



**DE HOGESCHOOL
MET HET NETWERK**

Mijn naam is maar een woord, mijn leven een verhaal...

Onderzoek naar de meerwaarde van het werken met
een levensboek in dagverzorgingscentrum De mantel

**Afstudeerproject voorgedragen door:
Karen Gielen**

*Promotor: Annick Verpoorten
Inhoudsdeskundige: Ingrid Debrier*

**Academiejaar 2015-2016
Bachelor na Bachelor Interdisciplinaire Ouderenzorg**





**DE HOGESCHOOL
MET HET NETWERK**

Mijn naam is maar een woord, mijn leven een verhaal...

Onderzoek naar de meerwaarde van het werken met
een levensboek in dagverzorgingscentrum De mantel

**Afstudeerproject voorgedragen door:
Karen Gielen**

*Promotor: Annick Verpoorten
Inhoudsdeskundige: Ingrid Debrier*

**Academiejaar 2015-2016
Bachelor na Bachelor Interdisciplinaire Ouderenzorg**



Woord vooraf

Deze bachelorproef werd geschreven in het kader van het behalen van het diploma bachelor na bachelor in de Interdisciplinaire Ouderenzorg.

Bij het verwezenlijken van deze opleiding zijn tal van mensen betrokken geweest. Veel van hen hebben mij het hele traject van de opleiding zien doorlopen. Hun aanmoedigende woorden en hulp waren een onmisbare en zeer waardevolle steun gedurende de voorbije drie jaren.

Op professioneel gebied was het een investering die zijn waarde gedurende de volgende jaren zal bewijzen.

Graag wil ik van deze gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen in het bijzonder te bedanken.

Mijn promotor, mevrouw Annick Verpoorten, voor de ongelofelijke expertise, de feedback over de evolutie van deze bachelorproef en voor de adviezen bij het uitschrijven hiervan. Iemand die mij invalshoeken toonde waar ik zelf niet aan had gedacht.

Mijn inhoudskundige, mevrouw Ingrid Debrier, voor de hulp en de goede raad die ze mij geboden heeft. Een dikke pluim aan de gebruikers die hebben meegewerkt aan de opmaak van hun levensboek. Bedankt voor de openhartige, boeiende en zinvolle gesprekken.

Ook wil ik de studenten van de banaba Interdisciplinaire Ouderzorg bedanken voor de fijne sfeer tijdens de lesdagen. Dit gaf moed daar waar het soms even moeilijk werd.

Als laatste gaat mijn dank uit naar mijn echtgenoot en onze dochter om me af te leiden als ik het nodig had en om te verdwijnen als ik moest studeren of aan deze bachelorproef moest werken. Ook de twee kleine baby's in wording zullen mama's stress zeker gevoeld hebben.

Het was een uitdaging: de opleiding, fulltime werken en dan nog tijd vinden voor het gezin, ik heb veel goed te maken...

Inhoud

Woord vooraf	4
1 Inleiding	7
DEEL 1: THEORETISCH GEDEELTE	9
2 Reminiscentie	9
2.1 Vormen van reminiscentie	10
2.2 Functies van reminiscentie	10
2.3 Triggers	11
2.4 Doel	12
3 Levensboek	14
3.1 Inleiding	14
3.2 Het levensverhaal	14
3.3 Belang van het levensboek	15
3.4 Valkuilen	18
DEEL 2: PRAKTISCH GEDEELTE	20
4 Dagverzorgingscentrum De mantel	20
4.1 Voorstelling	20
4.2 Doelgroep	20
4.3 De accommodatie	20
4.4 Dagindeling	21
4.5 Activiteiten	21
4.6 Het verblijf	22
4.8 Personeel	22
5 Het levensboek in de praktijk	24
5.1 Inleiding	24
5.2 Werken met een levensverhaal in de praktijk	24
5.3 Welke houding en vaardigheden dienen hulpverleners aan te nemen als levensverhaalschrijver?	26
5.4 Mogelijke stappen bij het vastleggen van het levensverhaal	27
5.5 Lastige kwesties	29
5.6 Besluit	29
6 Vormgeving van het levensboek	30
6.1 Een levensboek maken	30

6.2	Themakaders.....	31
7	Implementeren van het levensboek in de huidige werking van het dagverzorgingscentrum.....	33
8	Reflectie gebruikers.....	35
	Discussie.....	36
	Reflectie.....	39
	Besluit.....	41
	Bibliografie.....	43
	Samenvatting.....	44
	Bijlage.....	46

1 Inleiding

Wie doet het niet? Terugdenken aan momenten die zijn geweest. De mooie, fijne herinneringen willen we bewaren en de minder fijne momenten moeten we een plekje geven. Als je ouder wordt komt er vaak meer tijd om over je eigen leven na te denken. Het geeft je houvast en het is meestal fijn om erover te praten met anderen.

Herinneringen die verdwenen lijken te zijn kunnen met het juiste ruggensteuntje terugkomen. Deze herinneringen, het levensverhaal, kunnen opgetekend worden in een levensboek. Een levensboek geeft informatie over het heden en verleden van iemand en is een zeer persoonlijk boek waarin waardevolle herinneringen worden vastgelegd. Het maken/invullen van een levensboek vraagt om vertrouwen en goede, eerlijke gesprekken. Zo ontstaan ontroerende, humoristische en zeer betekenisvolle levensbeschrijvingen. Geen enkel leven verloopt op dezelfde wijze waardoor elke gebruiker een heel persoonlijk en uniek boek krijgt.

Het werken met levensverhalen en levensboeken bij ouderen met dementie in residentiële voorzieningen is in België al jaren gekend.

Mijn literatuurstudie over het gebruik van levensboeken en levensverhalen in een dagverzorgingscentrum leverde geen resultaat op, dit blijkt nog onbekend/onbestaand te zijn.

Door het ontbreken van specifieke literatuur betreffende het gebruik van levensboeken in een dagverzorgingscentrum heb ik een bevraging gedaan bij de Limburgse dagverzorgingscentra. Uit de reacties die ik heb ontvangen (50% van de 25 aangeschrevenen) blijkt dat er nog geen dagverzorgingscentrum werkt met het opmaken van een levensboek tijdens het verblijf van een gebruiker in het dagverzorgingscentrum.

Het ontbreken van specifieke literatuur en het nog niet bekend zijn van werken met een levensboek in een dagverzorgingscentrum bracht me een innovatief onderwerp voor het schrijven van de bachelorproef ter vervolmaking van mijn opleiding bachelor na bachelor in de interdisciplinaire ouderenzorg.

Mijn bachelorproef handelt over het werken met levensverhalen en levensboeken in dagverzorgingscentrum De mantel.

Met deze bachelorproef wil ik onderzoeken wat de meerwaarde is van het werken met levensboeken op het welbevinden van de oudere zorgvrager op vlak van individuele contacten en individuele zorg.

Hierbij heb ik een levensboek ontwikkeld dat vanaf heden geïmplementeerd wordt in de werking van dagverzorgingscentrum De mantel.

Het levensboek moet in de eerste plaats een aangenaam gegeven zijn voor de oudere. In de tweede plaats willen we als hulpverlener meer te weten komen over de oudere en zijn/haar levensgeschiedenis. Hierdoor kunnen we als hulpverlener beter begrijpen wie de oudere is en zo de hulpverlening beter op de individuele noden afstemmen.

Het levensboek is een persoonlijk document en daarom is respect voor de privacy een belangrijk gegeven. De persoon van wie het levensboek is, bepaalt volledig zelf wat er met het levensboek gebeurt. Het levensboek kan gepersonaliseerd worden door foto's, persoonlijke documenten enzovoort. Het is de bedoeling dat we als hulpverleners het levensboek aanreiken en de oudere stimuleren om mee te werken maar het blijft een vrije keuze van de oudere om hier al dan niet aan mee te werken.

Voor deze bachelorproef was het belangrijk om eerst een literatuurstudie te doen. Op die manier kon ik een ruimer beeld ontwikkelen van het begrip reminiscentie en de meerwaarde van het werken met levensverhalen en levensboeken.

In het praktisch gedeelte van de bachelorproef geef ik een voorstelling van dagverzorgingscentrum De mantel, heb ik een levensboek ontwikkeld voor gebruik binnen een dagverzorgingscentrum, beschrijf ik richtlijnen om te werken met levensboeken in de praktijk, heb ik zicht gegeven over hoe ik het levensboek wil integreren in de huidige werking van het dagverzorgingscentrum en beschrijf ik de reflectie van twee gebruikers die meegewerkt hebben aan de opstart van het werken met levensverhalen en levensboeken in dagverzorgingscentrum De mantel.

In het besluit formuleer ik een antwoord op mijn onderzoeksvraag.

DEEL 1: THEORETISCH GEDEELTE

2 Reminiscentie

*“Zelfs wanneer men aan het verleden denkt,
gaat men vooruit,
en dus zou ik zeggen dat verleden dat herleeft,
altijd toekomst is.”*

Heer Bommel (1953)

Reminiscentie verwijst naar het ophalen van herinneringen. Het is een natuurlijk proces dat zowel door jongeren als ouderen wordt uitgevoerd.

Voor een wetenschappelijke definitie van “reminisceren” verwijzen de meeste auteurs naar de definitie van Bluck en Levine (1998).

“Reminiscence is the volitional or non-volitional act or process of recollecting memories of one’s self in the past. It may involve the recall of particular or generic episodes that may or may not have been previously forgotten, and that are accompanied by the sense that the remembered episodes are veridical accounts of the original experiences. This recollection from autobiographical memory may be private or shared with others (Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E. & Webster, D.L., 2010).”

“Reminiscentie is de (on)willekeurige activiteit of proces van het ophalen van persoonlijke herinneringen. Het kan gaan om herinneringen aan bijzondere of algemene episoden die al dan niet vergeten waren, en die vergezeld gaan van het gevoel dat de herinnerde episoden waarachtige waarnemingen zijn van de oorspronkelijke ervaringen. Deze herinneringen uit het autobiografische geheugen kunnen privé blijven of worden gedeeld met anderen.”

Tijdens het reminisceren haalt de oudere verschillende herinneringen op, dit kunnen zowel positieve als negatieve ervaringen zijn.

Reminiscentie vindt plaats door vragen te stellen, ook worden er verschillende triggers of prikkels gebruikt (zie paragraaf 2.3).

2.1 Vormen van reminiscentie

In het algemeen kan men een onderscheid maken tussen: eenvoudige reminiscentie, de evaluatieve reminiscentie en de obsessief-defensieve reminiscentie. Het verschil tussen de drie vormen ligt in de cognitieve reconstructie van de aangehaalde herinneringen (Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E. & Webster, D.L., 2010).

Eenvoudige reminiscentie is een ongedwongen vorm van het oproepen, vertellen en uitwisselen van (vooral positieve) herinneringen. Het gaat over het plezier dat men aan reminiscentie beleeft, maar ook over het identiteitsgevoel en de zelfwaardering dat het opwekt (Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E. & Webster, D.L., 2010). Vaak worden hierbij triggers gehanteerd zoals foto's, voorwerpen of muziek.

Het opstellen van een levensboek zal vooral de eenvoudige vorm van reminiscentie aannemen.

Daarnaast bestaat er ook evaluatieve reminiscentie. Dit soort reminiscentie is ook gekend als life-review en is bedoeld om conflicten op te lossen. Bij de evaluatieve reminiscentie staat het ophalen van zowel positieve als negatieve herinneringen centraal, waarbij bovendien de gehele levensloop aan de orde komt. Evaluatieve reminiscentie helpt een persoon bij het in het reine komen met onopgeloste conflicten uit het verleden en met de eigen kwetsbaarheid en eindigheid (Webster, D.L., Bohlmeijer, E. & Westerhof, G.J., 2010).

Wanneer de doelstelling van evaluatieve reminiscentie niet bereikt wordt kan dit leiden tot obsessief-defensieve reminiscentie, ook wel life-reviewtherapie genoemd. Dit is een pathologische vorm van herinneringen ophalen (Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E. & Webster, D.L., 2010).

De onverwerkte herinneringen die bij life-review worden opgehaald, worden door de oudere niet aanvaard. Dit kan voor agitatie, depressie of suïcidaliteit zorgen (Bohlmeijer et al. 2007). Dit vraagt om een benadering waarin life-review wordt gecombineerd met een specifiek therapeutisch kader.

2.2 Functies van reminiscentie

De meest gehanteerde taxonomie is die van Webster (1993), waarbij acht functies van reminiscentie worden beschreven. Deze functies zijn doelstellingen die per persoon individueel bekeken moeten worden (Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E. & Webster, D.L., 2010).

Aangezien de functies van reminiscentie overeenkomen met het belang van het levensboek verwijs ik graag naar volgend hoofdstuk, paragraaf 3.3.

2.3 Triggers

2.3.1 Definitie

Triggers, zoals de Nederlandse vertaling het zelf zegt, dienen om reacties bij de gebruikers uit te lokken. Het is een hulpmiddel om bepaalde herinneringen naar boven te halen. Triggers kunnen een foto, een oneliner, een voorwerp, ... zijn.

Het belang van goede triggers is niet te onderschatten, het maakt de reminiscentie veel interessanter. Wanneer een activiteit volledig verloren gegaan is in het geheugen, kan het aan de hand van een trigger terug opgeroepen worden.

2.3.2 Soorten triggers

Visuele triggers: bij het verkennen van onze omgeving gebruiken we voornamelijk ons visueel zintuig. Dit garandeert ons dat we een zo goed mogelijk beeld hebben van wat er rondom ons gebeurt. Bovendien zijn visuele triggers vaak het gemakkelijkst te verkrijgen: foto's van eigen familie, dia's of films (bewegende beelden zijn heel uitnodigend), oude boeken, brieven, prentbriefkaarten, ...

Auditieve triggers: naast ons zicht is ook ons gehoor een belangrijk middel om herinneringen op te roepen. Muziek is hier een mooi voorbeeld van. Bij het horen van geluiden wordt de associatie met beelden snel gemaakt. Wanneer je kinderen op straat hoort spelen, maak je al snel een beeld van die kinderen, wat ze aan het doen zijn, de kleren die ze dragen, ...

Geur en smaak: aan het reuk- en smaakzintuig wordt vaak weinig aandacht geschonken. Nochtans kan men ook via deze kanalen herinneringen ophalen. Sterker nog, geuren kunnen emoties teweeg brengen. Geuren activeren het geheugen en vaak fungeren ze als 'startmotor'. Men heeft ontdekt dat geur, emoties en inprenting van informatie in de hersenen nauw samenhangen. Vooral bij mensen met dementie, kunnen geuren een goed middel zijn.

Tactiele triggers: we voelen graag iets als we een voorwerp willen ontdekken. Denk maar aan vrouwen die gaan shoppen, ze voelen maar al te graag aan de stof van de kledij.

Tijdens een reminiscentieactiviteit kan men allerlei voorwerpen als trigger gebruiken. Men kan het even vasthouden en aan elkaar doorgeven, dit kan de sociale interactie versterken. Voorwerpen die het best te hanteren zijn, mogen niet te zwaar of vreemd zijn voor de ouderen. Eigenlijk kan elke trigger als voeltrigger gehanteerd worden, behalve de geuren, smaken en geluid. Toch kan men bijvoorbeeld de geur van versgemalen koffie omzetten in een voeltrigger: men kan het pakje koffie laten doorgeven en de personen laten voelen aan de korrels van de gemalen koffie.

Triggers die negatieve emoties kunnen teweegbrengen, moeten vermeden worden. Ga na welk zintuig elke persoon het meest gebruikt: sommige mensen zijn vooral visueel ingesteld waardoor vooral beelden tot herinneringen leiden terwijl de andere persoon auditief ingesteld is waardoor muziek een belangrijke uitlokkende factor kan zijn.

Voorwerpen die door verschillende zintuigen benaderd kunnen worden, zijn het best te gebruiken. Een foto is vooral visueel, een kledingstuk kan men zien, voelen en ruiken. Een te groot aanbod van verschillende triggers tegelijk kan tot chaos en overstimulatie leiden.

2.4 Doel

Via reminiscentie kunnen we de voorkeuren en rituelen van de oudere leren kennen, we kunnen zijn/haar eigenwaarde bevestigen. Het gedrag van de oudere wordt vaak bepaald door zijn verleden. Wanneer men als hulpverlener hiervan kennis heeft, zal men beter inzicht krijgen in het huidige gedrag van de persoon. Bij personen met zogenaamd 'moeilijk gedrag' kan reminiscentie een goed hulpmiddel zijn. Angstig of agressief gedrag kunnen via deze manier door de hulpverlener beter begrepen worden. Het verleden kan ook belangrijk zijn voor het opstellen van een individueel zorgplan. Er kunnen bijvoorbeeld bepaalde rituelen of dagelijkse handelingen zijn die voor de oudere heel belangrijk zijn waardoor de hulpverlener meer zorg op maat kan bieden.

Net door dit respect en inzicht in het gedrag van de oudere kan er een vertrouwensband ontstaan. Door regelmatig te reminisceren zal de oudere de hulpverlener geleidelijk aan meer aanvaarden en vertrouwen waardoor er een betere verhouding tussen hen ontstaat. Dit is echter geen garantie, niet iedere persoon staat open voor reminiscentie.

Veel ouderen hadden vroeger een groot sociaal netwerk dat nu minder breed is, de kinderen hebben het druk met hun werk, leeftijdsgenoten zijn overleden en zelf hebben ze veel tijd. Het gevolg hiervan is dat vereenzaming kan optreden. Door aan reminiscentieactiviteiten deel te nemen, worden hun sociale contacten met andere personen gestimuleerd. Na verloop van tijd ontstaat er een band, die door ieder gesprek kan groeien.

Eigen aan reminiscentie zijn de verhalen die de ouderen vertellen over hun verleden (zo weten ze dat hun herinneringen niet verloren gaan). Het is een ideale manier om hun tradities aan de volgende generatie door te geven. De oudere krijgt dus de functie van de verteller. Hierbij ervaart hij dat hij iets voor de hulpverlener terug kan doen. Ze genieten meestal zichtbaar als ze zien dat ze iets aan iemand kunnen vertellen wat deze laatste nog niet wist. Senioren brengen graag de jeugd wat levenswijsheid bij.

Reminiscentie levert ook een bijdrage tot het in stand houden van het zelfbeeld van de oudere (identiteit, eigenwaarde en zelfvertrouwen). Het herinnert de oudere aan wie hij is en waardoor hij zo geworden is. De herinneringen die opgeroepen worden, geven de persoon het gevoel dat hij als mens uniek is.

Een laatste doelstelling, maar misschien wel de belangrijkste, is het plezier dat de ouderen er kunnen aan hebben. Als zinvolle dagbesteding vindt er een ontmoeting met het persoonlijk verleden plaats. Het gezamenlijk ophalen van herinneringen kan heel leuk zijn en op bepaalde momenten zelfs ontroerend.

3 Levensboek

“Op de vraag naar de zin van het leven antwoord ieder met zijn levensverhaal.”

Györdy Konrád

3.1 Inleiding

Iedereen heeft zijn geschiedenis, een eigen levensverhaal. Doorheen de jaren maken we duizenden herinneringen aan. Als we ons levensverhaal vertellen, moeten we een keuze maken uit alle verhalen die we ter beschikking hebben. Deze keuze geeft aan wie we zijn en wat we op dat moment belangrijk vinden. Andere factoren die bepalend zijn in wat we kiezen te vertellen zijn onze gemoedstoestand, de vragen die op dat moment gesteld worden,

Het eigen levensverhaal vertellen maakt het gevoel voor avontuur weer wakker in de (kwetsbare) oudere. De doos met herinneringen gaat open, het is een herontdekkingstocht in het eigen leven. Dat is een boeiend proces, ook voor de schrijver, die het privilege heeft mee op pad te mogen gaan. Mensen krijgen een gezicht door hun verhalen. Door de verhalen worden ze weer de vriend van hun boezemvriend, ze worden weer verliefd op hun eerste lief, ze zien zichzelf opnieuw als kind, als partner, ... (Voets, R. & Dormaels, M., 2015).

Een levensboek kan een belangrijke functie vervullen voor de persoon maar ook voor diens omgeving en voor hulpverleners kan het een meerwaarde betekenen. Zij kunnen door het opstellen of het lezen van het levensboek meer inzicht krijgen in de geschiedenis en het leven van de persoon. Dit kan men benutten om de persoon op een andere manier te benaderen. Het opmaken van het levensboek samen met de persoon kan er voor zorgen dat er een betere band, vertrouwensrelatie ontstaat tussen de hulpverlener en/of de familie en de persoon. De vertrouwensrelatie is een essentiële component om zorg te kunnen verlenen. De vertrouwensrelatie staat centraal in de dagelijkse omgang met de persoon.

3.2 Het levensverhaal

Het levensverhaal kan omschreven worden als de persoonlijke levensgeschiedenis van iemand die, door de persoon en/of zijn directe omgeving, verteld of samengesteld wordt.

Het verleden maar ook het heden en de toekomst kunnen hierin aan bod komen. Het levensverhaal vertegenwoordigt de subjectieve kant, de beleving van de persoon. Het gaat niet om waarheden maar om de betekenis die gegeven wordt door de oudere.

Al deze informatie kan in een boek worden opgetekend, een levensboek. Het levensboek is een tastbare vorm waarin het levensverhaal wordt beschreven. Dit kan door middel van tekst maar ook door foto's, belangrijke documenten, enzovoort (Van Beek, F. & Schuurman, M., 2007). Het verhaal kan geschreven worden door de persoon zelf, al dan niet ondersteund door anderen, zoals bijvoorbeeld kinderen, mantelzorgers, hulpverleners,...

3.3 Belang van het levensboek

Er zijn verschillende redenen om een levensverhaal op te tekenen en vast te leggen in een levensboek. Welke reden of aanleiding ook aan de orde is, de betekenis van het levensverhaal of levensboek voor de oudere gaat vaak veel verder dan de reden die er aan het begin was.

3.3.1 Voor de oudere

Ontbrekende informatie uit het verleden opsporen

Het werken aan een levensboek kan voortkomen uit de behoefte om ontbrekende informatie uit het verleden op te sporen. Voor de oudere kan door het beschikbaar komen van deze informatie de eigen geschiedenis vollediger worden.

Verleden verwerken

In het verlengde van het vorige punt ligt dat het levensboek kan bijdragen tot het verwerken en accepteren van het eigen verleden. Door ervaringen en belevingen bespreekbaar te maken en te verwoorden, kunnen zij een plaats krijgen in het eigen leven.

Het woord 'verwerken' moet daarbij niet te zwaar worden opgevat. Gebeurtenissen krijgen een plek zodat de oudere of iemand uit de omgeving die het boek gelezen heeft erop terug kan komen. Met 'plek' wordt enerzijds de plaats van de gebeurtenis in de tijd bedoeld en anderzijds de reden en betekenis van de gebeurtenis, het besef dat het allemaal niet zomaar is gebeurd.

Zowel het vertellen van positieve als negatieve ervaringen kan bijdragen tot de verwerking van het verleden.

Heden vastleggen

Behalve voor het eventueel verwerken van het verleden, kan een levensboek ook worden gebruikt om het heden vast te leggen. Dat wat in de toekomst geschiedenis zal zijn, wordt nu beschreven. De achterliggende reden is dat de informatie van vandaag niet verloren mag gaan. Met andere woorden, het leven van vandaag wordt vastgelegd zodat de persoon over vijf jaar weet hoe het vijf jaar geleden was.

Zelfbeeld en identiteit versterken

Een andere betekenis van levensboeken is dat door het maken van het boek of verhaal de identiteit en het zelfbeeld van de ouderen worden versterkt. Het laat zien wie je bent en wat en wie je leven hebben gemaakt. Het kan ervoor zorgen dat de oudere greep krijgt op zijn levensgeschiedenis en daardoor op zichzelf. Het zelfvertrouwen kan erdoor toenemen, alsook het vermogen om eigen krachten te ontwikkelen (empowerment).

Het gaat er niet om wat er in het verleden echt is gebeurd, maar om de functie van het verhaal in de beleving van de werkelijkheid. Het levensverhaal is een vertellende structuur van de levensloop waardoor iemand zin, betekenis en waarde toekent aan de gebeurtenissen die zich aan hem voltrokken.

Erkenning door de omgeving vergroten

Het maken van een levensboek kan ook de helderheid naar de buitenwereld doen toenemen. Door het boek wordt de oudere voor zijn omgeving meer zichtbaar. Levensverhalen geven erkenning voor 'het uniek zijn' en de waarde van de oudere als mens.

Mensen vinden het fijn te vertellen als zij weten dat er echt geluisterd wordt. Ook hier geldt dat het belangrijk is dat een levensboek ook onwaarheden kan bevatten, dat niet alles verteld hoeft te worden en dat het verhaal nooit volledig af is.

Door middel van het levensboek ontstaat een beeld van wie iemand is en wat iemand kan. Het gevolg daarvan kan zijn dat de omgeving een positiever beeld krijgt van de oudere.

Isolement voorkomen en relatie met familie en sociaal netwerk versterken

Een belangrijke betekenis van het levensverhaal en levensboek voor de oudere kan zijn gelegen in het versterken van de relatie met de omgeving, in het bijzonder met familie, het sociale netwerk en de hulpverlening. Sociaal isolement kan voorkomen worden.

Door te werken aan een levensverhaal of levensboek worden veelal nieuwe relaties gelegd of bestaande relaties verdiept. Dat laatste kan zelfs een expliciet doel zijn om aan het verhaal of doel te werken.

Plezier beleven aan de activiteit zelf

Ten slotte kan de betekenis van het werken met levensverhalen en levensboeken voor de oudere eenvoudigweg liggen in het feit dat hij/zij er plezier aan beleeft. Bezig zijn met het eigen verleden en, eventueel, het smeden van de stukken verleden tot een tastbaar geheel, kan veel genoeg geven. Niet zozeer het product staat dan centraal, maar eerder het proces in het hier en nu.

3.3.2 Voor de hulpverlener

Doordat een hulpverlener het levensverhaal kan opmaken samen met de oudere, kan er een vertrouwensrelatie worden opgebouwd zodat het contact met de oudere versterkt wordt. Het is belangrijk om erop te wijzen dat het om professionele interesse moet gaan bij het werken met levensverhalen. Het beroepsgeheim moet hier gewaarborgd worden.

Een belangrijke meerwaarde is het feit dat de hulpverlener de oudere meer in zijn totaliteit kan zien (holistische mensvisie) en minder als een object. Als hulpverlener moet je beseffen dat een aantal karaktereigenschappen niet de hele persoon beschrijven.

Daarenboven kan door middel van het levensverhaal de zorg en de ondersteuning worden afgestemd op de oudere. Het levensverhaal geeft meer informatie over de wensen, behoeften en verlangens van de persoon.

Verder kan het levensboek ook bijdragen tot de continuïteit van de zorg. Als er binnen een organisatie een levensboek bestaat, kan een nieuwe medewerker door het lezen van het levensboek in korte tijd een goed inzicht krijgen in de persoon die hij/zij zal begeleiden. De oudere moet uiteraard toestemming geven om het levensboek te lezen.

Levensverhalen kunnen meer zin geven aan het werk. Hulpverleners beseffen zo dat de persoon centraal staat en niet enkel de zorg. Het levensverhaal is een interessante methode omdat men op een ontspannen manier tot een gesprek kan komen.

3.3.3 Voor de organisatie

Het levensverhaal kan door de andere aanpak, vernieuwend zijn in de organisatie. Dankzij het levensverhaal kan men vraaggericht gaan werken, dit is belangrijk omdat veel organisaties de aanbodgerichte werking gewoon zijn.

Het levensverhaal geeft een zicht op de wensen en behoeften van de persoon en is in die zin vraaggericht, dit kan de kwaliteit van zorg verbeteren. Door het hebben van meer kennis over de persoon, kun je de persoon beter begrijpen en zo kan de kwaliteit van de zorg verbeteren.

Een mogelijk voordeel voor de organisatie is dat de relatie met het netwerk van de oudere ook versterkt kan worden.

3.4 Valkuilen

Het werken met levensverhalen en levensboeken is niet voor iedereen een goede methode. Er kunnen een aantal redenen zijn waarom personen niet willen meewerken.

Ten eerste kan het zijn dat het levensboek niet aansluit bij de persoonlijke achtergrond. Iemand die in de toekomst leeft, kan minder aangetrokken worden door een levensboek. Het verleden speelt voor hem/haar minder een rol.

Daarnaast kan het zijn dat personen door hun geloof, religie nadenken over het eeuwige leven en daarom niet de behoefte hebben om achteruit te kijken.

Verder kan het zijn dat er een kloof is tussen het heden en het verleden. Als die kloof niet verwerkt kan worden, kan het levensboek weinig bieden. Het levensboek kan dan meer als een marteling ervaren worden.

Daarenboven zullen achterdochtige personen het levensboek meer ervaren als 'een nieuwsgierigheid'. Het levensboek is ook geen goede methode voor mensen met een depressie. Het vertellen van hun levensverhaal, kan de depressie bevestigen. Ze kunnen alle herinneringen zien als een bevestiging van hun hedendaagse ellende.

Maar ook kan het levensboek om andere redenen niet aanslaan, bijvoorbeeld omdat personen er niet in geïnteresseerd zijn.

Het is belangrijk dat hulpverleners beseffen dat het werken met levensverhalen niet voor iedereen werkbaar is. Het levensboek kan een mogelijkheid bieden in de hulpverlening, belangrijk hierbij is dat hulpverleners kunnen inschatten wanneer het opmaken van een levensboek aangewezen is.

DEEL 2: PRAKTISCH GEDEELTE

4 Dagverzorgingscentrum De mantel

4.1 Voorstelling

Dagverzorgingscentrum De mantel is één van de seniorenvoorzieningen van het OCMW Lommel. Het is verbonden met het woon- en zorgcentrum Kapittelhof en is gelegen in het centrum van de stad Lommel. De mantel biedt een oplossing voor de oudere die thuis wil blijven wonen, maar bij wie niet elke dag iemand kan langskomen voor verzorging of andere ondersteuning. Het helpt de oudere om langer in de vertrouwde omgeving te blijven wonen. De oudere komt (opnieuw) in contact met andere mensen, vaak leeftijdsgenoten. Ook zorgt het verblijf van de oudere in het dagverzorgingscentrum voor ontlasting van de mantelzorgers.

4.2 Doelgroep

Het dagverzorgingscentrum is toegankelijk voor personen vanaf 65 jaar die nog thuis wonen. Ook zwaar zorgbehoevende en ouderen met dementie zijn welkom. Het betreft ouderen, die geen intensieve medische behandeling nodig hebben, maar wel behoefte hebben aan toezicht en/of begeleiding, reactivatie, sociale contacten, psychosociale ondersteuning, verpleegkundige en hygiënische zorgen,

Het centrum biedt plaats aan 15 personen per dag.

De gebruikers bepalen zelf, in samenspraak met de familie en in overleg met de coördinator, hoeveel dagen per week ze naar het dagverzorgingscentrum komen, met een maximum van 3 dagen per week. Als de gekozen dagen volzet zijn, kan men zich inschrijven op de wachtlijst.

4.3 De accommodatie

Het dagverzorgingscentrum beschikt over:

- Een ruime leefruimte met relaxzetels
- Een goed ingerichte keuken, geïntegreerd in de leefruimte
- Een TV – hoek
- Een rustruimte met 3 bedden
- Een badkamer met douche

- Een buitentuin met een groot terras

Iedere ruimte is rolstoeltoegankelijk.

4.4 Dagindeling

De dagindeling in het dagverzorgingscentrum verloopt volgens een vast schema.

Bij aankomst (onthaal vanaf 9 uur) worden de gebruikers verwelkomd met een tas koffie. Er wordt in de krant (voor)gelezen.

Iedere voormiddag bieden we de gebruikers één of meerdere activiteiten aan, individueel of in groep. De gebruikers bepalen zelf aan welke activiteit zij wensen deel te nemen.

Om 11.30 uur worden de gebruikers uitgenodigd aan tafel voor een warme maaltijd. Er is wekelijks een menu en dieetvoeding is op aanvraag te verkrijgen.

Na de maaltijd is er gelegenheid tot middagrust. We beschikken over 3 bedden en 18 relaxzetels.

Om 14.00 uur wordt er koffie en gebak (of een ander vieruurtje) aangeboden. Hierna starten de namiddagactiviteiten.

Vanaf 16.30 uur wordt er opgeruimd en worden de gebruikers klaargemaakt om terug naar huis te gaan.

4.5 Activiteiten

Er worden zowel groepsactiviteiten als individuele activiteiten georganiseerd.

Bij groepsactiviteiten wordt de groep vaak in meerdere subgroepen verdeeld, zodat de hulpbehoevende gebruikers voldoende begeleiding krijgen.

Individuele activiteiten, zoals hand- en voetmassages, vergroten de contactmogelijkheden met de gebruiker.

Iedere gebruiker is volledig vrij om al dan niet deel te nemen aan de activiteiten.

Bepaalde activiteiten komen wekelijks aan bod, bijvoorbeeld beweging, spel, quiz,

Andere activiteiten worden slechts maandelijks of tweemaandelijks georganiseerd, vb zanguurtje, muziek- en dansnamiddag.

Niet alle activiteiten gebeuren binnenshuis. Een aantal keer per jaar worden ook buitenshuis uitstappen gepland, bijvoorbeeld seniorenfiets, een picknick, bezoek aan de zandtapijten, de kerstmarkt, tentoonstellingen,

Dagelijks worden er ook activiteiten georganiseerd in het woon- en zorgcentrum. Vele activiteiten staan ook open voor gebruikers van het dagverzorgingscentrum. De dagelijkse activiteiten van het dagverzorgingscentrum worden aangepast aan de noden en de mogelijkheden van de gebruikers.

4.6 Het verblijf

Gebruikers verblijven een hele dag of een halve dag. Bij verblijf van een halve dag hebben ze de keuze om 's middags een warme maaltijd te nuttigen.

In de dagprijs is inbegrepen:

- Middagmaal en koffiepauzes
- Verpleegkundige, hygiënische of andere zorgen
- Deelname aan alle activiteiten

De gebruiker heeft recht op een proefdag, waarna in overleg met de gebruiker en / of de familie het verblijf in het dagverzorgingscentrum wordt geëvalueerd.

In volgende gevallen kan de toegang tot het dagverzorgingscentrum geweigerd of beëindigd worden:

- Indien de gebruiker intensief medische behandeling en toezicht nodig heeft
- Indien de gebruiker acute medische behandeling nodig heeft
- Indien de gebruiker wegens zijn gedragingen zwaar storend is voor de andere gebruikers of voor het dagverzorgingscentrum zelf en waardoor de werking van het dagverzorgingscentrum in het gedrang komt
- Indien de lichamelijke of geestelijke toestand van de gebruiker het verblijf in het dagverzorgingscentrum niet langer mogelijk maakt.

4.8 Personeel

Voor gebruikers die overdag verzorging nodig hebben (medicatie-inname, injectie, hulp bij toilet,...) staat het gekwalificeerd verpleeg- en verzorgingsteam van het dagverzorgingscentrum klaar om hulp te verlenen.

Het team bestaat uit één verpleegkundige, twee ergotherapeuten en vier zorgkundigen.

Zij zorgen ervoor dat de gebruiker de nodige ondersteuning krijgt om zich te verplaatsen, om naar het toilet te gaan, tijdens het maaltijdgebeuren, tijdens activiteiten,

Er wordt steeds rekening gehouden met wat de gebruiker nog zelfstandig kan.

Met vragen of problemen, van welke aard ook, kunnen de gebruikers en / of mantelzorgers terecht bij de coördinator van het dagverzorgingscentrum.

Bij gezondheidsproblemen kan men steeds beroep doen op de eigen huisarts.

5 Het levensboek in de praktijk

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden richtlijnen gegeven om te werken met levensverhalen in de praktijk. Het vormt de kapstok voor mijn praktisch deel waaruit ik belangrijke informatie heb verworven om het levensboek op te maken.

Ik bespreek zes principes waarvan hulpverleners zich bewust moeten zijn en de houding en de vaardigheden die hulpverleners moeten bezitten om te kunnen werken met levensverhalen.

Daarnaast bespreek ik hoe een levensverhaal kan vastgelegd worden.

5.2 Werken met een levensverhaal in de praktijk

Zes belangrijke principes bij het werken met een levensverhaal:

1) De gebruiker is eigenaar

Een eerste belangrijk principe is het feit dat de gebruiker, diegene die het levensverhaal vertelt, de eigenaar is van het levensverhaal. Het is niet aan de hulpverlener om dingen uit het levensverhaal te verwijderen of toe te voegen.

De gebruiker moet vrijwillig willen meewerken aan het opmaken van zijn/haar levensverhaal. Hij/zij kan hiertoe niet gedwongen worden.

De gebruiker moet in de mogelijkheid zijn om de inhoud van zijn/haar levensverhaal te bepalen. Standaardvragen kunnen opgemaakt worden maar de gebruiker moet hier niet op antwoorden en kan ook andere gebeurtenissen vertellen die niet tot de standaardvragen behoren.

De gebruiker bepaalt zelf wie zijn/haar levensverhaal mag lezen.

2) Beleving staat centraal

Een tweede belangrijk principe bij het werken met levensverhalen is het feit dat de beleving centraal staat. Gevoelens moeten aangekaart worden. Elke persoon is uniek en elk levensverhaal is uniek. In het levensverhaal bestaat geen waarheid. Het levensverhaal gaat dan ook om de subjectieve beleving van de gebruiker.

3) Levensverhaal is nooit af

Een derde belangrijk principe is dat het levensverhaal nooit af is. Zolang iemand leeft, zijn er steeds nieuwe hoofdstukken die beschreven kunnen worden. Op die manier zal het levensboek ook mee evolueren met de gebruiker.

4) Product en proces

Ten vierde zijn zowel het product als het proces belangrijk bij het werken met levensverhalen. Het levensverhaal is nooit een doel op zich. Het maakt niet uit hoeveel blaadjes er geschreven worden. Het levensboek maakt het unieke leven van de persoon duidelijk. Als een hulpverlener het levensboek opmaakt samen met de gebruiker, is deze een procesbegeleider. Er bestaat dan een communicatieproces tussen de gebruiker en de hulpverlener. Niet alleen voor de hulpverlener betekent het opmaken van het levensboek een proces. Ook voor de gebruiker is het opmaken van een levensboek een proces dat hij/zij doorloopt. De gebruiker zal door het opmaken van zijn levensboek reflecteren over heel veel gebeurtenissen in zijn leven.

5) Levensverhaal van de hulpverlener

Als vijfde is het belangrijk rekening te houden met het feit dat het levensverhaal van de hulpverlener ook geraakt wordt. Door naar het verleden van andere personen te luisteren, herken je ook stukken uit je eigen leven en hiermee moet je kunnen omgaan als hulpverlener. Het is belangrijk dat hulpverleners hun eigen levensverhaal kennen zodat ze een onderscheid kunnen maken tussen hun eigen levensverhaal en dat van een ander.

Hulpverleners moeten deze principes natuurlijk steeds voor ogen houden als ze een levensverhaal wensen op te maken samen met de gebruiker.

6) Wat bij stopzetting van het verblijf in het dagverzorgingscentrum

Het levensboek moet op zich een mooie herinnering vormen. Er staat heel veel persoonlijke informatie in het levensboek. Daarom is het belangrijk dat er zorgvuldig wordt omgegaan met het levensboek. Bij stopzetting van het verblijf of bij overlijden van de persoon, kan het levensboek nagelaten worden aan de gebruiker zelf, de familie of mantelzorger als herinnering aan de persoon. Het levensboek kan op deze manier gezien worden als een soort erfenis. We vragen de gebruiker steeds te vermelden aan wie hij/zij zijn/haar levensboek wil nalaten. Het levensboek dient gezien te worden als een waardevol document waarin iemand vertelt hoe hij/zij is en welke herinneringen hij/zij belangrijk vindt.

5.3 Welke houding en vaardigheden dienen hulpverleners aan te nemen als levensverhaalschrijver?

De basisvaardigheden die hulpverleners moeten bezitten alvorens er gestart kan worden met de opmaak van het levensboek zijn kennis hebben over ouder worden en ouder zijn, voeling hebben met de doelgroep ouderen en contact- en communicatievaardig zijn.

Een eerste belangrijke houding die onmiskenbaar is bij het werken met het levensverhaal is acceptatie en vertrouwen. Een vertrouwensrelatie is belangrijk. Als er geen vertrouwen is dan zal de gebruiker minder geneigd zijn om mee te werken. Hulpverleners moeten proberen om de gevoelens van de gebruiker te begrijpen.

Luisteren is belangrijk want alle aspecten van het levensverhaal zijn belangrijk en moeten gehoord worden door de hulpverlener.

De hulpverlener moet belangstelling tonen voor het verhaal van de gebruiker. Je moet jezelf dan even opzij zetten en je volledig richten op het verhaal van de ander.

De hulpverlener moet het verhaal kunnen loslaten. De eigen mening van de hulpverlener doet er niet toe, er is geen ruimte voor kanttekeningen.

Tijd nemen is primair. Respect voor het ritme van de oudere werkt een goed verhaal in de hand. Ouderen spreken soms trager, komen moeilijk op het juiste antwoord en hebben nood aan stiltes om de verhaallijn in hun gedachten te kunnen volgen. Als levensverhaalschrijver moet je voldoende tijd nemen en elk gesprek inleiden en afronden. De oudere voelt aan of de zorgverlener gejaagd is en zal zich minder uitgenodigd voelen om diepgang te brengen in zijn verhaal.

Afstand en nabijheid zijn belangrijk bij het opmaken van het levensverhaal. Op het moment dat het levensverhaal wordt opgemaakt, moet er gelijkwaardigheid zijn tussen de gebruiker en de hulpverlener. Er mag op dat moment geen sprake zijn van afhankelijkheid en macht. Uiteraard zal dit in de praktijk zeer moeilijk zijn omdat hulpverlening toch altijd voor een stuk waarde-geladen is. Maar hulpverleners mogen niet negatief gebruik maken van hun macht.

De hulpverlener moet respectvol zijn. Respect verwijst naar het kunnen geven van privacy aan de gebruiker, maar ook respectvol omgaan met de verhalen die de gebruiker vertelt, ook als ze niet stroken met de eigen waarden, normen, opvoeding of geloofsovertuiging.

Open vragen en geen suggestieve vragen stellen is noodzakelijk, want de gebruiker moet het levensverhaal volledig zelfstandig kunnen vertellen. De gebruiker bepaalt zelf hoe zijn levensverhaal kleur krijgt. Naast open vragen stellen is een verruimde vraagstelling een belangrijke vaardigheid bij het opmaken van een levensboek. Een verruimde vraagstelling zorgt voor extra informatie en meer diepgang in het levensverhaal.

Het levensverhaal is van de gebruiker, daarom moet de hulpverlener aansluiten bij de beleving, het tempo en het niveau van de gebruiker.

Een stilte niet onmiddellijk doorbreken. Ouderen zijn in hun hoofd soms bezig met hun verhaal. Door de stilte ook stilte te laten zijn, is de oudere zijn/haar verhaal aan het vertellen tegen zichzelf en is de kans groot dat hij/zij dit daarna ook vertelt tegen de hulpverlener.

Ook pijnlijke momenten in het leven kunnen besproken worden en ook hier moet de hulpverlener voldoende ruimte voor laten. De hulpverlener moet deze pijnlijke herinneringen kunnen opvangen en moet een eerste ondersteuning kunnen bieden. Het zou een misvatting zijn als we enkel maar bezig zijn met positieve levenservaringen.

Indien de gebruiker echt moeilijkheden heeft met de herinneringen kan eventueel doorverwezen worden naar een andere instantie, bijvoorbeeld naar een psycholoog.

5.4 Mogelijke stappen bij het vastleggen van het levensverhaal

1) Informatie verstrekken

Ten eerste is het belangrijk dat de hulpverlener aan de gebruiker uitlegt wat een levensboek is. Hierbij vertelt deze ook wat de bedoeling is van het levensboek en dat het in de eerste plaats iets voor de gebruiker moet zijn. De hulpverlener vertelt ook wat de betekenis kan zijn van het levensboek in de hulpverlening. Het is heel belangrijk dat de hulpverlener duidelijk maakt dat het levensboek privé is.

2) Afspraken maken

Het is belangrijk dat goede afspraken worden gemaakt bij het opmaken van het levensverhaal.

Ten eerste moet de hulpverlener vragen of de gebruiker zijn verhaal zelf wil opschrijven of dat de hulpverlener het verhaal neerschrijft. Daarnaast moet de hulpverlener zeker vragen aan de gebruiker om te vermelden wie het levensboek mag lezen. Deze vraag kan na het opmaken van het levensboek nogmaals herhaald worden. Daarna spreekt de hulpverlener af met de gebruiker waar zijn/haar levensboek bewaard wordt. Daarenboven vertelt de hulpverlener dat het levensboek, bij stopzetting van het verblijf in het dagverzorgingscentrum, aan de gebruiker zelf, de familie, de mantelzorger, ... bezorgd zal worden. Indien de gebruiker nog vragen heeft worden deze ook besproken.

3) Het verhaal laten doen

De hulpverlener vraagt waar de gebruiker graag zou beginnen met zijn verhaal. De hulpverlener kan in het levensboek gebruik maken van een bepaald onderwerp om de gebruiker op weg te helpen. Wil de gebruiker niet beginnen met het begin, dan is het aan de hulpverlener om aan te sluiten bij de gebruiker. Wanneer de gebruiker een verhaal uit het verleden vertelt, is het best mogelijk dat hij/zij dit in het heden beleeft en tegen je begint te praten alsof de situatie zich nu afspeelt. Ook kunnen positieve of negatieve emoties, gekoppeld aan de gebeurtenis, daarbij terug naar boven komen. Wanneer jij de persoon probeert duidelijk te maken dat het allemaal verleden tijd is, zal je vaak op onbegrip stoten. Het helpt hier soms om via verdiepende vragen over de gebeurtenis de sterkte van de emotie te verminderen.

4) Persoonlijke elementen toevoegen

Alles wat de gebruiker belangrijk vindt, mag in het levensboek geplaatst worden. Dit kunnen zowel recente als oudere herinneringen zijn. Het kan gaan om foto's, stukken tekst, knipsels, ...

5) Afronden van de activiteit

Omdat een gebruiker zijn/haar verhaal terug kan herbeleven alsof het vandaag is gebeurd, is het goed de activiteit duidelijk af te ronden. Vertel een aantal minuten voor het einde dat de activiteit bijna afgelopen is. Zo heeft de gebruiker de tijd om terug naar het heden te komen. Geef op het einde een samenvatting van wat verteld geweest is en vermeld dat je voor die dag stopt met aan het boek te werken. Plaats het boek terug in de kast. Vertel de gebruiker dat je er later aan verder zal werken, wanneer hij of zij er opnieuw zin in heeft. Zeg hem of haar dat je er af en toe zelf naar zal vragen.

6) Aanvullingen en verbeteringen

Ten slotte kan de hulpverlener het levensboek samen met de gebruiker overlopen zodat de gebruiker nog aanvullingen kan doen of dingen kan verwijderen.

Voor alle duidelijkheid wil ik hier opnieuw vermelden dat het levensboek moet opgemaakt worden door de gebruiker en hierin begeleid wordt door de hulpverlener.

Indien nodig kan de directe omgeving betrokken worden bij het opmaken van het levensboek, maar dit willen we tot een minimum beperken.

5.5 Lastige kwesties

Vrijwilligheid: het opmaken van het levensboek blijft een vrijwillige kwestie ook al wordt het aangeboden vanuit de organisatie. Als er een aantal pijnlijke kwesties zijn waarover de gebruiker liever niet vertelt, is het aan ons als hulpverlener om dit te accepteren ook al zijn deze soms relevant om de gebruiker te begrijpen.

Onbeschikbare informatie: het kan voorkomen dat de gebruiker dingen wil weten die niet meer te achterhalen zijn of nog niet te achterhalen zijn. Het kan zijn dat er geen antwoord geboden kan worden op levensvragen. Bijvoorbeeld wanneer iemand meer informatie wenst over zijn grootouders die hij/zij nooit heeft gekend.

De gebruiker blijft eigenaar van zijn levensverhaal. Hij/zij kiest zelf wat hij/zij erin opneemt en welke foto's en dergelijke hij/zij hierin wil verwerken.

Als begeleider van het opmaken van het levensboek, is het niet onze taak om een oordeel te vellen over iemands leven. Dus wanneer onze eigen waarden en normen niet stroken met de waarden en normen van de gebruiker, moeten we als hulpverlener hiermee kunnen omgaan. Indien je als hulpverlener hier niet mee kan omgaan, moet je vragen of iemand anders het proces verder wil begeleiden.

5.6 Besluit

Dit hoofdstuk geeft een goede samenvatting van de richtlijnen die belangrijk zijn bij het werken met levensverhalen. Omdat het levensboek het levensverhaal beschrijft moet men rekening houden met deze richtlijnen.

Wat duidelijk moet zijn, is dat de gebruiker steeds de eigenaar blijft van het levensverhaal en dat de hulpverlener zich moet aanpassen aan de wensen van de gebruiker.

Ik heb bij het ontwikkelen van het levensboek deze richtlijnen steeds voor ogen gehouden.

6 Vormgeving van het levensboek

6.1 Een levensboek maken

Formaat

Ik maak het levensboek op in A4-formaat. Op die manier is er voldoende ruimte voor tekst en persoonlijke voorwerpen. Ik verkies een losse versie zodat steeds pagina's en persoonlijke voorwerpen toegevoegd kunnen worden.

Voorblad

Een voorblad dient ontwikkeld te worden. Op het voorblad moet duidelijk zijn van wie het boek is en wat voor boek het is. Op het voorblad voorzie ik ruimte voor een foto van de persoon.

Materialen

Voor de eerste pagina gebruik ik iets zwaarder papier. Het beste is om te kiezen voor een lichte achtergrond. Ik ga met kleuren werken, voor elk thema een andere kleur.

Stamboom

Een levensboek begint vaak met een stamboom, op die manier krijgen we onmiddellijk een beeld van de familiebanden van de persoon van wie het levensboek is. Vaak worden foto's gebruikt om de stamboom op te maken, dit gaan wij niet gebruiken aangezien we dan de familieleden moeten inschakelen om foto's te verkrijgen van alle familieleden. We willen de familie zo weinig mogelijk belasten met de opmaak van het levensboek. Het levensboek blijft een werkstuk tussen de gebruiker en de hulpverlener(s).

Tips

We noteren niet te veel informatie op één blad aangezien dit snel als te druk aanzien kan worden. Een levensboek kan handgeschreven ingevuld worden of opgemaakt worden via de computer. Bij het gebruik van een computer kunnen de foto's ingescand worden en in het levensboek verwerkt worden. Ik verkies zelf de handgeschreven versie omdat dit het persoonlijke karakter van het levensboek benadrukt.

Ik maak het levensboek op in de 'ik-vorm'.

Wie mag het levensboek gebruiken

Op de achterzijde van het voorblad voorzie ik ruimte om de namen van de personen die het levensboek mogen lezen te noteren. Indien dit te veel namen zouden zijn kunnen ook de namen vermeld worden van de personen die het boek zeker niet mogen lezen.

Hier kan ook worden vermeld waar het levensboek bewaard wordt.

Themakaders

In het levensboek ga ik werken met themakaders. Elk thema krijgt dan een kader met kernwoorden. Die kernwoorden kunnen aanknopingspunten vormen om herinneringen op te roepen.

Binnen die themakaders kunnen ook afbeeldingen gebruikt worden om herinneringen op te roepen. De themakaders zijn te gebruiken als leidraad maar men mag uiteraard meer thema's behandelen dan enkel diegene in het themakader. Het kan voorkomen dat er in bepaalde themakaders niets neergeschreven wordt.

6.2 Themakaders

Hierbij wil ik nog eens benadrukken dat de themakaders enkel dienen als richtlijn voor een gespreksonderwerp. Niet alle themakaders moeten ingevuld worden en er kunnen steeds extra themakaders toegevoegd worden aan het levensboek.

1. Stamboom

2. Gezin

Ouders/broers/zussen/kinderen/kleinkinderen/achterkleinkinderen.

Welke plaats had u in de kinderrij?

3. Woonsituatie

Hoe woonde u vroeger? Dorp of platteland?

Hoe woont u nu? Woont u alleen?

4. Beroep

In welke organisatie, bedrijf, ... werkte je? Welke beroep heb je uitgeoefend? Wat was je functie, taak?

5. Vrijtijdsbesteding

Hoe besteedde je uw vrije tijd? Hoe vul je nu je vrije tijd in?

Keek u vaak tv? Was of ben je lid van een vereniging?

Luister je graag naar muziek? Zingt u graag? Ben je ooit op reis geweest?

6. Persoonlijkheid

Wat vindt u belangrijk?

Welke is u geloofsovertuiging? Voelt u zich goed in een groep of ben je graag alleen?

Bent u ergens bang van? Stemming?

Eetgewoonten: Wat lust u heel graag of wat lust je helemaal niet?

Ben je een goede slaper?

7. Mijn verblijf in dagverzorgingscentrum De mantel

Wat verwacht u van het verblijf in het dagverzorgingscentrum?

Overzicht van alle mooie momenten tijdens het verblijf in het dagverzorgingscentrum: foto's, uitspraken, eigen tekstjes, ...

7 Implementeren van het levensboek in de huidige werking van het dagverzorgingscentrum

Eén van de eerste stappen in het project bestaat uit het opstellen van een duidelijke visie. Het is van groot belang dat het hele multidisciplinaire team weet wat het project behelst, hoe het project past binnen de dienstverlening van het dagverzorgingscentrum en op welke manier de collega's kunnen bijdragen aan het succes van het project.

In onze werkwijze is het van belang om uit te gaan dat elke gebruiker een uniek autonoom persoon is met eigen ervaringen, verwachtingen, behoeften en vragen. Elke gebruiker heeft een eigen verhaal, eigen (levens)wijsheid, een eigen waardigheid,

Een eerste belangrijke item voordat we het levensboek kunnen implementeren is het ontwikkelen van een sjabloon van het levensboek. Dit levensboek is door mezelf reeds ontwikkeld bij het uitwerken van deze bachelorproef (zie bijlage).

Ten tweede moet er kennis zijn van het werken met levensverhalen/levensboeken bij alle medewerkers voor aanvang van de gesprekken. De kennis die ik vergaard heb, door literatuurstudie, door reeds te werken met twee gebruikers bij het opstellen van hun levensboek en door te communiceren met andere personen met specifieke kennis rond dit project, wil ik overbrengen aan alle hulpverleners die binnen het dagverzorgingscentrum gaan meewerken aan het opstellen van het levensboek.

Ook hoop ik dat de informatie neergeschreven in deze bachelorproef een meerwaarde kan betekenen voor het multidisciplinaire team als naslagwerk bij het opstellen van hun levensboek.

We willen klein starten met het implementeren van het levensboek, met een goed doordacht plan van aanpak:

- We starten een levensboek op bij elke nieuwe gebruiker die start in het dagverzorgingscentrum.
- De coördinator zorgt voor een blanco levensboek dat een plaats krijgt bij het persoonlijke opnamedossier van de gebruiker.
- Elke hulpverlener kan gesprekken aangaan met elke gebruiker.
- We laten de gesprekken spontaan verlopen, we leggen geen momenten vast die specifiek moeten dienen om gesprekken aan te gaan.
- We laten de gebruiker zijn/haar verhaal vertellen, we ronden enkel het gesprek af indien de gebruiker te ver zou afdwalen in zijn/haar verhaal of indien de hulpverlener op dat moment hulp moet bieden bij andere taken in het dagverzorgingscentrum.

- Bij gebruikers met wie we niet in gesprek kunnen gaan (bijvoorbeeld een persoon met dementie die zich in de fase van de verzonken-ik bevindt) maken we niet rechtstreeks een levensboek op maar eerder een herinneringsboek, we leggen de nadruk op een overzicht van de mooie herinneringen tijdens het verblijf in het dagverzorgingscentrum.
- Elke hulpverlener beschrijft kort in het interne communicatieboek met welke gebruiker hij/zij een gesprek heeft gevoerd en rond welk thema er gewerkt werd, zo blijven alle hulpverleners op de hoogte over het gebruik en de opbouw van het levensboek van elke gebruiker.
- Op het maandelijkse teamoverleg wordt de evolutie van elk levensboek besproken.

Het optekenen van het levensverhaal van de gebruiker in een levensboek is in ons dagverzorgingscentrum geen doel op zichzelf maar een middel om een bijdrage te leveren aan het welbevinden van de gebruiker en een meerwaarde te bieden aan ons als hulpverlener binnen de dagelijkse zorg aan de gebruiker in het dagverzorgingscentrum.

In het project zelf is evalueren een permanent proces. De individuele contacten van het multidisciplinaire team met de gebruikers leveren input voor voortdurend verbeteren.

We gaan overlegmomenten organiseren waarbij het hele multidisciplinaire team betrokken is en waarbij het overleg gericht is op het doorvoeren van verbeteringen.

8 Reflectie gebruikers

Mevrouw A.

“Aangezien alle gebruikers ’s middags een dutje doen en ik de enige ben die niet slaapt vind ik het heel fijn dat er af en toe iemand met mij komt babbelen. Zo gaat de tijd snel vooruit.

We babbelen dan over mijn familie, mijn kinderen, over wat ik plezant vind, eigenlijk over heel veel dingen, ik weet zelfs niet meer wat allemaal...

Ze hebben mij ook foto’s laten zien van mezelf tijdens activiteiten in het dagverzorgingscentrum. Deze foto’s vind ik wel fijn om te zien want vele activiteiten was ik al vergeten en zo kan ik hier nog eens aan terugdenken.

Ze onthouden goed wat ik vertel. Ik had hen verteld dat ik vroeger graag in de tuin werkte, maar sinds ik verhuisd ben naar mijn dochter woon ik op een appartement. Ze hadden me beloofd dat ik in het tuintje van het dagverzorgingscentrum mocht werken, ik heb daar plantjes mogen zetten en ik ga deze regelmatig water geven.

Ik vind deze gesprekken wel fijn.”

Meneer B.

“Ik het begin stond ik er een beetje weigerachtig tegenover toen Karen me vroeg mee te werken aan het opstellen van mijn levensboek. Niet dat ik niet graag wilde vertellen over mijn leven maar omdat ik, na een hersenbloeding in het verleden, moeite heb om te spreken en zeker om langere gesprekken aan te gaan.

Karen heeft me weten te overtuigen, ik ben blij dat ik samen met haar al een mooi boek heb gemaakt.

Het fijne is dat er maar af en toe gewerkt wordt aan het boek. Karen vraagt me ooit of ik zin heb om nog even te babbelen of ik vraag zelf ooit of ze tijd heeft om samen het boek nog eens te bekijken. Ik wordt niet verplicht om mee te werken, als ik geen zin heb blijft het boek liggen.

Ik ben benieuwd naar de reacties van mijn echtgenote en kinderen als ze het boek te zien krijgen.”

Discussie

Er is geen literatuur of wetenschappelijk onderzoek beschikbaar over het werken met het levensverhaal of het gebruik van het levensboek in een dagverzorgingscentrum.

Wel is er een grote hoeveelheid literatuur en onderzoek terug te vinden over het gebruik van levensverhalen en levensboeken in residentiële voorzieningen zoals bijvoorbeeld de woon- en zorgcentra. Op deze literatuur heb ik me gebaseerd om het theoretische gedeelte van de bachelorproef uit te schrijven.

Om te werken met het levensboek binnen dagverzorgingscentrum De mantel heb ik zelf een levensboek opgesteld. Dit was nodig aangezien er geen bestaand levensboek voorhanden was specifiek uitgewerkt om te gebruiken in een dagverzorgingscentrum.

Er zijn een aantal grote verschillen in het werken met een levensboek in bijvoorbeeld een woon- en zorgcentrum en het werken met een levensboek in een dagverzorgingscentrum. Het woon- en zorgcentrum is een residentiële setting, dit wil zeggen dat de bewoners er wonen. Het dagverzorgingscentrum is een semi-residentiële voorziening, de gebruikers wonen nog thuis en verblijven slechts een gedeelte van de dag in het dagverzorgingscentrum. In een woon- en zorgcentrum is de familie heel nauw betrokken bij het opmaken van het levensboek. De meeste gebruikers komen naar het dagverzorgingscentrum om de familie en/of mantelzorger te ontlasten, vandaar mijn keuze om de familie niet te betrekken bij de opmaak van het levensboek. Enkel bij onduidelijkheden of indien we extra informatie wensen zullen zij aangesproken worden. Bij de opmaak van het levensboek in ons dagverzorgingscentrum hechten we veel belang aan een aangename samenwerking tussen de gebruiker en de hulpverlener.

Wij willen bij de opmaak van het levensboek, meer dan in een woon-en zorgcentrum, niet enkel de nadruk leggen op de herinneringen maar ook zeker belang hechten aan het verblijf van de gebruiker in het dagverzorgingscentrum met een overzicht van alle mooie momenten van de gebruiker tijdens het verblijf in het dagverzorgingscentrum door o.a. foto's, uitspraken, eigen tekstjes, Op deze manier hopen we een mooie herinnering te kunnen meegeven aan de gebruiker en/of zijn familie bij stopzetting van het verblijf of overlijden van de gebruiker.

Daarnaast kan het levensboek, indien de gebruiker dit toelaat, een meerwaarde betekenen voor andere hulpverleningsinstanties.

Bijvoorbeeld indien een gebruiker opgenomen wordt in een woon- en zorgcentrum, dan kan het levensboek dat opgemaakt werd met de gebruiker in het dagverzorgingscentrum een meerwaarde betekenen voor de hulpverleners die betrokken worden in de zorg rond deze persoon in het woon- en zorgcentrum.

Gedurende enkele maanden heb ik met twee gebruikers kunnen werken aan de opmaak van hun levensboek. Na deze, korte, periode kan ik besluiten dat er een hechtere band ontstaan is tussen de gebruikers en mezelf. Ik kan opmerken dat naar mate de tijd vorderde de gebruikers meer en meer vertrouwen in me kregen en hierdoor ook meer durfden en wilden vertellen.

Doordat de gebruikers meer begonnen te vertellen kreeg ik zelf ook meer zicht op de totaliteit van de personen met als gevolg dat we ook meer zorg op maat kunnen bieden. Ik haal uit deze gesprekken meer persoonlijke informatie dan uit het opnamedossier dat samen met de gebruiker en de familie ingevuld wordt bij opname van de gebruiker in het dagverzorgingscentrum.

Ik merk aan de gebruikers, vooral aan mevrouw A., dat ze de persoonlijke contacten heel prettig vindt. Voor haar duurt de middagrust soms te lang en door het voeren van deze gesprekken en het werken aan het levensboek vliegt voor haar de tijd voorbij.

Ook het zien van foto's van henzelf doet hen plezier. Het brengt herinneringen naar boven van momenten die eigenlijk al vergeten waren.

De diepgaandere doelen van het werken met een levensboek zoals het versterken van de identiteit, het verleden verwerken, ... zijn op deze korte periode moeilijk te evalueren.

Beide gebruikers geven aan al veel plezier beleefd te hebben aan de gesprekken en de opmaak van hun levensboek, dat is voor mij al een heel belangrijk doel op zich.

Doorheen het traject is het levensboek al regelmatig aangepast. Het levensboek is nooit af, het is een werkdocument dat continu aangepast en aangevuld kan worden.

Hoeveel tijd het maken van het levensboek in beslag neemt, is afhankelijk van de gebruiker maar ook de tijd die ik als levensverhaalschrijver hierin kan investeren. De tijd mag niet de bovenhand krijgen want dan gaat de kwaliteit van het gesprek over het levensverhaal verloren. Het levensboek wordt in verschillende fasen opgemaakt met de gebruiker, vaak kunnen gebruikers slechts stukken van hun leven vertellen en nadat het levensboek is opgemaakt kunnen nieuwe belangrijke gebeurtenissen verder opgenomen worden in het levensboek.

Voor hulpverleners vraagt het werken met levensboeken een grote inspanning naar tijd toe. Ik kan nog geen gemiddelde tijdsbesteding toelichten aangezien ik nog steeds met de gebruikers aan het werken ben om het levensboek op te maken.

De periode van de start van het opmaken van het levensboek met de gebruikers en het indienen van deze bachelorproef was te kort om met meerdere gebruikers aan de slag te gaan. Om conclusies te kunnen trekken, moet de gebruikersgroep groter zijn. De twee gebruikers binnen deze bachelorproef kunnen dus niet beschouwd worden als een representatieve weergave van de volledige doelgroep.

Met de uitwerking van de bachelorproef is de bewustwording en het belang van het werken met levensboeken binnen het multidisciplinaire team van ons dagverzorgingscentrum al gestart.

Ik ben gestart met de opmaak van het levensboek bij twee gebruikers, samen met mijn collega's is het de bedoeling dat we geleidelijk starten met de opmaak van een levensboek voor alle gebruikers. Ik heb een plan van aanpak uitgeschreven over hoe we van start gaan met de implementatie van het levensboek in het dagverzorgingscentrum. Dit plan moet, na het opstarten hiervan, continu geëvalueerd worden om tot een zo goed mogelijke werking te kunnen komen.

Het enthousiasme is al aanwezig maar we hebben natuurlijk nog een hele weg te gaan.

Het levensboek dat ik opgemaakt heb is in de eerste plaats bedoeld voor het gebruik in een dagverzorgingscentrum. Maar mijns inziens kan dit levensboek ook een meerwaarde betekenen binnen andere hulpverleningsvoorzieningen zoals bijvoorbeeld de woon- en zorgcentra en voorzieningen voor personen met een handicap.

Reflectie

Ik had het in het begin moeilijk met de opstart van de bachelorproef. Vele vragen heb ik me gesteld: “Waar moet ik beginnen?”, “Wat is een onderzoeksvraag en hoe moet ik deze opstellen?”, “Hoe moet ik het thema afbakenen?” Het opzoeken van wetenschappelijke literatuur, artikels in het Engels lezen, het leek me allemaal Chinees. Met de hulp en bemoedigende woorden van mijn mentor, Annick Verpoorten, heb ik een antwoord gevonden op mijn vele vragen en de energie gevonden om aan de slag te gaan.

Ik ben heel tevreden met de keuze van het onderwerp van deze bachelorproef. Ik vond het zeer fijn om het levensboek op te stellen en de vele gesprekken met de gebruikers aan te gaan, ondanks de talrijke werkuren.

Ik heb geleerd dat ik de tijd moet nemen om ‘dit nieuwe project’ te integreren in onze huidige werking. Ik wou alles op korte termijn implementeren maar ik ben me er bewust van geworden dat dit project enkel kans op slagen heeft na mijn medewerkers voldoende geïnformeerd te hebben, hen de meerwaarde van het werken met levensboeken te laten inzien, tijd vrij te maken zodat niet alles snel moet gebeuren, budget voorzien wordt,

Het werken met levensboeken vraagt van de hulpverleners een grote tijdsinvestering. Het levensboek is een proces dat doorgemaakt wordt. Er zullen gebruikers zijn die op enkele uren alles verteld hebben wat ze willen vertellen maar er zijn ook gebruikers waarbij het aangewezen is om veel tijd vrij te maken. Het is belangrijk dat we als hulpverlener voldoende tijd voorzien om het levensboek samen met de gebruiker op te maken.

De gesprekken met de gebruikers waren openhartig, boeiend en zinvol. Ze werpen een blik op de beleving van de gebruiker op zijn/haar verleden, op zijn/haar participatie aan het leven, op zijn/haar verblijf in het dagverzorgingscentrum, Ik ben me er van bewust dat er in het dagverzorgingscentrum veel te weinig wordt stilgestaan bij wat het levensverhaal voor de gebruiker betekend.

Naarmate ik meer en meer met deze bachelorproef bezig was ben ik ook anders in het werkveld beginnen staan. Ik ben nu veel meer bewust van ‘het zien’ van de gebruiker in zijn totaliteit. Ik heb meer aandacht voor wie de gebruiker is en wat er veranderd is doorheen zijn/haar levensverhaal.

De opstart van een nieuw project kan nooit slagen zonder dit regelmatig te evalueren. Evalueren van de gesprekken met de gebruikers, de tijdsinvestering, de meerwaarde van het werken met het levensboek, de beleving van de gebruiker en de beleving van de hulpverlener tijdens de gesprekken en tijdens de opmaak van het levensboek,

Evalueren doe ik niet alleen maar met het multidisciplinaire team, met de gebruikers, in de toekomst eventueel met de familie als ze bij stopzetting van het verblijf van de gebruiker het levensboek overhandigd krijgen,

Als levensverhaalschrijver worstelde ik met eigen valkuilen en moeilijkheden. Meer specifiek om vertrouwd te kunnen worden met de methodiek, het stellen van goede vragen en het in de vingers krijgen van handvaten om tot een dieper gesprek te komen. Ook de combinatie van vele taken in combinatie met het opmaken van het levensboek zorgde voor de nodige stress. Hierin ben ik nog sterk zoekend om de juiste weg uit te stippelen.

Deze bachelorproef is zeker niet 'af' maar een begin van een boeiend project. De eerste aanzet is gegeven!

Besluit

Reminiscentie betekent voor de oudere dat hij persoonlijke herinneringen kan ophalen en dat er naar hem geluisterd wordt. Hij krijgt inzicht in zijn levensloop en wordt zich (terug) bewust van wat hij tot nu toe bereikt heeft. Hierdoor gaat hij inzien wat hij waard is en wat hij betekent. Zijn eigenwaarde neemt toe en zijn identiteit versterkt.

Het werken met een levensboek vraagt een inspanning, maar levert zeker een meerwaarde op voor de zorgverleners die met de oudere in contact komen. Het levensboek geeft informatie over het levensverhaal, de wensen en behoeften van de oudere. Dit maakt dat we als hulpverlener zicht krijgen op de persoonlijke hulpvraag en zo zorg op maat kunnen bieden.

Het levensboek dat we opmaken met de gebruiker kan bijdragen aan de continuïteit binnen de zorg. Zo kan het bijvoorbeeld de overgang naar een woon- en zorgcentrum vergemakkelijken. De 'nieuwe' hulpverleners krijgen dankzij het levensboek snel inzicht in de oudere, als de oudere het toelaat dat de hulpverlener zijn levensboek inkijkt.

Om het levensboek te kunnen implementeren in de huidige werking van het dagverzorgingscentrum is er verandering nodig. Net zoals in alle zorgsectoren bestaat er ook bij ons de cultuur om te presteren binnen een bepaalde tijd. Van deze gedachte en houding zullen we moeten afstappen. Samen werken met ouderen bij de opmaak van hun levensboek vraagt tijd, veel tijd. Hiervoor zal onze manier van werken moeten veranderen.

Belangrijk is dat het hele multidisciplinaire team achter het idee moet staan om te werken met het levensboek. Als het nut van het werken met het levensboek niet ingezien wordt heeft dit project weinig kans tot slagen.

Het doel dat ik met deze bachelorproef wilde bereiken is de meerwaarde van het werken met levensverhalen/levensboeken in een dagverzorgingscentrum onderzoeken. Daarbij wilde ik bekijken welke meerwaarde het werken met levensboeken heeft op het welbevinden van de oudere zorgvrager en dit op vlak van individuele contacten en individuele zorg.

De informatie uit het levensboek geeft een beeld van de gebruiker zoals die gebruiker nog nooit werd bekeken. In zijn geheel met zijn/haar persoonlijke geschiedenis bij zich.

Er werd in het dagverzorgingscentrum al naar persoonlijke noden en wensen gekeken, maar deze noden en wensen waren aspecten van het hier en nu. Dankzij het levensboek kunnen ook aspecten uit het verleden doorleven in het heden. Bijvoorbeeld mevrouw A., die graag in de tuin werkte, helpt nu ook bij het aanleggen van de vlindertuin. Net omdat mevrouw hier veel voldoening uit kon halen doet het haar nu ook veel plezier om hiermee bezig te kunnen zijn in het dagverzorgingscentrum.

Ik kan besluiten dat, na enkele maanden gewerkt te hebben met twee gebruikers, er een hechtere band ontstaan is tussen de gebruikers en mezelf als hulpverlener. Ik krijg duidelijk het gevoel dat naar mate de tijd vordert de gebruikers meer en meer vertrouwen in me krijgen en hierdoor ook meer durven en willen vertellen. Ik krijg 'nieuwe' informatie, informatie die niet in het opnamedossier vermeld staat. Het tonen van foto's van henzelf, genomen tijdens activiteiten in het dagverzorgingscentrum, doet hen plezier. Het brengt herinneringen naar boven van momenten die ze vergeten waren.

Mevrouw A. geeft aan dat de persoonlijke gesprekken en het werken aan het levensboek haar deugd doen, naast het feit dat ze er plezier aan beleeft is het ook een meerwaarde voor haar dat ze de tijd zinvol kan invullen. Meneer B. vindt het fijn te kunnen werken aan zijn levensboek wanneer hij er zelf zin in heeft en is vooral nieuwsgierig naar de reacties van zijn omgeving als zij het levensboek te zien krijgen.

Al deze kleine weetjes zijn van groot belang. Deze informatie heeft invloed in contacten, in de dagelijkse zorg, in activiteiten, ... waarbij het welbevinden van de gebruiker zeker op positieve manier wordt beïnvloedt.

Ook biedt het levensboek een mooie herinnering voor de gebruiker, de familie, de mantelzorger, aan alle personen die een belangrijke rol gespeeld hebben in het leven van de gebruiker.

Door de literatuurstudie en door de samenwerking met de twee gebruikers bij het opstellen van hun levensboek kan ik besluiten dat het werken met levensverhalen/levensboeken zeker een meerwaarde betekent in de werking van een dagverzorgingscentrum.

Ook kan ik besluiten dat het werken met een levensboek een grote meerwaarde heeft op het welbevinden van de gebruikers, zowel op vlak van individuele contacten als individuele zorg.

Het werken met het levensverhaal en het levensboek is nog vrij onbekend in de dagverzorgingscentra. Ik hoop met deze bachelorproef een meerwaarde te kunnen bieden, niet alleen voor mijn eigen werkplek maar ook voor andere hulpverleningsinstanties die het gebruik van het levensboek willen implementeren in hun werking.

Bibliografie

Boeken

Bloemendal, G., Geelen, R., Koot-Fokkink, A. (1997). *Levensboeken. Een handleiding voor hulpverleners in de ouderenzorg*. Baarn, Intro.

Bohlmeijer, E., Mies, L., Westerhof, G.J. (2007). *De betekenis van Levensverhalen, theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

Bohlmeijer, E., Westerhof, G.J. (2010). *Op verhaal komen*. Boom.

Dely, H. (2015), *De schat van je leven. Herinneringen ophalen met mensen met dementie*. Berchem, EPO.

Huizing, W., Tromp, T. (2007). *Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

Van Beek, F., Schuurman, M. (2007). *Werken met levensverhalen en levensboeken. Praktische handleiding voor begeleiders*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

Voets, R., Dormaels, M. (2015). *De kracht van het levensverhaal. Narratieve zorg bij ouderen*. Leuven/Den Haag, Acco.

Tijdschriften

Bluck, S., Levine, L. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18, 185-208.

Bohlmeijer, E., Steunenberg, B., Westerhof G.J. (2011). Reminiscentie en geestelijke gezondheid: empirische onderbouwing van interventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 42 (1), 7-16.

Webster, D.L., Bohlmeijer, E., Westerhof, G.J. (2010). Mapping the Future or Reminiscence: A Conceptual Guide for Research and Practice. *Research on Aging*, 32, 527-564.

Samenvatting

Mijn naam is maar een woord, mijn leven een verhaal... Onderzoek naar de meerwaarde van het werken met een levensboek in dagverzorgingscentrum De mantel.

Iedereen heeft zijn geschiedenis, een eigen levensverhaal. Het levensverhaal kan omschreven worden als de persoonlijke levensgeschiedenis die door de persoon verteld wordt. Het verleden maar ook het heden en de toekomst kunnen hierin aan bod komen.

Al deze informatie kan in een boek worden opgetekend, een levensboek. Het levensboek is een tastbare vorm waarin het levensverhaal wordt beschreven. Dit kan door middel van tekst maar ook door foto's, belangrijke documenten, enzovoort.

Het werken met een levensboek in een dagverzorgingscentrum is nog vrij onbekend. Vertrekkend vanuit het levensboek dat gekend is in de residentiële voorzieningen heb ik zelf een levensboek ontwikkeld aangepast aan de werking van een dagverzorgingscentrum. Ik wil met de opmaak van dit levensboek niet enkel de nadruk leggen op de herinneringen maar ook zeker belang hechten aan het verblijf van de gebruiker in het dagverzorgingscentrum met een overzicht van alle mooie momenten van de gebruiker tijdens het verblijf in het dagverzorgingscentrum door o.a. het gebruik van foto's, eigen tekstjes, eigen uitspraken, enzovoort.

Samen met twee gebruikers ben ik gestart met de opmaak van hun levensboek, ieder afzonderlijk. De twee hoofddoelstellingen die ik wil bereiken is ten eerste dat we de gebruiker beter leren kennen. Door samen te werken aan de opmaak van een levensboek wordt het contact tussen de hulpverlener en de gebruiker versterkt, wat kan leiden tot verhoging van het welbevinden van de gebruiker.

Ten tweede geeft het levensverhaal meer informatie over de wensen, behoeften en verlangens van de gebruiker. Door het hebben van meer kennis kunnen we ook beter zorg op maat bieden.

Buiten deze twee hoofddoelstellingen worden er nog enkele doelen beschreven in deze bachelorproef.

Het werken met levensverhalen en levensboeken kan zeker een meerwaarde opleveren in een dagverzorgingscentrum maar er moet voldoende kennis aanwezig zijn bij het multidisciplinaire team.

In het praktische gedeelte beschrijf ik zes belangrijke principes waarvan hulpverleners zich bewust moeten zijn en de houding en vaardigheden die die hulpverleners moeten bezitten om te kunnen werken met levensverhalen. Daarnaast bespreek ik enkele mogelijke stappen bij het vastleggen van het levensverhaal.

Ook is in het praktisch gedeelte een plan van aanpak terug te vinden om goed doordacht van start te gaan. Continue evaluatie is onmiskenbaar voor het slagen van dit project!

Bijlage

Bijlage 1: Het levensboek