***Bijlage 8. De methode:* Open Kaart**

*Open Kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*

De methode *Open Kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal* kent 6 tot 7

gesprekken: een kennismakingsgesprek, 4 tot 5 thematische bijeenkomsten en een

afsluitende bijeenkomst

*1. Kennismakingsgesprek*

- Noteren van een paar hoofdlijnen (demografische gegevens):

o geboren in (tijd), en plaats;

o burgerlijke staat gaandeweg het leven en nu;

o bescheiden stamboom (opa / oma, vader / moeder; broers / zussen, huwelijk,

kinderen/ kleinkinderen/ achterkleinkinderen);

o geloof of levensovertuiging;

o beroep;

o hoe lang al in het verzorgingshuis?

- De verzorgende vertelt iets over zichzelf en over wat ze samen gaan doen.

- Kennismaken aan de hand van associaties rondom de naam.

- Met behulp van een levenslijn kort in gesprek over belangrijke episodes en levensgebeurtenissen,

zoals mijlpalen en keerpunten.

- Stellen van open vragen:

o waarover zou u in deze bijeenkomsten graag willen vertellen?

o welke verwachtingen heeft u t.a.v. deze ontmoetingen?

- Plannen van de data voor de ontmoetingen. Zo mogelijk op een vast tijdstip;

- Uitleggen van de werkwijze: aan de hand van kaartjes keuze maken voor onderwerp

voor de volgende keer; kaartjes met themavragen blijven achter bij de

oudere om er over na te denken en zo mogelijk iets voor te bereiden. Verzorgende

stimuleert de oudere om actief te zoeken / verzamelen/ denken, daarbij

bijgestaan door een zelf uitgekozen mantelzorger.

*2. Structuur van de thematische ontmoetingen*

Na het kennismakingsgesprek volgen vijf ontmoetingen. De volgorde van de te bespreken

thema’s in de ontmoetingen bepaalt de oudere zelf. De oudere kiest het

thema van haar voorkeur aan het eind van iedere bijeenkomst. Hierbij is alle ruimte

voor eigen aanvullingen van de kant van de oudere, door middel van de witte kaart

met het vraagteken. De ruimte bestaat ook om te beslissen om over een bepaald

thema niet in gesprek te gaan. De bijeenkomst duurt maximaal anderhalf uur.

De globale structuur van de bijeenkomsten ziet er als volgt uit:

- Stilstaan bij actualiteit: hoe is het met de gesprekspartner vandaag? Wat is er

vandaag gebeurd? Wat heeft de gesprekspartner vandaag gedaan?

- Terugkijken op de vorige keer: is er nog iets dat de gesprekspartner zou willen

zeggen n.a.v. de vorige keer? De verzorgende kijkt met de gesprekspartner

naar wat de vorige keer is vastgelegd.

- Vervolgens: aan de hand van de gekozen kaartjes in gesprek; de oudere heeft

aan de hand van de vragen op de kaartjes zaken voorbereid (foto’s, voorwerpen

gekozen) of overdacht en wordt uitgenodigd om te vertellen; het thema

ligt letterlijk op tafel: “vertelt u maar….wat komt bij u boven als u hieraan

denkt?” Eventueel wordt een volgorde aangebracht van de kaartjes: beginnen

te vertellen over en misschien later nog iets zeggen over….op het moment dat

het lijkt dat over een bepaalde vraag voldoende is gezegd, kan een volgend

kaartje worden gepakt als uitnodiging voor verder gesprek.

- De verzorgende heeft per thema aantal voorbeeldvragen achter de hand om

door te kunnen vragen; in gesprek niet alleen blijven stilstaan bij feitelijkheden,

maar de oudere uitnodigen ook te zeggen wat zij/hij vindt / denkt / voelt

bij datgene wat wordt verteld. Ook evaluerende vragen komen aan de orde zoals:

Hoe kijkt u er nu op terug? Welke betekenis heeft het voor u? Wat was belangrijk

voor u? Wat heeft u ervan geleerd / meegenomen?

- Als een kaartje wordt ‘afgesloten’ spreken verzorgende en ouderen samen af

wat genoteerd wordt over het gevoerde gesprek. De verzorgende kan daarin

suggesties doen, de oudere beslist. De herinneringen en verhalen worden opgeschreven

in een levensboek. Verzorgenden hebben tijdens de training geleerd

op welke wijze het levensboek kan worden vormgegeven. Er blijft overigens

ruimte voor een ander ‘creatief product’ dat passend is bij het proces

dat oudere en verzorgende samen doormaken, zoals een poster, een levenskistje

of iets dergelijks.

- Ter afronding wordt uitgewisseld hoe de oudere het gesprek heeft ervaren en

wat de verzorgende is opgevallen / indruk heeft gemaakt / belangrijk of nieuw

voor verzorgende is.

- Als voorbereiding op de volgende keer worden de kaartjes getoond die nog

niet zijn gebruikt en de oudere kiest een thema; De oudere houdt de kaartjes

bij zich in de periode tussen de 2 ontmoetingen en kan nadenken over de op de

kaarten gestelde vragen. De oudere kan daarbij een beroep doen op de mantelzorger

om bijvoorbeeld foto’s uit te zoeken, voorwerpen te bedenken of om

bijvoorbeeld nog eens naar de straat te gaan waar de oudere lang heeft gewoond,

etc.

- Uitnodiging om zich voor te bereiden op dit thema. In de handleiding voor de

verzorgende staan suggesties om met de thema’s aan de slag te kunnen.

- Afspraak voor de volgende keer: thema, tijd, evt. voorbereiding;

Na afloop doet de verzorgende twee dingen

1. Invullen van het reflectieverslag (aan de hand van door ons gestelde vragen

én ruimte voor eigen opmerkingen)

2. Verwerken van notities voor het levensboek (voor zover nog niet samen met

de oudere gedaan) of werken aan een ander creatief ‘product’.

*3. De themakaarten*

De gesprekken die worden gevoerd worden gestimuleerd door de oudere een keuze te

laten maken uit gekleurde kaartjes met thema’s. De oudere bepaalt de volgorde. Ook

binnen de thema’s zijn keuzes te maken en accenten te leggen. Ook daarin is de

oudere vrij.

De kleur duidt op een centraal thema;

Elke kleur heeft een aantal kaartjes. Op de voorkant van het kaartje staat één centrale

vraag. Op de achterkant van het kaartje staan een paar subvragen.

De oudere bepaalt zelf de volgorde waarin de thema’s worden besproken.

De oudere bepaalt welke centrale vraag aan bod komt en kiest daarbinnen ook de

eigen subvragen (en kan zelf nog andere invulling geven aan de gestelde centrale

vraag!).

Hier geven we alleen de centrale vragen weer. Op de achterkant van de kaartjes staan

subvragen en verzorgenden krijgen in een handleiding nog méér suggesties voor

vragen aangereikt.

- ROOD:

Centrale vraag: welke mensen/ relaties waren in de loop van mijn leven belangrijk

voor mij?

- GROEN:

Centrale vraag: welk geloof/ waarden waren in de loop van mijn leven belangrijk

voor mij?

- BLAUW:

Centrale vraag: waaraan heb ik veel tijd van mijn leven gegeven? (opleiding,

werk, op voeding, huishouding, hobby’s)

- GEEL:

Centrale vraag: Oud worden een gunst? Oud worden een kunst?

- ORANJE:

Centrale vraag: waar heb ik gewoond en welke rol speelde (gebrek aan) geld

in mijn leven?

- WIT: ?

Een thema of onderwerpen die niet op de kaartjes vermeld worden, maar waar

ik toch over wil vertellen (achterkant: leeg).

*4. Afsluitende ontmoeting*

- aansluiten op actualiteit;

- bijeenbrengen van zaken die in de ontmoetingen allemaal aan de orde zijn geweest:

wat is genoteerd, voorwerpen die zijn uitgekozen, foto’s die zijn verzameld;

- samen bekijken van het levensboek;

- invullen / langslopen van de levenslijn;

- geven van een titel aan periodes / leven;

- terugkijken hoe de ontmoetingen zijn geweest: moet er écht nog iets worden

gezegd?

- Zo nodigt werkt de verzorgende nog zaken uit.

*5. De mantelzorger*

In het algemeen over de rol van de mantelzorger: we stimuleren de oudere een beroep

te doen op de mantelzorger, met name om te helpen met verzamelen van foto’s/

voorwerpen; uitzoeken van bepaalde feitelijke gegevens.

***Bijlage 9. De vragen op de kaarten van* Open Kaart**

**ROOD: Relaties**

*Familie*

- Welke herinneringen heeft u aan uw ouders?

- Wat waren hun sterke en zwakke kanten?

- Hoe is het met hen gegaan?

- Was u het lievelingskind van uw ouders?

- Welke andere familieleden waren / zijn voor u belangrijk (geweest)?

- Hoe is het met hen gegaan?

*Vriendschap*

- Welke vriend(inn)en zijn voor u belangrijk (geweest)?

- In welke periode van uw leven was dat?

- Kunt u zich herinneren dat u zich in uw jeugd alleen of verlaten voelde?

*Huwelijk / Relatie*

- Herinnert u zich de eerste keer dat u verliefd was?

- In welk opzicht is/zijn uw levenspartner(s) voor u belangrijk (geweest)?

- Wat vindt u het gezamenlijk hoogtepunt in uw huwelijk?

- Welke dieptepunten maakte u samen door?

- Als u alles overziet, vindt u dan dat u een gelukkig huwelijk hebt gehad?

- Wat vindt u van de manier waarop u met seksualiteit bent omgegaan?

*Belangrijke anderen*

- Welke buren, collega’s, hulpverleners, geestelijken/predikanten of vrijwilligers

waren of zijn in verschillende periodes van uw leven (welke?) belangrijk

voor u?

- In welke periode van uw leven was dat?

*Huisdieren*

- Welke huisdieren herinnert u zich?

- Wat betekende(n) die voor u?

- In welke periode van uw leven was dat?

*Idolen*

- Wie hebt u in uw jeugd sterk bewonderd?

- Wie is voor u een voorbeeld (geweest): leraar, filmster, zanger of iemand anders?

- Wat zou u diegene willen vragen of vertellen?

*Antipathie*

- Aan wie heeft u een hekel (gehad)?

- Wat was de belangrijkste reden dat u een hekel aan diegene hebt (gekregen)?

GROEN: Waarden, normen en levensovertuiging

*Eigen overtuigingen*

- Aan welke levens- of geloofsovertuiging hecht u grote waarde?

- Is dit uw hele leven door dezelfde overtuiging gebleven?

- Welke keuzes hebt u hierin gemaakt?

*Levenslessen*

- Wat heeft u gaandeweg uw leven vooral geleerd?

- Door welke momenten hebt u dit geleerd: op momenten van ziekte en tegenslag

of door hoogtepunten en mooie dingen die u zijn overkomen?

- Bent u wel eens in een heel gevaarlijke situatie geweest? Hoe kijkt u daar nu

op terug?

- Werd u vroeger vaak gestraft? Hoe kijkt u daar op terug?

- Als u iets wilde hebben van uw ouders, hoe gingen uw ouders daarmee om?

*Levensmotto*

- Heeft u een levensmotto/ lijfspreuk?

- Welke teksten of liederen drukken voor u uit waar het volgens u in het leven

om gaat?

*Godsdienst*

- Op welke manier speelt godsdienst een rol in uw leven?

- Welke ervaringen heeft u met (bijvoorbeeld): zondagschool, kerkdiensten, catechisatie,

biecht, jeugdgroepen, kringen;

- Welke dominees/ pastoors hebben u veel geleerd of hebben veel voor uw geloof

betekend?

*Waarden en normen*

- Welke waarden en normen zijn voor u belangrijk?

- Welke normen hebt u van huis uit meegekregen?

- Welke waarden/ normen hebt u proberen door te geven?

- Bent u gaandeweg uw leven anders over bepaalde zaken gaan denken? (waarover

bijvoorbeeld)

*Geloof*

- Welke rol speelt (of speelde) religie, geloof of uw levensovertuiging in uw leven?

- Hoe is uw weg met religie/kerk/geloof in uw leven gegaan?

- Waarmee was u het roerend eens of oneens?

- Op welke momenten vond u steun in uw geloof?

- Wat betekent bidden voor u?

*Verschillende religies*

- Hoe denkt u over de huidige Nederlandse samenleving met vele religies?

- Vindt u dat er ‘maar één God is’ en het onderscheid tussen religies niet zo belangrijk?

- Maakt u zich druk over de opkomst van de Islam?

- Vindt u geloven een bron van conflict in de samenleving?

**BLAUW: Opleiding, werk en hobby’s**

*Schooltijd*

- Welke herinneringen heeft u aan uw schooltijd?

- Hoe zag de school eruit?

- Welk kattenkwaad haalde u uit?

- Welke juf en/of meester herinnert u zich nog?

- Wat vond u leuke vakken?

- Hoe was uw leven als kind?

*Opleiding*

- Hebt u de opleiding kunnen volgen die u wilde?

- Zo ja, wat was daarbij voor u vooral boeiend?

- Zo nee, hoe bent u daarmee omgegaan en wat hebt u wél gedaan?

- Toen u vroeger op school zat, werkte u daarnaast ook?

*Mijlpalen*

- Welke waardevolle of belangrijke gebeurtenissen in uw leven hebben uw persoonlijke

ontwikkeling in beweging gebracht?

- Wat was een hoogtepunt in uw werk of bij de opvoeding?

- Wat was een dieptepunt in uw werk of bij de opvoeding?

*Werk*

- Wat voor werk heeft u gedaan?

- Hield u van uw werk?

- Verdiende u genoeg met uw werk?

- Hebt u hard gewerkt in die jaren?

- Kreeg u waardering voor uw werk?

- Op welke dingen bent u trots?

- Heeft uw werk nog invloed op uw leven nú?

*Opvoeding*

- Hoe verliep de opvoeding van uw kinderen?

- Heeft uw eigen opvoeding een rol gespeeld in de wijze van opvoeden van uw

eigen kinderen?

- Wat vond u leuk en wat moeilijk in uw rol als ouder?

- Zijn er dingen waarover u – achteraf – spijt hebt?

*Hobby’s*

- Had u tijd voor hobby’s?

- Welke hobby(’s) hebt u beoefend?

- Welke hobby(’s) hebt u nu?

*Tijdsbesteding*

- Waarmee was u bezig in de verschillende periodes van uw leven?

- Voor welke dingen heeft u zich ingezet?

- Zijn er dingen waarop u trots bent dat u dat hebt gedaan?

**GEEL: Oud worden: gunst of kunst?**

*Gezondheid en ziekte*

- Welke ervaringen met ziekte/ kwalen hebt u in uw leven opgedaan?

- Hebt u ooit een ongeluk gehad?

- Hoe hebt u geprobeerd dóór te gaan?

- Heeft u ooit voor een (zieke) ander gezorgd?

- Wat betekent ziekte nu voor u?

- Was u vroeger blij dat u een jongen/meisje was?

*Oorlog*

- Welke ervaringen hebt u in de oorlogsjaren opgedaan?

- Wat waren toen ‘goede momenten’?

- Wat hebt u van die tijd geleerd?

- Hoe hield u het vol?

*Veranderingen*

- Welke belangrijke ontdekkingen en uitvindingen (medisch en wetenschappelijk)

zijn tijdens uw leven gedaan?

- Hoe reageerde u daarop?

- Welke veranderingen in de samenleving juicht u toe?

- Welke veranderingen vindt u níet goed?

*Ouder worden*

- Wat vindt u de positieve en mooie kanten van het ouder worden?

- Wat vindt u moeilijk aan het ouder worden?

- Als u uw hele leven dezelfde leeftijd zou behouden, voor welke leeftijd zou u

dan kiezen?

- Wat is het mooiste aan uw huidige leeftijd?

*Afscheid en dood*

- Wanneer kwam u voor het eerst in aanraking met de dood?

- Van wie hebt u zoal afscheid moeten nemen, vroeger en onlangs?

- Hoe gaat u om met het verlies aan mensen om me heen?

*Kijk op u zelf*

- Wat is uw vroegste herinnering?

- Als u alles overziet, is het leven dan beter of slechter verlopen dan u gehoopt

had?

- Op welk moment in uw leven bent u het meest trots?

- Wat was de mooiste periode van uw leven.

- Wat was voor u de diepste teleurstelling?

- Welke sterke karaktereigenschappen hebt u?

- Welke eigenschappen hebt u gaandeweg uw leven ontdekt of ontwikkeld?

- Wat vindt u ‘zwakke’ kanten van uzelf?

- Staat u nu u ouder bent ánders in het leven dan vroeger? Waarin zit het verschil?

*Toekomst*

- Is ouder worden een gave of een opgave? Een gunst of een kunst?

- hoe kijkt u naar de toekomst?

- Wilt u 100 jaar worden? Waarom wel? Waarom niet?

- Wat hoopt u nog mee te zullen maken?

- Waar bent u bang voor dat in de toekomst nog zal gebeuren?

**ORANJE: Wonen en bezit**

*Woonplaatsen*

- Op welke plaatsen hebt u gewoond?

- Waar hebt u met het meeste plezier gewoond?

- Aan welke plaats denkt u graag terug?

- Waarheen zou u nog wel eens een bezoek willen brengen?

*Thuis*

- Welke huizen hebt u bewoond?

- In welk huis hebt u zich het prettigst gevoeld? Welk huis kunt u zich nog goed

herinneren?

- Hoe had u uw huis/huizen ingericht? Met wie woonde u toen samen in het

huis?

- Herinnert u zich nog geluiden of geuren in of rondom het huis?

*Wonen nu*

- Wat bracht u tot de keuze voor dit verzorgingshuis?

- Hoe is het nu om hier te wonen: leuke kanten en moeilijke kanten?

*Geldbesteding*

- Was geld belangrijk voor u?

- Hebt u herinneringen aan de armoede en crisisjaren van de 20e eeuw?

- Waaraan hebt u uw geld vooral uitgegeven? (verschil per periode in uw leven?)

- Vindt u zichzelf zuinig/ spaarzaam of vrijgevig?

*Spreekwoorden*

- Kent u spreekwoorden of gezegdes over geld?

- Met welk spreekwoord over geld bent u het helemaal eens/ oneens?

*Inkomen*

- Kunt u nu goed uitkomen met uw inkomen?

- Wat vindt u van de financiële positie van ouderen in onze huidige samenleving?

*Dromen*

- Wat zou u nu doen als u één miljoen Euro zou winnen?

- Welke goede doelen zou u willen ondersteunen?

**WIT: ?**

- Over welk thema of onderwerp dat niet op de andere kaartjes staat wilt u iets

vertellen?

***Bijlage 10. Instructie reflectieverslag verzorgenden***

Schrijf na iedere ontmoeting een kort reflectieverslag. Geef aandacht aan de volgende

drie zaken.

*1. Wat is er gebeurd, wat heb ik gedaan?*

Beschrijf globaal hoe de ontmoeting verliep. Ging het soepel of liep het stroef? Waren

er bijzondere momenten, iets wat de oudere vertelde, een bepaalde emotie, iets

wat je niet wist, iets wat je bijzonder geraakt heeft, een vraag van jezelf die goed

uitpakte of juist helemaal niet goed uitpakte etc.

*2. Wat vond ik in deze ontmoeting belangrijk? Waarom?*

Wat is het belangrijkste dat je geleerd hebt in de ontmoeting, over de oudere, over

jezelf, over het vertellen van verhalen of over de methode? Of misschien nog over

iets anders. Geef ook aan waarom je dat belangrijk vindt.

*3. Tot welke voornemens of leerpunten leidt deze ervaring?*

Wat wil je de volgende ontmoeting anders doen? Waarom? Hoe ga je dat aanpakken?

Wat wil je de ontwerpers van de methode meegeven? Wat werkt bijvoorbeeld wel en

wat niet?

Lees eerst de vragen rustig door. Noteer puntsgewijs bij elke vraag wat je zou willen

opschrijven. Schrijf vervolgens een verslag van 1 tot 2 pagina’s A4