

*“.....misschien een beetje ongepast dat ik het zeg, maar ik ben best wel een beetje trots op wat ik voor mijn kinderen heb gedaan. Het was een hele opgave om zes kinderen groot te brengen. Maar het is meer dan de moeite waard geweest. Ik ben blij dat ze allemaal goed terecht zijn gekomen. Daar heb ik toch mijn steentje aan bijgedragen, denk ik dan maar.”*

*(Vertelster van 91 jaar)*



## Een persoonlijk document van uw leven

*Het Levensboek*

Het kan zijn dat u zich op een gegeven moment realiseert dat er al een heel leven achter u ligt. Met een schat aan ervaringen, levenslessen, anekdotes en avonturen. Maar ook met vele (levens)vragen en antwoorden. Het is uw eigen, unieke levensverhaal. Een verhaal dat het verdient vastgelegd te worden in woord en beeld. Via Welzijn Ouderen Hengelo kan iemand uw verhaal horen, opschrijven en verwerken in een 'Levensboek'. Wat blijft zijn de herinneringen én een boek met uw eigen levensverhaal.

### > **Wat is het Levensboek?**

'Mijn Levensboek' is een dienst van Welzijn Ouderen Hengelo. We maken samen met u een persoonlijk document aan de hand van het verhaal van uw leven. Het boek is voor uzelf, dus niet om uit te geven. Uw verhaal wordt opgetekend aan de hand van gesprekken tussen u en een vrijwilliger die luistert naar wat u te vertellen heeft over uw leven. Hoe heeft u dat beleefd? Hoe was uw kindertijd? Heeft u de oorlog meegemaakt en hoe was dat voor u? Was er een tijd van 'sjansen' en was u misschien 'in betrekking'? Heeft u zelf een gezin gesticht? Hoe ervaart u uw leven nu u op leeftijd bent en wat verwacht u van de tijd die nu nog voor u ligt?

Zoals u aan de vragen wel kunt zien, is het maken van Het Levensboek een intensief proces. Veel herinneringen worden opgehaald en door daarover te vertellen, worden weer nieuwe herinneringen opgeroepen. Vertellen levert ook erkenning op. Het doet er toe wat er is gebeurd in uw leven, uw verhaal mag gehoord en verteld worden. En het is de moeite waard om op te laten schrijven tot een persoonlijk document. Daarbij kan het levensboek kan ook mooie een nalatenschap zijn voor (klein)kinderen of vrienden.

### > **Hoe werkt het?**

Na een kennismakingsgesprek met de coördinator wordt een vrijwilliger aan u gekoppeld. Deze deskundige vrijwilliger komt bij u thuis voor de gesprekken over uw leven. Meestal zijn er tussen de 7 en 10 gesprekken van ongeveer anderhalf uur. De vrijwilliger verwerkt alle gesprekken tot een boekwerk. Foto's, illustratie of andere documenten kunnen daarin worden opgenomen. Tijdens deze gesprekken bent u de gastheer/-vrouw. Onderling maakt u samen met de vrijwilliger afspraken over dag en tijdstip van de gesprekken.

### > **Wat kost het?**

De materiaal- en productiekosten van het boek worden bij u in rekening gebracht. De hoogte van het bedrag wordt bepaald door de omvang van het boek (gemiddeld zo'n 20 à 25 pagina's A4), het aantal boeken en dergelijke. Dit wordt vooraf met u besproken.

### > **Informatie of opgave**

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Ankie klein Gebbink van Welzijn Ouderen Hengelo, onderdeel van Wijkkracht. Telefonisch via 074 - 24 59 131 of 06 - 51 46 77 09 of per e-mail: [a.kleingebbink@wijkkracht.nl](mailto:a.kleingebbink@wijkkracht.nl).

Informatie kunt u ook vinden op [www.swohengelo.nl](http://www.swohengelo.nl) of [www.wijkkracht.nl](http://www.wijkkracht.nl)