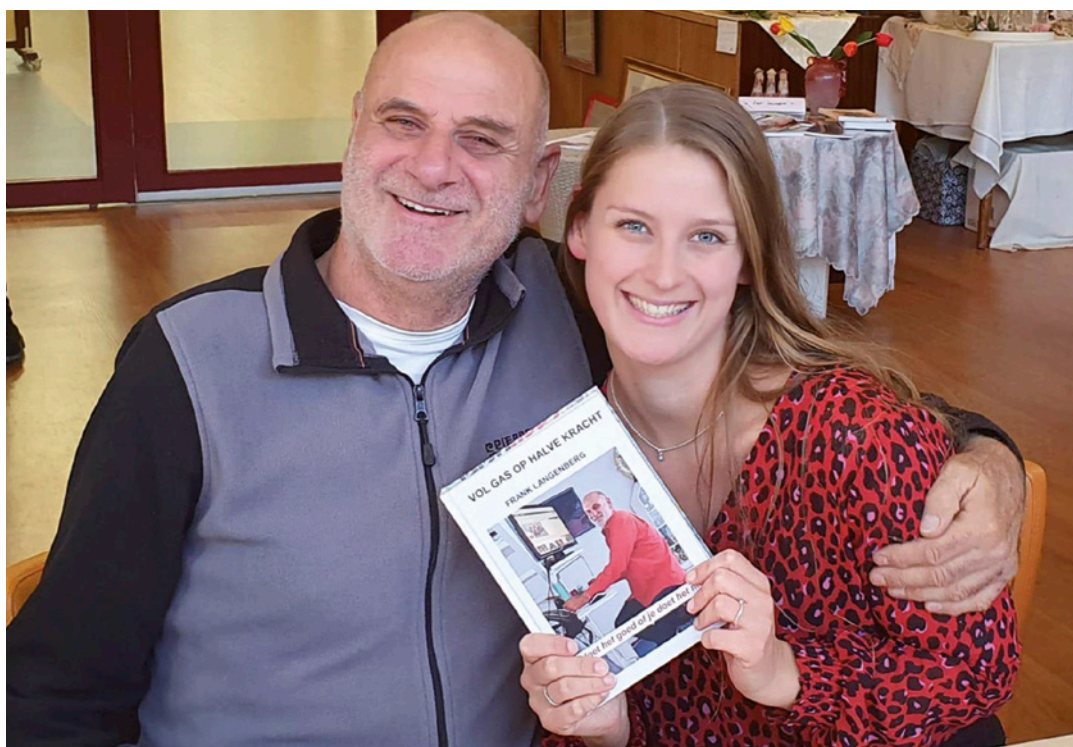


# “Verhalen zorgen voor verbinding”



Tekst: Ellen Weber, Foto's: Levensboek, Humanitas Zaanstreek

Frank met zijn dochter Pamela

“Mijn leven? Daar kan ik wel een boek over schrijven.” Humanitas-vrijwilligers in de regio Zaanstreek kijken samen met mensen terug op wat mooi was en wat moeilijk, om levensverhalen op te tekenen. Na een serie interviews volgt de feestelijke overhandiging van het levensboek.

# “Verhalen zijn het smeermiddel van de samenleving”



Annemieke Schoen, coördinator project Levensboek Humanitas Zaanstreek

“Geen mens heeft een saai leven. Soms val ik van mijn stoel af, als ik lees wat mensen allemaal hebben meegemaakt,” vertelt Annemieke Schoen van Humanitas, die het project Levensboek coördineert in de Zaanstreek. Volgens haar is het niet alleen leuk om verhalen te horen, maar helpen verhalen ook om je te kunnen inleven in een ander. “Daarnaast is de interactie tussen luisteraar en verteller waardevol. In moeilijke tijden kunnen verhalen zorgen voor verbinding. Verhalen zijn het smeermiddel van de samenleving.”

Soms hebben ouderen behoefte om hun levensgeschiedenis vast te leggen voor hun nageslacht. “Het is prettig als iemand zonder belang naar dat verhaal luistert, iemand die niet telkens onderbreekt en zegt dat het toch anders zat,” zegt Annemieke. Inmiddels zijn er ook andere mensen die graag hun levensverhaal laten optekenen. Bijvoorbeeld mensen die iets cruciaals hebben meegemaakt en dat willen delen met lotgenoten. “Het verhaal is van de verteller, er zit niemand anders in de kamer die meeluistert. Onze vrijwilligers doen niet aan waarheidsvinding,” legt ze uit.

Inmiddels telt Humanitas Zaanstreek vijftien schrijvers die verhalen optekenen. Annemieke Blom meldde zich aan toen ze met pensioen ging. Bij het

Academisch Medisch Centrum voerde ze altijd gesprekken met mensen die voor moeilijke beslissingen stonden, zoals het afbreken van een zwangerschap. “Ik ben altijd geboeid door de levens van mensen en vind het mooi om een tijdje met iemand mee te lopen. Dit vrijwilligerswerk heeft raakvlakken met mijn werk als counselor. Ook nu begint het met het winnen van vertrouwen.”

## Levenslijn

In een eerste kennismaking vertelt Annemieke Blom iets over zichzelf en bespreekt ze de motivatie van de verteller en de doelgroep. Voor wie schrijven we dit boek? Daarna mogen de vertellers een levenslijn maken met daarop hoogte- en dieptepunten. Daar maakt Annemieke vervolgens thema's van, die ze tijdens de tien gesprekken bespreken. Na een aantal sessies laat ze vast iets lezen, zodat de vertellers haar schrijfstijl kunnen zien.

Om ervoor te zorgen dat het boek lekker leest en recht doet aan het verhaal krijgen de vrijwilligers scholing. Coördinator Annemieke Schoen, die zelf de schrijversvakschool heeft gedaan, geeft interviewtips. “Het is de kunst om door te vragen, zodat je het verhaal achter het verhaal ontdekt. Of voer het

gesprek eens op een andere manier, bijvoorbeeld aan de hand van een familiefoto.” Ook geeft de coördinator schrijfoefeningen om zintuiglijk te leren schrijven. “Erg waardevol,” vindt vrijwilliger Annemieke Blom. “Ook het uitwisselen van ervaringen met de andere schrijvers is belangrijk; het boek kan er alleen maar beter van worden.”

## Helende werking

“Het is bijzonder dat mensen mij hun levensverhaal toevertrouwen”, vindt Annemieke Blom, die inmiddels drie totaal verschillende levensverhalen hoorde. Van een Surinaamse die in 1975 met haar kinderen naar Nederland kwam, leerde ze veel over de positie van vrouwen in Suriname en over vrouwenemancipatie. “Dat is verrijkend voor mijn wereldbeeld. Een andere deelnemer maakte de bombardementen op Rotterdam mee, waardoor ik me ging verdiepen in de Tweede Wereldoorlog. Het is dus meer dan alleen een verhaal opschrijven, het stimuleert me ook om op onderzoek uit te gaan.”

Voor vertellers kunnen de gesprekken en het boek juist een helende werking hebben. Soms komt iemand na het verschijnen van het boek weer in contact met een broer of zus. Of lukt het toch nog om dingen met ouders te bespreken. Ook Annemieke Blom maakte het mee, dat mensen haar dingen



Levensboeken



Vlnr: Songül Mutluer, wethouder Gemeente Zaanstad/Annemieke Blom, schrijfster/Agnes, vertelster

## “Ik kreeg een puber aan het lezen!”



Frank signeert zijn Levensboek

vertelden die ze nog nooit met iemand hadden gedeeld. Zo vertelde iemand haar over het afbreken van een zwangerschap, omdat het kindje niet gezond was. “Ze ging naar het ziekenhuis en heeft de baby daarna nooit meer gezien. Ze had hem nog wel een naam gegeven en een brief geschreven. Maar die brief was ze kwijt. Opnieuw hebben we toen samen opgeschreven wat ze tegen haar zoontje wilde zeggen. Als bijlage voor in het boek.” Daarna was het tijd om het interview te stoppen, voelde de schrijfster aan. “Non-verbale signalen moet je ook kunnen oppikken.”

### Inspirerend leven

Frank Langenberg hoorde vaak dat hij zijn verhaal moest delen in een boek, omdat hij zo’n bijzonder en afwijkend leven heeft. Door een motorongeluk op zijn 22ste raakte hij gedeeltelijk verlamd. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, keek Frank naar wat hij nog wel kon. Voor hem vanzelfsprekend, voor anderen inspirerend. In eerste instantie zag hij niets in het schrijven van een levensboek. “Ik heb al zo’n groot ego,” grapt hij. Maar toen hij een oproep van Humanitas zag in het zondagskrantje, meldde hij zich toch aan.

Frank wist hoeveel werk het zou zijn, want hij heeft zelf een blauwe maandag voor de krant geschreven.

“En als ik iets doe, dan doe ik het goed.” De perfectionist besloot zich niet te bemoeien met het schrijfproces; dat was voor hem een goede oefening in loslaten. Het duurde even voordat vrijwilliger Lidwien Berkhout zijn vertrouwen had gewonnen, maar na het lezen van het eerste hoofdstuk was hij om.

Lidwien hoorde hoe Frank na het motorongeluk zodanig revalideerde dat hij weer kon lopen. Zijn linkerbeen weliswaar bijslepend, maar goed genoeg om halve marathons te lopen. Toen dat na zeven jaar niet meer lukte, ging hij over op lange-afstandswandelingen, zoals de Nijmeegse Vierdaagse. Ook liep hij met een ezelt naar Monaco. Toen het lopen niet meer goed ging, stapte hij over op de fiets. Frank is niet van het halve werk: hij fietste drie keer de wereld rond. In de tussentijd werd hij vijf keer Europees kampioen truckrijden en reed hij tien jaar lang door de Sahara om toeristen rond te leiden. Frank: “Ik vind het leuk om als een droge spons in een emmer te vallen en me dan vol te zuigen met informatie. Het is inspirerend om allerlei nieuwe mensen te ontmoeten. Na een jaar of tien is de spons vol: dan wordt het routine of draait het alleen om geld verdienen. Dan ben ik weer toe aan iets nieuws.” Zo was Frank tussendoor ook nog even multimiljonair door de handel in aandelen en gaf hij cursussen in beleggen, persoonlijkheidsontwikkeling en consuminderen.

### Jongensboek vol avonturen

Inmiddels is het lopen strompelen geworden en zijn de miljoenen euro’s verdampt. Ondanks zijn fysieke beperkingen geniet hij nog steeds volop van het leven. Het leukste van dit project? “Ik kreeg een puber aan het lezen!” glundert Frank. “Een vriend ging op wintersport met zijn kinderen. Zijn twaalfjarige zoon, die lezen altijd saai vond, las mijn boek in drie dagen uit. Tot stomme verbazing van zijn ouders. “Het is natuurlijk een jongensboek vol avonturen. Waar andere mensen van dromen, heb ik gedaan.”

#### OOK EEN LEVENSBEEK?

Coördinator Annemieke Schoen van Humanitas Zaanstreek wil nog veel meer verhalen de wereld in helpen. “Denk aan de verhalen van de eerste generatie gastarbeiders. Of het verhaal van homoseksuelen die in de jaren 50 uit de kast kwamen.” Ook gaat een groep Humanitas-vrijwilligers helpen met het vastleggen van de geschiedenis van de Krommeniedijk, een buurtschap in de gemeente Zaanstad, aan de hand van verhalen van inwoners.

De levensboeken dragen bij aan het collectief geheugen. Inkijkexemplaren zijn te vinden in het Zaanse archief, het Meertens Instituut en de bibliotheek, als de verteller daar tenminste toestemming voor heeft gegeven.

Hoor je in je omgeving ook iemand zeggen ‘Mijn leven? Daar kan ik wel een boek over schrijven’, neem dan contact op met Humanitas en vraag naar het project Levensboek.