

geheugensleutels

een boekje met honderden vragen die helpen uw
geheugen te ontsluiten bij het werken aan uw
levensverhaal

geheugensleutels

een boekje met honderden vragen die
helpen uw geheugen te ontsluiten
bij het werken aan uw levensverhaal

Gosse Hoekstra

ISBN 9789402168594

Gosse Hoekstra
levensloop-counselor

Inhoudsopgave

Verantwoording	7
Deel 1: levensloop-vragen	9
Ouders	10
0 - 7 jaar	12
7 - 14 jaar	16
14 - 21 jaar	20
21 - 28 jaar	22
28 - 42 jaar	25
42 - 65 jaar	30
65 tot nu	32
Deel 2: levensthema-vragen	37
Ouders.	38
Eerste jaren	39
Jaargetijden en jaarfeesten	41
Lagere school	43
Jeugdjaren	44
Familie	46
Vriendschappen	48
Liefde(s)	49
Spiegelbeeld	51
Opvoeding	52
Wonen	54
Werk	56
Vrije tijd	57
Huwelijk	59

Eten en drinken	61
Ontspanning	62
Veranderingen in de tijd	64
Gezondheid	66
Lidmaatschap	67
Kleding	69
Spelen, spelletjes en speelgoed	71
Politiek	72
De Tweede Wereld Oorlog	74
Idealen	76
Indrukwekkende gebeurtenissen	78
Gezondheidszorg; vroeger en nu	79
Ouder worden, levenseinde	81
Levenslessen	83

Verantwoording.

Er zijn verschillende redenen te bedenken waarom u met uw levensverhaal aan de slag wilt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u verhalen van vroeger door wilt geven aan uw kinderen en/of aan uw kleinkinderen. Maar het kan ook een therapeutische reden hebben om bijvoorbeeld een rode lijn in het eigen levensverhaal te ontdekken en op die manier te komen tot zingeving.

Praten over of schrijven aan je levensverhaal is een omvangrijke klus. Vragen die je vooral in het begin bestormen zijn: "Waarom ga ik dit doen?", "Voor wie?", "Wat wil ik allemaal behandelen?", "Hoe wil ik dat het vorm krijgt?", "Waar haal ik mijn informatie vandaan?", enzovoorts.

Dit zijn de, wat ik noem "vooraf-vragen". Het zijn de vragen waarop u een antwoord moet zien te vinden voordat u daadwerkelijk aan de slag kunt gaan. Wat dat betreft zijn er gelukkig een aantal goede boeken op de markt die u daar stap voor stap bij begeleiden.

Dit boekje echter, richt zich op de "inhoudelijke-vragen". Vragen die u zich kunt stellen wanneer u daadwerkelijk met het praten over of het schrijven van uw levensverhaal bent begonnen. Sleutels voor uw geheugen als het ware.

In "geheugensleutels" presenteer ik twee soorten inhoudelijke vragen; levensloop-vragen en levensthema-vragen.

De eerste soort vragen is die, waarbij u al uw levensjaren volgt vanaf uw ouders, via uw geboorte, tot in het hier en nu. Deze zogenaamde "levensloop-vragen" heb ik ontwikkeld in mijn werk als levensloop-counselor.

De tweede benadering is die waarbij ik u een aantal levensthema's voorleg met bijbehorende vragen. Daarbij gaat het om thema's als: "Opvoeding", "Wonen", "Werk", "Gezondheid", "Vriendschappen", enzovoorts. Elk levensthema omvat vervolgens 20 vragen die u verder kunnen helpen. Deze "levensthema-vragen" heb ik ontwikkeld voor het zogenaamde Levensloop-café¹, een initiatief waarbij ouderen regelmatig in kleine groepjes met elkaar in gesprek gaan over levensthema's van vroeger. Motto van het Levensloop-café is "gezellig samen praten over vroeger".

Met deze levensloop-vragen en levensthema-vragen (die elkaar hier en daar zullen overlappen) hoop ik u voldoende materiaal aan te bieden om uw levensverhaal zo breed mogelijk te belichten. Ik wens u daarbij veel inzicht en vooral veel plezier.

¹ Voor meer info. over het Levensloop-café zie bij Bol.com "Het Levensloop-café; een toolkit".

Deel 1: levensloop-vragen.

Ouders

0 - 7 jaar

7 - 14 jaar

14 - 21 jaar

21 - 28 jaar

28 - 42 jaar

42 - 65 jaar

65 tot nu

Ouders

1. Hoe was de samenstelling van het gezin waarin uw vader opgroeide?
2. Hoe was de samenstelling van het gezin waarin uw moeder opgroeide?
3. Welk beroep hadden de vaders en moeders van die gezinnen?
4. Had men het "breed"?
5. Was is er te vertellen over de lichamelijke gezondheid binnen die gezinnen? Was er bijvoorbeeld nauwelijks of juist heel veel sprake van ziekte?
6. Was er soms sprake van erfelijke ziekten?
7. Was er sprake van geestelijke ziekteprocessen?
8. Was er binnen die gezinnen ruimte voor het uiten van emoties? Zo ja, hoe dan? Zo nee, hoe ging men dan om met emoties?