



Inhoud

Dankwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1. Jezelf als architect van het goed ouder worden	13
Hoofdstuk 2. Rol als begeleider/coach	17
Hoofdstuk 3. Inzichten en theorieën als kader om te werken met het door- leefde levensverhaal	23
3.1 Mythen	25
3.2 Sociale gerontologie en levensverhalen	25
3.3 ‘The New Big Five’	26
3.4 Ecologisch narratief model	27
3.5 Van narratieve psychologie naar narratieve gerontologie	30
3.6 Levensverhaalmethoden	32
3.7 Manieren om het levensverhaal vast te leggen	33
3.8 Manieren om het levensverhaal te ordenen	33
3.9 Begeleider/coach verdiept zich in theorieën over ouder worden	34
3.10 Biografisch werken uitgelicht	35

Hoofdstuk 4.

Hoe niet verloren lopen in het woud van herinneringen? 39

- 4.1 Reminiscentiehobbel 42
- 4.2 Vriendschap sluiten met je verleden: van wonden littekens maken 43
- 4.3 Levensverhalen ordenen 43

Hoofdstuk 5.

Aan de slag met herinneringen 45

Hoofdstuk 6.

Creatief aan de slag met het doorleefde levensverhaal 51

- 6.1 Opwarmingsoefeningen 53
- 6.2 Maak een 'landscape of (good) memories' 53
- 6.3 Werken met LLLL: ontdek de 'Life Lines in Later Life' 55
 - 6.3.1 Levenslijninterviewmethode (LIM) 55
 - 6.3.2 Levensweg 58
 - 6.3.3 Levensrivier – Kawa-model 58
 - 6.3.4 Innerlijke en uiterlijke levenslijnen 60
 - 6.3.5 Methode-Messelis: het levenskluwen 61
- 6.4 Op zoek naar 'de hartslag' in het leven door middel van de 'bodyscan' 62
- 6.5 Zelfportret 67
- 6.6 Wat en wie zijn je inspiratiebronnen? 70
- 6.7 Kwaliteit van relatie met jezelf en met familierelaties: over de stamboom en het genogram 71
 - 6.7.1 Me, myself and I 71
 - 6.7.2 Kwaliteit van familierelaties 73
 - 6.7.3 Aan de slag met de stamboom 75
 - 6.7.4 Aan de slag met de genogram 76
- 6.8 Kracht van sociaal engagement: over het ecogram en de identiteitscirkel 77
 - 6.8.1 Sociaal netwerk in kaart brengen met een ecogram 77
 - 6.8.2 Identiteitscirkel 80
- 6.9 Waardeboom 81

Inhoud	7
6.10 Maak een bucketlist van het goede leven	82
Hoofdstuk 7.	
Kracht van vragen stellen	83
7.1 Inzichten vanuit AI (Kabalt, 2014)	85
7.2 Inzichten vanuit de rizomatische benadering	87
7.3 Inzichten vanuit de positieve psychologie (Boniwell, 2006)	88
Bibliografie	93