

Een uniek leven

Door professionele journalisten geschreven familiechronieken gaan als warme broodjes over de toonbank. Ook in de wereld van de zorg groeit de aandacht voor **de levensgeschiedenis** van mensen. Het vertellen en laten boekstaven ervan biedt ouderen zicht op de betekenis van hun leven en werkt verbindend naar het nageslacht. „Heel mooi vond ik dat mijn ouders niet zichzelf op de voorgrond plaatsten.”

tekst **Huib de Vries** foto's **Anton Dommerholt**



De Witte Brink straalt aan alle kanten allure uit. Vanuit Doetinchem verhuisde Wim Wiltink (85) naar de met riet gedekte woonboerderij in het buitengebied van Zelhem. Inmiddels wordt die bewoond door zijn oudste zoon Henk. Wiltink trok met echtgenote Lien naar de aanpalende paardenschuur, die hij liet verbouwen.

De moeiten van de ouderdom gaan hun gevel niet voorbij. De gepensioneerde zakenman zit met het been omhoog, vanwege wondroos. Zijn vrouw werd getroffen door een ernstige beroerte. En dan zijn er de zorgen om de broodfabriek, waarin de vier zoons nu werkzaam zijn. De concurrentie in de sector is moordend. „We hopen dat ze het redden en bidden daar ook voor.”

Toch maakt de Achterhoeker, zoon van de oud gereformeerde dominee H. Wiltink, geen gedeprimeerde indruk. Hij kijkt terug op een waardevol leven, dat twee jaar terug op schrift werd gesteld. „Voor de Nederlandse Patiënten Vereniging heb ik vrijwilligerswerk gedaan. Op een gegeven moment vroeg mijn kleindochter Simone, secretaresse van de NPV-afdeling in Doetinchem, of ze van mijn leven een boek mocht maken. Dat vond ik wel leuk.”

Herinneringen

In een viertal gesprekken van pakweg twee uur trok hij met Simone door zijn leven. De thema's had hij vooraf bepaald aan de hand van de methode 'Mijn leven in kaart'. „Achteraf bezien had ik me nog beter moeten voorbereiden. Dan had ik minder van het een op het ander gesprongen, maar Simone vond dat geen bezwaar. 'Dat hoort bij je', zei ze.” Nooit eerder blikte hij zo gedetailleerd op zijn leven terug. „Al pratend kwamen steeds meer herinneringen boven.”

De inwoner van Zelhem kwam ter wereld op boerderij Denneboom bij Hummelo, waar vader Hendrik voor zijn gezin de kost verdiende, tot hij de ploeg verwisselde voor de kansel. „Hij heeft voor het eerst gepreekt op de dankdag van 1944. Dat vergeet ik nooit meer. Hij had thuis alleen gezegd dat er wat bijzonders zou gebeuren. Zo ging dat bij die oud gereformeerden. Mijn vader liep al heel lang met de roeping tot predikant. Eerst heeft hij nog een aantal jaren als lerend ouderling gediend, in 1952 is hij be-

Wim Wiltink:
„Ik heb geprobeerd een zo eerlijk mogelijk beeld te geven”



vestigd tot predikant. Hij was toen al zestig.”

Bijzondere ervaring

In hetzelfde jaar begon Wim zijn eigen bakkerijtje, vijf bij zeven meter groot. „Als me toen was verteld dat ik op het industrieterrein terecht zou komen met honderd man personeel, had ik naar mijn hoofd gewezen. De mens wikt maar God beschikt. We hebben nu 12.000 vierkante meter bedrijfsoppervlakte.”

‘Het leven van Wim Wiltink. Van boer tot bakker tot boer’ biedt een impressie van hoogte- en dieptepunten in zijn gang door het leven.

„Ik heb geprobeerd een zo eerlijk mogelijk beeld te geven. Er staat bijvoorbeeld ook in het boek dat we moesten trouwen. Dat had ik makkelijk kunnen verbloemen, want mijn vrouw kreeg na drie maanden een miskraam, maar met eerlijkheid kom je het verst. En Simone heeft alles keurig verwoord.”

Het lezen van dat wat hij zelf had verteld, was een bijzondere ervaring. Ook alle kinderen kregen een exemplaar van zijn levensboek. Het nageslacht breidt gestaag uit. „We hebben nu 28 kleinkinderen en 22 achterkleinkinderen.” Dochter Truus ziet ook haar kinderen soms in het boek over opa lezen. „Daardoor weten ze dingen over hun grootouders die ze anders waarschijnlijk nooit hadden gehoord.”

Een levensboek via de NPV

Tussen 2009 en 2011 besteedde de Nederlandse Patiënten Vereniging aandacht aan het thema 'Menselijke waardigheid'. In het kader daarvan werd onder leiding van Astrid Bokhorst het project 'Werken met levensboeken' opgezet. Aanvankelijk als proef. „We hebben een aantal mensen laten trainen door Wout Huizing, die veel weet over de betekenis van het vertellen van levensverhalen. De trainers trainen nu andere vrijwilligers in het maken van een levensboek. Het project is vooral opgezet voor ouderen die weinig mogelijkheden hebben om hun levensverhaal met anderen te delen.”

De ervaringen met de proef waren van dien aard, dat de NPV besloot het werken met levensverhalen een structurele plaats te geven bij de vrijwillige thuishulp. Bij lokale NPV-afdelingen wordt desgewenst een informatieavond verzorgd. Geïnteresseerden kunnen daarna een training voor het maken van een levensboek volgen. „Het zou mooi zijn als elke afdeling minstens twee vrijwilligers heeft die zich hiermee bezighouden”, vindt Jeannette Donken, consulent NPV-Thuishulp bij het landelijk kantoor van de NPV.

Centraal staat de aandacht voor het levensverhaal, het maken van een boek erover is van de tweede orde. Vrijwilligers die dat willen, kunnen gebruik maken van een web-portaal dat voor de NPV werd gemaakt door grafisch bedrijf Beeld en Visie. Het toont sjablonen voor het invoeren van tekst en foto's.

Belangrijk is voor de NPV dat vrijwilligers die een levensboek maken zich dienstbaar opstellen. „Uiteindelijk bepaalt de verteller wat erin komt. Het gaat ons erom dat ouderen

Huwelijksjubileum

Eef van Wijk (60) uit Vlissingen tekende tussen mei 2010 en juni 2012 het levensverhaal van haar ouders Niek en Eef Padding-Dijkema uit hun mond op. „Ik maakte gebruik van een opnameapparaat, omdat tussen de gesprekken vaak behoorlijk wat tijd lag. Mijn ouders woonden in Amersfoort en hun gezondheidssituatie was niet al te best.”

Schrijven was haar niet vreemd. In haar jonge jaren werkte ze voor het Nederlands Dagblad. Aanleiding voor het maken van het levensboek was het 60-jarig huwelijksjubi-

leum van vader en moeder Padding, in september 2010. Met het oog daarop verzamelde Eef met een van haar zussen fotomateriaal uit de Indiëtijd van hun ouders. „Dat is gedigitaliseerd. Zo kon ik een diavoorstelling geven met geluidsfragmenten uit de eerste interviews die ik met mijn ouders hield.”

In dezelfde periode hoorde de inwoner van Vlissingen van het project 'Werken met Levensboeken' van de NPV. „Dat sprak me bijzonder aan. Ik vond steeds meer materiaal over het leven van mijn ouders. Dat prikkelde me om zo'n boek te maken. Mijn ouders konden veel vertellen en hadden daarvoor de openhartigheid, ik houd van schrijven. Tijdens een informatieavond door een trainer van de NPV



Jeannette Donken (li) en Astrid Bokhorst.

zich kunnen uiten over dat wat in hun leven van betekenis is geweest. Sommige levensboeken spreken op ontroerende wijze over de trouw van de Heere door de generaties heen. Dat is ook voor het nageslacht van grote waarde.”

leerde ik hoe ik de gesprekken het best kon voeren.” Ze wist dat haar ouders allebei in het verzet hadden gezeten en daarvoor het verzetshedenkingskruis ontvingen. Zoals ze ook wist dat haar vader in Indië diende als militair en haar moeder als medewerkster van het Rode Kruis. Daar was zo ongeveer alles mee gezegd. „Door die gesprekken hoorde ik voor het eerst dat mijn moeder een spoedcursus voor verpleegster had gekregen, gericht op tropische ziekten. Haar belangrijkste taak was het verzorgen van inlandse patiënten in primitieve poli's op het platteland. Mijn vader was ingedeeld bij de aan- en afvoertroepen. Toen hij mijn moeder voor het eerst zag, in de kerk in Batavia, was hij op slag verliefd. Zij hield aanvankelijk de boot af. Na haar terugkeer naar Nederland is het door briefwisseling toch tot verkering gekomen.”

Dagboek

Het interviewen van haar ouders ervoer de inwoner van Vlissingen niet als confronterend, al was ze voorzichtig in haar vraagstelling. „Ik zat daar niet als harde interviewer.” De brieven die haar ouders elkaar in hun

Ook een levensboek maken?

Bij een aantal afdelingen van de NPV zijn vrijwilligers getraind in het maken van een levensboek. Informatie over de desbetreffende afdelingen of het volgen van een cursus voor het maken van een levensboek is verkrijgbaar bij consulent NPV-Thuis-hulp Jeannette Donken, tel. 0318-547888; ajmdonken@npvzorg.nl

verkeringstijd stuurden, liet ze gesloten. „Ik vond het niet kies om die te lezen. Wel heb ik een dagboek van mijn moeder uit haar Rode-Kruistijd geraadpleegd.”

De goede band met haar ouders werd door het interviewen nog sterker. „Ik vond het geweldig verrijkend om te horen hoe ze de dingen hadden beleefd, met name tijdens de Tweede Wereldoorlog en in Indië. Heel mooi vond ik dat ze niet zichzelf op de voorgrond plaatsten. Ze wezen altijd op de betekenis van anderen en op de kracht die God hen had gegeven.

De bewondering voor haar ouders groeide met elk gesprek. „Mijn vader verloor zijn vader toen hij achttien was. Als oudste zoon kreeg hij veel verantwoordelijkheid te dragen, in de moeilijke crisisjaren.

Daarna kwamen de oorlog en de chaotische situatie in Indië. Mijn moeder verloor door een bombardement haar jongste twee zusjes en haar jongste broertje. De jongeman met wie ze verkering kreeg, is vanwege verzetsactiviteiten gearresteerd en afgevoerd naar Duitsland. Daar is hij omgekomen. Daarna heeft ze zichzelf toch weer zo bij elkaar geraapt, dat ze in staat was zich aan te melden

Eef van Wijk:
„Ik ben beter gaan zien dat mijn ouders in een totaal andere tijd en wereld opgroeiden”

bij het Rode Kruis. In '46 is ze al naar Indië uitgezonden. De eerste periode was ze betrokken bij het ophalen van mensen uit interneringskampen.”

Presentatie

In juni 2012 presenteerde de oud-journaliste het boek aan haar ouders. Net op tijd. Enkele maanden later overleed vader Padding. Zijn tweede dochter ervaart het levensboek als een eerbetoon aan haar ouders en een richtingwijzer voor het nageslacht. Niet voor niets gaf ze het boek de titel 'Leven van het wonder van Gods leiding'.

„Zo hebben mijn ouders dat echt ervaren. Zelf kreeg ik door het schrijven van het boek meer inzicht in mijn eerste levensjaren. Direct na hun trouwdag zijn mijn ouders teruggekeerd naar Indië, waar ze nog vijf jaar hebben gewoond. Ik ben geboren in Semarang.” Inmiddels zijn tientallen exemplaren van het levensboek in omloop. „Onze zoon die museologie studeert, vindt het geweldig. Zelf ben ik beter gaan zien dat mijn ouders in een totaal andere tijd en wereld opgroeiden. Dat heeft een stempel op hun leven gezet en ook op de wijze waarop ze hun negen kinderen hebben opgevoed. Daar liep ook ik wel eens tegenaan, maar door het opschrijven van hun levensverhaal heb ik er meer begrip voor gekregen. Je kunt mensen pas goed begrijpen als je zicht hebt op hun levensgeschiedenis.”



Mijn leven in kaart

Als voorganger van een baptistengemeente en pastor in een verzorgingshuis voor ouderen hoorde Wout Huizing tal van levensverhalen. Door 'Mijn leven in kaart' bracht hij de betekenis daarvan onder de aandacht van een breed publiek.



In tal van kamers kreeg Wout Huizing het te horen: 'Ik zou over mijn leven een boek kunnen schrijven.' „Het is geweldig boeiend om naar zo'n levensverhaal te luisteren. In onze samenleving associëren we ouderdom met kosten, problemen en aftakeling. Dat is een zeer eenzijdig beeld. Heel mooi vind ik wat een hoogbejaarde ooit zei: 'Ik ben net een oud museum: een oude gevel, maar van binnen vol schatten.' We kunnen van ouderen heel veel leren. Het luisteren naar hun levensverhaal is een erkenning daarvan.” Zijn taak als docent pastorale vakken en supervisor aan het

baptistenseminarium combineert Huizing met een functie als stafmedewerker bij Reliëf, de christelijke vereniging van zorgaanbieders. Daar richt hij zich vooral op zingeving bij ouderen. Samen met Thijs Tromp, nu directeur van Reliëf, ontwikkelde hij de methode 'Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal'. Aanleiding was een door ZonMw gesubsidieerd onderzoek naar het effect van het vertellen van levensverhalen door ouderen op hun welbevinden.

De methode bestaat uit een handleiding en vijftig themakaarten rond vijf centrale levensthema's: relaties, wonen en bezit, opleiding, opvoeding, werk en hobby's, kijk op het leven en oud worden: gunst of kunst? Aan de hand van vragen op de geselecteerde kaarten kan een oudere in circa acht gesprekken van zo'n twee uur zijn of haar levensverhaal vertellen. Het eerste gesprek is bedoeld voor het vaststellen van de te bespreken thema's. Het laatste gesprek heeft een evaluerend karakter, zo mogelijk aan de hand van het geschreven levensboek.

Proefschrift

De kracht van het werken met de kaarten is dat de hele levensloop in beeld komt. Ook de zorgen en moeiten met bijbehorende emoties. „Al vertellend komen mensen steeds meer bij de essentie van hun leven: dat wat het voor hun gevoel betekenis geeft. Dat werd bevestigd door het proefschrift van Thijs Tromp over het gebruik en het effect van 'Mijn leven in kaart'.”

Kennis van het levensverhaal van ouderen is voor Huizing een voorwaarde voor goede zorg. „Dan begrijp je waarom mensen zijn zoals ze zijn.” In de praktijk blijkt het uitluisteren van het levensverhaal, laat staan het opschrijven ervan, voor verzorgenden te tijdrovend. Daarom kwam er de variant om vrijwilligers van welzijnsorganisaties hiervoor in te zetten. „In 2009 hebben we voor dit vrijwilligersproject van

Prinses Máxima 'het appeltje van Oranje' ontvangen, mede omdat het generaties bij elkaar brengt. Het mooist is als kleinkinderen voor grootouders een levensboek maken.”

Getuigenis

De interesse voor levensverhalen van gewone mensen past voor Huizing bij de huidige tijd, waarin het individu centraal staat. „Dat heeft schaduwzij-

den maar ook positieve kanten. In het levensboek is alle ruimte voor een getuigenis, ook een christelijk getuigenis. Dat gebeurt meer dan eens.”

Door het vertellen van hun levensverhaal blijven ouderen de moeiten in het leven beter een plek te kunnen geven. „Het leidt ook tot een positievere blik op de toekomst.” Dat geldt overigens niet voor iedereen. „Bij mensen met onverwerkte traumatische ervaringen moet je dit niet doen. Die lopen vast. Daarom moet je alleen een levensboek maken met mensen die er graag aan meewerken. Je moet je ook realiseren dat familie afwijzend kan zijn. Dit werk vraagt grote zorgvuldigheid. Niet iedereen kan het.” Voor dementerende ouderen ontwikkelden Huizing en Marie-Elise van den Brandt 'Mijn leven in fragmenten. Met dementerenden in gesprek over hun leven'. Deze methode kreeg wel een plaats in de professionele zorg. Cruciaal is voor Huizing dat breed in de samenleving de betekenis van de levensgeschiedenis van mensen wordt erkend. „We zouden dit middel ook in de kerk meer moeten inzetten, om het geloofsgesprek tussen de generaties op gang te brengen. Veel ouderen hebben echt iets door te geven.”

Wout Huizing:
„In het levens-
boek is alle
ruimte voor
een getuigenis”