

Lezing José Franssen: de betekenis van levensverhalen

Op 24 maart hield José Franssen op uitnodiging van Pluspunt in het Bibliotheektheater een lezing over de betekenis van levensverhalen. Eddie Rondelez maakte een verslag.

José stelde zich voor aan de hand van enkele korte verhaaltjes uit haar eigen leven: de geboorte van haar zusje, op de schommel, in de Ooipolder. Deze verhalen riepen bij het publiek snel herinneringen op aan eigen belevenissen. Hiermee zette ze direct de toon over de betekenis van levensverhalen.

Drie kernbetekenissen

1. Waarachtigheid: ieder mens wil zich laten zien en wenst gehoord en gezien te worden met zijn eigen waarheid. Of het 'helemaal waar' is zoals de verteller vertelt is niet zo relevant. Het gaat om het eigen verhaal.
2. Communicatie: het eigen verhaal roept een verhaal op bij de ander. Uitwisseling van verhalen is belangrijk. Aanbeveling dat ook de schrijver (in het geval van levensboeken) of de schrijfdocent (in het geval van een schrijfcursus) iets van zijn/haar verhaal vertelt.
3. Liefde: oprechte interesse tussen twee mensen, nieuwsgierigheid, nabijheid, intimiteit. Activiteiten met levensverhalen zijn een nuttige aanvulling op de ouderenzorg die soms door gedwongen efficiency niet de gewenste aandacht kan besteden aan de oudere als medemens.

Een levensboek is meer dan 'de techniek van het maken van een boek'. Het brengt een verbinding tot stand tussen de verteller en de schrijver en tussen de verteller en de lezer. Alle verhalen zijn verschillend, ieder verhaal is uniek. Levensverhalen nodigen uit tot 'het delen' met elkaar.

Drie vormen in haar professionele carrière

José Franssen is circa dertig jaar beroepsmatig bezig geweest met het promoten en ontwikkelen van 'levensverhalen'. Ze heeft dit op drie manieren gedaan:

1. Voorlezen: het voorlezen aan (beginnende dementerende) ouderen stimuleert hen om de eigen herinneringen op te halen; het werkt als een opstapje om hun eigen verhaal te vertellen. Draagt veel bij aan de kwaliteit van de zorg. Mensen voelen zich meer op hun gemak in het verzorgingstehuis.
2. Levensboeken maken: dit helpt om de eigen geschiedenis te herbeleven, de eigen identiteit te versterken, en eigen geschiedenis na te laten. Het biedt handvaten om verhalen te delen.
3. Herinneringsdozen: allerlei creatieve vormen om herinneringen op te halen en om daarover te communiceren; bijvoorbeeld het maken van collages, fotoboeken, posters etc.

Vele betekenissen van levensverhalen

- Iets nalaten voor je kinderen en kleinkinderen, het verleden doorgeven;
- 'Bemiddelaar' tussen generaties; overbrugging van 'andere tijden' tussen ouders en kinderen, tussen grootouders en kleinkinderen;
- Bijdrage aan het schrijven van de grote geschiedenis; iedereen heeft zijn eigen verhaal, tijdgenoten kunnen verschillende belevenissen en verschillende verhalen hebben; samen vormen ze een beeld van het groter geheel;

- Momenten fixeren: het leven gaat heel snel, is niet vast te houden. Dingen die voorbij gaan worden op die manier ‘vastgelegd’, ‘bewaard’, ‘vastgehouden’;
- Leren van vroeger, leren van je eigen leven: zonder je in je verleden te verdiepen, begrijp je minder van het heden en heb je minder grip op je toekomst. Terugblikken, reflecteren;
- Identiteitsontwikkeling: wie ben ik, wie was ik, wie wil ik zijn;
- Zingeving: wat is de betekenis van wat is geweest; wat was de rode draad; welke waarden vind ik belangrijk; waarom doe ik de dingen, waartoe, waarheen? Mensen geven vaak niet een direct antwoord op deze vragen, maar alle aspecten bij elkaar kunnen samen het hoofdthema onthullen;
- Opmaken van de balans, met name in een bepaalde levensfase; bijvoorbeeld bij een (ernstige) ziekte, met pensioen gaan, een grote verandering.
- Ontwikkeling van eigen creativiteit; het schrijvers vak ontwikkelen, spelen met taal, ontwikkelen van eigen schrijf-mogelijkheden als creatief proces;
- Helende werking, de onderliggende of dieperliggende patronen ontdekken, ‘therapeutisch’ effect; het verleden beter begrijpen om beslissingen voor de toekomst te kunnen nemen; jezelf beter begrijpen, jezelf meer accepteren;
- Eigen identiteitsontwikkeling: wie ben ik; zelfbevestiging, eigen waarde; ieder is uniek en toch universeel;
- Middel tot met elkaar delen, communiceren; uitwisselen van (belangrijke) belevenissen van het leven. Herinneringen komen niet op bestelling.

Samenvatting: de betekenis van levensverhalen in vier punten

1. Eigen geschiedenis opschrijven en nalaten;
2. Versterking eigen identiteit, leren van het verleden, helende werking;
3. Zingeving, diepere betekenis, achterliggende waarden en normen;
4. Creativiteit.

Meestal kies je één van deze punten als invalshoek: gaandeweg komen de andere aspecten in meerdere of mindere mate ook aan de orde.

Afronding:

1. Stap terug
José vertelde dat met het voortschrijden van de jaren haar beroep en haar privéleven in elkaar zijn overgevloeid; o.a. door het opschrijven van het verhaal van haar dementerende moeder én de toenemende verzorging van haar; het levensverhaal van haar moeder blijkt nu zeer belangrijk te zijn nu zij dit zelf niet meer kan vertellen en de professionele zorg de verzorging van haar heeft moeten overnemen; zonder haar levensverhaal weten zij niet wie zij als persoon is of was. Levensverhaal als ‘vermenselijking’ van de zorg.
2. Overdracht kennis en ervaring
Minder workshops en trainingen; wel overdracht via e-mail opdrachten (vrij schrijven en vorm schrijven); zie website www.josefranssen.nl
3. Toekomst: eventueel nog een methodiekboek schrijven