



HET VERHAAL VAN JE LEVEN

METHODEBESCHRIJVING

PLUSPUNT



expertisecentrum voor
senioren en participatie

1. HET PROJECT HET VERHAAL VAN JE LEVEN

Vanaf de jaren zestig zijn veel migranten naar Nederland gekomen. De jonge migranten van toen zijn nu oud. Hun leven lijkt zich binnenshuis af te spelen en hun verhalen zijn vaak onbekend. Dat is jammer. Niet alleen voor de doelgroep zelf, maar ook voor hun kinderen en voor anderen die weinig tot niets weten van de achtergronden van deze ouderen die in een grote stad als Rotterdam toch vaak hun burens zijn.

In 2018-2020 heeft Pluspunt Het verhaal van je leven uitgevoerd. In dit project interviewen vrijwilligers oudere migranten over hun leven en leggen dit vast in een levensboek.

Het vertellen van een levensverhaal zorgt er vaak voor dat ouderen hun leven positiever gaan bekijken en er trots op worden. Ze beseffen dat ze ondanks allerlei tegenslagen toch hebben doorgezet en dat ze daardoor zijn gekomen waar ze nu zijn. Dit geeft een gevoel van zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen is noodzakelijk om je goed te voelen en de buitenwereld tegemoet te treden.

In 'Snipperberichten 16' somt levensverhalendeskundige José Franssen op wat het belang is van levensboeken. Ze zegt onder andere dat het niet alleen belangrijk is verhalen vast te leggen voor anderen (nieuwe generaties), maar dat het de ouderen zelf helpt een (vernieuwd) inzicht te krijgen in hun leven. Levensverhalen opschrijven kan hun helpen met:

- Het accepteren en aanvaarden van het verhaal
- Verwerken van oude pijn
- Gebeurtenissen een plek geven in een groter geheel
- Zelfbevestiging en identiteitsversterking.

De levensboeken die binnen het project worden gemaakt zijn voor de ouderen zelf, maar we vinden het belangrijk dat de verhalen van oudere migranten meer zichtbaar worden. Daarom hebben we fragmenten uit de levensboeken op onze website gezet en deze gedeeld via facebook en twitter. Ook hebben we fragmenten uit de levensboeken laten voorlezen op vertelmiddagen in een theater in Rotterdam.

Omdat levensboeken van grote waarde zijn voor de ouderen zelf en voor volgende generaties hebben we in deze methodiekbeschrijving onze ervaringen op een rijtje gezet en hopen we anderen te inspireren ook een dergelijk project op te zetten.

In het laatste jaar van 'Het verhaal van je leven' vond de coronacrisis plaats. Dit heeft veel impact gehad. We hebben het project in het voorjaar en het najaar van 2020 min of meer stil moeten leggen.

1. DE SCHRIJVERS

Werving

We hebben verschillende middelen gebruikt om vrijwilligers te vinden die een levensboek zouden willen schrijven. Ten eerste is er een flyer gemaakt die op verschillende punten in de stad is neergelegd. De flyers die in de centrale bibliotheek in Rotterdam lagen hebben veel respons opgeleverd. Wat de meeste respons opleverde is onze oproep op de website Zorgzaam010 (voorheen Rotterdammersvoorelkaar). Verder hebben we de oproep meerdere keren geplaatst op Facebook, Twitter en LinkedIn.

Ook een optie: attendeer schrijfdocenten op het project. Cursisten van schrijfcursussen vinden het vaak leuk hun schrijftalenten in te zetten voor een levensboek.

Omdat een deel van de oudere migranten de Nederlandse taal niet voldoende beheersen, hebben we geprobeerd vrijwilligers te werven die de moedertaal van de oudere konden spreken. Deze waren lastig te vinden, zodat vooral oudere migranten hebben meegedaan die het Nederlands voldoende beheersten.

Training

Vrijwilligers volgden een cursus waarbij ze getraind werden in het omgaan met migrantenouderen, het interviewen en het schrijven van een levensboek. De vrijwilligers moeten bijvoorbeeld beseffen dat ze hun schrijfvaardigheden in dienst stellen van het levensboek voor de ouderen. Het levensboek is een gezamenlijk project van vrijwilliger en oudere.

In eerste instantie wilden we twee keer een training aanbieden, maar we hebben er al snel voor gekozen de training vaker te laten plaatsvinden en dan voor kleine groepjes. Zo hoefden de vrijwilligers die zich hadden opgegeven niet te lang te wachten op de training. Ervaring heeft geleerd dat er een bepaald verloop is onder vrijwilligers. Daarom moet er doorlopend worden gewerkt aan werving en training. Tijdens de coronaperiode hebben we trainingen gegeven aan groepjes van maximaal drie deelnemers.

Bij de training is gebruik gemaakt van de methodiek 'Mijn Leven in Kleur. Met Oudere Migrant in Gesprek over hun Levensverhaal' (Bohn, Stafleu van Loghum). In de training is vooral geoefend met interviewtechnieken. We lieten de deelnemers elkaar interviewen over het onderwerp Het huis van mijn jeugd uit 'Mijn leven in kleur'.

Interviewtechnieken

Houding interviewer

De schrijver zal een open en objectieve houding moeten aannemen tijdens het interviewen: de schrijver luistert naar wat er wordt verteld zonder een oordeel te vellen. Het is de bedoeling om een levensverhaal op te schrijven, niet om discussies te voeren over bepaalde opvattingen. Daarbij nodigt een open houding uit tot vertellen.

Open vragen en doorvragen

Gesloten vragen zijn vragen waarop met ja of nee kan worden geantwoord. Open vragen nodigen uit tot vertellen. Een open vraag begint met een van de vijf W's: wie, wat, waar, waarom, welke? Of met: hoe?

Een geïnterviewde vertelt vaak dingen die voor hem of haar vanzelfsprekend zijn, maar voor anderen niet. Een manier om meer informatie te krijgen is een open vraag te stellen. Wat gebeurde er? Wie was er bij u? Hoe deed u het?

Andere manieren van doorvragen:

- herhaal wat de verteller heeft gezegd
- vraag naar een voorbeeld
- wacht even met het stellen van de volgende vraag.

Vragenlijst of niet

Bij het interviewen kan de vrijwilliger gebruik maken van de methode 'Mijn leven in kleur'. In dit boekje staan veel voorbeeldvragen, gegroepeerd binnen thema's: familie en vrienden, wonen en werken, naar Nederland, het leven van alledag, ouder worden. Bij elk thema staan ook verdiepingsvragen.

Pluspunt heeft een aantal exemplaren van 'Mijn leven in kleur' aangeschaft. De vrijwilligers kunnen een exemplaar lenen of ze kunnen het zelf kopen. Ze kunnen gebruik maken van de vragen in het boek of ze kunnen zelf vragen bedenken.

Het wordt aan de vrijwilligers overgelaten hoe ze de interviews houden. De een vindt het prettig om zich grondig voor te bereiden en van te voren vragen op te stellen, de ander zal zich liever laten leiden door wat de oudere op dat moment wil vertellen.

Omgaan met emoties

Soms komen tijdens een interview emotionele onderwerpen aan de orde. Emoties horen bij het leven en mogen er zijn. Als het nodig is kan er een korte pauze worden ingelast. Daarna kan de schrijver aan de verteller vragen of hij of zij verder wil praten over het onderwerp.

Gesprek vastleggen

Een interview kan worden opgenomen, maar het letterlijk uittikken van een opname is zeer tijdrovend: een uur opname betekent drie uur uitwerken. Het is beter om aantekeningen te maken en die thuis meteen uit te werken. Voor alle zekerheid kunnen de interviews worden opgenomen, zodat bijvoorbeeld later opgezocht kan worden hoe iemand iets heeft geformuleerd. Op iedere smartphone zit een app waarmee audio-opnames gemaakt kunnen worden.

Schrijftips

Lappendeken

Een levensboek is geen biografie. Streef daarom niet naar een doorwrocht verhaal. Het levensboek kan dan beter gezien worden als een lappendeken. Ieder verhaal dat wordt verteld is een lapje, een onderdeel van een groter verhaal. Alle lapjes bij elkaar vormen het geheel:

een lappendeken. Voor het overzicht is het wel prettig als de ‘lapjes’ chronologisch zijn gerangschikt.

Ik-vorm

De meest voor de hand liggende vorm om het levensverhaal op te schrijven is de ik-vorm. De verteller is de ik. Als schrijvers het prettiger vinden in de derde persoon enkelvoud te schrijven, kan dat ook.

Levendig schrijven

Gebruik zo weinig mogelijk de lijdende vorm, dus zinnen met worden of werden. Wat helpt is om bij dat soort zinnen de vraag te stellen: wie deed wat?

Probeer zintuigelijk te schrijven, vraag naar geuren, geluiden, smaken.

Voorbeelden verlevendigen een tekst. Als een verteller zegt dat zijn oma heel lief was, vraag dan naar voorbeelden.

Koppelen oudere en vrijwilliger

Na de training koppelen we de vrijwilliger aan een oudere. We bellen de oudere om de naam van de vrijwilliger door te geven. Daarna belt de vrijwilliger de oudere om een afspraak te maken.

De eerste afspraak is een kennismakingsgesprek. Vrijwilliger en verteller kunnen aftasten of er een klik is en er kunnen al een aantal dingen aan de orde komen. Onze ervaring is dat het goed is dat de vrijwilliger bij het kennismakingsgesprek nogmaals uitlegt wat een levensboek is, omdat levensboek een vrij abstract begrip is.

Verder:

- Kan de schrijver iets over zichzelf vertellen
- Kan de schrijver vragen wat de motivatie van de oudere is om een levensboek te willen
- Als het klikt kunnen er meteen afspraken worden gemaakt over de frequentie van het interviewen en hoe dit aangepakt gaat worden. Worden de gesprekken opgenomen? Worden er aantekeningen gemaakt?
- Verder kan de schrijver alvast vragen stellen om zicht te krijgen op de globale levensloop van de oudere en vragen naar foto's en ander beeldmateriaal.
- De eerste afspraak wordt gemaakt en de schrijver stelt een thema voor, zodat de oudere zich kan voorbereiden.

De interviews

Meestal wordt bij de oudere thuis afgesproken. Is dat niet mogelijk, dan kan het interview ook plaatsvinden in bijvoorbeeld een buurthuis. Zorg wel voor een rustige omgeving.

Interviewen is heel intensief. Meestal is anderhalf uur interviewen het maximaal haalbare.

Checklist gesprek

- Stilstaan bij de actualiteit
- Terugkijken op de vorige keer

- Laten zien hoe de gegevens van het vorige gesprek zijn verwerkt
- Aan de slag met het onderwerp/thema (vragen stellen)
- Het gesprek samen evalueren
- Zeggen wat opgevallen is of emotioneel rakend was
- Voor de volgende afspraak samen een nieuw thema kiezen
- De afspraak voor de volgende keer bevestigen

Terugkombijeenkomsten

Ieder kwartaal organiseren we een terugkombijeenkomst voor de schrijvers. Voor de schrijvers is het waardevol elkaar te ontmoeten, om ervaringen uit te wisselen en om problemen bij het interviewen en schrijven te bespreken. Vaak kunnen de schrijvers elkaar helpen bij het zoeken van oplossingen voor problemen.

Tijdsinvestering

Het is lastig te zeggen hoeveel tijd het een vrijwilliger gaat kosten om het levensboek af te ronden. Het hangt van de verteller af, maar ook van de tijd die de vrijwilliger er wekelijks in kan steken. Vrijwilligers moeten er rekening mee houden dat het maken van een levensboek vaak minimaal drie maanden kost en dat de tijdsinvestering per week vaak wel vijf uur is: interview voorbereiden, interview houden, uitschrijven interview.

Vormgeven en printen

De meeste ouderen willen het liefst een eindproduct dat op een echt boek lijkt. Het is dan ook belangrijk te vragen aan de oudere wat zijn of haar wensen zijn. Ook is het van belang bij de keuze van het lettertype rekening te houden met de leesbaarheid.

Er is tegenwoordig veel mogelijk bij het (laten) printen van levensboeken. Bij iedere copyshop kunnen er teksten worden geprint en ingebonden met bijvoorbeeld een ringbandje. Voor wie een ‘echt’ boek wil bestaat er printing on demand, POD. Er bestaan verschillende aanbieders, maar wij hebben goede ervaringen met www.prijsprinter.nl. Met Prijsprinter hebben we een korting van 25 procent afgesproken voor de boeken die binnen Het verhaal van je leven worden geprint.

Ervaringen van twee schrijvers

“Ik heb veel geleerd van mijn verteller” - Floor van 't Ende

Floor van 't Ende woont nog niet zo lang in Rotterdam en kent er maar weinig mensen. Dus toen ze in de bibliotheek een folder zag die haar in contact zou brengen met anderen via het project Het Verhaal van je Leven van Pluspunt, greep ze haar kans. Floor heeft genderstudies gestudeerd. In haar studie heeft ze “veel geleerd over de waarde van alledaagse geschiedenis.” Ze vindt het belangrijk om persoonlijke verhalen van mensen naar de voorgrond te trekken. Daarnaast werkte ze al aan haar eigen roman. Dit wilde maar niet opschieten, dus was Het

Verhaal van je Leven ideaal voor Floor om te blijven schrijven en om nieuwe mensen te ontmoeten.

Floor is vaak op bezoek geweest bij haar verteller, een man uit Indonesië. Ze vertelt dat het eerst gemakkelijk ging. Haar verteller had al nagedacht over wat hij precies wilde vertellen, dus Floor hoefde alleen aantekeningen te maken. Maar het was wel lastig om een duidelijk structuur aan te houden. Haar verteller had geen traditionele levensloop van trouwen en kinderen krijgen. “Het eerste gedeelte van zijn leven, studie, dienstplicht, zijn duidelijke markers.” Daarna vielen deze conventionele markers weg, waardoor Floor voor de uitdaging stond om toch een vorm te vinden voor zijn levensverhaal.

Floor heeft veel geleerd van haar verteller. Hij heeft een koloniaal verleden en kon Floor veel vertellen over de relatie tussen Nederland en het Indië van toen. Naast de geschiedenislessen vindt ze “het ontdekken van een persoon met een rijk verleden” het leukst aan het project. Ze vindt het bijzonder dat ze zo is meegenomen in het leven van haar verteller. Het verhaal heeft haar meer respect gegeven voor oudere mensen. “Het is interessant om de politieke meningen van verschillende generaties zo uitdrukkelijk te bespreken.” Door het project kregen ze de kans naar elkaar te luisteren en andere perspectieven te horen en beleven.

“Het is lastig om keuzes te maken” - Wilco Heemskerk

De vrouw van Wilco Heemskerk had op de website Rotterdammersvoorelkaar de oproep gezien van Het verhaal van je leven. Ze wist dat hij van schrijven houdt en belangstelling heeft voor mensen met andere culturele achtergronden. Wilco vindt het interessant om te zien waar de culturele contrasten liggen en te ontdekken “wat de verschillen zijn in hoe mensen leven en wat ze belangrijk vinden, zoals in familiewaardes.”

Wilco heeft veel gereisd. Op een gegeven moment was hij anderhalf jaar van huis. “Des te langer ik van huis was, des te meer ik ging schrijven.” Wat begon als een dagboek, liep uit op hele vertellingen over zijn belevenissen daar. “Op een gegeven moment maakte ik echt verhalen van mijn ervaringen.” Toen beseft hij dat hij een passie voor schrijven had waar hij meer mee wilde doen.

Wilco had voor hij met Het verhaal van je leven begon al enige ervaring met het schrijven van levensverhalen. Een vriend van hem, een vluchteling uit Afghanistan, vroeg of hij wilde helpen met het opschrijven en publiceren van het levensverhaal van zijn vader. Dit beviel Wilco zo dat hij op zijn werk liet weten een dag per week vrij te willen zijn om te kunnen schrijven en te werken aan zijn eigen projecten.

Voor Het verhaal van je leven heeft Wilco een Hindoestaans echtpaar geïnterviewd. Hij is er meer dan tien maanden mee bezig geweest. “Ik ben erachter gekomen dat het lastig is om keuzes te maken in wat er wel en niet in het uiteindelijke product komt te staan.” Wilco ondervond dat de manier van vertellen per verteller anders is. “De vrouw was heel open, zij heeft veel emotionele verhalen kunnen vertellen die mij ook raakten.” Haar man daarentegen vertelde juist veel over praktische en technische zaken.

Wilco heeft al een paar hoofdstukken laten lezen aan de zonen van het echtpaar. Toen hij een avond met hen had georganiseerd, vertelden ze dat ze het “mooi vonden om de kijk van hun ouders op hun leven terug te lezen, wat soms anders of rijker was dan het beeld dat zich ooit in hun hoofd had vastgezet.”

Hij is in totaal ongeveer tien tot twaalf keer langs geweest en heeft veel details te horen

gekregen. Wilco wil hun levensverhaal zo opschrijven dat het een mooi geheel vormt, dus de structuur ervan heeft wat meer tijd nodig. Hij is in ieder geval nog lang niet uitgeschreven.

2. DE VERTELLERS

Met vertellers worden de oudere migranten bedoeld die hun levensverhalen laten vastleggen in een levensboek. Oudere migranten hebben we opgevat als: 60-plussers die in een ander land zijn opgegroeid en die naar Nederland zijn geëmigreerd. Geboortelanden van de vertellers die aan Het verhaal van je leven hebben meegedaan: de Antillen, Argentinië, Bosnië, Bulgarije, China, Iran (destijds Perzië), Kaapverdië, Marokko, voormalig Nederlands-Indië, Papoea-Nieuw-Guinea, Suriname en Turkije.

Werving

We hebben gemerkt dat het een andere inzet dan de gebruikelijke vergt om oudere migranten te bereiken. Oudere migranten zullen niet snel reageren op artikelen in huis-aan-huisbladen of andere kranten, maar moeten persoonlijk worden benaderd.

Werving van vertellers is vooral gebeurd via oudere migrantengroepen en via sleutelfiguren bij diverse organisaties, zoals welzijnswerk en buurtwerk.

Het bleek niet gemakkelijk vertellers te vinden. Ten eerste is een levensboek een vrij abstract gegeven. Het verdient daarom ook aanbeveling bij ouderengroepen langs te gaan met enkele voorbeelden van levensboeken, zodat mensen zich een beeld kunnen vormen van wat het is. Ten tweede bemerkten we soms een zeker wantrouwen: wat gaat er gebeuren met wat ik vertel? We hebben steeds benadrukt dat het levensboek alleen voor de oudere is, Pluspunt doet er verder niets mee. Ten derde vroegen mensen zich vaak af: wat heb ik nu te vertellen? Ons antwoord was dan dat iedereen iets heeft te vertellen en dat ieder leven uniek was. En vooral dat het voor kinderen en kleinkinderen bijzonder is om het levensverhaal van een ouder of grootouder te kunnen lezen.

Een vierde argument dat we vaak hebben gehoord: ik heb zoveel verdriet meegemaakt in mijn leven, ik wil die nare dingen vergeten en het er nooit meer over hebben. Dit argument kan niet anders dan gerespecteerd worden.

Aandachtspunten

- Zoals al gezegd is het belangrijk dat de vrijwilliger tijdens het kennismakingsgesprek goed uitlegt wat een levensboek is en wat deelname aan het project inhoudt. Het is niet een eenmalig interview, maar een wekelijks terugkerend iets. We hebben een brief gemaakt waarin op een rijtje is gezet wat deelname aan het project betekent. Deze wordt de verteller per email toegestuurd of de schrijver kan het geven tijdens het kennismakingsgesprek.

- Van de verteller wordt enige inzet verwacht. Het werkt goed als hij of zij zich alvast voorbereidt op het onderwerp dat de volgende keer wordt besproken. Ook moet de verteller

op zoek gaan naar foto's en ander beeldmateriaal dat kan worden opgenomen in het levensboek.

- In Het verhaal van je leven moet de verteller zelf de kosten van het levensboek betalen.

Ervaringen van twee vertellers

“Er is zoveel gebeurd, je kunt niet alles opgeschreven krijgen” - Marie Goormachtigh

Marie Goormachtigh heeft met behulp van een vrijwilliger zelf haar levensboek geschreven in het project Het verhaal van je leven van Pluspunt.

Na een cursus te hebben gevolgd was Marie jarenlang één van de vertellers van het project Verhalenderwijs van Pluspunt. “Ik kon al vertellen, want in Suriname was ik onderwijzeres. Maar het kon geen kwaad om de cursus te doen, en toen was ik verhalenverteller.” Omdat ze al betrokken was bij Pluspunt, werd ze op de hoogte gebracht van Het verhaal van je leven. Marie had al veel ervaring met het delen en verspreiden van verhalen. Ze heeft meerdere groepen en stichtingen opgezet voor Surinamers, haar vroegere landgenoten. Ze organiseerde onder meer reizen en bingomiddagen. Met een van die projecten: So mi tan (zo ben ik), had ze een educatief doel voor ogen. Ze merkte dat veel Nederlanders weinig tot niks wisten over Suriname, daar moest verandering in komen. Marie verzamelde onder meer een groep Surinaamse vrouwen om klederdrachtshows te geven. Iedereen had een traditioneel gewaad aan van een van de vele Surinaamse bevolkingsgroepen. “We brachten een stukje geschiedenis.”

Negen of tien jaar geleden was Marie zelf al begonnen haar levensverhaal op te schrijven. “De Nederlandse taal is echt mijn hobby, ik hield zoveel van lezen!” Maar het schrijven schoot maar niet op. Ze legde het vaak weg omdat ze moe was of werd afgeleid. Maar toen Pluspunt haar benaderde voor het project Verhaal van je Leven werd ze gekoppeld aan een vrijwilliger die haar wist te stimuleren. Die heeft haar richtlijnen gegeven en een paar oude foto's gevonden. Maar Marie heeft haar verhaal zelf opgeschreven. “Op het eind vroeg ik me nog wel af of ik echt alles had verteld wat ik wilde vertellen. Er is zoveel gebeurd, je kunt natuurlijk niet alles opgeschreven krijgen.”

Ze wilde iets voor haar kinderen achterlaten en voor de mensen die haar kennen. “Mijn kinderen zijn mijn rijkdom, daarom doe ik nooit mee aan de loterij.” Marie had haar levensverhaal al meerder keren, “tot vervelens toe” aan haar kinderen verteld. Haar dochter wilde dat ze het zou opschrijven om als een boek uit te geven. “Maar dit is leuk voor mezelf en voor de mensen die me goed kennen, dat die weten wat ik heb doorgemaakt.” Haar verhaal hoeft niet verteld te worden aan vreemden. “Als je een boek gaat schrijven om uit te geven, moet je iets te vertellen hebben wat interessant is voor iedereen.”

Marie heeft gemakkelijk kunnen schrijven over alles. Toen ze bepaalde stukken had opgeschreven en een paar keer had doorgelezen, vielen die gebeurtenissen op hun plaats. “Als dingen je overkomen dan denk je: waarom ik, waarom dit, waarom nu?” Het is gemakkelijk je machteloos te voelen als je leven negatieve wendingen neemt, maar Marie denkt daar nu anders over. “Wanneer iemand wordt geboren, is zijn levenspad al uitgestippeld. Alles staat al vast. Dan en dan woon je daar, dan en dan gebeurt dat met je. Daar berust ik in. Ik ben nu 83, ik vind dat ik dingen goed heb gedaan. Dingen zijn me overkomen omdat het zo moest zijn. Ik ben echt heel blij, ook heel blij met dit boek.”

“Je eigen verhaal vertellen is best wel wennen” - Trees Ramkisoen

Trees Ramkisoen is actief bij SKIN, een stichting voor christelijke migrantenkerken en geloofsgemeenschappen. Ze werd eerst benaderd door Pluspunt met de vraag of ze mensen kende die zouden willen meedoen aan het project. Uiteraard werd Trees zelf ook gevraagd of ze mee wilde doen. Ze was eerst sceptisch. Ze vond dat zij, als zestiger, niet zo veel te vertellen had als iemand die bijvoorbeeld al in de tachtig is. Na een kennismakingsgesprek met de vrijwilliger die haar verhaal zou opschrijven, was ze over de streep getrokken. “Je eigen verhaal vertellen is best wel wennen. Het is belangrijk om elkaars vertrouwen te winnen.” Trees vertelt dat een goede band tussen verteller en schrijver essentieel is. Ze heeft ervaren dat het dankzij de goede band soepel ging. Niet alleen om te vertellen over de hoogtepunten in haar leven, maar ook over de wat mindere momenten. “Dat vertrouwen, dat moet je voelen en uitspreken naar elkaar.” Ze voelde zich vrij om te kunnen spreken, wetend dat alleen gedeeltes in het boek terecht zouden komen waarvoor ze toestemming had gegeven. Trees vond het niet confronterend om over haar jeugd te praten. Ze heeft een vrij gelukkig leven geleid, met natuurlijk ups en downs. Het vertellen van haar verhaal was voor haar een bijzondere gewaarwording: “Mijn leven is precies zo gegaan als ik verteld heb, maar ik had dat nog niet eerder op deze manier uitgesproken. Ik kon zelfs vertellen over de minpunten en ervan leren. Daarbij was het herbeleven van de zaligere gebeurtenissen een prettige ervaring.” Waar ze eerst dacht niet genoeg te hebben meegemaakt om mee te kunnen doen aan het project, ziet ze nu in dat haar leven “zo leuk is geweest, ik heb toch veel indrukwekkende dingen meegemaakt.”

Trees heeft haar verhaal al als boekje in handen mogen krijgen. Toen ze het las, dacht ze “dit is hoe het is gegaan. Vanaf mijn jeugd tot mijn volwassenheid. Het verraste mij, dat mijn levensverhaal zo’n vorm kon aannemen.” Wat Trees nog meer opmerkte was dat ze de zinnen in haar boek zo mooi geschreven vond. Maar toen ze de schrijfster hiervoor wilde bedanken, zei die dat de mooie zinnen allemaal van Trees zelf kwamen.

Een levensboek is natuurlijk mooi voor de nakomelingen van de vertellers. Trees heeft zelf drie zonen, “echt een mannenhuis!” De middelste heeft het boek inmiddels gelezen. Het verhaal was voor hem niet nieuw, maar hij vond het mooi om haar leven op chronologische volgorde te kunnen lezen. “Mijn man vond het een mooi boek en had verder geen commentaar.”

3. VERHALEN VERSPREIDEN

Een van de doelen van Het verhaal van je leven is de levensverhalen van oudere migranten onder de aandacht van een breder publiek te brengen dan alleen de familieleden van de vertellers. Dit doen we op de volgende manieren:

Fragmenten op de website

Fragmenten uit een aantal levensverhalen zijn terug te vinden op de website van Pluspunt, www.pluspuntrotterdam.nl Bij Het verhaal van je leven. Voor een fragment online wordt geplaatst wordt natuurlijk eerst de verteller om toestemming gevraagd. Een fragment dat online staat kan vervolgens worden gedeeld via Facebook en Twitter.

Een vertelmiddag in een theater

We hebben twee keer een presentatie georganiseerd in een klein theater. Op deze middag lazen een aantal ouderen zelf een stukje voor uit hun levensboek, of werd het door iemand anders voorgelezen. We kozen voor een theater om de verhalen cachet te geven. Voor de ouderen was het bijzonder zo in het middelpunt van de belangstelling te staan. Hun verhalen worden gehoord, ze doen ertoe.

Ook was er veel herkenning. Levensverhalen hebben vaak een universele waarde.

Andere manieren

- Het Stadsarchief Rotterdam zou graag levensboeken willen opnemen in de collectie. Met een groep vrijwilligers hebben we een bezoek gebracht aan het archief en een rondleiding gekregen om een indruk te krijgen van hoe Rotterdamse alledaagse geschiedenis wordt bewaard. Het Stadsarchief wil graag ruimte maken voor de verhalen van oudere migranten aangezien het perspectief van migranten in Rotterdam er nog niet goed is vertegenwoordigd.
- Andere opties om de verhalen toegankelijk te maken voor anderen: wellicht is een bibliotheek of historische vereniging geïnteresseerd om de levensboeken op te nemen in de collectie of om er een project rondom te organiseren. Uiteraard kan dit alleen als de vertellers en schrijvers hiervoor toestemming geven.

4. TERUGBLIK

Het verhaal van je leven is opgezet als een tweejarig project.

Eerste jaar

In de eerste maanden is contact gelegd met diverse samenwerkingsorganisaties en sleutelfiguren. Deze organisaties werden voorgelicht over de betekenis van levensboeken en over de gang van zaken bij het project. Aan de organisaties is gevraagd het project onder de aandacht te brengen bij de eigen achterban. Tegelijkertijd werden er schrijvers geworven en volgden de schrijvers een korte training levensboeken schrijven. Na de training werden ouderen en schrijvers aan elkaar gekoppeld en konden ze van start gaan met het maken van de levensboeken. Aan het eind van het eerste jaar is een vertelmiddag georganiseerd in theater 't Kapelletje in Rotterdam-Noord.

Tweede jaar

Ook in het tweede jaar zijn er contacten gelegd met organisaties die als ambassadeur konden dienen. Ook werden er nog steeds schrijvers geworven en trainingen gegeven. Halverwege maart 2020 moest het project worden stilgelegd door de coronacrisis. In juni is het weer opgestart, maar halverwege oktober is er opnieuw een pauze ingelast. Hierdoor is het ons niet gelukt het project in twee jaar af te ronden.

Onze conclusie is dat twee jaar te kort is om een project als Het verhaal van je leven uit te voeren en af te ronden. Het werven van oudere migranten kost veel tijd, evenals het maken

van een levensboek. Ook zijn er altijd onvoorziene omstandigheden die een zorgvuldige planning verstoren. De verteller of zijn of haar partner kan ziek worden; een schrijver kan te maken krijgen met veranderende leefomstandigheden: een schrijver haakt af en moet vervangen worden: de verteller brengt enkele maanden door in het land van herkomst. Een belangrijke tip is dan ook: neem de tijd.

MEER INFORMATIE

- Op de website van Pluspunt staan fragmenten uit de levensboeken die zijn gemaakt.
www.pluspuntrotterdam.nl/blog2/
- Op deze pagina van de website van Pluspunt staan links naar artikelen, filmpjes en een podcast: <http://pluspuntrotterdam.nl/Projecten/Verhaalvanjeleven.html>
- 'Mijn leven in kleur. Met oudere migranten in gesprek over hun levensverhaal,' Paulien Matze, Wout Huizing en Yvonne Heygele (Houten 2014)
- Op de website van uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum staat aanvullend materiaal voor 'Mijn leven in kaart' en 'Mijn leven in kleur': www.bsl.nl/levensverhalen-levensboeken/
- Op de website van José Franssen staat veel informatie over levensverhalen:
www.joséfranssen.nl

COLOFON

Tekst: Pooja Jadoenath en Willy Hilverda

November 2020

Pluspunt, expertisecentrum voor senioren en participatie

Pluspunt is een Rotterdamse organisatie die projecten ontwikkelt en uitvoert voor en door ouderen. Het doel is altijd ouderen te stimuleren hun talenten te ontwikkelen en in te zetten in de maatschappij. Dat betekent dat ouderen actief worden betrokken bij de organisatie van projecten. In onze optiek hebben ouderen de samenleving veel te bieden. Ook vinden we het belangrijk dat alle ouderen de mogelijkheid krijgen hun talenten te ontdekken en dat alle ouderen kunnen participeren in de samenleving. Zo hebben we projecten uitgevoerd als Ontdek Elkaars Wereld en Verhalend Verleden waarin verschillende groepen ouderen elkaar ontmoeten en elkaar leren kennen.

In het Anders Ouder Worden-project ondersteunen we ouderengroepen die activiteiten organiseren voor ouderen in de wijk. Een aantal AOW-werkgroepen richten zich op specifieke migranten ouderen. In het project Seniorenateliers ondersteunen we ouderengroepen, veelal oudere migranten, om activiteiten te gaan organiseren voor de eigen doelgroep.



Scheepmakershaven 58 (unit 11)
3011 VD Rotterdam
010 – 467 17 11
info@pluspuntrotterdam.nl
www.pluspuntrotterdam.nl



FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

R^COAK
Roomsche Catholijk Oude Armen Kantoor



Stichting Bevordering van Volkskracht 

Sint Laurensfonds

Solidarodam

