

Verhalen die er toe doen

Slechts weinig mensen schrijven hun eigen levensverhaal. Wie houdt er nog een dagboek bij? Toch helpt het schrijven van een levensverhaal om opgeruimd te leven of om een leven met voldoening af te sluiten. In de winkel liggen tegenwoordig 'levensboeken' die iemand helpen zijn of haar levensverhaal te schrijven. Louise Hoyng (55) van de Katholieke Welzijnsstichting Zuid Holland gaat nog een stap verder. Zij traint in samenwerking met deskundigen in Zuid Holland vrijwilligers om naar het levensverhaal van ouderen te luisteren en dat vervolgens samen op te schrijven. Hoyng: 'Het verhaal van ieder mens is het waard om te vertellen en gehoord te worden. Wij willen oudere mensen stimuleren om hun verhaal te vertellen. Daar zijn methoden voor, zoals het maken van een levensboom of levensboek en het stellen van gerichte vragen.' Vragen zoals: wat is in je leven gelukt of juist mislukt? Waar ben je trots op? Wat zou je over willen doen? Wat gaf je moed, kracht of houvast? Wat was de betekenis van je leven, wat was de rode draad? Welke mensen waren belangrijk voor je?

De trainingen, die twee of drie dagdelen duren, starten begin volgend jaar en zijn erop gericht om vrijwilligers te enthousiasmeren en om hen praktische middelen te geven en voorbeelden te laten zien.

Ouderen stimuleren hun levensverhaal op te schrijven, is niet alleen van belang voor de verteller zelf, die daardoor meer *feeling* krijgt met zijn of haar eigen leven, aldus Hoyng: 'Ook als de heer of dame in kwestie in een zorginstelling terecht komt en gaat dementeren, is het fijn dat je op het boek kunt terugrijpen. Mensen zijn dan minder anoniem.'

Meer weten? Louise Hoyng, Laan van Meerdervoort 478, 2563 BJ Den Haag. Tel: 070-3631905. Email: kws-zh@planet.nl

FRED FOUNDATION

Het project op deze pagina is mede mogelijk gemaakt met steun van het *Care for the Invironment and the Environment (CIE)* programma van de Fred Foundation. Onder het motto *The chaos in the world is a reflection of the chaos in our hearts and minds* steunt de Fred Foundation inspirerende en innovatieve projecten die het binnen- en buitenmilieu verbeteren en leiden tot empowerment. Zij doet dat door 25 procent van de kosten van het project te betalen (tot een maximum van € 25.000) op voorwaarde van goedkeuring door een onafhankelijke jury en dat de aanvrager binnen negen maanden de andere 75 procent bij elkaar brengt. Het totale budget mag niet meer dan € 100.000 bedragen. De Fred Foundation verwelkomt aanmeldingen. Er zijn twee rondes per jaar. De volgende sluitingsdatum is 10 januari 2003.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot www.fredfoundation.org of tot Joost Lammers, p/a Fred Foundation, Postbus 482, 1200 AL Hilversum. Telefoon: 035-646 3080, e-mail: j.lammers@fredfoundation.org