

Werken met het levensverhaal

‘Het verleden niet herschrijven, maar **helpen dragen**’

Kinderen die veel wisselingen van woonplek en opvoeders meemaken, krijgen daar later vaak vragen over. Meestal hebben ze geen concrete herinneringen aan hun vroege kindertijd. Ook ontbreken er regelmatig gegevens over waar ze waren, wanneer en met wie. Is het dan zinvol om te werken met een levensboek? Of het levensverhaal een rol te laten spelen in therapie? Wat zeggen deskundigen uit de praktijk hierover en wat is er bekend uit onderzoek?



Adoptiekinderen, pleegkinderen, kinderen in de jeugdzorg en vluchtelingenkinderen. Ze hebben één ding gemeen: in hun jeugd maken ze ingrijpende veranderingen mee. Dat kan vertrek naar een ander land zijn, wonen in een ander gezin, in een tehuis of opvangcentrum.

Vaak gaat het om veel wisselingen: bijvoorbeeld van opvang bij familie naar een tijdelijk pleeggezin, naar een volgend adres of tehuis. Later blijkt essentiële informatie over een bepaalde periode of verblijfplaats dikwijls te ontbreken, terwijl de jongeren wel vragen over hun levensgeschiedenis hebben.¹ Hoe lang woonde ik daar? Wie zorgde toen voor mij? En waarom moest ik er weg?

Gaten

Hoe kun je invulling geven aan de gaten in het levensverhaal van kinderen die veel wisselingen meemaken? Een benadering is *Life Story Work*, oftewel werken met het levensverhaal. Dat kan met een fysiek levensboek, waarin gegevens worden vastgelegd en verhalen en foto's bewaard. Het kunnen ook therapiesessies zijn, waarbij het levensverhaal een thema in de behandeling is. In Engeland is het verplicht om een levensboek te maken bij de plaatsing van een binnenlands geadopteerd kind. In Nederland kennen we zo'n regel niet, maar wordt er in de praktijk wel met levensboeken of het levensverhaal gewerkt. Zo heeft de landelijke voogdij-instelling Nidos een levensboek voor vluchtelingenkinderen.²

Internationaal onderzoek

Engelse onderzoekers gingen in een overzichtsstudie na wat er vanuit internationaal wetenschappelijk onderzoek bekend is over het werken met het levensverhaal.³ Ze vonden 24 onderzoeken naar dit onderwerp, de meeste kleinschalig en kwalitatief. De uitkomsten wijzen op positieve ervaringen, maar ook valkuilen. Het oordeel was positief als kinderen of jongeren, door het werken met het levensverhaal, een beter beeld kregen van wat ze vroeger hadden meegemaakt. Foto's en dierbare herinneringen, zoals een haarlok of een persoonlijk briefje, werden gekoesterd. Opvallend was dat een fysiek levensboek maar weinig werd opgepakt en bekeken, terwijl het wel als zeer kostbaar werd ervaren. Iets wat je echt nooit mag kwijtraken.

Valkuilen waren er ook, bijvoorbeeld slordig, onnauwkeurig of foutief ingevulde levensboeken. Of niet-empathische beschrijvingen van direct betrokkenen zoals de biologische ouder(s).

Een conclusie is dat het werken met levensboeken en levensverhalen waardevol kan zijn. Het moet wel zorgvuldig gebeuren, want dit kunnen weleens de herinneringen voor altijd worden. Wat vindt een geheugenexpert hiervan?

Sturende uitwerking

Douwe Draaisma, emeritus hoogleraar geschiedenis van de psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, verdiepte zich in de werking van het menselijke geheugen en schreef daarover boeken

Mijn Levensboek

Mijn Levensboek is een losbladige map met vragen, illustraties en verhaaltjes waarin kinderen kunnen schrijven, kleuren en foto's inplakken. Zo kunnen kinderen en jongeren die veel hebben meegemaakt hun levensgeschiedenis vastleggen. Dat doen ze samen met familie, vrienden, pleegouders, begeleiders en alle anderen die in hun leven belangrijk zijn en waren. Er zijn drie varianten: voor kinderen in een pleeggezin, kinderen in een groep en kinderen die thuis hulp krijgen.

Fiet van Beek en Rob van Pagée (1e druk 1996, 8e druk 2021), *Mijn Levensboek*. Uitgeverij Anderszins. www.mijnlevensboek.nl

die bekroond zijn met literaire en wetenschappelijke prijzen.⁴ Hij ziet een mogelijk risico van het gebruik van levensboeken. "Het bewaren van verhalen en foto's is een kunstmatige manier om het verleden vast te leggen, vergeleken met hoe wij normaal dingen onthouden en herinneren. En die kunstmatige manier heeft het risico op een sturende uitwerking. We kennen allemaal wel het voorbeeld dat we bij een bepaalde gebeurtenis uit het verleden eigenlijk alleen maar de foto kunnen herinneren die er van gemaakt is en niet meer de details van de gebeurtenis." De herinnering aan de oorspronkelijke gebeurtenis is als het ware overschreven, je kunt er niet meer bij volgens Douwe Draaisma. Om dit te ondervangen zou je bij het maken van het levensboek kinderen kunnen betrekken door ze over hun eigen herinneringen te laten vertellen en tekeningen te laten maken.

Papieren levensboek

Binnen de pleegzorgpraktijk ontstond 25 jaar geleden een initiatief voor een levensboek waaraan het kind zelf actief kan meewerken.⁵ *Mijn Levensboek* is een losbladige map waarin je gegevens kunt invullen en samen met het kind foto's, tekeningen en verhaaltjes kunt plakken (zie kader).

Het gaat om een papieren levensboek en niet een online versie zoals je misschien zou verwachten in deze digitale tijd. Dat is bewust, volgens Rob van Pagée, die een trainingsprogramma voor pleegouders in Nederland introduceerde en mede-ontwikkelaar is van *Mijn Levensboek*. Hij ziet inhoudelijke en praktische redenen voor een fysieke versie.

"In *Mijn Levensboek* gaat het om het leven en de identiteit van het kind. Het is van belang dat een kind erbij kan zonder hindernissen. Er is geen apparaat nodig en je hoeft geen computervaardigheden te hebben om het boek te kunnen bekijken. Ook als kinderen er een tijdje niet aan werken, staat het in de kast en kan het weer opgepakt worden in een volgende fase."

Het boek heeft geen updates nodig en er is er geen risico dat het niet meer toegankelijk is omdat het computerprogramma oudere versies niet meer ondersteunt.



'Mensen zijn narratieve wezens en we willen ons allemaal op de een of andere manier verhouden tot ons eigen levensverhaal'

> "Bij het werken aan het boek worden bovendien alle zintuigen gebruikt en gestimuleerd", vervolgt Rob van Pagée. "Je kunt tekeningen en haarlokken inplakken en handgeschreven bijdragen maken en bewaren. Een tastbaar briefje van je biologische moeder in je boek heeft meer waarde dan een gescande versie. Het zien dat je eigen handschrift is veranderd, is een ander mooi voorbeeld."

Pijnlijke herinneringen

Vaak roepen de verhalen in een levensboek positieve gevoelens op, maar er kunnen ook negatieve emoties ontstaan. Uit het wetenschappelijk onderzoek komt dit als mogelijk risico naar voren. Foto's en verhalen van vroeger kunnen aanleiding zijn tot pijnlijke herinneringen, verdriet, angst of boosheid. Het is belangrijk dat er dan voldoende steun en hulp is om deze emoties te helpen verwerken. Dit aandachtspunt is relevant voor kinderen in pleegzorg, adoptie, jeugdzorg en vluchtelingenwerk, omdat zij vaak ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt.

Levenslijn

Wat zijn de ervaringen met levensverhalen in behandeling en therapie? Anneke Vinke, NVO-lid, orthopedagoog-generalist en gz-psycholoog, behandelt kinderen met een traumatische voorgeschiedenis. Ze werkt niet met fysieke levensboeken, vertelt ze. "Ik probeer wel met het kind, en vaak in aanwezigheid van de adoptie- of pleegouder, te ontdekken hoe zijn of haar leven gelopen is. We tekenen een levenslijn met mooie en minder mooie gebeurtenissen en werken dat in meerdere sessies uit. Als er informatie ontbreekt – wat vaak het geval is – gaan we 'fantaseren' wat er gebeurd kan zijn. Wat zou je willen dat er gebeurd is en wat betekent dat voor jou in het hier en nu?" Mensen zijn narratieve wezens en we willen ons allemaal op de een of andere manier verhouden tot ons eigen levensverhaal, legt Anneke Vinke uit. "Dat kan heel moeilijk zijn, want wat kinderen overkomt voordat ze in een pleeg- of adoptiegezin opgroeien, is zelden fijn. Maar juist die dimensie is wezenlijk om er te laten zijn en niet te veranderen

of mooier te maken. Gewoon samen verdrietig te zijn dat jou dit is overkomen en dan bekijken wat het voor het hier en nu betekent. De eerste belangrijke conclusie is altijd dat je er bent en dat alles wat je meemaakte je heeft gebracht waar je nu staat. Daarna gaan we als het ware 'afpellen' en kijken wat je daar nu nog goed van kan gebruiken en wat je hindert. Misschien wil je daarmee werken of misschien is het nu nog te moeilijk of te groot?"

Psycho-educatie

Anneke Vinke gebruikt het levensverhaal hand in hand met psycho-educatie. "Hoe ben je geworden wie je bent? Daarbij mogen narigheid, verdriet en andere grote en ingewikkelde emoties eerst ruimte krijgen om vervolgens te komen tot een verhaal wat voor het kind en de ouders te dragen en te verdragen is. We kunnen het verleden niet herschrijven, wel kunnen we het in therapie samen met de kinderen helpen dragen. En nieuwe betekenissen vinden, zodat ze de toekomst op een open manier tegemoet kunnen treden."

tekst: Femmie Juffer

foto: Dolph Cantrijn

¹ Staines, J. & Selwyn, J. (2020). "I wish someone would explain why I am in care": The impact of children and young people's lack of understanding of why they are in out-of-home care on their well-being and felt security. *Child & Family Social Work*, 25(1), 97-106.

² www.nidos.nl/voor-jongeren/ en www.nidos.nl/wp-content/uploads/2015/09/Levensboek.pdf

³ Hammond, S.P., Young, J. & Duddy, C. (2020). Life story work for children and young people with care experiences: A scoping review. *Developmental Child Welfare*, 2(4), 293-315.

⁴ Draaisma, D. (2010). *Vergeetboek*. Historische Uitgeverij.

⁵ Juffer, F. (2022). *Vijfentwintig jaar Mijn Levensboek. BIJ ONS – thuis in een gezin*. <http://bijons.denvp.nl/bij-ons-februari-2022/vijfentwintig-jaar-mijn-levensboek>