

'Sterke verhalen'

Het belang van levensverhalen voor het welzijn van de bewoner



'He opa, vertel nog eens over hoe sterk je vroeger was '

'Ik heb niets meegemaakt, gewoon geleefd, kinderen gekregen en een oorlog doorgemaakt, net als iedereen'

Ieder mens heeft zijn eigen levensverhaal, vol herinneringen en levenservaringen. In dit deel van 'Sterke verhalen' kun je lezen waarom het zo belangrijk is om aandacht te hebben voor de levensverhalen van de bewoners. In deel 2 staan manieren beschreven waarop je dat kan doen.

Herinneringen ophalen is leuk

Ieder mens heeft herinneringen. Verschillende keren per dag denkt iedereen, soms zonder het te weten, aan het verleden. Spontaan tijdens het uitlaten van de hond, het fietsen, praten of een boek lezen. Of door 'triggers'. Een liedje op de radio, het zien van een vakantiefoto, het tegenkomen van een oude bekende of het ruiken van een etensluchtje.

Terugblikken geeft direct contact met anderen: denk maar aan het samen doorkijken van een doos oude foto's op zolder of altijd weer diezelfde grappen op een verjaardagsfeestje.

'Op een feestje waar de sfeer er maar niet in wil komen, begon iemand over de cavia's van de 'AVRO's Weekendshow'. Al snel begon het hele gezelschap de namen van de bijbehorende cavia's te noemen, en vervolgens alle andere TV-shows uit die tijd. Ik heb in tijden niet zo'n gezellige avond gehad.'

.... en belangrijk.

Herinneringen ophalen is meer dan alleen maar leuk. Vertellen over het eigen leven, terugblikken en vooruit blikken geeft ook grip op het leven. Bij het verlies van een dierbare bijvoorbeeld, helpt het koesteren aan de tijd met die persoon ons door een zware tijd.

Herinneringen helpen om te gaan met moeilijke gebeurtenissen. Door te bedenken dat we voor hetere vuren hebben gestaan, lukt het beter om de moeilijkheden op te lossen. Het vertellen van belangrijke gebeurtenissen is ook belangrijk in het contact met anderen. Zo bellen we na een grappige, moeilijke of bijzondere situatie snel een vriend of familielid. En nieuwe liefdes en (klein)kinderen worden vaak geïmponeerd met sterke verhalen.

'Ik geniet van de blik in de ogen van mijn kleinkind als ik vertel hoe mijn leven als schipper er uitzag. Vaak doe ik er dan nog een schepje bovenop. Rol ik met mijn spierballen en kijk ik extra woest. Reuzetrots voel ik mij dan..'

Voor ieder mens een eigen levensverhaal

Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen levensverhaal. Het levensverhaal bestaat uit herinneringen, ervaringen, gebeurtenissen en persoonlijke eigenschappen. Dit levensverhaal maakt wie je bent en is belangrijk om vast te houden. Of zoals een wetenschapper zei 'de hele wereld draait om onze verhalen...'

Het bijzondere aan het levensverhaal is dat deze voortdurend verandert. Gewoon door de jaren heen, of door een ingrijpende gebeurtenis. Een levensverhaal is heel persoonlijk en hoeft zeker niet altijd 'de waarheid' te zijn. Zo kunnen gebeurtenissen in een gezin door twee broers heel anders zijn beleefd. Of geven mensen een hele eigen interpretatie aan gebeurtenissen, die ook voortdurend kan veranderen.

'Ik heb altijd gedacht dat mijn oma in een heel groot huis woonde. Aan mijn vriendjes en vriendinnetjes vertelde ik altijd over haar enorme tuin waar je in kon verdwalen, haar grote keuken en de trapkast waar wel ruimte was voor tien kinderen. Onlangs kon ik door een toeval een kijkje nemen in het oude huis van mijn oma. Mijn mond viel open van verbazing, Klein.....!'

Een vos verliest wel zijn haren, maar gelukkig niet zijn streken.....

Voor ouderen is het kunnen vertellen van hun levensverhaal nog veel belangrijker. Lange tijd werd praten over vroeger gezien als een teken van aftakeling. Ouderen die veel met het verleden bezig waren, waren 'niet meer bij de tijd'. Inmiddels weten we uit allerlei onderzoeken dat het ophalen van herinneringen niet een ziekelijk verschijnsel is, maar juist nodig voor succesvol oud worden. Aandacht voor herinneringen en het levensverhaal biedt ouderen de kans te laten zien wie zij (willen) zijn. Bovendien versterkt het het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Kortom het zorgt er voor dat je prettig oud kunt worden!

Liebje Hoekendijk, een schrijfster van 73, schreef het boek 'levenskunst van ouderen' om te begrijpen hoe het is om oud te worden. Zij schrijft: 'Er is in de eerste plaats een imagoprobleem met jezelf. Je voelt je jong, dertig of zo, maar je bent zeventig en je hebt de daarbij behorende omstandigheden, slecht gehoor, slecht ter been. Je voelt je dus anders dan je bent. Dan heb je datzelfde probleem ook nog eens met de samenleving. Je voelt je jong, maar de samenleving ziet je als oud. Dat botst. En voor je het weet tel je niet meer mee, ben je uitgeblust en kun je je ervaringen niet meer kwijt. De enige manier om ons imago te bestrijden is dat wij meer laten zien hoe actief en belangrijk ouderen zijn.'

Als actieve deelname in de omgeving afneemt, het horen, zien en lopen wat minder wordt, bepalen de levenservaringen en de kennis die ouderen hebben opgedaan steeds meer wie zij zijn.

Voor bewoners van verpleeghuizen geldt dit helemaal. Maar juist in het verpleeghuis is er minder kans op 'triggers'. Je hebt als bewoner minder kans om een oude bekende tegen te komen, of door je ouwe buurtje te lopen. Het is daarom des te belangrijker om actief stil te staan bij de verhalen van de bewoners.

Wat levert het allemaal op

Aandacht voor het levensverhaal van ouderen heeft veel positieve effecten:

1. Het zorgt voor plezier, echt contact en voorkomt eenzaamheid

Door het overlijden van vrienden, kinderen die verhuizen, slechte gezondheid, minder financiën en het vertrek naar een verzorgings- of verpleeghuis krijgen veel ouderen te maken met een krimpend sociaal netwerk. Gezamenlijk herinneringen ophalen bijvoorbeeld in een reminiscentiegroep zorgt voor een band, nieuwe contacten en nieuwe vriendschappen.

Maar het is vooral leuk en gezellig. Herinneringen ophalen hoeft niet alleen in een groep. Juist in de dagelijkse contacten met bewoners kun je als medewerker gebruik maken van persoonlijke ervaringen. Het is een uitstekend middel om 'echt contact' te maken en de bewoner als een persoon te zien.

'Twee bewoonsters van een verpleeghuis zitten altijd wat stil naast elkaar in de huiskamer. Tijdens een ontbijtproject, bleek dat zij jarenlang in dezelfde straat gewoond te hebben en hebben ze bijna een uur lang herinneringen opgehaald aan winkeltjes, straatjes en burens van vroeger.'

Terugblikken kan ook heftige emoties oproepen. Sommige bewoners hebben vroeger nauwelijks gesproken over nare gebeurtenissen. 'Wat gebeurd is, is gebeurd. Praatjes vullen geen gaatjes.' Wanneer je als medewerker de tijd neemt om eens echt voor de verhalen van de bewoner te gaan zitten, kan het zijn dat bewoners zeer verdrietig worden of boos. In veel gevallen lucht het de bewoner wel erg op. En helpt het om op een positievere wijze terug te kijken naar vroegere gebeurtenissen.

'Bij gesprekken tussen persoonlijk begeleiders en bewoners in een verpleeghuis over belangrijke momenten in hun levensloop schrokken de medewerkers in eerste instantie zo erg van de heftige emoties die loskwamen dat zij met het project wilde stoppen. Bewoners wilden echter verder. Zij gaven aan te moeten wennen aan de nieuwe manier van omgaan met elkaar, maar waardeerden de

rust en de tijd die zij kregen om hun verhaal te vertellen. De sfeer op de afdeling is nu veel opener, intiemer en veiliger.'

2. Het activeert, stimuleert, haalt wensen boven tafel en geeft een nieuwe rol.

Ouderen hebben vaak het gevoel weinig meer te kunnen bieden aan anderen. Maar zij hebben juist een schat aan ervaringen en mogelijkheden. Van het delen van alle kennis en doorgeven van ervaringen die zij in hun leven hebben opgedaan, gaat een stimulerende werking uit. Het helpt jongeren en geeft ouderen het gevoel van nut te zijn. Ouderen genieten vaak zichtbaar als zij iets kunnen vertellen wat een ander nog niet wist.

'In verpleeghuis de Poort zijn na een verbouwing alle bewoners op een bijzondere manier uitgenodigd om al hun wensen over de nieuwe huiskamer aan te geven. Verzorgenden en activiteitenbegeleiders hebben met de bewoners gepraat over hun huiskamer van vroeger en de wensen voor de huiskamer van nu. Een mooi gedekte ontbijttafel met 'oud' servies, een gehaakt tafelkleed en een oliestelletje brachten de gesprekken al snel op gang. Het zijn bijzondere en levendige en ontroerende gesprekken geworden. De 'oude' spullen riepen zoveel herinneringen op dat steeds meer bewoners en medewerkers zich in het gesprek mengden. De hele week is nog met elkaar gesproken over het mooie servies en de daarbij horende tafelmanieren en is nagedacht over eventuele wensen. Het is dus duidelijk niet bij herinneringen ophalen alleen gebleven. De bewoners hebben ook hele duidelijke wensen op tafel gelegd. Dit tot grote verbazing van de medewerkers. Waar vóór het project bewoners geen puf en zin hadden om mee te denken ('ach meisje bedenk jij het maar'), bleken zij na de gesprekken volop geïnspireerd om de inrichting van de huiskamer onder handen te nemen.

3. Levensverhalen dragen bij aan begrip

Verhalen en ervaringen delen met bewoners en medewerkers helpen om elkaar meer te begrijpen. Als je weet wat iemand heeft meegemaakt, kun je beter zijn of haar gedrag en opvattingen begrijpen. Des te belangrijker, nu er ook steeds meer medewerkers en bewoners uit verschillende culturen in het verpleeghuis wonen en werken.

'Een oudere Turkse man heeft net verhalen van Nederlandse buurtbewoners gehoord over wie vroeger wel en niet met elkaar omging in de buurt. De verhalen van verzuiling en de kloof tussen katholieken, protestanten, communisten en socialisten. Hij vertelt enthousiast over wat hij gehoord heeft. Dat wist ik niet, dat wist ik niet, blijft hij maar herhalen. Nu praten zij met elkaar. Nu doen zij boodschappen in de Turkse winkel. Nu praten zij met ons. Dat is mooi.'

Levensverhalen en kwaliteit van zorg

Aandacht voor de achtergrond en levensverhalen van bewoners draagt bij tot kwaliteit van zorg. Om de bewoners zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen is het belangrijk om informatie te hebben over de wensen en ervaringen van de bewoners. Door op zoek te gaan naar het levensverhaal en de ervaringen van bewoners kun je als medewerker de zorg en ondersteuning aanbieden die het beste bij die bewoner past. Het past goed bij de manier van werken die de Preva voor ogen heeft, cliëntgericht en vol respect voor de bewoner. Het is wel belangrijk dat de verkregen informatie ook beschikbaar komt, bijvoorbeeld via het zorg/leefplan.

'Als we het levensverhaal van iemand kennen, stijgt ons begrip voor die persoon enorm. Ze is niet gewoon de bewoonster van kamer 12 met afasie, maar een vrouw met een uniek verhaal. Het is bovendien belangrijk om de verhalen van bewoners niet te zien als onsamenhangend geklets dat kostbare gezondheidszorgtijd verspilt, maar juist als een belangrijke informatiebron.'

Uitdaging



'Sterke verhalen' is een publicatie van Bureau Kwiek en Sting
mei 2007



Natuurlijk worden er in het verpleeghuis al activiteiten georganiseerd waarbij aandacht is voor de ervaringen en herinneringen van bewoners, zoals het samenstellen van levensboeken of reminiscentiekringen. Vaak vinden deze op een moment in de week plaats en komt de informatie niet naar de afdeling of werken niet alle betrokken medewerkers hierin samen. Gezien het belang van levensverhalen is het belangrijk om manieren te verzinnen om het verleden en het heden meer met elkaar te mixen. En sterke verhalen een grotere plek te geven in de dagelijkse zorg en ondersteuning. Hoe? Daarover meer in deel 2.

Dit artikel is ondermeer gebaseerd op

- bijdragen in 'De betekenis van levensverhalen', onder redactie van Ernst Bohlmeijer en anderen, 2007,
- 'Een buurt vol verhalen' door Christina Mercken, 2002,
- 'Levenskunst van ouderen' door Liebje Hoekendijk, 2005
- en activiteiten uitgevoerd door Bureau Kwiek in de Klinker en de Poort, verpleeghuizen in Amsterdam.

Verder lezen?

- 'Terug naar toen: reminisceren met ouderen' door I. Barendsen & W. Boonstra, 2005
- 'Van vroeger: levensverhalen schrijven met ouderen' door J. Franssen, 1995

Websites

www.reminiscentie.nl

www.verhalentafel.nl

www.geheugenvanoost.nl

www.verhalenvanvroeger.nl

www.hetuitzicht.be

www.bureaukwiek.nl