

Het Levensloop-café

Het Levensloop-café

gezellig samen praten over vroeger

een toolkit



Het Levensloop-café

**Gosse Hoekstra**

# **Het Levensloop-café**

**gezellig samen praten  
over vroeger**

een toolkit

ISBN 9789402108774

Gosse Hoekstra  
levensloop-counselor

## Het Levensloop-café

## **Woord van dank**

Het Levensloop-café zou nooit van idee naar werkelijkheid zijn gegroeid als de volgende mensen niet al hun inzet hadden getoond.

Jenny die het idee meteen omarmde en haar contacten en goodwill inzette om de noodzakelijke praktische voorwaarden te creëren.

En Conny, Linie, Willie, Yttje, Ria, Marion, Erica en Anne, die als gastvrouwen en gastheer Het Levensloop-café door de eerste kinderziekten loodsten en het op hun persoonlijke, enthousiaste manier een gezicht gaven.

Als man achter de schermen ben ik hen enorm erkentelijk.



"Je herinneringen vormen het enige paradijs  
waaruit je niet verdreven kunt worden."

Jean Paul





## **Inhoudsopgave**

Verantwoording	11
Het Levensloop-café (1): Het basisidee	14
Het Levensloop-café (2): Een concrete omschrijving	16
De vertaling naar uw situatie	18
Potentiële vrijwilligers	21
Potentiële deelnemers	22
Publiciteit	23
Deelnemers melden zich aan	26
Vrijwilligers melden zich aan	27
Het Levensloop-café opent zijn deuren	28
Placeren	30
Afstemming aantal deelnemers, aantal gastvrouwen en gastheren	32
Ondersteuning van vrijwilligers	34

## Het Levensloop-café

Evaluatie van Het Levensloop-café	35
Slotwoord	36
Bijlage 1: De introductiedagdelen	39
Bijlage 2: Intervisie.	49
Bijlage 3: Mapje levensthema-kaarten	54
Bijlage 4: Voorbeeld persbericht	113

## Verantwoording

Er zijn twee hoofdredenen die hebben geleid tot het idee van een levensloop-café als plek waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten om op ontspannen wijze met elkaar in gesprek te komen over levensthema's.

Allereerst is er de ontwikkeling dat ouderen steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen. Daar zitten voordelen aan, maar ook zeker nadelen. En één van de grootste nadelen is, dat het probleem van vereenzaming op de loer ligt.

Vervolgens is het een gegeven dat, naarmate je ouder wordt, je over het algemeen graag over vroeger praat. Maar het is helaas ook een veelvoorkomend feit dat daar in de eigen omgeving niet altijd tijd of aandacht voor is.

In mijn jarenlange werk als counselor heb ik talloze levensverhalen mogen beluisteren. Verhalen die vertellen over de weg die mensen gaan in hun leven en die hen vormt.

Wanneer je iemands levensverhaal kent, brengt dat vaak respect en begrip met zich mee. Het verdiept het contact dat je met hem hebt en het geeft je de kans om je eigen (voor)oordeel op te schorten.

Vandaar dat ik het belangrijk vind dat iedereen zijn verhaal zou moeten kunnen vertellen en, net zo belangrijk, dat er ook met aandacht naar dat verhaal wordt geluisterd.

Elk verhaal is het waard om te worden verteld en beluisterd. Het brengt ons wezenlijk dichter tot elkaar.

Een mix van bovengenoemde redenen heeft mij vervolgens doen besluiten om het idee voor een "levensloop-café" praktisch te gaan uitwerken. Het is een concept dat ik via deze toolkit graag onder de aandacht wil brengen bij professionals en vrijwilligers die het welzijn van ouderen willen bevorderen.

In deze toolkit geef ik weer wat ik onder het begrip levensloop-café versta, wat de waarde ervan kan zijn, voor wie het geschikt kan zijn en hoe je er praktisch vorm en inhoud aan kunt geven.

Ook werk ik een aantal zaken verder uit zoals de werving en begeleiding van vrijwilligers.

Daarnaast kent deze toolkit 24 levensthema-kaarten die tijdens Het Levensloop-café door de gespreksgroepjes kunnen worden gebruikt. Hierbij kunt u denken aan levensthema's als: Opvoeding, Lagere school, Wonen, Vrije tijd, Idealen, Indrukwekkende gebeurtenissen, enzovoorts. Elke levensthema-kaart bevat twintig vragen die het gesprek waar nodig ondersteuning kunnen bieden.