

Maak het boek van je leven

Colofon

ISBN: 978 94 6365 826 3

1e druk 2025

© Deventer 2025, Ingrid Barendsen en Wil Boonstra
illustraties Ingrid Barendsen
wboonstra@planet.nl

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Maak het boek van je leven

*handleiding voor levensverhalen en reminiscentie
voor senioren die geboren zijn in de periode
tussen eind jaren veertig en eind jaren zestig*

Ingrid Barendsen en Wil Boonstra



*Met dank aan al die mensen
met hun bijzondere verhalen*

INLEIDING

Door onze jarenlange werkzaamheden op het gebied van het ophalen van herinneringen bij senioren en het maken van levensboeken, merkten we hoe belangrijk dit kan zijn voor deze doelgroep. Terugblikken op het leven kan een therapeutisch effect bewerkstelligen. Zeker als er ook nog, zoals bij een levensboek, zaken worden vastgelegd voor het nageslacht.

Maar ...het levensboek hoeft geen doel op zich te zijn. Hierover praten en een klein begin maken met het opstellen van een levensboek, kan al een groot verschil maken. We willen deze inleiding tot een minimum beperken, zodat de volgende pagina's al uitnodigen tot een start, waarbij we ernaar streven dat werkelijk iedereen met dit materiaal uit de voeten kan. Zowel de senior die aan zijn of haar eigen levensboek wil werken, als de familie, de mantelzorger, de vrijwilliger of de zorgprofessional die hiermee aan de slag wil gaan.

Deze uitgave richt zich in eerste instantie op senioren die zijn geboren en getogen in Nederland, maar de werkwijze gaat natuurlijk ook op voor allochtone ouderen. Ook voor hen zullen de aangeboden thema's direct te herkennen zijn. De uitgewerkte voorbeelden in dit boek hebben echter vooral betrekking op de situatie zoals die was in het Nederland van de jaren 50, 60 en 70.

Wij wensen iedereen veel inspiratie bij het lezen van dit boek en succes en vooral plezier bij het maken van een levensboek.

Inhoud

Inleiding	5
Leeswijzer	9
DEEL 1: THEMA'S VOOR EEN LEVENSBOEK	11
Lagere school	13
Spelletjes en speelgoed	23
Radio en televisie	32
Kleding en hygiëne	43
Onze eerste auto	49
Onze eerste transistorradio	51
Uitstapjes en vakanties	58
Middelbare school	63
Jeugdcultuur	64
Mijn eerste baan	68
Overige thema's	71
Mijn eerste woning	73
DEEL 2: MAAK HET BOEK VAN JE LEVEN	79
Vormgeving	85
Het geheugen	87
Triggers	89
Memory box	92
DEEL 3: DE EENVOUD VAN REMINISCIEREN MET SENIOREN	95
Wat is reminiscentie?	97
Wetenschap en geheugen	99
Opzet voor individuele reminiscentie	105
Privacy	110
Het belang van reminiscentie	112
Zorgblad - reminiscentie	113
DEEL 4: REMINISCIEREN ALS GROEPSACTIVITEIT	118
Groepsreminiscentie met geestelijk vitale senioren	120
De bijeenkomsten	122
Eventuele follow up: tentoonstelling	123

Groepsreminiscentie met senioren met beginnende tot matige geheugenproblematiek, en senioren met toenemende tot ernstige geheugenproblematiek	124
---	-----

DEEL 5: AANVULLENDE INFORMATIE EN EXTRA MOGELIJKHEDEN VOOR SOCIAAL-CULTURELE ACTIVITEITEN	132
--	-----

Intergenerationele reminiscentie met het basisonderwijs	134
Praktijkgerichte handleiding	135
Interculturele reminiscentie	142

OVER DE AUTEURS	147
------------------------	-----

LEESWIJZER

Deel 1 behandelt de thema's die geschikt zijn voor het ophalen van herinneringen aan vroeger. Deze thema's hebben we zo goed mogelijk in een chronologische volgorde geplaatst. De voorbeelden moeten tot de verbeelding spreken, net als de opgetekende verhalen van senioren.

Zowel de verhalen als de vragen zijn bedoeld om een gesprek op gang te brengen, waarbij de senior gaat praten over zijn of haar eigen verleden.

Deel 1 is gericht op de personen die zo een gesprek op gang willen brengen, maar het kan ook heel goed gebruikt worden voor senioren die zelf graag willen terugkijken naar hun verleden.

Deel 2 is opgezet om de verhalen vast te leggen in een levensboek. We zetten hierbij de diverse facetten uiteen die gebruikt kunnen worden voor de totstandkoming van dit product, en geven tips en adviezen. Degenen die het levensboek maken kunnen zowel de mantelzorgers zijn als de familie, zorgmedewerkers of vrijwilligers. Maar het is ook heel goed mogelijk dat de senior zelf aan zijn of haar eigen levens boek wil werken. Ook daarvoor is dit deel ontwikkeld.

Deel 3 gaat dieper in op het gestructureerd werken met de levensverhalen van individuele senioren. Hier bespreken we het begrip 'reminisceren' en tonen we het belang van deze methodiek, die overigens in het verlengde ligt van de delen 1 en 2.

Deel 4 behandelt het groepswork met senioren. Ook deze activiteit kan in principe worden opgestart en uitgevoerd door iedereen die daar feeling voor heeft, maar in de praktijk wordt dit toch vooral gedaan door zorgprofessionals. Wij richten ons in dit deel dan ook vooral op hen.

Deel 5 is toegevoegd aan het geheel omdat in dit deel de reminiscentieactiviteiten kunnen worden uitgebreid tot een intergenerationele activiteit, een interculturele activiteit, of een combinatie van beide.

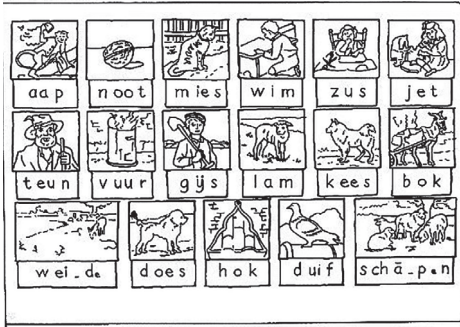
Onze ervaring is dat deze laatste twee delen, Deel 4 en Deel 5 derhalve het beste kunnen worden uitgevoerd door zorgprofessionals en/of mensen met veel ervaring in het groepswork. En bij het werken met senioren met een (verder gevorderd) stadium van (alzheimer)dementie willen we met nadruk aanraden dat deze aspirant reminiscentiewerkers zich goed verdiepen in de omgang met deze groep senioren.

DEEL 1

THEMA'S VOOR EEN LEVENSBOEK

(voorbeeld 1; pagina uit het levensboek van een vrouw)

LAGERE SCHOOL



Van mijn lagere school heb ik helaas geen foto. Maar ik heb wel altijd mijn leesplankje en het letterdoosje bewaard. Ik behoorde halverwege de jaren 50 tot de laatste groep die nog

heeft leren lezen op deze manier. Aap – Noot – Mies.

Ook leerde ik nog schrijven met een kroontjespen, alhoewel er toen al wel balpennen waren.

Waarschijnlijk waren die nog heel duur.

Het leren schrijven met een kroontjespen ging als volgt: Je kreeg een schrijfschriftje met lijnen, waartussen de letters neergeschreven moesten worden. Je doopte je kroontjespen in een inktpotje dat rechtsboven in je tafeltje zat. Als je klaar was met schrijven deed je over het geschrevene een roze vloeiblad, zodat de inkt die nog nat was, droogde. Je pen droogde je aan je inktlap, een aantal laagjes zeemleer die met een knoop bijeen werden gehouden. Je leerde schrijven met blauwe inkt, maar als je eenmaal goed kon schrijven dan mocht je met gekleurde inkt schrijven. Je had groene en rode inkt, en o, o, wat vond ik dat prachtig. Aan het eind van de lagere school kreeg ik van mijn opa en oma een echte 'damesvulpen', een groen gemarmerd exemplaar.

Dit is een voorbeeld van een bladzijde uit een levensboek. Een waardevol document voor senioren om hun leven in beeld te brengen. Dit kunnen zij zelf doen, samen met iemand anders of laten doen. Maar er is ook een mogelijkheid om los van een levensboek te praten over iemands verleden. Dit heet reminisceren. Het komt erop neer dat men senioren stimuleert in het ophalen van prettige herinneringen aan hun verleden.

Voordat je echter van start gaat is het belangrijk om een aantal zaken in acht te nemen. Allereerst is het heel belangrijk om er zeker van te zijn dat de senior behoefte heeft om te praten over diens verleden. Sommige mensen willen absoluut niet meer herinnerd worden aan hun verleden, en dat is dan ook hun volste recht. Ook is het belangrijk om vooraf te informeren of er zaken uit het verleden zijn waar iemand niet over wil praten. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met het verlies van een dierbare, een echtscheiding of een carrière die is vastgelopen. Respecteer ook hier het gegeven dat deelnemers zelf mogen bepalen waar ze het wel of niet over willen hebben. En blijf ondertussen waakzaam of de geïnterviewde het naar de zin heeft. Want dat is het belangrijkste element van deze activiteit.

LAGERE SCHOOL

*Hier zit ik in de tweede klas van de lagere school.
De Onze Lieve Vrouwe-school in het Zuid-Limburgse
Hoensbroek.*

*Voor vlijt en gedrag kreeg ik lage cijfers, met als
aantekening dat ik 'het wel zou kunnen, als ik maar beter
mijn best zou doen.'*

*Dat vond ik best een geruststellende mededeling. Als ik
dus écht zou willen kon ik net zulke hoge cijfers halen*



*als de bollebozen uit mijn klas.
Maar ja, dat laatste bleef dus
uit.*

*Ik vond het stilzitten vreselijk, en
al die regeltjes voor het correcte
taalgebruik waren aan mij niet
bested. Waarom een 'au' als
je ook al een 'ou' had. Of een
korte 'ei' als er ook al een lange
'ij' bestond. En toen hielden ze
de Griekse y ook nog even als
verrassing achter de hand, net*

*als de geheimen omtrent tegenwoordige tijd, voltooid
verleden tijd, onvoltooid verleden tijd et cetera et cetera.
Nee, de schooltijd was niet de beste tijd van mijn leven.
Ik had er inderdaad wel beter aan gedaan iets meer
mijn best te doen. Maar op dat moment zag ik daar het
belang niet van in.*

THEMA 1: VRAGEN OVER DE EERSTE JEUGDHERINNERINGEN, DE KLEUTERSCHOOL EN DE LAGERE SCHOOL

Om een gesprek op gang te brengen is de basisschool altijd een dankbaar onderwerp. Toch is het ook interessant om te kijken wat iemand zich nog herinnert van de periode daarvoor. Daarom zetten we over dit thema een aantal vragen op een rij. De vragen zijn een hulpmiddel om het gesprek op gang te brengen. De vragen hoeven niet per se allemaal gesteld te worden, maar het is wel handig om de volgorde aan te houden. En als mensen weinig herinneringen hebben aan deze eerste jaren van hun leven is het handig om hier niet al te lang bij stil te blijven staan. Een slechte start is nooit raadzaam. Ga in dat geval dan door naar de vragen van het volgende thema, zoals Thema 2, Thema 3 et cetera, verderop in dit deel.

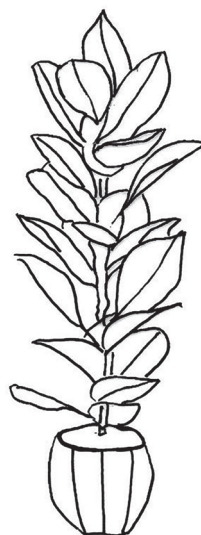
- Wat zijn uw eerste jeugdherinneringen?
- Hoe oud was u toen?
- Had u broers of zussen en hoe heetten zij?
- Had u vriendjes of vriendinnetjes en hoe heetten zij?
- Speelde u bij hen thuis, op straat of bij u thuis?
- Ging u naar de kleuterschool?
- Wat deed u zoal op de kleuterschool?
- Hoeveel kinderen zaten er in de klas?
- Hoe heette de juf?
- Wat is uw leukste herinnering aan de kleuterschool?

THEMA 1: VERHALEN BETREFFENDE DE EERSTE JEUGDHERINNERINGEN, DE KLEUTERSCHOOL EN DE LAGERE SCHOOL

Hieronder volgen antwoorden van willekeurige deelnemers die meededen aan het schrijven van een levensboek. Deze antwoorden gebruiken we om de sfeer aan te geven uit de jaren 50 en 60. Maar deze verhalen van anderen kunnen ook gebruikt worden als voorleesmateriaal. Dit zijn zogenaamde triggers. Door een verhaal van iemand anders te horen kunnen de eigen herinneringen als het ware worden geprikkeld. Een veel gehoorde opmerking is dan: 'Oh ja, nu ik dit hoor herinner ik me weer dat...'

Oudste jeugdherinnering

Mijn oudste jeugdherinnering is van een creatief proces, in de periode voor de kleuterschool. Ik had een ouder buurjongetje die al op de kleuterschool zat en regelmatig zijn werkstukjes bij ons thuis kwam tonen. Mijn moeder was altijd super enthousiast en probeerde mij alvast voor te bereiden op mijn eigen kleuterschool. En toen zat ik op een stil moment in de woonkamer naast een ficus. Zo'n soort vetplant, waar je met je duimnagel een mooie inkerving in kon maken. Dus kwam mijn creatieve geest tot leven, en bracht ik prachtige patronen aan. Eerst in het onderste blad, maar daarna volgden de andere bladen. Totdat mijn moeder woest de kamer binnenstormde. En ik dacht nog wel dat ik zo goed mijn best had gedaan.



Eerste herinnering

Mijn eerste herinneringen weet ik niet meer, maar ik weet wel nog dat ik zo klein was dat ik de onderkant van de tafels, het keukenaanrecht en de vensterbanken kon bekijken. En aangezien mijn vader altijd aan het werk was om ons interieur zo keurig mogelijk te houden, was ik zeer verbaasd dat de onderkant van de tafels, de aanrecht en de vensterbanken er erg slordig uitzagen. Ongeverfd of met druipers. En ik geloof zelfs dat ik daar iets van zei, waarbij ik als antwoord kreeg dat niemand dat kon zien. En dat vond ik een heel vreemd antwoord. Want ik zag het wél.

Kleuterschool

Ik herinner mij de eerste dag op de kleuterschool. Pure paniek, want ik werd door mijn moeder in de steek gelaten. En toen werd er ook nog om gelachen. Maar ik kreeg wel twee roze schuimpjes om het verdriet te verzachten. En mijn juffrouw, juffrouw Tinie, was heel, maar dan ook heel erg aardig.

Kleuterschool

Ik herinner mij nog de prikwerkjes op de kleuterschool. En knippen en plakken. En binnen de lijntjes kleuren. Ja, ze streefden er als het ware naar dat je cum laude zou afstuderen op het kleuren binnen de lijntjes. Gelukkig ben ik mijzelf later juist gaan toeleggen op het kleuren buiten de lijntjes.

VERVOLG THEMA 1: VRAGEN OVER DE LAGERE SCHOOL

Na de kleuterschool, die duurde van je vierde tot je zesde jaar, ging je naar de lagere school die uit zes klassen bestond. Hier verbleef je van je zesde tot je twaalfde jaar. Een periode waar veel mensen nog volop herinneringen aan bewaren. De vragen hieronder zijn slechts een hulpmiddel om het gesprek op gang te brengen. Maar geef de geïnterviewde voldoende ruimte om zelf te bepalen waar die persoon meer of minder op in wil gaan.

- Op wat voor soort lagere school zat u? Was dat katholiek, protestant, of openbaar onderwijs. Of een andere vorm?
- Hoe heette de school en waar stond die?
- Hoe zag de school eruit?
- Hoeveel kinderen zaten er in de klas?
- Ging u ook op zaterdagochtend naar school?
- Welke vakken kreeg u?
- Welke vakken vond u leuk en welke niet?
- In welk vak was u goed en in welk minder goed?
- Hoe waren gemiddeld de cijfers die u haalde?
- Hield u van lezen?
- Had u een lievelingsboek? Hoe heette dat?
- Ging u wel eens op schoolreisje en waar ging u dan heen?
- Ging u graag naar school?
- Heeft u nog speciale herinneringen aan een bepaalde meester of juf?
- Heeft u wel eens strafwerk gekregen?
- Wist u als kind wat u later wilde worden?

VERVOLG THEMA 1: VERHALEN BETREFFENDE DE PERIODE VAN DE LAGERE SCHOOL

Hieronder volgen antwoorden van willekeurige deelnemers. Deze antwoorden gebruiken we om de sfeer aan te geven uit de jaren 50 en 60.

Lagere school

Ik had een mooie tijd. Ik kon goed leren en haalde mooie cijfers. Alleen in de zesde klas voelde ik me opgelaten. Daar zat het hoofd van de school en die man maakte al een heel duidelijk onderscheid in de klas. Vooraan zaten de goede leerlingen en achteraan zaten de zwakke leerlingen. En die zwakke leerlingen kregen nauwelijks aandacht. Bovendien gaf hij de zwakke leerlingen taakjes waardoor ze nog meer lesstof moesten missen. Twee meisjes werden koffiedame in de lerarenkamer en die gingen dus consequent een half uur voor elke pauze alvast verse koffie zetten. Iemand anders mocht alle planten van de hele school water geven en kon dus ook zo weglopen uit de klas. En 's zomers zette hij soms wel tien jongens aan het werk in zijn moestuin die grensde aan onze speelplaats. Zaten die knullen tijdens schooltijd de oogst te plukken voor het gezin van dat schoolhoofd. En al die jongens voelden zich vereerd.

Jongensschool

Ik zat op een katholieke jongensschool. Maar vanaf de vierde klas werd het ineens gemengd. Eerst dacht ik dat het een grap was. Maar het was écht.

Meisjesschool

Ik zat op een typische meisjesschool. Ook katholiek en gerund door nonnen. Nou, die waren niet zo aardig. Als je mouwen te kort waren of als meisjes 's zomers met blote voeten in hun sandalen naar school toe kwamen, dan werden ze zonder pardon naar huis gestuurd met de opdracht dat ze zich eerst maar eens fatsoenlijk moesten kleden.

Verplichte biecht

Ik zat ook op een meisjesschool en de naaste momenten waren de verplichte biecht. Voor Pasen moesten we met de hele klas verplicht naar de kerk om één voor één te biechten in de biechtstoel van mijnheer pastoor. Vreselijk vond ik dat. Allereerst kon je die man niet zien achter dat rooster,