

Mijn leven geschreven

Biedt ondersteuning bij het op papier
zetten van uw eigen levensverhaal.
Zo blijven uw eigen verhalen bewaard
voor uw naasten.

Woord vooraf

"In ieder mens schuilt een bijzonder verhaal."

Indien iemand komt te overlijden gaan de nabestaanden vaak op zoek naar verhalen en herinneringen over de overledene. Deze verhalen en herinneringen geven hun steun bij het verwerken van het verlies van hun dierbare. Soms draagt het ook bij om meer begrip te krijgen voor (het gedrag van) de overledene. Hoe mooi is het als u zelf uw verhaal voor uw dierbaren achterlaat?

Andere mensen hebben juist de behoefte om hun levensverhaal te delen met de mensen die hun dierbaar zijn. Zij willen vertellen over hun leven. Echter, voor veel mensen is het moeilijk om hun levensverhaal bespreekbaar te maken. Schrijven wil dan vaak helpen.

Om de levensverhalen "levend" te houden heeft Consendo dit boekje geschreven. Dit boekje biedt ondersteuning bij het op papier zetten van uw eigen levensverhaal. Op deze manier kunt u uw levensverhaal toevertrouwen aan het papier en vervolgens laten lezen door diegene die u belangrijk vindt om het levensverhaal mee te delen. Zo blijven uw eigen verhalen, groot of klein, bewaart voor de mensen voor wie u belangrijk bent. En voor deze mensen is het vaak fijn als er een levensverhaal is.

Mocht u naar aanleiding van dit boekje nog vragen of opmerkingen hebben dan kunt u contact met Consendo, uw steun voor nu en later, opnemen. Wij zijn u graag behulpzaam bij het opstellen van uw eigen levensverhaal.

Noortje Rutten

Mijn leven geschreven

Algemeen

Voor veel mensen is het belangrijk dat zij hun levensverhaal kunnen delen met de mensen die hun dierbaar zijn. Echter, voor veel mensen is het moeilijk om hun levensverhaal bespreekbaar te maken. Toch zijn deze verhalen belangrijk. Belangrijk omdat sommige verhalen nog niet verteld zijn of juist een antwoord geven op vragen welke naasten hebben.

Zeker in een periode dat iemand ernstig ziek is, komen er veel vragen bij mensen naar boven. Het is een onzekere periode, waarin mensen zich vaak realiseren dat de tijd nog kort is om zaken te bespreken of antwoorden te krijgen op vragen. En vaak is er nog zoveel dat mensen niet weten.

“Mijn leven geschreven” is het boek van u en over u. Bedoeling is dat het boek veel verhalen losmaakt, welke u toevertrouwt aan het papier. Mooie, leuke, grappige, ontroerende verhalen, het maakt niet uit. Verhalen die nog niet verteld zijn of die belangrijk zijn om vast te leggen. De invulling van “Mijn leven geschreven” bepaalt u helemaal zelf. Het boekje is bedoeld als leidraad. Vandaar ook een blanco schrift; u bepaalt zelf welke onderdelen u wel of niet beschrijft. En hoeveel u erover schrijft of vertelt. Verder bestaat er natuurlijk de mogelijkheid om het geheel met foto's, plaatjes en andere herinneringen aan te vullen. Zo ontstaat uw eigen levensverhaal.

Op de navolgende pagina's vindt u een aantal onderwerpen, welke u op zou kunnen nemen in uw verhaal. Ook staan er vragen en ideeën genoemd, welke ondersteunend kunnen werken bij het invullen van uw verhaal. Bedoeling is dat u zelf bepaalt welke onderdelen u wel of niet beschrijft. U kunt het niet goed of fout doen, want het is uw eigen verhaal. Veel succes!

Over mij en mijn familie

Belangrijk is om te vertellen wie u bent, zodat voor de lezers duidelijk is van wie ze het verhaal lezen. Vertel daarom iets over uzelf. Denk hierbij aan:

Uw naam:

Wat zijn uw voornamen en achternaam? Bent u naar iemand vernoemd? Zo ja, naar wie en waarom?

Wat is uw roepnaam? Heeft u ook een koosnaam/troetelnaam (gehad)? Zo ja, wat is deze koosnaam/troetelnaam en wie heeft deze bedacht?

Uw geboorte:

Wanneer bent u geboren en waar? Weet u iets over uw geboorte, bijvoorbeeld door verhalen van uw vader en/of moeder?

Uw gezinssituatie:

Hoe ziet uw gezin eruit? Wie is uw vader en uw moeder? Heeft u broers en/of zussen? Wat is uw plaats in de geboortevolgorde? Kunt u uw ouders en broers/zussen beschrijven? Heeft/had u een goede band met hun? Op wie lijkt u het meest qua uiterlijk en qua karakter?

Wat voor soort relatie hadden uw ouders? Hoe hebben zij elkaar leren kennen? Was het een warm gezin? Of was juist vader of moeder zeer bepalend in het gezin? Of misschien juist een broer/zus van u? Hoe gingen jullie met elkaar om? Was het gezellig thuis?

Wat voor werk had uw vader? En uw moeder? Was er armoede binnen uw gezin? Waren uw ouders sociaal actief betrokken? Of waren ze juist heel erg op zichzelf? Houden uw ouders een bepaalde hobby of sport waar ze veel mee bezig waren? En uw broers/zussen?

Wie waren uw opa's en oma's? Wat kunt u zich nog van hen herinneren?

U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een soort stamboom te maken, zodat het in één beeld duidelijk is hoe uw familiesituatie eruit ziet. Dit kan eventueel met tekeningen of foto's.

Familiegebeurtenissen

Zijn er binnen uw gezin of familiegebeurtenissen geweest, welke van grote invloed zijn geweest op uw gezin of familie? Zo ja, welke en wat weet u hier nog van.

Werd er binnen uw gezin veel gepraat? Of waren bepaalde zaken niet bespreekbaar? Hoe werd er binnen uw gezin met gevoelens omgegaan? Mochten deze er zijn of werden deze juist weggestopt?

Over mijn kindertijd (0-12 jaar)

De kindertijd is een belangrijke periode in een leven. In deze periode worden waarden en normen bijgebracht. Verder is dit ook de periode dat er van alles ontdekt gaat worden. Er zijn natuurlijk talloze vragen over uw kindertijd te stellen (zie hieronder). Waarschijnlijk heeft u zelf nog mooie verhalen of foto's en/of plaatjes over uw kindertijd die niet gemist mogen worden. Neem deze gerust op.

U als kind

Was u een rustig kind? Of juist een druk kind? Speelde u veel? En waar speelde u dan mee? En met wie? Was u een goede eter als kind? Of juist niet? Had u als kind een huisdier?

Uw opvoeding

Wat voor een soort opvoeding kreeg u, bijvoorbeeld een strenge opvoeding of juist een vrije opvoeding? Wie speelde de grootste rol in uw opvoeding, vader of moeder? Was er een bepaalde taakverdeling binnen uw gezin? Bent u misschien gelovig opgevoed? Welke waarden en normen vonden uw ouders belangrijk en hebben zij u bijgebracht? Of hebben uw ouders u misschien bepaalde levenslessen meegegeven? Hoe heeft u de opvoeding zelf ervaren?

Uw omgeving

In wat voor een huis bent u opgegroeid? Had u een eigen slaapkamer thuis? Of sliep u samen met broers/zussen op een kamer? Bent u in uw jeugd wel eens verhuisd? Zo ja, wanneer, waarom en waar naartoe?

In wat voor een buurt/omgeving woonde u? Met welke mensen in uw omgeving ging u veel om? Of mocht u met bepaalde mensen in uw omgeving geen omgang hebben?

Uw schooltijd

Bent u naar de crèche geweest? Zo ja, waar en wanneer? Op welke kleuterschool heeft u gezeten? En naar welke lagere school ging u? Hoe vond u school? Had u een lievelingsjuffrouw of -meester? Wat was uw lievelingsvak? Zijn er nog speciale dingen die u zijn bijgebleven van uw schooltijd? Wie waren uw vriendjes en vriendinnetjes op school?

Uw herinneringen aan uw jeugd

Heeft u veel herinneringen aan uw jeugd? Wat is u echt bijgebleven? Hoe werd uw verjaardag gevierd? En hoe werd bijvoorbeeld Sinterklaas of Kerstmis gevierd? Had u lievelingsknuffel? Had u een speciale plek of een speciaal persoon waar u altijd naar toe ging? Luisterde u naar speciale muziek in uw jeugd? Of hield u juist helemaal niet van muziek? Bent u vaak ziek geweest? Bent u op vakantie geweest? Of uitstapjes gemaakt?

Over mijn tienerjaren (13-20 jaar)

Na uw kindertijd braken uw tienerjaren aan. Dit is een periode van jezelf en zelf ontdekken, van jezelf afzetten tegen thuis en je omgeving. De tienerjaren zijn een bepalende periode voor je verdere leven. Wat weet u nog van deze tijd? Of heeft u nog bepaalde foto's of plaatjes van deze tijd? Maak van uw verhaal en deze plaatjes een mooi geheel over uw tienerjaren.

U als tiener

Hoe was u als tiener? Was u rustig en braaf? Of juist iemand die ondeugend was en alles wilde ontdekken? Was u tevreden met uzelf?

Of worstelde u met uzelf? Wat voor kleding droeg u? Met wie trok u veel op? Wie ware uw vrienden en vriendinnen? Zette u zich af tegen alles en iedereen? Of was u juist meegaand en meer een meeloper?

Uw schooltijd

Naar welke middelbare school bent u geweest? Hoe vond u dat? Welke vakken vond u helemaal niks of juist helemaal te gek? Was u een goede leerling? Of vond u juist alles leuk behalve school? Wist u wat u wilde worden later? Zijn er nog speciale dingen die u zijn bijgebleven van uw schooltijd? Met wie trok u op op school?

Welke studie/opleiding bent u gaan doen na uw middelbare schooltijd? Of bent u juist meteen gaan werken? Waarom bent u die studie/opleiding of baan gaan doen?

Uw herinneringen aan uw tienerjaren

Heeft u veel herinneringen aan uw tienerjaren? Wat is u echt bijgebleven? Luisterde u naar speciale muziek? Of hield u juist helemaal niet van muziek? Bent u op vakantie geweest? Of uitstapjes gemaakt? Ging u veel op stap? Heeft u vanalles uitgeprobeerd, zoals roken, drugs, alcohol, enzovoorts? Had u een bijbaantje?

Mijn leven geschreven – over mijn volwassen worden

Na de periode van de tienerjaren komt de periode dat je (langzaam) volwassen wordt. De periode van de eigen weg gaan en eigen keuzes maken breekt aan. Het is ook een periode van de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen. Voor velen ook de periode van de eerste baan, een eigen plek, een huwelijk of het krijgen van een kind. Hierover kunt u zich vast heel veel herinneren. Mogelijk heeft u ook hier weer ondersteunende foto's en plaatjes.

Uw werk

Wat was uw eerste echte baan? Waar was dat en hoe oud was u toen? Hoe vond u het werken? Was het een goede baan? Wat heeft u met uw eerste salaris gedaan?

Bent u vaak veranderd van baan? Heeft u in de loop der jaren nog bijscholing of nascholing gedaan om zo verder te komen in uw carrière? Of heeft u promotie gemaakt in de loop der jaren?

Hoe kijkt u aan tegen werken? Is het leuk? Of juist een noodzakelijk kwaad? Wat was uw leukste baan en waarom?

Uw vrienden en kennissen

Wie waren uw vrienden en kennissen? Hoe heeft u deze mensen ontmoet? Maakt u gemakkelijk contact met (nieuwe) mensen? Zijn er vrienden of kennissen waar u (door een bepaalde reden) een speciale band mee heeft? Zo ja, wie en waarom?

Uw eigen plek

Wat was uw eerste eigen plek? Hoe heeft u dat ervaren? Waren er dingen die u van thuis meenam? Of juist van thuis miste? Woonde u daar alleen of met iemand samen? Bent u vervolgens nog vaak verhuisd? Of is er een droomhuis waar u zou willen wonen?

Uw levenspartner/gezin

Wie is of was uw eerste levenspartner? Waarom juist hij/zij? Bent u getrouwd (geweest)? Zo ja, met wie en wanneer?

Heeft u kinderen? En misschien ook al kleinkinderen? Kunt u meer over uw kinderen en eventuele kleinkinderen vertellen?

Ook hier is het weer leuk om eventueel een stamboom van uw eigen gezin te maken.

Over mijn volwassen worden

Na de periode van de tienerjaren komt de periode dat je (langzaam) volwassen wordt. De periode van de eigen weg gaan en eigen keuzes maken breekt aan. Het is ook een periode van de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen. Voor velen ook de periode van de eerste baan, een eigen plek, een huwelijk of het krijgen van een kind. Hierover kunt u zich vast heel veel herinneren. Mogelijk heeft u ook hier weer ondersteunende foto's en plaatjes.

Uw werk

Wat was uw eerste echte baan? Waar was dat en hoe oud was u toen? Hoe vond u het werken? Was het een goede baan? Wat heeft u met uw eerste salaris gedaan?

Bent u vaak veranderd van baan? Heeft u in de loop der jaren nog bijscholing of nascholing gedaan om zo verder te komen in uw carrière? Of heeft u promotie gemaakt in de loop der jaren?

Hoe kijkt u aan tegen werken? Is het leuk? Of juist een noodzakelijk kwaad? Wat was uw leukste baan en waarom?

Uw vrienden en kennissen

Wie waren uw vrienden en kennissen? Hoe heeft u deze mensen ontmoet? Maakt u gemakkelijk contact met (nieuwe) mensen? Zijn er vrienden of kennissen waar u (door een bepaalde reden) een speciale band mee heeft? Zo ja, wie en waarom?

Uw eigen plek

Wat was uw eerste eigen plek? Hoe heeft u dat ervaren? Waren er dingen die u van thuis meenam? Of juist van thuis miste? Woonde u daar alleen of met iemand samen? Bent u vervolgens nog vaak verhuisd? Of is er een droomhuis waar u zou willen wonen?

Uw levenspartner/gezin

Wie is of was uw eerste levenspartner? Waarom juist hij/zij? Bent u getrouwd (geweest)? Zo ja, met wie en wanneer?

Heeft u kinderen? En misschien ook al kleinkinderen? Kunt u meer over uw kinderen en eventuele kleinkinderen vertellen?

Ook hier is het weer leuk om eventueel een stamboom van uw eigen gezin te maken.

Over mijn hobby's, sport en vrije tijd

Hobby's, sport en vrije tijdsbesteding kan een groot deel van iemands leven uitmaken. Is dit voor u ook het geval? Of zou u juist meer tijd voor deze dingen willen hebben? Zo ja, waarom lukt het u niet om hiervoor tijd vrij te maken? Of zijn er andere omstandigheden waarom het niet lukt?

Denk bij de invulling van hobby's, sport en vrije tijd aan:

- verzamelen van spullen/dingen;
- uitoefenen van een bepaalde sport;
- op stap gaan;
- uitstapjes;
- reizen;
- beoefenen van een muziekinstrument;
- luisteren naar muziek;
- het kijken van films, series, enzovoorts;
- andere activiteiten.

Verder kunt u natuurlijk vertellen waarom u bepaalde hobby's, sporten of vrije tijdsbestedingen zo graag doet. En met wie u dat het liefste doet. En welke herinneringen u daaraan heeft. En welke u al lang heeft of doet. Misschien zijn er hobby's, sporten of vrije tijdsbestedingen afgevallen en kunt u vertellen waarom.

Over mijn liefde(s)

Liefde en alles wat daarmee samenhangt is een bijzondere en speciale ervaring in uw leven. Veel mensen weten nog wie ze hun eerste zoen gaven. Of wie hun eerste grote liefde was. Het begrip omvat natuurlijk heel veel. Vertelt u eens iets over uw liefde(s).

Uw eerste liefde

Wie was uw eerste grote liefde en waarom? Hoe heeft u elkaar ontmoet? Heeft hij/zij het ook geweten dat hij/zij uw eerste grote liefde was? Of was het een stille liefde? Heeft u er nog speciale herinneringen aan? Bent u iemand die snel verliefd wordt?

Uw huidige liefde

Wie is uw huidige liefde? Is dit nog dezelfde als uw eerste grote liefde? Zo niet, hoe heeft u hem/haar ontmoet? Wat is er zo speciaal aan hem/haar? Kunt u iets over de achtergrond van uw huidige liefde vertellen (ouders, broers/zussen, enzovoorts).

Uw huwelijk

Met wie bent u getrouwd (geweest)? Waarom speciaal met hem/haar? Wie heeft het huwelijksaanzoek gedaan? En hoe ging dat huwelijksaanzoek? Heeft u speciale herinneringen aan uw huwelijksdag? Hoe was uw huwelijksnacht? Heeft u een huwelijksreis gemaakt?

Uw gezin

Heeft u kinderen? Zo ja, hoeveel en hoe heetten zij? Kunt u iets meer over ze vertellen? Over hoe ze heten, wanneer ze zijn geboren, hoe ze zijn, op wie ze lijken, wat ze doen, waarom u trots op hem/haar bent, enzovoorts? Of zijn er misschien speciale dingen over hem/haar te vertellen?

Heeft u kleinkinderen? Zo ja, hoeveel en hoe heetten zij? Kunt u ook over hun iets meer vertellen? Wat is er zo speciaal aan ze?

Natuurlijk zijn er heel veel vragen te stellen over de liefde. Hierboven staan er al een aantal genoemd, maar denk ook aan zaken als kreeg u liefdesbrieven, hoe was uw eerste keer, op wat voor types viel u, hoe reageerden uw ouders op uw liefde(s), heeft u wel eens liefdesverdriet gehad, enzovoorts.

Over mij en mijn leven nu

De voorgaande hoofdstukken gingen voornamelijk over u en uw verleden en alles wat geweest is. Dit hoofdstuk is juist op het heden gericht.

U heden ten dage

Hoe bent u heden ten dage? Hoe ziet uw leven er nu uit? Bent u veranderd? Of juist helemaal niet? En wat heeft u veranderd, indien u veranderd bent. Wat is uw levensmotto? Welke gebeurtenissen vond u bijzonder om mee te maken en hebben u mede gevormd tot wie u nu bent. Dit hoeven natuurlijk niet alleen positieve gebeurtenissen te zijn. Zijn er keuzes die u gemaakt heeft waar u spijt van heeft? Of die juist een hele goede keuze zijn geweest?

Uw wereldbeeld

Hoe kijkt u tegen de wereld aan? Zijn er bepaalde zaken die u zou willen veranderen? Zo ja, welke en waarom? Is de wereld veranderd? Of is Nederland veranderd? Wat is er beter of slechter geworden? En waarom?

Uw boodschap

Heeft u een bepaalde boodschap voor mensen om u heen? Zo ja, voor welke mensen en welke boodschap? Wat zijn zaken of dingen die u kunnen ontroeren en die u mee wilt geven aan een ander?

Over mijn dromen en wensen

Ieder mens heeft nog dromen en wensen. Dingen die men nog graag zou willen doen. Of zaken die nog uitgesproken of besproken moeten worden. Ook u heeft mogelijk nog dromen en wensen die tot op heden niet zijn uitgekomen of vervuld. Vertelt u hier eens meer over. Of verzamel plaatjes van dingen die u zich nog wenst. Wie weet worden uw dromen en wensen naar de toekomst toe nog vervuld.

Denk hierbij aan dingen als:

- wat zou u nog eens willen doen?
- wie zou u nog eens willen ontmoeten?
- wat zou u nog eens willen bereiken?
- wat zou u graag nog willen veranderen?
- wie zou u nog graag iets willen zeggen of willen bedanken?
- wie wilt u nog je excuses aanbieden voor iets wat geweest is?
- hoe wilt u herinnert worden als u er niet meer bent?

Mijn leven geschreven

*"Toen mijn moeder kwam te overlijden vonden wij haar schrift met haar eigen geschreven verhaal over haar leven. Het is ontroerend om haar verhalen te lezen. Door "Mijn leven geschreven" van Consendo hebben we wel zo'n mooie herinnering aan mijn moeder.
Bedankt!"*



T 077 303 10 70

E info@consendo.nl

www.consendo.nl