte van Alzheimer en 12 jaar lang zorgde ik twee en soms vier dagen in de week voor haar tot ze stierf. Dat veranderde veel, ook in mijn werkleven. Ik leerde opnieuw hoe belangrijk het levensverhaal van een mens is. Ik leerde veel over oud worden, respect en waardigheid, over leven in het hier en nu. Mijn moeder was opgegroeid in een weeshuis en wat ik vreesde gebeurde ook: toen ze in een zorgcentrum moest leven, keerde ze terug naar die kindertijd vol angst, dwang en kakkerlakken. Ik werd een verteller van mijn moeders verhaal, in talloze intakeprocedures, overlegsituaties, contacten met thuiszorgvrouwen en verzorgenden, ik probeerde aan iedereen te vertellen waarom mijn moeder zich zo gedroeg zoals ze deed. Dat was veel moeilijker dan ik me ooit had kunnen voorstellen. Ik kwam vaak terecht in de hoek van het lastige familielid dat zich teveel bemoeide met de zorg.

Ik maakte met mijn moeder een levensboek. Ik zette een voorleesproject op voor de verpleegafdeling.

En nu, na haar dood, schrijf ik een boek over het zorgen voor mijn moeder, en ik hoop iets te kunnen betekenen voor mantelzorgers van mensen met dementie. Ik wil hen iets doorgeven over troost en schoonheid, over liefde en aanwezig zijn.



Monica, ik denk daarbij aan een regel uit jouw cursus over de liefde. Het is een van de veertig regels van Rumi en het verwoordt voor mij de kern van mijn werk. Het begint met de zin 'Een leven zonder liefde is van geen belang.'

### *Nu: doorgeven en weggeven: Landschap van herinneringen*

Inmiddels werk ik al een aantal jaren aan mijn *Landschap van herinneringen*. Je kent het al, het is een groot project over het werken met levensverhalen. Nu ik minder les geef en vooral zelf wil schrijven, maak ik mijn kasten leeg, ruim spullen op, geef wat ik ontwikkeld heb door. Dat hoort bij het ouder worden, vind ik: het doorgeven van de oogst aan de generaties die na mij komen.

Het begon met een gratis internetproject: een jaar lang publiceerde ik elke week een uitgebreide oefening voor het vertellen of schrijven van eigen levensverhalen. Wie maar wilde, kon ze ontvangen. Die oefeningen staan op mijn site.

Daarna begon ik met het versturen van mijn Snipperberichten, onregelmatig verschijnende berichten. De methodiekvraag: 'hóe doe je het, werken met levensverhalen' probeer ik in die Snippers te beantwoorden vanuit allerlei gezichtshoeken. Ik bewerk artikelen die ik schreef en lezingen die ik gaf. Ik vertel over boeken die ik interessant, boeiend of belangrijk vind. Het zijn Snippers van mijn methode van werken met levensverhalen. Ook de Snippers zijn gratis. Iedereen kan ze via email ontvangen en ze staan op mijn site.

## *Tenslotte*

Dag Monica, mijn droom is groot. Ik hoop dat er steeds meer besef komt bij alle mensen over het grote belang van het kennen van de levensverhalen. Bij kinderen, bij ouders, bij mensen uit de zorg, bij mensen uit onderwijs, geestelijke zorg, bij dokters, nou ja bij iedereen.

Ik hoop van harte dat mijn gedachtengoed daar een bijdrage aan kan leveren en dat er veel mensen gebruik van zullen maken. Dat iedereen de Snipperberichten en de Oefeningen doorgeeft aan iedereen zodat de sneeuwbal verder rolt en het werken met levensverhalen zich vermenigvuldigt.

Ik eindig mijn brief aan jou met de hele regel van Rumi over de liefde:

*Een leven zonder liefde is van geen belang. Vraag jezelf niet wat voor liefde je moet zoeken, spiritueel of materieel, goddelijk of werelds, oosters of westers... Onderscheid leidt alleen maar tot meer onderscheid. Liefde kent geen labels, geen definities. Het is wat het is, puur en simpel. Liefde is het water van het leven. En een minnaar is een ziel van vuur! Het universum draait anders wanneer vuur van water houdt.<sup>2</sup>*

Het is wat het is.

Dag Monica, ik wens je een fijne dag toe, hier en nu. Ik verheug me erop je te ontmoeten straks. Veel liefs, José

---

<sup>2</sup> In: Elif Shafak: *Liefde kent veertig regels*. Vertaald uit het Engels door Manon Smits. De Geus, Breda, 2011. Regel 40, bladzijde 437