



**Hoe
spannend
is het boek
van uw
leven?**

Waarom het fijn kan
zijn het te (laten)
schrijven

Een heel leven vastgelegd in een boek, met foto's van toen en nu. Steeds meer mensen kiezen ervoor om een *levensboek* te maken of te laten maken. Een kostbaar kleinood om achter te laten aan kinderen en kleinkinderen? Of is het méér dan dat?



Is het een hype, je levensverhaal in boekvorm (laten) vastleggen? De belangstelling neemt wel toe, maar nieuw is het niet, zegt Wout Huizing. Hij schreef samen met Thijs Tromp *Mijn leven in kaart*, een boek dat vrijwilligers handvatten biedt om met ouderen in gesprek te gaan en hun levensverhaal vast te leggen.

'Het fenomeen bestaat toch zeker al twintig jaar. Ik ben zelf sinds 2004 betrokken bij projecten in verzorgingshuizen. En boekjes als *Opa, vertel eens* zijn er ook al een hele tijd. Dat er steeds meer aandacht is voor het vastleggen van levensverhalen, heeft waarschijnlijk ook te maken met de dubbele vergrijzing: er zijn steeds meer ouderen en die worden ook nog eens gemiddeld steeds ouder. Dat je een professionele schrijver inhuurt voor je levensverhaal, is wel relatief nieuw.'

Huizing zelf is bewust betrokken bij projecten met vrijwilligers die een levensverhaal optekenen, 'vanuit een visie op wat goed is voor mensen'. Zijn medeauteur Thijs Tromp promoveerde in 2011 op een onderzoek naar de effecten van het reconstrueren van het eigen levensverhaal. 'Wij werken vanuit de gedachte dat het voor mensen belangrijk is om terug te blikken op hun hele leven. Door daar structureel en regelmatig aandacht voor te hebben, kun je de dingen die gebeurd zijn – goed én slecht – integreren.' Hij gebruikt bewust niet de term 'verwerken', omdat dat klinkt alsof je bepaalde gebeurtenissen achter je zou kunnen laten. 'Ook verdrietige dingen blijven onderdeel van je leven. Het reconstrueren van het geheel kan helpen om het leven als het >>



ware te beamen, er vrede mee te hebben: mijn leven had van alles in zich, ik ben niet overal blij mee, maar het is er wel. Een levensverhaal brengt in beeld wie je bent en hoe je in het leven staat. Je maakt als het ware de balans op.'

THEMATISCH

Die laatste uitdrukking gebruikt ook Marion Nieuwenhuizen, eigenaar van Schrijfatelier Caleidoscoop, die regelmatig door particulieren wordt ingehuurd om hun levensverhaal te boek te stellen. 'Soms kiezen mensen voor een thematisch verhaal. Dan willen ze bijvoorbeeld alleen vertellen over een belangrijke switch die ze hebben gemaakt, of wat de komst van een ziekte of ongeval heeft betekend, zonder dat ook hun hele jeugd van a tot z aan de orde hoeft te komen. Mensen die ervoor kiezen om wél een overzicht van hun hele leven te laten maken, hebben vaak de behoefte om voor zichzelf de balans op te maken: wat heb ik meegemaakt, hoe ben ik geworden wie ik ben of wat wil ik n-laten aan mijn kinderen of kleinkinderen?'

De aanleiding om Nieuwenhuizen in te schakelen is vaak een jubileum of bijzondere gebeurtenis zoals pensionering. 'Sommige mensen willen een levensverhaal cadeau doen aan de kinderen, anderen krijgen het juist van de kinderen.'

RODE DRAAD

Wat doet het met mensen om hun levensverhaal te vertellen? Zowel Huizing als Nieuwenhuizen zien soms verrassende effecten. Nieuwenhuizen: 'Mensen hebben soms van tevoren bedacht wat ze wel en niet willen vertellen of hebben al een heel plan voor hoe het boek eruit moet zien. Ik zeg dan vaak: "We zien wel hoe het loopt". Dan merk je soms dat er gaandeweg nieuwe herinneringen bovenkomen of dat mensen de logica van dingen zien of een rode draad in hun leven ontdekken. Je kijkt met een beetje afstand naar je eigen leven en juist door dat te benoemen en op een rij te zetten, kan het betekenis krijgen. "Ik heb eerbied >>

'Een mooie herinnering voor de kleinkinderen'

Maartje (79) en Fred (83) van Gelder hebben in de zomer van 2021 hun levensverhaal laten opschrijven door Marion Nieuwenhuizen. 'Dat leek ons een mooie herinnering voor de kleinkinderen als wij straks uit de tijd zijn', vertelt mevrouw Van Gelder. 'Dan kunnen ze nog eens nalezen hoe opa en oma het allemaal gedaan hebben.'

Het echtpaar is zestig jaar samen, heeft een zoon, een dochter en vier kleinkinderen. Extra aanleiding om hun levensverhaal te boek te stellen, is dat ze met hun zoon en de twee jongste kleinkinderen al jarenlang geen contact meer hebben. 'In het boek staat dat ze altijd welkom zijn als ze weer contact willen opnemen. We hebben het boek alvast gegeven aan de twee kleinkinderen die we wél zien. We hopen dat de andere twee het ook te zien krijgen. Dan hebben ze toch een beeld van het leven dat opa en oma hebben gehad.'

Meneer en mevrouw Van Gelder zijn geboren en getogen Amsterdammers, die in vier provincies hebben gewoond. Ze wonen nu in Noord-Brabant. 'Over zestig jaar huwelijk kun je wel een encyclopedie schrijven. We hebben met Marion van alles besproken – over onze kindertijd, de begintijd van ons huwelijk – en samen besloten wat er wel en niet in moet. Over de laatste vijftien tot twintig jaar staat er niets in, want dat hebben de kleinkinderen zelf wel ongeveer meegemaakt. Toen we het aan mijn dochter hadden gegeven, belde ze de volgende ochtend op: "Mam, ik heb het al uit". Ze had de hele nacht doorgelezen.'

voor mezelf gekregen, omdat ik nu pas zie hoe goed ik me staande heb gehouden", zei iemand eens na afloop.'

ZINGEVING

Ook Huizing merkt de louterende effecten. 'Door je levensverhaal te vertellen, kom je tot een soort evaluatie. Je legt je leven als het ware op de weegschaal. Het is fijn om een echte luisteraar te hebben, die met jou meekijkt naar je leven. Mensen kunnen in het vertellen ontdekken wat en wie er echt toe doet in hun leven. Een levensverhaal reconstrueren is een vorm van zingeving. Het doel – in onze optiek – is dat mensen woorden krijgen waarmee ze dichterbij zichzelf komen. Aanvankelijk hadden we verwacht dat ouderen daardoor wellicht minder zorg nodig zouden hebben. Dat effect blijkt er niet te zijn, maar we zien wel dat een levensverhaal kan zorgen voor meer innerlijke rust.'

Huizing vindt overigens dat het (laten) maken van een levensverhaal lang niet voor iedereen geschikt is. 'Sommige mensen hebben zoveel meegemaakt, dat het navertellen oude wonden openrijt, die mensen eigenlijk niet meer aankunnen. Een joods verzorgingshuis wilde met onze methode aan de slag, maar we moesten de conclusie trekken dat dat niet goed was omdat deze bewoners te veel hadden meegemaakt. Ik denk dat het voor ongeveer de helft van de ouderen goed uitpakt om het levensverhaal te vertellen.'

NIET ALLES HOEFT ERIN

Een groot voordeel van een 'buitenstaander' als luisteraar, is dat niet alles dat gezegd is, in het boek hoeft. Nieuwenhuizen: 'Bij het vertellen komen vaak tranen, van ontroering of van verdriet. We bespreken met elkaar wat er zwart op wit moet. Alles mag gezegd worden, niet alles hoeft in het boek.' Huizing: 'Soms is het goed >>



Verzwegen kinderjaren

Ik wil mij verontschuldigen
sinds 1945 heb ik niet
alijd en overal de hele
waarheid gesproken
Zelfs niet tegen
vrienden. Ik vind
het heel naar,
maar ik kon
niet anders.

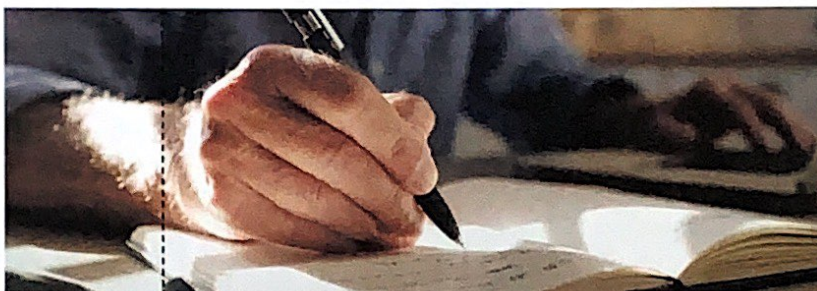


VERZWEGEN KINDERJAREN

Elwine Verkerk (88) was 6 jaar toen de Duitsland Nederland bezette. Haar ouders waren (niet-actief) lid van de NSB. Op Dolle Dinsdag in 1944 (toen de bevrijding aanstaande leek) vluchtte het hele gezin naar Duitsland, waar het in februari 1945 het gruwelijke bombardement van Dresden ternauwernood overleefde.

Na een barre voettocht kwam de familie Verkerk terug in Nederland, waar de ouders lange tijd in gevangenschap verbleven en Elwine in een kindertehuis terecht kwam. De familie werd met de nek aangekeken en Elwine heeft daar lange tijd veel last van gehad. "Een kind van foute ouders krijgt de behandeling waar de ouders blijkaar recht op hebben."

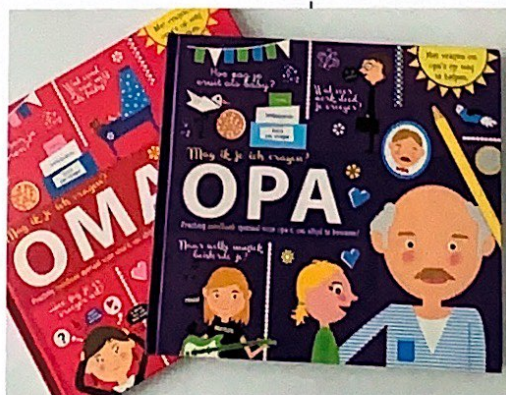
Tien jaar geleden besloot ze dit deel van haar levensverhaal, verteld in tien lange gesprekken, op te laten tekenen in het boekje *Verzwegen kinderjaren*. "Ik wil mij verontschuldigen. Sinds 1945 heb ik niet overal de hele waarheid gesproken. Zelfs niet tegen vrienden. Ik vind het heel naar, maar ik kon niet anders." Het was de eerste keer dat ze zo openlijk sprak over de moeilijkste jaren van haar leven. "De tijd van zwijgen is voorbij, hoewel praten over toen nog altijd moeite kost, maar tegelijk ook opluchting geeft."



ZELF UW LEVENVERHAAL SCHRIJVEN? OOK DAT KAN!

Wilt u het allerliefst zélf uw levensverhaal opschrijven? Op internet vindt u tientallen tips hoe u dat kunt aanpakken. Zoek bijvoorbeeld op 'zelf levensverhaal schrijven'. U vindt dan ook complete boeken die een handleiding bieden en biografiecurricula van ervaren schrijvers.

In de winkel verkrijgbaar: boekjes waarmee opa's en oma's aan de hand van vragen hun levensverhaal kunnen vertellen aan de kleinkinderen



om even te checken of iemand iets echt in het boek wil hebben. Er zijn nu eenmaal geheimen in het leven. Maar dan is het toch maar gezegd, en dat alleen al kan mensen goed doen. Het is weldadig als iemand écht naar je komt luisteren, zonder oordeel. Dat kan een belangrijk voordeel zijn om je levensverhaal niet door een van je kinderen te laten opschrijven. Zonder oordeel luisteren kan lastig zijn als je familie bent en je eigen ervaringen en visie hebt op wat er is gebeurd. Na de afronding van de gesprekken kan een levensboek trouwens wel weer voor mooie vervolgesprekken met de kinderen zorgen. Of juist voor spanning, bijvoorbeeld als de kinderen het idee hebben dat de ouders de vuile was buiten hebben gehangen.'

VRIJWILLIG OF BETAALD?

Juist met het oog op het zingevende aspect geeft Huizing de voorkeur aan vrijwilligers die – zonder afspraken over tijd en geld – een levensverhaal opschrijven. Die afspraken kunnen voor anderen juist heel fijn zijn, vindt Nieuwenhuizen. Zij komt drie tot vijf keer anderhalf tot twee uur langs – 'korter wordt het nooit' – om het levensverhaal te beluisteren. Tussendoor stuurt ze uitgewerkte teksten toe die de verteller kan becommentariëren.

'Aan een professional kun je je wensen doorgeven, bijvoorbeeld over planning, tempo en vormgeving. Als je een boek wilt laten maken, schiet het niet echt op als de schrijver maar één keer in de maand wil of kan langskomen. Maar voor een vrijwilliger is het soms lastiger aan wensen tegemoet te komen. Voor het overige zal het vooral een kwestie van budget zijn.'

Nieuwenhuizen doet zelf overigens ook vrijwilligerswerk met groepen ouderen, met wie ze over hun leven praat aan de hand van bepaalde thema's. 'Bezig zijn met levensverhalen is hoe dan ook heel dankbaar werk.' <<