

## Inleiding

Het werken met het levensverhaal kan een en ander in beweging zetten:

- jezelf beter leren kennen;
- nagaan of jijzelf de hoofdpersoon bent in jouw leven;
- dieptelagen in jezelf ontdekken;
- leuke en minder leuke herinneringen exploreren;
- bepaalde herinneringen actief verwerken;
- bepaalde herinneringen door verschillende creatieve methodieken herkaderen;
- mogelijke herijking van je levensloop;
- persoonlijke groei bevorderen;
- plezier hebben om je eigen autobiografie te schrijven;
- creativiteit in je laten opborrelen;
- identiteitsversterking;
- dieptegroei als (potentiële) begeleider naar oudere volwassenen.

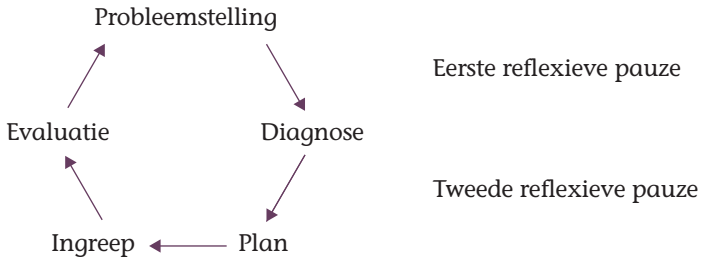
Oudere volwassenen denken graag na over alle levenservaring die ze hebben opgedaan. Maar soms wil een oudere volwassene meer dan alleen maar grasduinen in het verleden. Hij is bijvoorbeeld op zoek naar de rode draad van zijn leven, datgene wat het bij elkaar houdt en tot zijn leven maakt (Klein, 2016).

Het werken aan het levensverhaal kan een verhelderend en empowerend effect hebben. Of je nu je memoires opmaakt voor jezelf of voor je naasten: het zal altijd een kwestie zijn van de krenten uit de pap te halen, niet?

Ondersteunen om het doorleefde levensverhaal van oudere volwassenen naar boven te brengen, vraagt een positieve bejegening t.o.v. hen en vraagt competenties, bezieling en passie om met hen aan de slag te gaan.

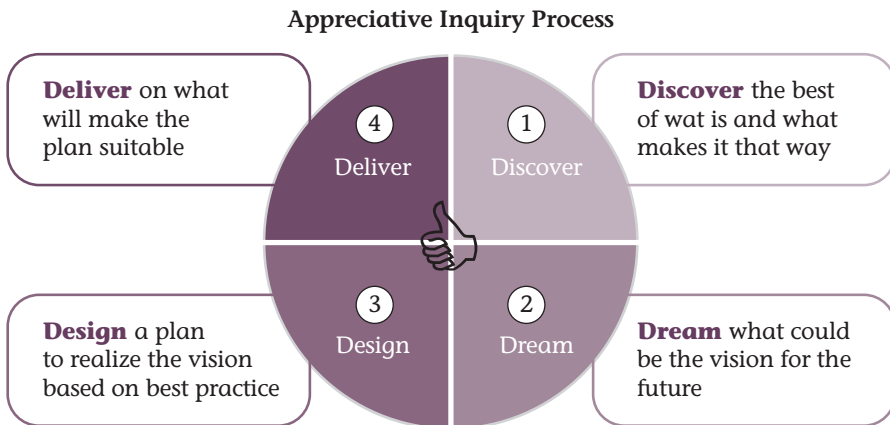
We zijn het zo gewoon om naar ons eigen worden of naar dat van anderen te kijken vanuit problemen. Zo zijn ook veel inzichten, onderzoeken

en studies opgebouwd. De regulatieve cyclus van Van Strien (1986) is daarbij een common gegeven (zie figuur 1).



**FIGUUR 1.** Regulatieve cyclus (Van Strien, 1986)

Vanuit de gerontologie en vooral vanuit de narratieve gerontologie wil ik weg van het denken in termen van problemen. In plaats daarvan komt Appreciative Inquiry (AI) in beeld, wat waardierend benaderen betekent (Cooperrider, et al., 1996) (zie figuur 2).



**FIGUUR 2.** Appreciative Inquiry (naar [blog.readytomanage.com](http://blog.readytomanage.com))