

Het boek van mijn vader

Het levensverhaal van je ouders optekenen kan enorm boeiend zijn en verrassende inzichten geven. Hoe ze het vroeger hadden, hoe het nou zat met die ene broer, hoe je vader je moeder precies ontmoette... Geen tijd of geen talent? Je kunt het ook laten doen.

Waarschijnlijk zijn er een paar sterke verhalen die elke kerst of verjaardag weer opduiken, maar wat weet je nou eigenlijk echt over de jeugd van je ouders? Hoe zag hun leven er vroeger uit, met welke waarden zijn ze opgegroeid, wanneer waren ze het gelukkigst? Misschien heb je al jaren plannen om er écht eens naar te vragen. Natuurlijk weet je dat het op een dag te laat is, maar meestal is er gewoon geen tijd voor, of weet je niet hoe je het moet aanpakken. Gelukkig kun je het ook iemand anders laten doen. Er zijn namelijk professionele schrijvers die je kunt inhuren om een biografie van je ouders te schrijven. Zo krijg je antwoord op al je vragen en heb je een heel bijzonder document voor toekomstige generaties.

Stap 1: het initiatief

Nienke Pals laat een boek over haar vader maken. Ze vertelt dat haar vader een heel rijk leven heeft gehad. Hij had altijd al de wens om zijn levensverhaal op te schrijven, maar nam er nooit de tijd voor. Nu is hij 77 jaar. Een paar maanden geleden heeft hij de diagnose acute leukemie gekregen; hij heeft niet lang meer te leven. Nienke: "Het eerste wat in hem opkwam, was dat hij dat boek nog niet had geschreven." Haar vader wil graag iets achterlaten voor zijn kleinkinderen, die nu nog klein zijn. Voor Nienke was dat de aanleiding om naar een manier te zoeken waarop hij zijn verhaal kwijt kan.

Renée van den Bergh van Stichting Tijdgeest merkt dat er steeds meer behoefte is aan het vastleggen van familie verhalen. Stichting Tijdgeest wil de geschiedenis tot leven brengen aan de hand van persoonlijke herinneringen. Van den Bergh: "De behoefte om over

vroeger te praten is er zeker, maar er is zo weinig rust en aandacht voor die verhalen. Terwijl het veel nut heeft, het zijn leuke ervaringen. En als mensen achteruitgaan, liggen die verhalen tenminste vast. Zo'n boek krijgt steeds meer waarde." Van den Bergh legt uit dat we in een sterk geïndividualiseerde samenleving leven, waarin ouderen marginaal zichtbaar zijn. "Vroeger wist iedereen wie je was geweest; de bakker van de hoek of de onderwijzer. Door middel van een levensverhaal kan de geschiedenis van ouderen toch zichtbaar worden, en dat geeft een goed gevoel."

Psycholoog Ernst Bohlmeijer van de Universiteit Twente deed onderzoek naar het laten optekenen van levensverhalen. Het valt hem op dat de interesse in levensverhalen is toegenomen, de laatste jaren. Hij vindt het in de algemene trend passen dat mensen steeds meer naar buiten treden. "Dankzij internet, door blogs en Twitter, delen mensen met anderen wat ze doen; er is meer openheid."

Stap 2: koers bepalen

Op internet vond Nienke de site www.mijnlevensverhaal.com van Peter-Paul van Vugt. Samen met haar ouders was Nienke al eerder tot de conclusie gekomen dat het alleen het verhaal van haar vader moest worden, en niet dat van haar ouders samen. "Het leven van mijn moeder is minstens zo interessant, maar dit heeft nu prioriteit." Wat betreft de werkwijze ligt niet alles van tevoren vast; dat kan ook niet volgens Nienke. "Gaandeweg stellen we bij en dat vind ik heel prettig werken." Wie leest bijvoorbeeld de interviews na afloop: Nienke als opdrachtgever, of haar vader als verteller? "Toen ik de eerste tekst onder ogen kreeg, voelde dat ineens niet goed. Dat ➔

'Het is mooi om te zien wat er gebeurt als iemand luistert. Ik zie mijn vader opbloeien'

kun je van tevoren niet bedenken, dat merk je vanzelf. Het voelde als voyeurisme. Ik gaf het aan mijn vader, het is zijn verhaal. Wij, de kinderen, hebben nu besloten het boek pas te lezen als het af is."

Een voordeel van het inhuren van een interviewer is volgens psycholoog Ernst Bohlmeijer dat diegene op meer onbevengene wijze vragen kan stellen. "Ouders zijn voor een deel misschien meer open tegen een vreemde." In zijn onderzoek naar het effect van het vastleggen van levensverhalen ging het om kinderen die zelf hun ouders interviewden. Het gevolg daarvan was dat de band tussen beide partijen beter werd; ouders voelden zich beter begrepen door hun kinderen. Door het leven van hun ouders in de tijdgeest te plaatsen, konden kinderen het gedrag van hun ouders beter begrijpen. Als je weet dat je ouders na de oorlog in armoede zijn opgegroeid, snap je waarom ze er altijd zo op hamerden dat je je kansen moet pakken.

Stap 3: de gesprekken

Bij de vader van Nienke gaat het om vier à vijf interviews. Er zit elke keer maar een week tussen, omdat er weinig tijd is. Peter-Paul heeft dan de tekst klaar van de week ervoor, zodat Nienkes vader die kan doorlezen. In de interviews gaat Peter-Paul redelijk chronologisch te werk. Nienkes vader vertelt behoorlijk gestructureerd, dat scheelt veel werk. Nienke en haar broers hebben vooraf geen vragen bedacht. "Alles kan besproken worden. We hebben niet als doel om achter geheimen te komen – al zullen er best verrassingen boven tafel komen." Gelukkig weet Nienkes vader zich nog veel te herinneren van zijn jeugd.

Renée van den Bergh geeft cursussen hoe je beter kunt omgaan met je geheugen. "Mensen weten zich hun vroege jeugd vaak nog

heel goed te herinneren. Dat heet het *reminiscentie-effect*." In het op leeftijd rakende geheugen lijkt een trek te ontstaan naar vroege herinneringen. Over de periode tussen ruwweg het vijftiende en vijftiëntigste jaar worden relatief veel herinneringen verteld. Op die leeftijd gebeuren dingen vaak voor het eerst, en maken ze veel indruk – zoals een eerste liefde. Iets wat je voor het eerst meemaakt, blijft het beste bewaard. Van den Bergh: "Het helpt om herinneringen terug te halen met foto's. Door alle zintuigen in te zetten, te vragen naar kleuren en geuren uit die tijd, komt alles weer boven."

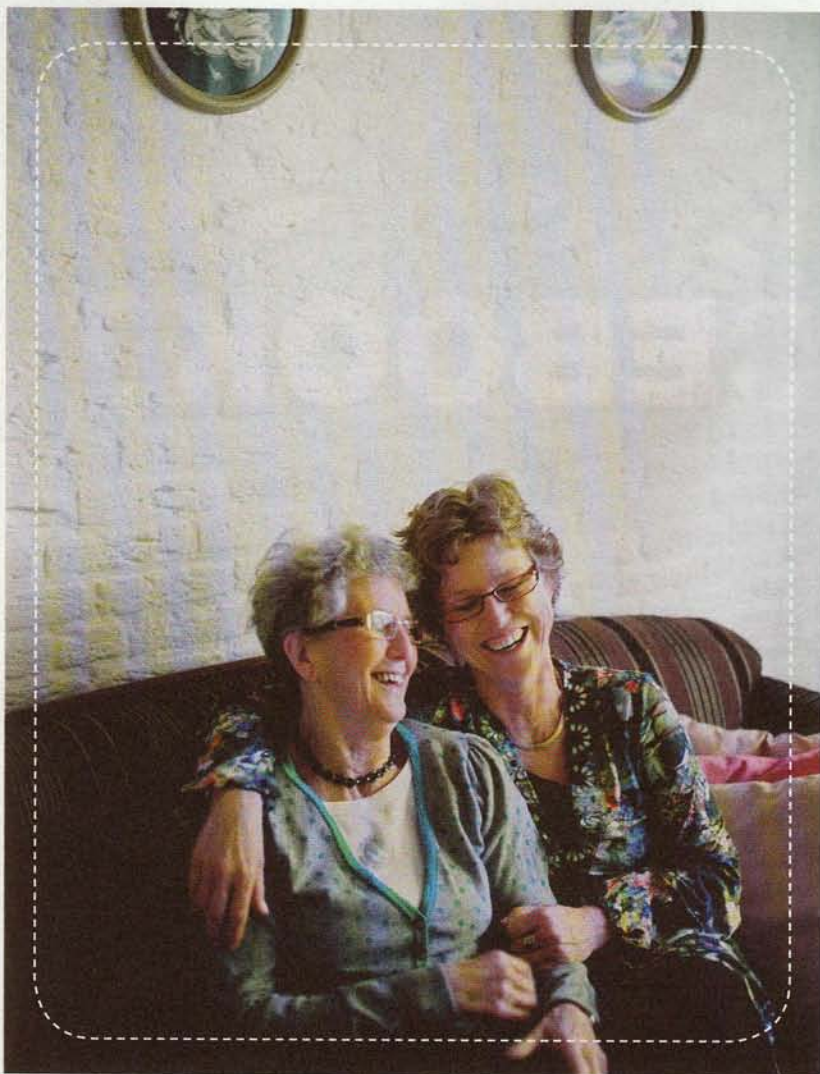
Ernst Bohlmeijer legt uit dat je iemand pas echt leert kennen door verder te vragen. "Je kunt vragen wat iemand voor werk doet, maar dat zegt nog niets over hoe die persoon is. Door te vragen waarom iemand dat werk is gaan doen, wat er zo leuk aan is, leer je hem of haar echt kennen." In een levensverhaal wil je dus niet alleen de feiten vastleggen, maar juist hoe de persoon in kwestie over bepaalde zaken dacht. "Bij *life review* gaat het om een evaluatieve terugblik op je leven. Je maakt de balans op. Dat heeft een positief effect op het welzijn van ouderen," aldus psycholoog Bohlmeijer.

Stap 4: het resultaat

Het wordt een boek van 120 pagina's, met foto's die door Nienkes vader zelf zijn gekozen. Ze proberen het op korte termijn uit te geven, zodat Nienkes vader er dan nog getuige van kan zijn. Hij zegt nog graag alle vragen te beantwoorden die anderen misschien zullen hebben naar aanleiding van zijn verhaal. Hij is nu druk bezig met het redigeren van de teksten. Volgens Nienke is alleen het proces van het laten schrijven van een levensverhaal al de moeite waard. "Het is mooi om te zien wat er gebeurt als iemand luistert. Ik zie mijn vader opbloeien, nu hij de tijd en ruimte heeft om zijn verhaal te vertellen. Het is een mooie manier om met waardigheid op je leven terug te kijken. Het hoort bij het proces van afscheid nemen." Er zijn al vrienden van haar vader die graag het boek willen ontvangen. Voor zichzelf ziet Nienke het laten schrijven van haar vaders levensverhaal als een van de manieren om te verwerken dat haar vader er straks niet meer is. "Dankzij het boek laat hij iets na. Hij wordt er zelf ook heel rustig van, nu hij weet dat zijn verhaal wordt verteld."

Ernst Bohlmeijer ziet het laten schrijven van een levensverhaal als een cadeau voor beide partijen. Zoals een van zijn deelnemers aan het onderzoek zei: "Je hebt de klassiekers al; nu zijn de kleinere herinneringen vastgelegd." Bohlmeijer: "Je geeft je ouders de kans om op een rustige manier hun verhaal te vertellen. Ze overzien hun leven, zien de ontwikkelingen en gaan positiever over hun leven denken." Door verhalen te vertellen, geef je betekenis aan het leven, legt Bohlmeijer uit. Deze stroming binnen de psychologie heet *narratieve psychologie*. "Verhalen vertellen is van alle tijden. Vroeger





OF JE MAAKT EEN FILM

In plaats van een boek kun je ook een film (laten) maken over je ouders. Dat deden Erik-Jan Verdegaal en zijn broer en twee zussen. "Een film is heel levendig. Je hoort je ouders praten, dat maakt het leuk. Ik heb ook foto's gefilmd, die kan ik er later in monteren, bijvoorbeeld van hun oude school." De broer van Erik-Jan vond Marie-Hélène van Elten van Het Levensverhaal voor de interviews; Erik-Jan heeft zelf gefilmd. "We wisten meteen dat we er een ander bij wilden betrekken, iemand met een journalistieke achtergrond. Om het zelf te doen leek ons niet handig. Je kent je ouders te goed, het is toch vragen naar de bekende weg." Voordeel van een derde is dat zijn ouders aan Marie-Hélène gaan uitleggen over wie ze het hebben; tegen hun kinderen zouden ze volstaan met 'die ene collega' of 'mijn broer'. Nu wordt iedereen met naam en toenaam genoemd. Vooraf heeft Marie-Hélène de kinderen ondervraagd over hun ouders, wat er zo bijzonder aan ze is; zo kwam ze op ideeën voor het interview.

In totaal werd er zo'n vijf à zes uur gefilmd, waarbij de opnames werden verdeeld over twee dagen. Zo kon iedereen de eerste dag laten bezinken en kon Marie-Hélène de tweede dag beter op details ingaan. Erik-Jan: "We hebben mijn ouders bijna alleen maar samen gefilmd, zodat ze op elkaar konden reageren en elkaar konden aanvullen." Marie-Hélène vroeg meer naar meningen dan naar feiten, zodat de film méér werd dan alleen het vastleggen van de levensloop. Ze stelde vragen als: Hoe heb je je jeugd ervaren? Wat voor rol speelde geloof? Hoe zagen jullie je rol als ouders? Erik-Jan: "Er kwamen geen geheimen boven tafel, we zijn altijd een heel open gezin geweest. Maar het is mooi om alles bij elkaar te hebben, dat maakt het uniek. Dat je even de tijd en rust hebt om terug in de tijd te duiken." Het eindresultaat is er nog niet; Erik-Jan moet de film nog monteren. Maar dankzij deze ervaring weten de kinderen nu al wel hoeveel geluk ze hebben gehad met hun ouders; het heeft de band nog sterker gemaakt. "En het is een brug tussen onze ouders en de kleinkinderen," aldus Erik-Jan. "Deze film wint met de tijd alleen maar aan waarde."

zaten mensen rond het kampvuur, nu twitteren ze. De essentie is dat je vertelt wat je meemaakt en daardoor verbinding maakt met andere mensen. En dat is een oerbehoefte van de mens." ●

Helaas is Nienkes vader inmiddels overleden, nog voor zijn boek af was. Nienke: "Hij heeft de proefdruk nog wel in handen kunnen houden en dat was een fantastisch moment. Hij was zo trots! Het is fijn om zo'n document te hebben; het boek krijgt na zijn dood weer een geheel nieuwe betekenis. Ik ben zo blij dat we dit gedaan hebben."

OOK EEN LEVENSBEOEK?

- * www.mijnlevensverhaal.com, de site van historicus en journalist Peter-Paul van Vugt
- * www.hetlevensverhaal.nl, de site van Marie-Hélène van Elten
- * www.verhalenvanvroeger.nl, de site van Stichting Tijdgeest
- * 'De betekenis van levensverhalen' door Ernst Bohlmeijer, € 45 (Bohn Stafleu van Loghum)

De prijzen voor het vastleggen van een levensverhaal in boek- of filmvorm variëren van € 1000 tot € 3000.

