

Inspirerende levensvragen

Mijn verhaal van zaadje tot blaadje

Inspirerende levensvragen	1
Mijn verhaal van zaadje tot blaadje	1
Voorwoord	2
Aandachtspunten	3
Het verhaal van	4
Toen ik klein was	4
Waar ik vroeger heb gewoond	4
Mijn schooltijd	5
Jeugd	5
Op m'n eigen benen	5
Mijn karakter	6
Muziek	6
Reizen	7
Eten en drinken	7
Dieren	8
Gewoontes en rituelen	8
Een geslaagde dag	9
Herinneringen	9
Dromen en toekomstplannen	9
Gezondheid (niet in levensboek)	10

Voorwoord

Bij Thuiszorg Kempen staat persoonsgerichte zorg centraal. Wij geloven dat goede zorg verder gaat dan ondersteuning bij dagelijkse handelingen. Echte zorg begint bij aandacht, luisteren en het leren kennen van de mens achter de zorgvraag.

Door bewust tijd te maken voor herinneringen, ervaringen en betekenisvolle momenten, versterk je de band tussen jezelf en je cliënt. Het helpt je om zorg nog beter af te stemmen op de persoon, met respect voor zijn of haar identiteit, achtergrond en beleving.

Met het levensboek willen we je een laagdrempelig en waardevol instrument aanreiken om in gesprek te gaan met cliënten over hun levensverhaal. Je kan deze vragenlijst ook gebruiken zonder het levensboek, maar als hulpmiddel om een gesprek aan te gaan.

Als zorgverlener neem je in de eerste plaats de rol van empathische en aandachtige luisteraar op. Je reikt gespreksonderwerpen aan, prikkelt gedachten en ondersteunt waar nodig het verwoorden van herinneringen. De gebundelde vragen per thema helpen om structuur te brengen in het gesprek en bieden houvast bij het verkennen van verschillende levensdomeinen.

Terugblikken op het leven is voor veel mensen een natuurlijke behoefte. Herinneringen ophalen – aan jeugdijaren, werk, familie, reizen, kleine avonturen of onverwachte wendingen – kan vreugde, ontroering en verbondenheid oproepen. Samen lachen om kattenkwaad van vroeger of om een reis die helemaal anders liep dan gepland, versterkt het gevoel van samenzijn.

Minstens zo belangrijk als het vertellen zelf, is de aanwezigheid van een oprechte luisteraar. Door tijd en aandacht te schenken aan het verhaal, bevestigen we de cliënt in zijn of haar eigenheid. Echt luisteren is erkennen dat iemands levensverhaal gezien en gehoord mag worden.

Aandachtspunten

Het delen van een levensverhaal vraagt vertrouwen en tijd. Het kan iemand kwetsbaar maken. Creëer steeds een veilige, rustige en respectvolle sfeer waarin openheid mogelijk is.

- Neem voldoende tijd.
- Luister zonder te oordelen of te corrigeren.
- Volg het tempo van de cliënt.
- Respecteer grenzen.

Wanneer bepaalde thema's moeilijk liggen of geen herinneringen oproepen, kunnen deze zonder probleem worden overgeslagen. Blijf hier niet op aandringen. Richt je aandacht vooral op de herinneringen die spontaan naar boven komen en stimuleer positieve betrokkenheid.

Het doel is niet om een volledig of "correct" levensoverzicht te creëren, maar om tot een waardevol moment van ontmoeting te komen.

Het verhaal van ...

- Ben je op een natuurlijke manier geboren of via een keizersnede?
- Welk uur ben je geboren? Overdag of 's nachts?
- In welk ziekenhuis/moederhuis ben je geboren?
- Ben je blij met jouw naam?

Toen ik klein was

- Hoe kijk je terug op de tijd waarin je opgroeide?
- Wat is jouw oudste herinnering?
- Heb je leuke herinneringen aan je kindertijd?
- Ben je vroeger wel eens stout geweest? Heb je ooit straf gehad?
- Hoe was het contact met jouw ouders?
- Heb jij een goede jeugd gehad?
- Wat voor speelgoed had je?
- Waren er karweitjes die je moest doen?
- Kreeg je zakgeld en waar ging dat meestal aan op?
- Hadden jullie thuis een auto, tv en/of radio?
- Heb je een leuke anekdote uit je kindertijd?
- Wie was je eerste lief?

Waar ik vroeger heb gewoond

- Waar heb je zoal gewoond?
- Waar stond je ouderlijk huis?
- Werkten jouw ouders? Wat was de naam van jouw ouders?
- Heb je broers/zussen?
- Had jij een aparte woning, rijhuis, villa, herenhuis, boerderij, appartement?
- Wat was de fijnste of mooiste plek waar je hebt gewoond?
- Ben je ooit verhuisd? Hoe was dat?
- Kon je snel wennen in je nieuwe omgeving?
- Had je fijne burenen?
- Vind je een tuin belangrijk?
- Wat was de indeling van het huis? Waren bijvoorbeeld de keuken en eettafel in dezelfde ruimte?
- Was het vaak te warm of te koud in huis?
- Ga je graag in bad of neem je liever een douche?
- Hebben ze ooit ingebroken bij jullie thuis?

Mijn schooltijd

- Waar ging je naar school?
- Hoe ging je naar school?
- Hoe herinner je jouw schooltijd?
- Welke leerkracht herinner je je nog goed?
- Wie waren je vrienden?
- Wat wilde je worden toen je klein was?
- Tot welke leeftijd ben je naar school geweest?
- Om welk uur begon de schooldag? Om welk uur eindigde de schooldag?
- Was je een flinke leerling of durfde je soms kattenkwaad uithalen?
- Welk vak deed je het liefst? Welke vak vond je niet leuk?
- Ben je links of rechtshandig?
- Welke spelletjes speelde je tijdens de speeltijd?
- Keek je hard uit naar de schoolvakanties?
- Hoe waren je rapporten?
- Zaten jullie met veel leerlingen samen in de klas?
- Zaten jongens en meisjes apart op school?

Jeugd

- Heb je mogen verder studeren?
- Welke opleiding volgde je?
- Zat je op internaat of op kot?
- Wie waren je vrienden?
- Zat je bij de jeugdbeweging of een vereniging?
- Ben je vaak gestraft geweest?

Op m'n eigen benen

- Heb je een partner?
- Ben je getrouwd?
- Hoe en wanneer hebben jullie elkaar ontmoet?
- Zijn jullie lang samen (geweest)?
- Heb je kinderen, kleinkinderen, ...?
- Is er een vriend, buur of kennis die je voor altijd bij zult blijven?
- Wie zijn voor jou de belangrijkste personen?
- Welk beroep heb je uitgeoefend?
- Op welke leeftijd ben je gestart met werken?
- Hoe vond je dat?
- Hoe belangrijk is werk voor je geweest?
- Moest je veel huishoudelijk werk doen of had je hulp in het huishouden?
- Heb je ooit een studenten job gedaan?
- Moest je thuis een deel van je loon afgeven?
- Wat was het eerste dat je gekocht hebt met je eerste loon?

- Ben je vaak van job veranderd?
- Wat vond je het leukste aan je job?
- Woonde je ver van je werk?
- Hoe ging je naar het werk? Auto, fiets, te voet, openbaar vervoer?
- Moest je van maandag tot vrijdag werken of soms ook in het weekend?
- Had je een strenge baas?
- Had je veel verlof?
- Heb je vrijwilligerswerk gedaan?
- Heb je je pensioen gevierd?
- Heb je iets van het werk gekregen toen je op pensioen ging?
- Ben je achteraf nog eens langs geweest op je werk?
- Heb je nog contact met ex-collega's?

Mijn karakter

- Hoe zou je jezelf omschrijven?
Behulpzaam – eerlijk - eigenzinnig – grappig – rustig - liefdevol – prikkelbaar - sociaal – stil – teruggetrokken – gemoedelijk - nieuwsgiering – temperamentvol – zorgzaam - geduldig - zelfstandig – bedachtzaam – nuchter - creatief – doortastend - ...
- Hoe omschrijven anderen jou?
- Waar kan je het meest van genieten?
- Wat brengt jou tot rust of geeft je plezier?
- Welke dingen doen je glimlachen of maken je aan het lachen?
- Waar ben je goed in? Wat zijn jouw talenten?
- Wat is je mooiste herinnering?
- Wat is het belangrijkste dat je ooit geleerd hebt?
- Waar krijg/kreeg je vaak complimentjes over?
- Heb je een levensmotto of een lijfspreuk?
- Hoe wil je door anderen herinnerd worden?
- In wie of wat ben je teleurgesteld?
- Waar ben je bang voor?
- Wat kon je helemaal niet of kreeg je maar niet onder de knie?
- Zie je iets van jezelf terug in je (klein)kinderen?
- Heb je een familietrek van jouw ouders meegekregen? (innerlijk of uiterlijk)

Muziek

- Heb je een instrument bespeeld?
- Ben je lid geweest van een fanfare of harmonie?
- Wat is je favoriete muziek?
- Heb je een lievelingslied?
- Wat betekent muziek voor jou?
- Welk instrument zou je graag kunnen bespelen?

- Ben je ooit naar een concert geweest?
- Dans je graag op muziek?
- Zing je graag mee met muziek? Vind je dat je goed kan zingen?
- Wat was de openingsdans op jouw trouw?
- Ben je fan van het Eurovisiesong festival?
- Luister je graag naar Nederlandstalige muziek of vind je muziek in andere talen ook mooi?
- Luister je veel naar de radio?
- Heb je een platenspeler (gehad)?
- Wat vind je van de muziek die nu op de radio wordt gespeeld?

Reizen

- Heb je mooie reizen gemaakt?
- In welke landen ben je zoal geweest?
- Wat was de verste reis die je ooit gemaakt hebt?
- Strand, bos, heide, polderland, heuvels... Wat vind jij mooie natuur?
- Hou je meer van zee (strand liggen) of bergen (beklimmen)?
- Hoe belangrijk is natuur voor je?
- Bezoek je graag steden? Welke heb je zoals bezocht?
- Vind je het leuk om andere culturen te ontdekken?
- Welke activiteiten doe je graag op reis?
Wandelen – musea bezoeken- zwemmen – zonnen – boek lezen -
- Wat is je favoriete land om op reis te gaan?
- Heb je ooit iets speciaal meegemaakt op reis?
- Ben je ooit ziek geweest op reis?
- Verblijf je liefst in een vakantiehuis, hotel, op een camping, ...?
- Boek je de reis op tijd of boek je graag last minute?
- Ben je ooit ziek geworden of reis?
- Ben je ooit de weg kwijtgeraakt op reis?

Eten en drinken

- Wat vind je het lekkerste eten?
- Voor welk gerecht mogen ze je wakker maken?
- Hou je van koken?
- Ben je een goede kok (geweest)?
- Ga je graag uit eten?
- Is gezond eten voor jou belangrijk?
- Heb jij bepaalde eetgewoonten?
- Heb jij rituelen rondom het eten (zoals bidden)?
- Was het steeds eten 'wat de pot schaft'?
- Wat vind je vies om te eten?
- Wat zou je graag (nog eens) willen eten?

- ⊖ Welke gerechten stonden er in je kindertijd vaak op tafel?
- ⊖ Eet je graag gerechten uit andere landen? Spaans – Italiaans – Thais - ...
- ⊖ Wat eet je graag op je boterham?
- Wat eet je het liefst vis, vlees of ben je vegetarisch?
- Eet je 's avonds nog graag een snack voor het slapengaan?
- Heb je een favoriet restaurant?
- Welke groenten en fruit eet je graag?
- At je vroeger veel groenten uit eigen tuin?
- Ontbijt je 's morgens?
- Wat wil je graag eens proeven (dat je nog nooit hebt gegeten)?

Dieren

- Heb je huisdieren gehad?
- Hoe belangrijk zijn deze voor jou (geweest)?
- Hou je van dieren?
- Ben je meer een kattenmens of een hondenmens?
- Ga je graag naar een dierentuin?
- Ervaar je veel vriendschap en liefde van dieren?
- Ben je opgegroeid tussen de dieren?
- Wat vind je een mooie naam voor een hond?
- Heb je ooit op een paard – ezel - kameel gereden?
- Ben je bang van vogels?
- Welk dier zou je graag zelf hebben (als je met niets rekening moet houden)?

Gewoontes en rituelen

- Heb je belangrijke gewoontes of een dagelijks ritueel?
- Zijn er dingen die je niet graag hebt of je stress geven?
- Heb je een geloof of levensvisie die belangrijk is voor jou?
- Wat heb je nooit aan iemand durven vertellen?
- Ben je als kind gedoopt?
- Zijn mensen uit je omgeving gelovig? Zie je een verschil tussen de generaties?
- Was geloof belangrijk bij je opvoeding? Waren je ouders gelovig?
- Hoe sta je tegenover mensen die een ander geloof hebben?
- Is jouw geloofsovertuiging veranderd doorheen de jaren?
- Zijn er momenten waarop je twijfelt aan je geloofsovertuiging?
- Ben je bijgelovig? Bijvoorbeeld vrijdag de 13^{de}, een zwarte kat, een favoriet kledingstuk dragen dat geluk brengt...
- Als Christelijk gelovige: ben je ooit naar Lourdes of Santiago de Compostella geweest?

Een geslaagde dag

- Wat doe je nu graag?
Koken – bakken - planten verzorgen – poetsen – bloemschikken – klussen in huis – tuin onderhouden - ...
Breien – haken – naaien – borduren -weven/smyrna – schilderen – houtbewerking – kleuren voor volwassenen – kleien - ...
TV kijken – radio luisteren – boeken lezen - film of documentaire kijken – quizzes - ...
Op café gaan - naar de markt – winkelen – naar theater – naar musea
Duivensport - dansen - turnen – vogelpik – wandelen – fietsen - petanque - puzzelen - kruiswoordraadsels - kaarten
- Heb je een favoriet (gezelschap)spel?
- Kan je tegen je verlies?
- Heb je ooit een wedstrijd gewonnen?
- Lees je graag? Welk genre?
- Lees je de krant?
- Heb je een lievelingsgedicht?
- Heb je gesport in je leven?
- Kijk je graag naar sport (op TV of in het echt)?
- Hoe belangrijk is lichaamsbeweging voor je?
- Reed je zelf met de wagen/motor en welke wagen/motor had je dan?

Herinneringen

- ‘Ge had er moeten bij zijn’-momenten - anekdotes – tradities – speciale gebeurtenissen - ...
- Aan welke bijzondere momenten uit je leven denk je nog regelmatig?
- Welke momenten in je leven koester je het meest?
- Welke bijzondere momenten zou je nog wel eens opnieuw willen meemaken?
- Als je terugkijkt op je leven, wat was voor jou de mooiste periode en wat de moeilijkste periode?
- Heb je ooit een bekende Vlaming ontmoet?
- Wat was de gelukkigste dag in jouw leven?

Dromen en toekomstplannen

- Denk je weleens na over de toekomst? Waaraan denk je dan?
- Heb je veel geluk gekend in je leven?
- Heb je een goed leven gehad?
- Wie of wat kan jou gelukkig maken?
- Is er veel veranderd in je leven sinds je met pensioen bent?
- Heb je een favoriete reis gemaakt of een bijzondere hobby opgepakt sinds je met pensioen bent?

- Hoe ziet je ideale dag eruit?
- Doe je iets in de gemeenschap, zoals vrijwilligerswerk?
- Heb je nog andere sociale contacten die een grote rol spelen in je leven?
- Hoe kijk je er tot nu toe op terug?
- Wat vind je moeilijk aan ouder worden?
- Heb je uit het leven gehaald wat erin zat?
- Zou je jouw leven op dezelfde manier willen overdoen?
- Waarop ben je trots in je leven?
- Wat vind je van het gezegde 'geld maakt niet gelukkig'?
- Wat zou je doen als je de lotto zou winnen?
- Heb je liever mensen om je heen, of ben je graag alleen?
- Waar praat je graag over en waar praat je liever niet over?
- Welke wijze lessen geef je door? Heb je een levensmotto?
- Waar hoop je op?
- Wat zou je nog een keertje echt graag doen als je een wens mocht doen?
- Wat hoop je voor je naasten?
- Wie of wat geeft jou hoop?
- Wat is jouw grootste wens?
- Welke periode in je leven zou je wel nog eens over willen doen?
- Wil je zelf nog iets vertellen of moeten we ergens rekening mee houden?
- Wat vind je belangrijk om zo lang mogelijk zelf te doen?
- Waar kunnen we jou een plezier mee doen?
- Wat is je grootste nachtmerrie?
- Waar zou je in de toekomst willen wonen, bijvoorbeeld als het thuis niet meer gaat?

Gezondheid (niet in levensboek)

- Hoe is het met je gezondheid?
- Heb je klachten?
- Van welke klacht heb je de meeste hinder?
- Welke zorg heb je nodig/ welke zorg krijg je nu?
- Wat vind je van de zorg die je nu krijgt?
- Krijg je genoeg zorg?
- Wat heb je graag bij de verzorging (parfum, muziek...)
- Voel je je veilig? Heb je een thuisgevoel?