

De kunst van het herinneren

Koester je geluksmomenten
en deel je verhaal

Lannoo

Over het initiatief van dit boek

Bij Armonea geloven we dat je altijd helemaal jezelf mag zijn. Daarom hebben we – samen met Kasper Bormans – dit dagboek ontworpen, om zowel onze bewoners als ouderen in de gemeenschap te inspireren om met jezelf en anderen in contact te komen en te blijven. Zo zetten we in op het waarderen van kleine gelukjes die elke dag bijzonder maken en kun je met dit boek een unieke kijk geven op jouw verhaal.



ARMONEA

Altijd helemaal jezelf.

Voorwoord

door Kasper Bormans



Ik ben Kasper Bormans, en als onderzoeker, auteur en spreker richt ik mij al vele jaren op het verbeteren van de levenskwaliteit van ouderen. Mijn onderzoek aan de KU Leuven en mijn projecten aan de Universiteit Maastricht hebben heel wat waardevolle inzichten opgeleverd, die ik graag naar toegankelijke hulpmiddelen voor de samenleving vertaal. Dat is precies wat ik ook voor dit boek heb gedaan, om mensen positief te helpen ouder worden. Zo hoop ik, in samenwerking met Armonea, ook jouw algehele levenstevredenheid te verbeteren.

Naast tweehonderd unieke vragen krijg je 25 zorgvuldig ontworpen doe-opdrachten aangereikt, gebaseerd op het internationaal gerenommeerde geluksonderzoek 'GREAT DREAM' van de London School of Economics. Dit onderzoek identificeert tien bepalende factoren voor een gelukkig en vervullend leven. De vragen en opdrachten in dit boek zijn gebaseerd op deze tien pijlers van geluk, en helpen je ook op hogere leeftijd in verbinding te blijven met jezelf en met je omgeving. Elke opdracht spoort je daarnaast aan om je verbeelding aan te spreken en verhalen te delen, wat je welzijn ten goede komt.

Je wordt bovendien uitgenodigd om in gesprek te gaan, en dat versterkt de band met familieleden, vrienden en andere dichte (of verdere) kennissen. Het boek is met een inclusieve visie op de medemens ontworpen, zonder onderscheid te maken op basis van fysiek of mentaal ongemak. Dit betekent dat iedereen, ongeacht zijn of haar leeftijd, gemoedstoestand of situatie, het kan gebruiken en zich aangesproken kan voelen. Door de vragen te delen en opdrachten samen te doen, ontstaan er ook sterke banden en een hechtere gemeenschap.

Dit boek is een uitdrukking van mijn persoonlijke missie om verwondering en wetenschap samen te brengen ten dienste van de samenleving. Als baron, benoemd door de Koning der Belgen, voel ik een grote verantwoordelijkheid om een positieve impact te hebben op de samenleving. Door kleine, positieve interventies te introduceren, hoop ik een verschil te maken in het dagelijks leven van ouderen, vooral bij mensen met dementie en hun naasten. Dat is niet alleen mijn expertise, maar vooral ook mijn passie.

Ik stel voor om de opdrachten in dit dagboek te verkennen, deel te nemen aan de gezamenlijke activiteiten en te genieten van de momenten van gedeelde verbeelding, verbinding en verwondering. Samen kunnen we een warme gemeenschap creëren waar iedereen zich gesteund en begrepen voelt.



Welkom in jouw boek!

door Emmanuel Stockman



Dit boek is er om je ervaringen en belevingen in te noteren en om je verhaal van elke dag te brengen, van vroeger, van nu en waar je van droomt.

Als maatschappij lijken we soms te veel belang te hechten aan jeugdige vitaliteit. Ouderdom wordt vaak niet zo positief in beeld gebracht. Toch worden we allemaal ouder, en brengen de jaren ook heel wat levenservaring en inzichten met zich mee die respect verdienen. Ons uitgangspunt is dan ook: mensen helpen om op een positieve manier ouder te worden.

Tijdens je reis door dit boek zullen heel wat vragen en thema's aan bod komen. Sommige vragen zullen een glimlach of goed gevoel oproepen. Andere zullen misschien een gevoelige snaar raken of gevoelens van verdriet teweegbrengen. Het leven is nu eenmaal een aaneenschakeling van mooie, verwonderende, maar soms ook vervelende, verdrietige of pijnlijke momenten. Mogelijk zijn er ook momenten in je leven waar je liever niet bij stilstaat. De verzameling van al die momenten en hoe je daarmee omgaat, vormt jou als persoon, de relaties met je naasten, en kan ook verbinding brengen.

Daarom is het belangrijk om ook het positieve te benoemen. We staan stil bij al die vanzelfsprekende dingen, die soms net een grote bron van geluk en verwondering kunnen zijn.

Door middel van de vragen in dit boek willen we je bij de hand nemen om te ontdekken en te vertellen wat voor jou belangrijk is, waar jij van geniet of waar je juist niet van houdt. Hoe ziet een goede dag eruit? Wat maakt dat sommige dagen minder fijn zijn? Het staat je natuurlijk vrij om vragen over te slaan als je je daar comfortabeler bij voelt, of om er later op terug te komen.

Dit boek kan je ook helpen om in contact te komen en te blijven met jezelf of met je naasten. We nodigen je uit om regelmatig even de tijd te nemen om jouw verhalen en inzichten op te schrijven.

Zo gebruik je dit boek

De vragen in dit boek zijn opgebouwd rond de volgende thema's:

- Familie, vrienden en verbondenheid
- Herinneringen
- Kleine gelukjes
- Verbeelding en dromen
- Zingeving en 'belonging'

De opdrachten zijn opgesteld volgens de tien pijlers voor een gelukkig en vervullend leven vanuit het geluksonderzoek:



Geven



Verbinding



Beweging



Bewustzijn



Bijleren



Richting



Veerkracht



Emoties



Zelfexpressie



Betrokkenheid

Aan de slag

Om de acht vragen komt er een doe-opdracht aan bod. Bij het uitvoeren van die opdrachten volgen we de richtlijnen van denken, doen en delen. Eerst reflecteer je, dan kom je in actie, en vervolgens deel je je ervaringen met anderen.

Als het om de een of andere reden niet mogelijk is om de activiteit in het echt uit te voeren, moedigen we je aan om dat minstens in je verbeelding te doen. Verbeelding is grenzeloos en onuitputtelijk. Samen met jou zullen duizenden anderen deze opdrachten uitvoeren. Het besef dat je deel uitmaakt van zo'n grote groep draagt bij tot een gevoel van verbondenheid. Samen schrijven we een krachtig verhaal.



Plak hier een foto van jezelf

Dit ben ik



Hoe word je het liefst aangesproken?

.....

.....

.....

.....

Wat wil je delen over je familieachtergrond?

.....

.....

.....

.....



Heb je een partner?

.....

.....

.....

.....

.....



Heb je kinderen? En (achter)kleinkinderen?

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ben je opgegroeid?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kun je over je ouders vertellen?

.....

.....

.....

.....

.....





THEMA

Familie, vrienden en verbondenheid

Wij mensen zijn **sociale wezens**. Die eigenschap is diepgeworteld in ons 'oerbrein'. Als oermens hadden we er immers al belang bij om verbindingen aan te gaan met anderen. Onze overleving als individu en als soort hing ervan af. Samenwerken en sociale samenhang waren noodzakelijk om voedsel te vinden, bescherming te bieden, kinderen op te voeden en kennis door te geven aan de volgende generaties. Door de eeuwen heen zijn onze hersenen dus ontwikkeld om sociale banden te koesteren en te versterken.

De **verbinding** met familie, vrienden en onze bredere kennissenkring is een cruciaal deel van onze persoonlijke wereld. Elke verbinding die we met anderen aangaan, geeft kansen tot

nieuwe ervaringen en persoonlijke groei. Door onze omgang met anderen ontdekken we nieuwe invalshoeken, ontwikkelen we empathie en bouwen we een ondersteunend netwerk dat ons helpt bij tegenslagen.

Sociale contacten activeren ook het beloningssysteem in onze hersenen, wat de aanmaak van **gelukshormonen** zoals dopamine en oxytocine (het 'knuffelhormoon') stimuleert. Deze chemische stoffen zorgen voor gevoelens van vreugde, vertrouwen en verbondenheid, wat aantoont hoe belangrijk sociale interacties zijn voor ons welzijn en geluk. Wist je dat **positieve relaties** zelfs een aantoonbaar effect hebben op een lang en gezond leven, en de kans op diabetes type 2, hartaandoeningen en artritis verminderen?!

Onze sociale aard wordt ook versterkt door **culturele en maatschappelijke normen**. Van jongs af aan leren we de waarde van samenwerking, wederzijdse hulp en solidariteit. Tradities en rituelen, zoals gezinsmaaltijden, feestdagen en het vieren van andere belangrijke momenten, spelen een belangrijke rol in het versterken van de banden binnen onze sociale netwerken. Deze gezamenlijke ervaringen bevorderen een gevoel van verbondenheid, waardoor we ons deel voelen van iets groters dan onszelf.

Vandaag is het

dag datum



Wie zijn de belangrijkste mensen in je leven, en waarom?

.

.

.

.



Wat is het gekste of leukste dat je met je beste vriend(in) hebt beleefd?

.

.

.

.

Vandaag is het

dag datum



Kun je een situatie beschrijven waarin je iemand hebt geholpen?
Wat betekende dat voor jou?



.

.

.

.

Wat kan voor jou echt niet door de beugel in een vriendschap?

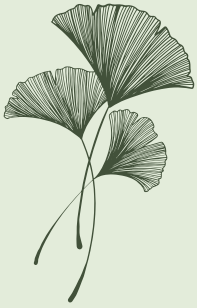


.

.

.

.



OPDRACHT 1

Teken je familieboom



Even denken

Denk eens aan je familie. Wie zijn de mensen die echt belangrijk voor je zijn? Denk aan je ouders, grootouders, broers, zussen, kinderen en kleinkinderen...

Schrijf hun namen op. Welke mooie herinneringen heb je aan deze mensen? Op welke belangrijke momenten in je leven waren zij er voor jou?

Even doen

Neem nu een blad papier en teken je familie- of stamboom. Plaats jezelf in het midden en teken takken naar je familieleden.

Schrijf hun namen erbij. Gebruik kleuren en tekeningen om het mooi te maken. Misschien zijn er wel mensen uit je nabije omgeving die je hierbij kunnen helpen?

Als je dat leuk vindt, kun je er ook kleine foto's bij plakken of er dingen bij tekenen die je aan hen doen denken.

Even delen

Als je klaar bent met je familieboom, kun je hem delen met iemand die dicht bij je staat, zoals een familielid, een hulpverlener of een buur. Vertel over je tekening en waarom deze mensen belangrijk voor je zijn. Vraag anderen ook naar hun familie en luister naar hun unieke verhalen. Zo krijg je een beter beeld van hen.

Dat kan je een warm en gelukkig gevoel geven.

Blijvende glimlach



We hopen dat je tijdens je reis door dit dagboek samen nieuwe betekenisvolle herinneringen hebt gemaakt. Zoals je in het begin kon lezen is dit **jouw boek**. Door je herinneringen, dromen en gedachten te delen heb je een unieke kijk gegeven op wie je bent. Je hebt een stukje van jezelf vastgelegd waarmee je een prachtig erfgoed hebt gemaakt voor jezelf en je naasten. Of je nu terugblijkt op vroeger, geniet van wat er nu is of droomt van wat nog komt, weet dat elk moment telt.

Bronnen

- 1 Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). The good life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. *Simon and Schuster*.
- 2 Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E.M., Spector, A.E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 1, 3(3), CD001120. doi: 10.1002/14651858.CD001120.pub3. PMID: 29493789; PMCID: PMC6494367.
- 3 Maroney, D. (2024, 19 februari). Nurturing Minds: The Crucial Role of Imagination in a Child's Mental Health. The Imagine Project. <https://theimagineproject.org/nurturing-minds-the-crucial-role-of-imagination-in-a-childs-mental-health/>.
- 4 Leyden Academy, Symposium & oratie prof. dr. Tineke Abma (2023). <https://www.theartofbelonging.nl>.
- 5 Global report on ageism (2021, 18 maart). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>.
- 6 Vlaams Instituut Gezond Leven (z.d). Factsheet Effectiviteit GGB – ouderen. https://www.gezondleven.be/files/geestelijke-gezondheid/Ouderen__actief_ouder_worden_en_sociale_participatie.pdf.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST Emmanuel Stockman (Armonea) en Kasper Bormans (www.kasperbormans.be)
VORMGEVING Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2024
D/2024/45/198 – ISBN 978 94 014 1689 4 – NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.