

Geestelijk verzorger en projectleider 'levensboeken maken' geeft inzicht, ervaring en aanbeveling

Inleiding van Helma Aniceta tijdens promotie Thijs Tromp op 28 oktober 2011

1. Introductie

Goedemorgen. Het is een eer om hier vandaag iets te mogen vertellen over het werken met de methode "mijn leven in kaart" bij het maken van een levensboek.

Mijn naam is Helma Aniceta, en ik werk als geestelijk verzorger in het woonzorgcentrum Steenvoorde in Rijswijk, Zuid-Holland. Sinds januari van dit jaar leid ik het project "levensboeken maken" in Steenvoorde. Ik vind het een fantastische manier om het welzijn van ouderen te bevorderen, en het draagvlak van individuele aandacht voor het levensverhaal te verbreden. Ik heb het geluk dat HOF dichtbij zit, de vrijwilligersorganisatie die zich heeft gespecialiseerd in het opleiden van vrijwilligers hiervoor. Hierdoor is er inmiddels een enthousiaste groep van 9 vrijwilligers aan de slag in Steenvoorde met het maken van levensboeken.

Mijn taak als projectleider bestaat uit het werven van vertellers, het houden van een intake-gesprek met de vrijwilligers, het maken van een goede match tussen verteller en schrijver, het begeleiden van het proces, het houden van bijeenkomsten voor de vrijwilligers om ervaringen uit te wisselen, het helpen bij het drukproces, en het eventueel bieden van extra zorg aan een verteller indien dat nodig blijkt te zijn. Dankzij een prachtige subsidie van het Oranje Fonds kunnen wij de ouderen een aantal gratis mooi gedrukte boeken aanbieden, evenals de koffie en het gebak bij de feestelijke uitreiking.

Over het maken van een levensboek is veel te vertellen, teveel om hier te behandelen. Voor allerlei praktische tips rondom het maken van een levensboek, maar ook rondom het opzetten van een project, verwijs ik u graag naar HOF, promotie Haags Vrijwilligerswerk. Zij hebben een uitgebreide en gedetailleerde handleiding geschreven, en verzorgen trainingen zowel voor vrijwilligers als voor projectleiders. Dit gebeurt niet alleen in de Haag, maar op diverse plaatsen in Nederland. www.hofnet.com

Omdat er zoveel te vertellen valt over het maken van een levensboek, vroeg Wout Huizing me de focus te leggen op de rol van de schrijver en de projectleider, en op de vraag in welke rol de geestelijke verzorging daarin kan spelen. Ik wil u graag meenemen in een aantal gedachten over mijn ervaringen op dat gebied.

Om een goede projectleider te kunnen zijn, leek het mij noodzakelijk allereerst zelf een boek te maken met een oudere. Dit bleek een boeiend proces, zowel in relationeel opzicht als in de taakgerichte kant van het geheel. Hierbij werd ik wel geconfronteerd met mijn dubbelrol als geestelijk verzorger en als luisteraar en schrijver.

2. De rol van luisteraar en schrijver

De relatie

Als luisteraar ga je een relatie aan met de verteller. Het moet klikken, er moet vertrouwen zijn. Dat heeft overeenkomsten met de rol van geestelijk verzorger, maar ook verschillen. Als geestelijk verzorger ben je een vertrouwenspersoon, maar als professional.

Als luisteraar en schrijver van een levensboek verwacht men ook gezelligheid en enige wederkerigheid in het contact. Als vrijwilliger in deze rol kun je soms meer, en soms juist minder van jezelf delen dan als geestelijk verzorger. De nabijheid in de relatie is juist ook de meerwaarde, maar het is niet het hoofddoel. Dat blijft het levensverhaal van de verteller.

Door de wederkerigheid in de relatie kan een oudere je als vriend of vriendin gaan zien. Hij of zij kan erg op je gaan leunen, of veel aandacht van je verwachten waar je dat niet altijd kunt geven. Als vrijwilliger heb je de keus of je iemand blijft bezoeken of niet, maar het afronden van het contact kan moeilijker zijn naarmate er meer wederkerigheid is. Als geestelijk verzorger is deze afronding weer anders; je blijft iemand tegenkomen in huis, waardoor de relatie makkelijker blijft voortbestaan. Tegelijk moet je juist daarom misschien meer afstand bewaren dan als vrijwilliger, om niet door iemand geclaimd te worden.

De gespreksvoering

Ook op het gebied van gespreksvoering is er een verschil tussen de rol van geestelijk verzorger en als schrijver van een levensboek. Als geestelijk verzorger stel je betekenisvragen, en ben je vaak gericht op de zaken uit een levensverhaal die vastlopen. Als luisteraar/schrijver stel je verhelderings- en verdiepvragen, je bent gericht op de helderheid en samenhang van het verhaal. Waar je als geestelijk verzorger vaak inzoomt op de details, richt je je als schrijver van een levensboek meer op het geheel, het grote verhaal. Die twee sluiten elkaar natuurlijk niet uit, overlappen ook, maar het is wel van belang om te weten wat je aan het doen bent in het contact.

De focus en het doel

Terwijl ik tijdens het hele proces worstelde met de dubbelrol van geestelijk verzorger en schrijver van haar levensboek, bleek gaandeweg dat de functie van beide rollen begon samen te vallen. De mevrouw waar ik naar luisterde, had veel verdriet te verwerken gehad in haar leven, en dat verdriet overheerste eigenlijk nog steeds. Het vertellen van haar levensverhaal werkte helend. Juist door niet alleen gericht te zijn op de drama's in haar leven, maar op alle perioden van haar leven, kregen de drama's een bedding, werden ze deel van het grotere verhaal. Naar mijn inzicht is mevrouw nu minder slachtoffer, en meer eigenaar van haar levensverhaal geworden. Ze kan weer verder.

De taak; het gebruik van de methode "Mijn leven in kaart"

Tijdens het proces is het een hele kunst om zowel recht te doen aan de relatie als aan het uiteindelijke doel: het produceren van een boek. Soms is het contact zo gezellig, dat het schrijven van het boek een beetje op de achtergrond raakt. De handleiding uit de methode "Mijn leven in kaart" en de gesprekskaartjes bieden dan uitkomst om weer op het juiste spoor te komen.

De handleiding is zeer praktisch en een uitermate bruikbare basis voor het maken van een levensboek. Ik verwijs vrijwilligers er dan ook graag naar. Het is als projectleider ook fijn om een algemeen aanvaardde basis te hebben, vanwaar uit je je adviezen kunt verantwoorden; ook kan ik zo pleiten voor een bepaald inhouds- en kwaliteitsniveau, waar ik denk dat dat nog enigszins ontbreekt.

De kaartjes bieden vooral ondersteuning op het gebied van inhoud en thematisering.

Soms is een oudere zo uitgebreid van stof, dat er weinig orde in het verhaal lijkt te zijn; de schrijver moet dan meer structuur aanbrengen in de gesprekken, bijvoorbeeld door het gebruik van de themakaarten. Hierdoor richten de gesprekken zich op één onderwerp per keer.

Andere vertellers zijn juist kort van stof. Dan zetten de vragen op de kaartjes uitkomst de verteller aan tot nadenken en praten. Het helpt de herinneringen en details naar boven te halen.

Soms blijft een oudere aan de oppervlakte, en vertelt hij of zij voornamelijk feiten. Dan kunnen de verdiepingvragen gesteld worden om beleving en betekenis toe te voegen aan het verhaal.

In de praktijk blijkt het gebruik van de kaartjes vaak niet nodig. De oudere begint meestal spontaan te vertellen, en vanzelf komen de onderwerpen uit de methode aan bod. Dat bevestigt dat de methode klopt: hij is geboren uit de praktijk en dat wordt steeds weer bewezen.

Het resultaat: het boek

Tijdens de gesprekken groeien beide partijen toe naar de afronding, zowel de vrijwilliger als de oudere: het verschijnen van het verhaal in boekvorm. Het boek kan erg variëren in grootte en inhoud, maar we proberen qua vormgeving altijd dezelfde kwaliteit te leveren. Men krijgt dit boek uitgereikt tijdens een feestelijke bijeenkomst, waarvoor ook familieleden, kennissen en zorgmedewerkers uitgenodigd worden.

Wat betreft de kwaliteit van de vormgeving wijs ik u graag op het bestaan van www.Unibook.com waar je voordelig mooi uitgevoerde boeken kunt laten maken vanaf 1 exemplaar, in verschillende formaten en volledig in kleur. Ik heb een aantal boeken bij me voor de belangstellenden. Ik ben zelf van mening dat een levensboek waar zoveel vertel- en schrijffuren in zitten, een mooie vormgeving en uitvoering verdient. Het drukt uit dat het levensverhaal van de hoofdpersoon waardevol is.

Iedere vrijwilliger die ik heb gesproken, heeft het ontzettend leuk en waardevol gevonden om een boek te maken met een oudere. Daarbij komt vooral naar voren dat het bijzonder is om zoveel vertrouwen te ontvangen, te mogen leren van iemands ervaringen, en het plezier om er een mooi geheel te maken waar de verteller blij mee is. Vaak blijft men na het verschijnen van het boek nog wederzijds contact houden. Zowel verteller als schrijver zijn gehecht geraakt aan elkaar. De relatie blijft bestaan, ook als de taak erop zit. Dat is winst.

3. De projectleider

Natuurlijk kun je een levensboek maken als familie, als bekende, als individueel bezoeker. Maar als je het maken van levensboeken wilt inzetten als manier om het welzijn van mensen doelgericht te bevorderen op grotere schaal binnen een woonzorgcentrum of wijk, is het absoluut noodzakelijk dat er een projectleider is. Van vrijwilligers hoor ik regelmatig dat ze in andere huizen niet aan de slag kunnen omdat er gewoon niemand is die het coördineert. De rol van projectleider past prima in het vakgebied van een goede activiteitenbegeleider, psycholoog, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger. Zelf ben ik enthousiast over een geestelijk verzorger als projectleider om een aantal redenen.

Ten eerste is het een voordeel voor de organisatie, het woonzorgcentrum.

Een geestelijk verzorger kent vele bewoners; hij of zij kan inschatten wie er baat heeft bij het maken van een levensboek. Een geestelijk verzorger is gewend mensen persoonlijk te benaderen, en zal geen moeite hebben vertellers te werven. Daarnaast beschikt een geestelijk verzorger over een netwerk aan relaties die betrokken vrijwilligers kunnen opleveren, zoals kerken of vrijwilligersorganisaties. Ook heeft een geestelijk

verzorgers een goede toegang tot de andere disciplines in huis en het management, waardoor het project breed gedragen kan worden. Ook draagt het bij aan de profilering van de geestelijke verzorging in het tehuis. Dat brengt mij op het tweede punt:

Het voordeel voor de geestelijk verzorger om projectleider te zijn.

Alleen al de benadering en werving van vertellers levert me een aantal mooie contacten op. Ik raak in gesprek met mensen die ik anders niet gesproken zou hebben. Zelfs al wil men niet mee doen, dan toch hebben we vaak een boeiend gesprek over het leven. Vaak is dat eenmalig is, maar soms ook de basis voor verdere gesprekken op het vlak van levensbalans en geestelijke verzorging.

Bij degenen die wel meedoen, hou ik ook contact. Dat is soms meer nodig, soms minder. Soms loopt het contact tussen vrijwilliger en verteller niet zo soepel, dan kan ik bemiddelen of geruststellen, of een andere match maken. Soms komen er teveel moeilijke zaken naar boven waar de verteller extra ondersteuning bij nodig heeft. Ook dit geeft weer gelegenheid tot contact en gesprek. Ook kan een levensboek achteraf aanleiding geven om eens een gesprek met mij aan te vragen.

Daarnaast kun je als geestelijk verzorger er ook voor kiezen een levensboek te maken met de mensen die een te ingrijpend levensverhaal hebben voor een vrijwilliger, maar toch een boek willen maken. Al is de methode niet therapeutisch bedoeld, het kan wel die uitwerking hebben. Als geestelijk verzorger kun hierdoor in gesprek raken met mensen die moeite hebben hun levensverhaal te verwerken, maar die niet zelf een beroep zouden doen op de geestelijke verzorging.

Ten slotte is er ook een voordeel voor de bewoner als de geestelijk verzorger de projectleider is. Hij of zij is meestal op duidelijk vastgestelde dagen in huis, heeft een flexibel tijdschema en de tijd om in te gaan op vragen, is een duidelijk aanspreekpunt en is een vertrouwenspersoon waar ook de minder leuke dingen aan verteld kunnen worden.

4. Afsluiting

Ik ben zeer enthousiast over het maken van levensboeken en vind het een prachtig middel om de theorie over het belang van het levensverhaal te kunnen verbinden aan de praktijk en het werkelijk te kunnen implementeren. Ik ben erg blij met de door Wout Huizing en Thijs Tromp ontwikkelde handleiding en methode. Dit geeft een basis, inhoud en richting aan het hele proces. Toen ik vertelde aan de vrijwilligers van het project dat Thijs vandaag zou promoveren op dit onderwerp, waren ze blij te horen dat er een wetenschappelijk basis is voor wat ze aan het doen zijn. Namens alle vrijwilligers en vertellers: Hartelijk dank daarvoor.