



## Levensverhalen

Een traject met de Zelf Kennis Methode (ZKM) bevordert het verkrijgen van inzicht in jezelf en hoe je je verhoudt tot anderen en de gebeurtenissen in je leven. Het is geschikt voor jongeren en volwassenen met een normale begaafdheid en is toekomst gericht. Andere methoden dan de ZKM vanuit de narratieve en positieve psychologie zijn:

**Mijn levensverhaal**, ontdekkingsreis naar mijzelf, voor mensen met een licht verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid (voor mensen met een IQ tussen 60-85). Het vertellen van je levensverhaal met de emoties die je gevoeld hebt, heeft een therapeutische werking. Het zorgt enerzijds voor een vermindering van angst- en depressieve klachten. Anderzijds zien we een toename van het welbevinden door aandacht te hebben voor kwaliteiten, vaardigheden, talenten, wensen en dromen. Indien mogelijk worden familieleden en woonondersteuners betrokken bij deze reis om de verkregen inzichten te integreren in het dagelijks leven (Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf. J. Beernink, 2018).

**Mijn leven in kaart**, met ouderen in gesprek over hun levensverhaal. Veel ouderen hebben er behoefte aan om terug te kijken op hun leven en erover te vertellen. Onze identiteit hangt voor een belangrijk deel samen met onze herinneringen. Een quote van Soren Kierkegaard: het leven moet voorwaarts worden geleefd, maar kan alleen achterwaarts begrepen worden. Het samen

ophalen van herinneringen werkt positief in het ontdekken van samenhang en het aanvaarden van de eigen levensloop. Het is een bijdrage aan de zingeving van ouderen aan hun leven. Het verstevigt de onderlinge band.

Wat levert het je / jullie op:

- vermindering angsten en depressieve gevoelens
- toename welbevinden en tevredenheid
- meer inzicht in jezelf en wat jou inspireert
- verheldering van je wensen
- meer bewustzijn van wat jou energie geeft en wat jou energie kost
- meer inzicht in hoe je je tot de ander(en) verhoudt
- goede keuzes maken in wat jij nodig hebt en wat de ander nodig heeft
- betere afstemming en samenwerking in de zorg voor een familielid
- een levensboek met een persoonlijke kijk op je eigen levensgeschiedenis

Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf, voor mensen met een licht verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid. Mijn leven in kaart, met ouderen in gesprek over hun levensverhaal.

---

Mieke van Engelen tel:06 150 960 85  
mail:info@lerenvananderen.nl