



NARRATIEVE ZORG

erkenning krijgen voor je leven

Je verhaal vertellen. Terugblikken op je leven. En tevens ook de kracht vinden om vooruit te kijken. Het kan een deugddoende ervaring zijn.

Wij gingen even langs bij Mikis Dormaels, medewerker bij het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Brussel, meer bepaald bij Elder, het ouderenteam. Hij vertelt ons wat 'narratieve zorg' inhoudt en wat het voor mensen kan betekenen.

Dag Mikis. Jij staat bij het CGG onder andere in voor 'narratieve zorg', een begeleiding die jullie aanbieden. Kan jij ons daar iets meer over vertellen?

'Met onze narratieve zorg willen we ouderen die in Brussel wonen de kans geven om hun levensverhaal te vertellen. Iedereen heeft zijn of haar verhaal. In dit verhaal zit je eigen identiteit vevat. Het vertelt wie je bent, wat je graag doet en wat je hebt meegemaakt. Een leven bestaat uit leuke gebeurtenissen, maar ook uit moeilijke ervaringen. Enerzijds willen we de persoon het plezier laten beleven door herinneringen op te halen. Anderzijds willen we hem of haar bewust laten worden van de eigen krachten die hij of zij vroeger heeft ontwikkeld om tegenslagen in het dagelijkse leven te kunnen overwinnen.

Uit ervaring weten we dat naarmate je ouder wordt, er een nood ontstaat om de balans van je leven op te maken. Dat is terugkijken op je leven en je afvragen "Wat had ik anders gedaan en wat niet? Welke projecten in mijn leven zijn nog niet afgewerkt en vragen nog om aan-

dacht?" Maar dat is ook terugdenken en durven zeggen: "Daar ben ik dankbaar voor". Met onze narratieve zorg willen we tegemoetkomen aan deze nood om je balans van je leven op te maken.

We merken dat ouderen heel blij zijn om hun verhaal te kunnen doen, maar dat het hen ook deugd doet om alles eens rustig op een rijtje te zetten en te overlopen. Het helpt hen om op een goede manier terug te kijken naar hun eigen al geleefde leven.'

Hoe gaan jullie praktisch te werk?

'Als je interesse hebt in narratieve zorg is het voldoende om ons te contacteren en je persoonlijke gegevens door te geven. Wij nemen dan eerst even de tijd om



binnen ons team te bekijken wie er plaats heeft, om dan - zo vlug mogelijk - een eerste keer met jou af te spreken bij jou thuis en kennis te maken. We voorzien een 12-tal sessies over een periode van een half jaar. Telkens zitten we een uur samen om een thema uit jouw levensverhaal te bespreken. Zo beginnen we met je jeugd: Waar ben je opgegroeid? Wie waren je ouders? Vervolgens komen ook je werk, je gezin, je contacten, je tegenslagen ... aan bod. Hiervan nemen we notities die we uitschrijven tot een tekst, die we jou uiteindelijk overhandigen. Wat je hier uiteindelijk wil mee gaan doen, bepaal je zelf. Het is en blijft immers jouw verhaal.'

Zijn er kosten aan verbonden?

'We beschouwen onze narratieve zorg echt als een zorg, iets dat je helpt en/of beter maakt, daarom vragen we er een bijdrage voor, maar tegelijkertijd willen we ook dat dit voor geen drempel zorgt om deel te nemen. Daarom vragen we 1 euro per sessie of dus ongeveer 12 euro in totaal voor het hele traject.'

Wil ook jij graag jouw levensverhaal vertellen en laten optekenen? Dan kan je contact opnemen met Mikis of een van zijn collega's bij Elder: 02 511 06 60, narratieve zorg@cgg-brussel.be.

■ Inge Janssens