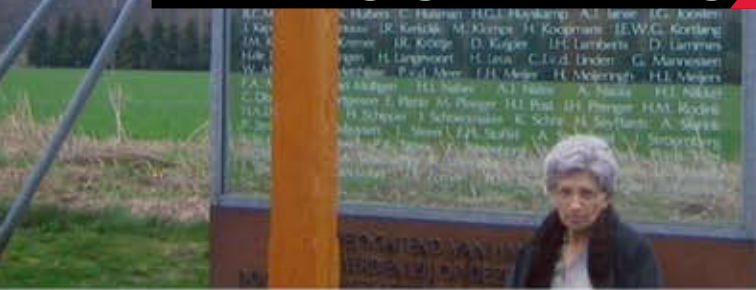


Belevingsgerichte zorg Levenslessen van ouderen



Trouwfoto van mijn tante en oom, ik ben het bruid smeisje, rechts staat mijn broer

ZEG NOOIT NEE, ALS IEMAND JE OM HULP VRAAGT

Jetty Schmidt - van Essen (Zwolle 1924)



Militaire vrouwenafdeling 1951 (l) officiersuniform (r)



Hanneke, mijn nichtje

Sjoel in Zwolle



Mijn ouders

Voor de deur van mijn geboortehuis in Zwolle



Opa en oma van Essen met kinderen



Persoonlijke geschiedenissen in hoogte- en dieptepunten

Ieder mens heeft een levensverhaal dat de moeite van het vertellen waard is. Dat is het belangrijkste uitgangspunt van het project Levenslessen van ouderen. 'Ouderen leren dankzij dit project over zichzelf en van elkaar.'

Tekst Femke van den Berg



foto Ester Abram

Ido Abram, Stichting Leren

► Levenslessen van ouderen is ontwikkeld door Ido Abram van de Stichting Leren en Jenny Wesly van Focus Projecten. Zij testten het project voor de eerste maal in Beth Shalom te Amsterdam. Aan de hand van hun methodiek, schetsten bewoners van dit joodse verzorgingshuis in woord en beeld een portret van zichzelf, hun familie en de hoogte- en dieptepunten van hun leven. Dat deden ze in groepen van acht, die onder

begeleiding stonden van twee of drie (activiteiten)begeleiders. Aan het project deden vijftien mensen mee in de leeftijd van 76-93 jaar. In totaal kwamen zij tien keer bij elkaar; iedere bijeenkomst duurde ongeveer anderhalf uur. 'In het begin waren de ouderen nog wat onwennig', herinnert filosoof en wiskundige Ido Abram zich. 'Om het ijs te breken, hadden we daarom iedereen gevraagd tijdens de eerste bijeenkomst een voorwerp mee te nemen. Aan de hand daarvan vertelden alle deelnemers iets over zichzelf. Dankzij deze oefening werd de sfeer direct meer ontspannen en ontstond er een gevoel van openheid en veiligheid.'

Identiteitscirkels

Dat was noodzakelijk, omdat de ouderen tijdens het project werden uitgenodigd te vertellen over wat zij in hun leven belangrijk vonden: zowel de positieve als de verdrietige en moeilijke dingen. Om ze te helpen hun gedachten hierover te ordenen, maakten zij eerst een identiteitscirkel. In deze cirkel gaven ze een aantal thema's uit hun leven een

plekje met behulp van steekwoorden. 'Dat kostte hun meer tijd dan we vooraf misschien gedacht hadden', vertelt kunstenaressen en fotograaf Jenny Wesly. 'Het bleek dat de meeste deelnemers begeleiding nodig hadden bij het uitvoeren van dit soort opdrachten. Soms om praktische redenen, bijvoorbeeld omdat ze tamelijk doof waren en de instructie niet goed konden volgen. Een AB'er moest deze dan voor hen herhalen. Anderen hadden het nodig dat iemand de opdracht stap voor stap met ze uitvoerde, omdat ze anders de draad kwijtraakten. Uiteindelijk slaagde echter iedereen erin om de eigen belangrijke onderwerpen te benoemen.' Toen de cirkels eenmaal klaar waren, gaven de ouderen elk een mondelinge toelichting. 'Dat was heel bijzonder', herinnert Abram



foto Margriet Onland

Jenny Wesly, Focus Projecten

zich. 'Hoewel een aantal bewoners elkaar best goed kende, werd op dat moment duidelijk dat ze sommige persoonlijke verhalen nooit eerder met elkaar gedeeld hadden.

De identiteitscirkels waren de aanleiding om dat ditmaal wél te doen. Er kwamen heel mooie en intense verhalen boven tafel. Over de oorlog, die voor deze joodse ouderen natuurlijk enorm ingrijpend was. Maar ook over andere gebeurtenissen en ervaringen. De mensen luisterden heel aandachtig naar elkaar. Ze hadden heel verschillende achtergronden: de een had op de markt gestaan, de ander was kunstenaar, een derde geleerde. Door over hun eigen leven te vertellen, ervoeren zij dat dit voor

anderen interessant kon zijn. Bovendien leerden ze elkaar zo nog beter kennen.'

Digitale foto's

Toen de cirkels eenmaal besproken waren, hielpen de begeleiders de deelnemers een lijstje te maken van beelden die hun cirkel konden verduidelijken. Het ging hierbij zowel om bestaand beeldmateriaal, zoals oude foto's, als om nieuwe afbeeldingen. 'Een mevrouw die aangaf dat haar jeugd heel belangrijk voor haar was geweest, kwam bijvoorbeeld op het idee haar geboortehuis in Amersfoort te fotograferen', vertelt Wesly. 'Dus ben ik, samen met een van haar vriendinnen, naar Amersfoort gereisd.

Daar heeft ze het huis zelf vastgelegd op de gevoelige plaat. Dit betekende heel veel voor haar.' Alle deelnemers aan het project kregen een digitale camera, maar niet iedereen bleek even behendig met de moderne techniek. 'Daarom gaven wij ze allemaal een instructie over digitaal fotograferen', zegt Wesly. 'Eerst legden we de knopjes uit, daarna vertelden we over de keuzemogelijkheden bij het fotograferen: perspectief, contrast, belichting, sfeer, compositie, kader. Ook lieten we ze een voorwerp op verschillende manieren fotograferen: in kikkerperspectief, in vogelperspectief of in close-up. Toen ze dat een beetje onder de knie hadden, gingen ze zelf aan de slag.'

foto Jenny Wesly

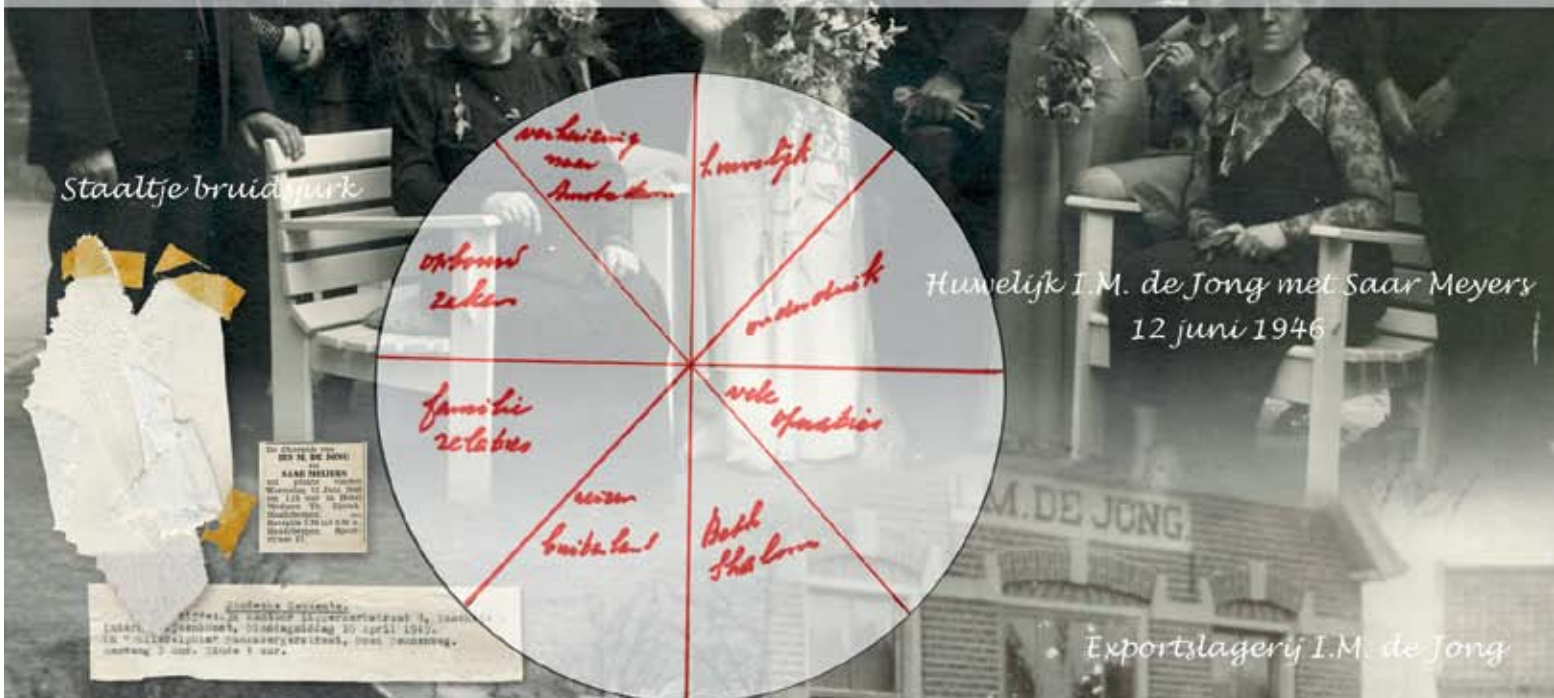


Ies de Jong, maakt zelf foto's met digitale camera na instructie.



RUST EN EVENWICHT

Ies de Jong (Haaksbergen 1913)



Staatje bruidsmak

Huwelijk I.M. de Jong met Saar Meyers
12 juni 1946



Exportslagerij I.M. de Jong

Boerderij waar ik met mijn ouders
31 maanden zat ondergedoken
in het stro boven de koeien

Ziekbed hersenvliesontsteking
1923



Wij haalden koeien in Haaksbergen



Grootouders

Doop in de mediene
De geschiedenis van
de joodse geneeschap
Haaksbergen



LJG, hier kom ik tot rust

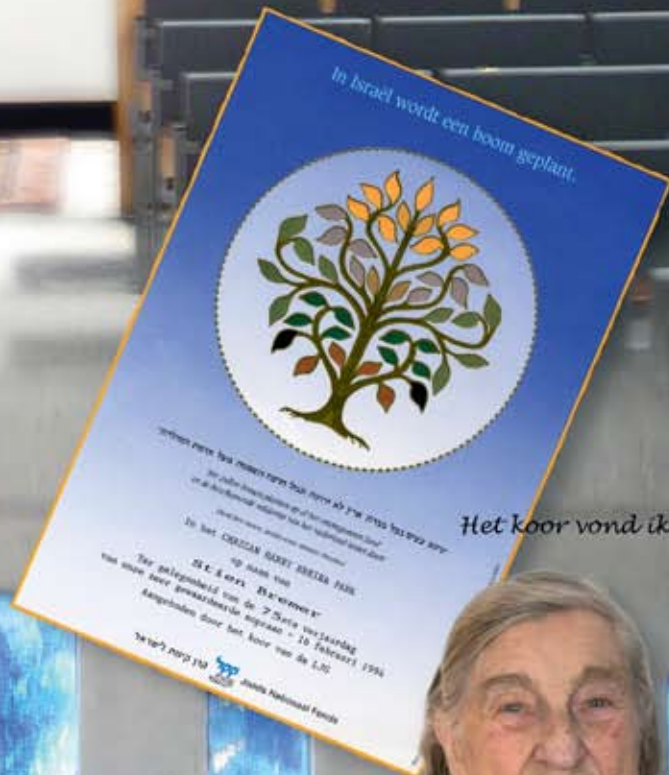


JOODS ZIJN IS BLIJ ZIJN

Stien Bremer - Busscher (Amsterdam 1919)



Anne Frankzaal



Het koor vond ik geweldig



Behalve oude en nieuwe foto's, konden de deelnemers ook belangrijke documenten aandragen, zoals het trouwboekje of een getuigschrift. Samen met de oude foto's werden deze gescand, waarna de scans werden afgedrukt op contactvellen. Vervolgens maakten de deelnemers bij elke foto en iedere scan een bij-schrift, waarin ze beschreven wat er op de afbeelding te zien was.

Panelen

Het materiaal dat door de ouderen was verzameld, vormde de basis voor de tentoonstelling Lechajiem! (Proost! Op het leven!) Abram: 'Van iedere bewoner werd een eigen paneel ontworpen. Op elk paneel moest vervolgens een levensmotto komen. Maar de meeste deelnemers hadden zo'n motto niet paraat. Doordat we gedurende de bijeenkomsten steeds hadden opgeschreven wat zij zoal over hun leven te berde brachten, konden we hun die uitspraken opnieuw voorleggen. Daaruit destilleerden ze uiteindelijk allen een lijfspreuk die ze erg van toepassing vonden op hun eigen leven. De strekking van die spreuken liep overigens erg uiteen. Zo had een mevrouw geleerd dat het in het leven erg belangrijk is om altijd bezig te zijn, terwijl een ander het cruciaal vond om open te staan voor alle rassen en geloven. Een derde wilde vooral onafhankelijk zijn, terwijl weer een ander met iedereen probeerde mee te leven. Kortom: ieder had een andere levensles om te delen.' Toen de tentoonstellingspanelen gereed waren, verstuurde het verzorgingshuis uitnodigingen aan familie, vrienden, kennissen en de pers. Zij kwamen kijken en genoten van wat ze zagen, zo bleek uit de reacties. Ook de bewoners zelf waren erg enthousiast over de

expositie. Voor sommigen bleek deze zelfs een 'opening' om met anderen in gesprek te gaan over hun leven. Zoals bewoonster Jetty bij de evaluatie van het project opmerkte: 'Eindelijk heb ik mijn kinderen over mijn verleden en de Tweede Wereldoorlog kunnen vertellen. Vóór die tijd kon dat niet. Mijn kinderen durfden mij niets te vragen. Ze waren bang

dat ik dan verdrietig zou worden. Nu heb ik een beter contact met mijn kinderen gekregen.'

Schoolbezoek

Niet alleen de kinderen en kleinkinderen van de bewoners kwamen naar de tentoonstelling (te bekijken via: www.focusprojecten.nl/bs/index.html). Ook enkele schoolklassen voor basis-



foto Jenny Wesly

Stien Bremer krijgt uitleg over hoe digitale camera werkt

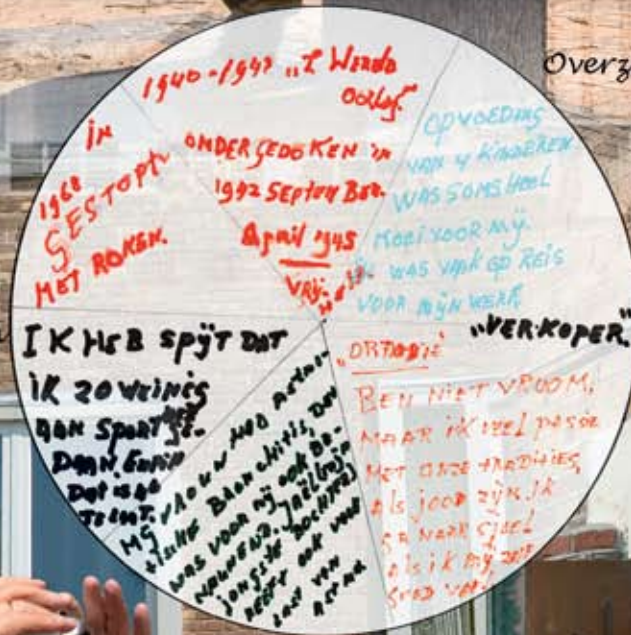
Was vroeger korfbalveld van DED,
"De Eerste Driejarige"



Ik ben niet vroom, maar heb een passie
voor onze traditie en voor sport

Jacob Hiegentlich (Amsterdam 1927)

Overzicht van het oude RAI-gebouw



In 1968 gestopt met roken van Golden Fiction

REGGESTRAAT RIVERENBUURT

LISELSTRAAT RIVERENBUURT

Toegang tot het oude korfbal veld



Woonde hier op 2 hoog tot september 1942

CHURCHILL-LAAN RIVERENBUURT

Portiek van de Jekerschool

Chanoeka van schoonouders



Jomtov bloemen

en voortgezet onderwijs bezochten deze. Als voorbereiding op hun bezoek hadden de kinderen zelf eveneens identiteitscirkels gemaakt, zodat ze met de ouderen in gesprek konden gaan over wat beide groepen als waardevol ervaren in het leven. Abram: 'Tot mijn verbazing stelden zelfs stoere puberjongens zich heel geïnteresseerd en respectvol op. Zij toonden oprecht belangstelling voor de verhalen die de ouderen vertelden.' Op hun beurt stelden de bewoners het bezoek van de kinderen en jongeren op prijs. Philip: 'De omgang met de kinderen vond ik erg

leuk. Ik heb zelfs een nieuw woord geleerd: chillen.' Sommige bewoners waren echter ook verbaasd over het gebrek aan historische kennis bij de jeugd. Elly: 'De kinderen wisten heel weinig van de oorlog. Voor het eerst in mijn leven heb ik iets over de onderduik verteld.'

En Jetty: 'De kinderen wisten in mijn ogen de meest gewone dingen niet. Je moest bijvoorbeeld uitleggen wat "kousen stoppen" en "evacuëren" was. Maar het praten met de kinderen vond ik erg leuk. De getoonde belangstelling deed me goed.' Abram: 'Het project heeft ervoor gezorgd dat

de bewoners opbloeden. Ze merkten dat hun verhaal de moeite waard is om gehoord te worden. Dat is goed geweest voor hun gevoel van eigenwaarde.' ◀

Levenslessen van ouderen werd in Beth Shalom gesubsidieerd door Maror, SKaN-fonds en VSB-fonds. Zelf ook aan de slag met dit project (eventueel in verkorte vorm)? Mail dan naar ibhabram@xs4all.nl of info@focusprojecten.nl. Bij het project zijn een praktische handleiding en een boek over de methodiek verkrijgbaar.

Mooi, maar intensief

Vanuit Beth Shalom werd het project Levenslessen van ouderen begeleid door twee maatschappelijk werkers, twee AB'ers en coördinator Jan Riool. Die kijkt er met veel genoegen op terug. 'Het was het mooiste project dat ik ooit heb gedaan, maar het slurpte tijd, geld en energie.'

Toen Riool aan het project begon, had hij geen duidelijk idee van wat hem te wachten stond. 'Dat kon ook niet; het bevond zich immers nog in een experimenteel stadium', vertelt hij. 'Wel was ik direct enthousiast.

Ik had al snel in de gaten dat de methodiek die Ido en Jenny hanteren onze bewoners activeert en aan het praten krijgt. Ik voelde me zeer vereerd dat de ouderen het deurtje naar hun verleden openzetten en ons lieten delen in hun ervaringen. Tegelijkertijd merkte ik dat zij veel extra ondersteuning nodig hadden. En dus hielp ik met het maken van foto's en collages, scande ik oud beeldmateriaal in en maakte ik zelfs een dvd over het hele project.

De meeste van die werkzaamheden deed ik buiten mijn reguliere uren. Ook mijn collega's staken ieder zeker dertig uur extra per persoon in het project. Dat vonden we geen probleem, omdat we zagen hoe goed het project de bewoners deed. Maar zelf leerden we er ook van. Zo bleken voor alle bewoners de relaties met anderen uiteindelijk belangrijker dan de andere zaken in het leven – een mooi huis, een dure auto, een flitsende baan.

Dat zet je toch aan het denken.' Zijn collega Hadassa Conen: 'Ik heb veel plezier gehad; lachen en verdriet lagen dicht bij elkaar. Onderling was er veel vertrouwen. Het was gewoon heel bijzonder om hier aan mee te mogen doen.'

Het project is overdraagbaar naar diverse doelgroepen. Zo is het bijvoorbeeld onlangs in verkorte vorm uitgevoerd bij een verzorgingshuis voor Zusters Franciscanessen in Oirschot.

Hoe maak je een identiteitscirkel?

- 1 Kies wie of wat voor jou belangrijk is: welke personen, bezigheden, hobby's, voorwerpen, idealen, doelen? Noteer dit in trefwoorden.
- 2 Rangschik de trefwoorden in volgorde van belangrijkheid.
- 3 Verdeel een blanco cirkel in 'taartpunten': maak de belangrijkste taartpunten groot en de minder belangrijke kleiner.
- 4 Plaats de trefwoorden in de taartpunten.
- 5 Voeg aan de taartpunten teksten, tekeningen, kleuren, foto's of collages toe.

