

Jouw levensportret: betekenisvol en verbindend

Elk leven is een verhaal op zich. Een unieke reis vol momenten van vreugde en verdriet, keerpunten die de koers veranderden, en waarden die richting gaven. Maar hoe vaak nemen we echt de tijd om terug te blikken? Om te ontdekken welke rode draad doorheen ons leven loopt en wat we willen doorgeven?

Bij het huisvandeMens krijgt dit idee concreet vorm in de vorm van een levensportret – een persoonlijk document waarin iemand zijn of haar levensverhaal en betekenisvolle ervaringen deelt. Dit is niet alleen waardevol voor wie terugblijkt op een lang leven, maar kan op elk moment een diepgaande reflectie bieden.

We spraken met Anne-Flor Vanmeenen, consulent bij het huisvandeMens, over de kracht van levensverhalen en waarom een levensportret voor iedereen betekenisvol kan zijn.

Wat is een levensportret?

Eigenlijk precies wat de naam aangeeft: het portret van een individueel leven. Het is een levensverhaal, maar naast de feiten is er extra focus op betekenisgeving. Wat maakt mensen tot hun unieke zelf? Wat zijn de hoogtes en laagtes geweest of belangrijke keerpunten? Waar staat iemand voor? Wat is bijgebleven, eventueel zelfs doorgegeven? Vaak wordt een levensportret op het einde van een leven opgesteld, maar dat hoeft helemaal niet. Het kan op elk moment zinvol zijn om de rem eens op te trekken en stil te staan bij de afgelegde weg.

Je zegt dat het niet per se bij het levenseinde moet, wanneer of voor wie is een levensportret dan zinvol?

Je zou kunnen zeggen dat zingeving een levenswerk is, dus vanuit dat idee levert een diepgaande reflectie altijd wel iets op. Natuurlijk komen levensvragen meer naar boven in moeilijke perioden. Als je ziek wordt of ouder wordt, verlies je vaak vertrouwde rollen en bezigheden. Dan spelen vragen als 'wat kan mijn betekenis nog zijn'? Een levensportret kan je weer in contact brengen met de rode draad van je bestaan, met wat je belangrijk vindt.

Voor mensen die concreet aan het einde van hun leven staan, is het een manier om de balans op te maken. Soms zijn er nog losse eindjes of dingen die ze graag willen doorgeven. Het helpt je nadenken hoe je wilt afsluiten en hoe je herinnerd wil worden. Vaak brengt het ook warmte en licht binnen omdat mensen dikwijls verrast zijn door de rijkdom van hun eigen levensverhaal. Ze kijken naar zichzelf met vernieuwde ogen.

De doelgroepen zijn dus gevarieerd. Met welke motivatie of vanuit welke reden zou je zo'n verhaal laten optekenen? Je kent jezelf en je eigen levensloop toch?

Dat klopt, er is weinig 'nieuws' aan. Maar alles eens vanop een afstand bekijken of het grote overzicht maken, kan écht wel een effect hebben. Je komt tot bepaalde conclusies of voornemens, je vindt nieuwe moed, of net het omgekeerde: je komt tot rust. Het kan een soort tevredenheid of dankbaarheid geven als je je leven in zijn totaliteit kan overschouwen.

Voor mensen die het noorden kwijt zijn, kan het als een soort kompas werken. Voor mensen die zich 'nutteloos' of zelfs 'tot last' voelen, kan het de eigenwaarde nieuw leven inblazen – zelfs op hun ziekbed. Voor mensen die afscheid moeten nemen, kan het een geschenk zijn voor de omgeving. Je kan daarin

iets van je waarden of inzichten doorgeven aan nabestaanden of toekomstige generaties. Een beetje zoals bij voorafgaande zorgplanning, geef je stem aan jezelf op een moment dat je dat in de realiteit niet meer kan doen.

Of waarom niet: je kan het ook gewoon doen als een viering van je eigen leven, gewoon voor jezelf! Als een soort 'kroon op het werk', zeg maar.

Welke reacties krijg je wanneer mensen hun verhaal lezen?

We staan nog aan de start van het project, maar de eerste reacties zijn duidelijk positief. 'Dat is echt zoals het is!', omschreef een dame het. Ze zag zichzelf helemaal terug in haar levensportret. Voor haar was het iets moois om na te laten voor haar familie, een soort sociaal testament.

Voor anderen bleek het levensportret een hefboom om contacten te verdiepen of een opstap om gesprekken aan te gaan over zaken die nog nooit gedeeld waren. Heel betekenisvol!

Is het levensportret iets typisch vrijzinnig? Waar komt het idee vandaan?

De kracht van levensverhalen is al langer gekend, bv. in de ouderenzorg, palliatieve zorg, therapeutische context, ... Je hebt de narratieve strekkingen die sowieso sterk werken met verhalen, maar bijvoorbeeld ook de 'waardigheidstherapie' van Chochinov die heel wat onderzoek deed naar de impact van levenseindeverhalen. Ook bij ons krijgen levensverhalen voet aan de grond, zij het in diverse contexten – van particuliere bedrijfjes tot vzw's als Amfora.

Als vrijzinnigen hebben we natuurlijk een voetje voor. Levensverhalen en de specifieke betekenis die wij als mens voor elkaar hebben, zijn altijd al onze focus geweest. Of het nu voor een huwelijk of een uitvaart is, voor een persoonlijke begeleiding of in een lotgenotengroep: altijd gaat het over het persoonlijke verhaal van mensen. In die zin was de stap naar het optekenen van levensportretten dus klein en is het eigenlijk een nieuwe manier van omgaan met thema's die al deel waren van de werking van huisvandeMens.