



## Het levensboek – Toelichting

Een levensboek helpt iemand de belangrijkste en meest waardevolle gebeurtenissen uit zijn leven te herinneren en vastleggen. Zo'n boek kan een belangrijke bijdrage leveren aan individuele (persoonsgerichte) zorg.

### Wat is een levensboek?

Het principe: herinneringen ophalen gaat makkelijker met behulp van foto's en verhalen. Vaak komen bij het maken van een levensboek gegevens boven tafel waar zorgverleners anders moeilijk achter komen. Ze gaan bijvoorbeeld over normen en waarden en over de gewoontes en rituelen die iemand vroeger had. Hele persoonlijke dingen waar zorgverleners graag op willen inspelen.

### Voor en door wie?

Het levensboek kan voor alle ouderen gemaakt worden. Vanuit De Mensch wordt het levensboek vooral ingezet bij mensen met

dementie. Het levensboek kan door iedereen gemaakt worden die betrokken is bij de oudere (familie, zorgverleners, of vrijwilligers).

Als eerste vragen we de familie om dit boek samen met hun partner/vader/moeder in te vullen. Daarna kan de zorgverlener het boekje ook verder met de oudere invullen. Informatie uit het levensboek is ook heel bruikbaar voor het zorgdossier. De zorgmedewerker zal daarom verhalen uit het boek overnemen in het zorgdossier, als achtergrondinformatie om de client beter te begrijpen en zich meer thuis te helpen voelen.

### Doel

- Door het voeren van gesprekken over het levensboek leren medewerkers de behoeften van de oudere beter kennen en kunnen ze daar beter op inspelen.
- De oudere krijgt extra individuele aandacht.
- Ook voor familie kan het levensboek helpen om gesprekken op gang te brengen.
- In het zorgdossier wordt relevante informatie uit het levensboek overgenomen. Zo is het beschikbaar als we onbegrepen gedrag willen duiden of om passende activiteiten of impulsen te bedenken voor de oudere.

### Een levensboek maken

De Mensch schreef met steun van ZonMW het levensboek als werkboek: "Mijn leven, zoals ik mij dat herinner." Het boek bevat 48 bladzijden met vragen over verschillende onderwerpen zoals:

- het ouderlijk gezin
- het ouderlijk huis
- slapen, eten en drinken
- school, normen en waarden
- werk en taken
- zelfstandig worden
- persoonlijke interesses en hobby's
- kunst, favoriete muziek
- geluk, gezondheid en liefde
- geloof en levenseinde





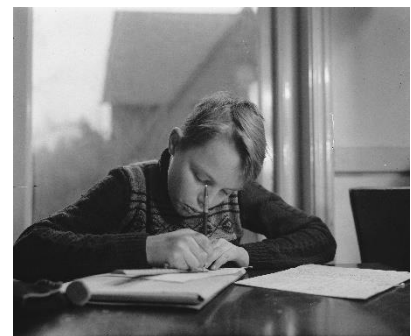
Je kunt deze vragen beantwoorden **en er eigen foto's bij plakken**. Je kunt ook extra bladzijden achterin met foto's of andere extra informatie invullen. Zo ontstaat een uniek levensboek dat er voor elke oudere anders uitziet. Een levensboek komt tot stand door enkele maanden wekelijks een gesprek te hebben met de oudere en/of zijn mantelzorg/familie. Ook de zorg- en begeleidingsmomenten zijn heel geschikt om een gesprek over vroeger te beginnen. Daarna kun je nieuwe dingen blijven toevoegen als je ze hoort van de cliënt of familie.

Herinneringen zijn iets heel persoonlijks. **Probeer dus altijd dingen op te schrijven zoals de oudere ze vertelt. Vraag ook aan de familie om zoveel mogelijk de woorden van de oudere te gebruiken.** Pijnlijke herinneringen kun je in een enveloppe in het boek plakken, zodat duidelijk is dat die niet voor iedereen zijn. Of je geeft ze direct bij de verzorging in bewaring.

### Een levensboek gebruiken

Enkele keren per week kan een familielid of medewerker met een oudere het levensboek inkijken zodat hij regelmatig de gelegenheid krijgt om een stukje van het eigen leven te herbeleven en de informatie aan te vullen.

Belangrijk is dat het levensboek wordt bijgehouden, zodat iedereen fris blijft aankijken tegen zowel de oudere als het levensboek. Belangrijke informatie wordt overgenomen in het zorgdossier.



### Wat het oplevert

Een levensboek is vaak een goede ingang om een gesprek op gang te brengen. Het is een bruikbaar hulpmiddel om het geheugen te stimuleren en een goed communicatiemiddel tussen de oudere en familie. Voor organisaties die werken volgens psychobiografische principes is het levensverhaal het startpunt voor persoonsgerichte zorg. Bij onbegrepen gedrag is het boek een belangrijke bron om gedrag te helpen duiden. De positieve effecten zijn zo groot dat ze zonder meer opwegen tegen de tijdsinvestering.

### Vragen

Heb je vragen of wil je meer uitleg of informatie, neem dan contact op met De Mensch, opleidingen in psychobiografische zorg (Böhm). Mail naar [info@de-mensch.nl](mailto:info@de-mensch.nl) of bel Eric Schlangen: 06-50254686.

### Een levensboek kopen

Het levensboek van De Mensch is verkrijgbaar via de website van De Mensch: <http://www.de-mensch.nl> onder het kopje Contact of mail naar: [info@de-mensch.nl](mailto:info@de-mensch.nl)  
Het is gemaakt van stevig materiaal zodat u het veel kunt gebruiken.

De prijs is € 17,95 exclusief verzendkosten. Bij aanschaf vanaf 10 exemplaren is de prijs € 15,- per stuk.

De verzendkosten voor tot 2 boeken zijn € 4,50 voor 3 tot 10 boeken kost het €7,50.

De boeken kunnen ook worden uitgegeven in uw eigen huisstijl.