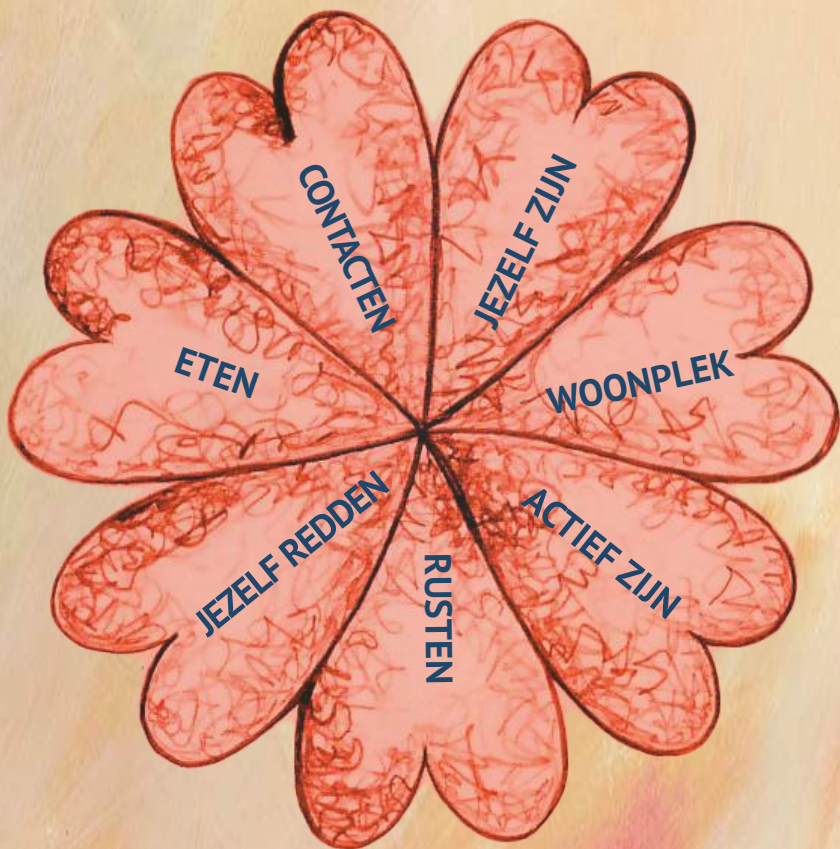


# LEEFPLEZIER



## KEN DE ANDER

NAAM:

[WWW.LEEFPLEZIER.NL](http://WWW.LEEFPLEZIER.NL)

# KEN DE ANDER

## WAAROM DIT BOEKJE

Je bent als mantelzorger, vrijwilliger of als zorgverlener betrokken bij iemand die zichzelf niet goed kan redden in het leven van alledag. Die jouw hulp en steun nodig heeft om plezier in het leven te hebben. In dit boekje noemen we haar of hem 'de Ander'. Wil je deze goed kunnen ondersteunen dan is het belangrijk dat je een helder beeld hebt van wie de Ander is en wat er toe doet voor zijn of haar Leefplezier.

Dit boekje helpt je om hierover in gesprek te gaan. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling het boekje als een afvinklijstje te gebruiken. De aandachtspunten en gesprekspunten dienen ter inspiratie en als aangrijpingspunten in het gesprek.

## LEEFPLEZIER HOORT BIJ HET DAGELIJKS LEVEN

Leefplezier is een basisbehoefte, onmisbaar voor de kwaliteit van leven. Iedereen zorgt meestal zelf voor momenten die Leefplezier geven. Weet zelf het beste wat nodig is om het naar de zin te hebben. Vaak zijn het de dagelijkse dingen en gebeurtenissen: een lekker kopje koffie om de dag te beginnen, grapjes maken met anderen, een mooie kerkdienst, een voetbalwedstrijd. Of een middagdutje in de zon, fijne muziek, een knuffel, een glas lauwwarm water en dan aan de ochtendwandeling beginnen, zelf een appeltje schillen, inslapen met een luisterboek. Je mist het pas als het er niet is.

Soms zijn het 'grote', meestal kleine dingen die het leven de moeite waard maken. Die je het gevoel geven dat je ertoe doet en ervoor zorgen dat je het prettig hebt in het leven. Momenten van Leefplezier geven bij tegenslag houvast en moed om verder te gaan.

Je bent als mantelzorger, vrijwilliger of zorgverlener voor de Ander van onschatbare waarde voor het behouden of het hervinden van het Leefplezier als deze daar niet meer zelf voor kan zorgen.

## GA IN GESPREK

Om te weten wat voor het Leefplezier van de Ander belangrijk is, ga je hierover met hem of haar in gesprek. En zonodig spreek je ook met de naasten.

In het gesprek draait het om twee invalshoeken: wat geeft de Ander Leefplezier en wat is haar of zijn levensgeschiedenis. Als mantelzorger voor je levenspartner of ouders weet je veel. Toch kan het soms verrassend anders zijn dan je dacht als je over alle levensgebieden in gesprek gaat.

## DE ZEVEN LEVENSGEBIEDEN

pagina 4 t/m 17

Voor Leefplezier spelen zeven levensgebieden een hoofdrol. Je ziet deze afgebeeld op de voorkant van dit boekje in de 'Hartenroos van Leefplezier'. De levensgebieden wijzen je de weg in het gesprek over wat maakt dat iemand zich prettig voelt en het naar de zin heeft. Als je samen de zeven levensgebieden hebt doorlopen, heb je als het ware een plattegrond van wat de Ander in het dagelijks leven Leefplezier geeft.

## DE LEVENSGESCHIEDENIS

pagina 18 t/m 21

De levensgeschiedenis is van grote invloed op de keuzes en de voor- en afkeuren die een mens in het leven ontwikkelt. Spreken over de jeugdjaren en de volwassenheid leert je veel over hoe de Ander geworden is tot de persoon die je nu voor je hebt.

## VASTLEGGEN EN DELEN

pagina 22

Bij elk van de zeven levensgebieden, de jeugdjaren en de volwassenheid vind je ter inspiratie een aantal gesprekspunten. Je kunt natuurlijk zelf andere punten bedenken of er komen in het gesprek spontaan onderwerpen naar voren. Per thema heb je ruimte om de voornaamste punten uit het gesprek vast te leggen. Bespreek wat je wel of niet opschrijft. Door het vast te leggen, maak je inzichtelijk voor jezelf en voor anderen wat er voor het Leefplezier van de Ander toe doet en kun je het delen met anderen. Over hoe je deze informatie kunt delen, vind je meer achter in dit boekje.

Voor iedereen geldt; hoe beter je de Ander kent, hoe beter je deze kunt ondersteunen om plezier in het leven te hebben en te houden.

## JEZELF ZIJN

Kunnen zijn wie je wilt zijn, je gerespecteerd en gewaardeerd weten om wie je bent, is belangrijk voor iedereen. Laten zien wie je bent en wat er voor jou echt toe doet, vraagt niet alleen durf, je moet er ook aandacht en ruimte voor krijgen. Niet meer jezelf kunnen zijn, heeft effect op je humeur, je raakt van binnenuit bedroefd. Hier aandacht voor hebben, is van wezenlijk belang om zin in het leven te houden.

Je eigen leven leiden, vraagt dat je je laat zien en dat je gezien wordt. Dat je je eigen stijl van leven hebt met je interesses, opinies, geloof, normen en waarden. Je eigen smaak op het gebied van kleding, voeding, muziek enzovoort.

### Aandachtspunten bij JEZELF ZIJN ...

*Je eigen leven leiden.* Dit is niet altijd even makkelijk. Mieke gaat niet de deur uit zonder haar hoed met bloemen. Mensen om haar heen vinden het meer een soort bonte badmuts. Voor Mieke hoort de hoed bij haar. Het is een onlosmakelijk deel van wie zij is.

*Eigenheid.* De specifieke kenmerken die bij je horen niet hoeven te verbergen. Waardering krijgen voor wie je bent en voor dat wat voor jou belangrijk is. De kans op een betekenisvol contact met anderen wordt hierdoor groter.

*Religie en spiritualiteit.* Voor veel mensen een bron van levenskracht en houvast. Geeft hen hoop en vertrouwen in de zin van het bestaan.

*Zingeving.* Het gevoel van betekenis hebben, er toe doen voor anderen zorgt voor zin en plezier hebben in het leven. Elke dag aandacht geven aan de 'binnenkant' helpt hierbij.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . belangrijkste karaktereigenschappen
- . zaken die boeien, plezier geven, het leven waard maken, zin geven
- . rol van geloof of levensovertuiging in het dagelijks leven
- . dagelijkse gewoontes of vaste rituelen
- . lievelingskleuren, sieraden, kledingvoorkeur
- . wat maakt chagrijnig, wat vrolijk

BELANGRIJKE PUNTEN  
UIT  
HET GESPREK ...



# CONTACTEN

Contact met medemensen is een behoefte van alle tijden en alle culturen. Het zorgt voor verbinding en betrokkenheid, met jezelf en met de ander. Ook contacten met dieren kunnen een belangrijke rol in iemands leven spelen...

Wekelijks ging Richard vissen met twee vrienden. Het deprimeerde hem dat hij door zijn beperkingen niet meer naar de visstek kon. Zijn vrouw vertelt dit aan de visvrienden. Sindsdien halen ze hem op en genieten ze alle drie van hun hobby en hun samenzijn. Het geeft Richard veel, zowel tijdens, erna als in het verheugen op de volgende keer. Zijn vrouw merkt dat zijn humeur de hele week vrolijker is.

## Aandachtspunten bij CONTACTEN ...

**Elkaar ontmoeten.** Juist wanneer de wereld kleiner wordt doordat vertrouwde mensen wegvallen of je zelf minder kunt ondernemen, is het van belang om met anderen in contact te blijven. Een mens is een sociaal wezen en de relatie met medemensen geeft betekenis aan het eigen leven. Aanraking en een knuffel zijn voor veel mensen belangrijk, net als lachen of een grapje maken met elkaar. Natuurlijk zijn er ook mensen die graag op zichzelf zijn en die deze behoefte niet of beperkt hebben. Of die genoeg hebben aan het contact met dieren.

**Sociale netwerken.** Netwerken kunnen een grote rol spelen bij het bieden van onderlinge steun en hulp als de dingen minder makkelijk gaan. Ze zijn belangrijk voor contacten met anderen. Zoals deel uitmaken van verbanden zoals buurtgenoten, de kerk, de sportclub of activiteiten waar men gelijkgestemden ontmoet. En waar men plannetjes kan maken om iets met elkaar te ondernemen.

**Omgaan met verlies.** De achteruitgang van de eigen mogelijkheden op allerlei terreinen kan het aangaan van nieuwe contacten en betekenisvolle relaties belemmeren. Ook het verlies van familie, vrienden en kennissen heeft bij velen een grote impact op hun leven.

**Inzet van technologie.** Moderne communicatiemiddelen zoals smartphones en tablets maken contactmogelijkheden buiten de eigen woonomgeving makkelijker. Steeds meer ouderen en mensen met een beperking kunnen hier goed mee uit de voeten.

## MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . wie zijn belangrijk als contacten
- . welke contacten kunnen wel/niet gemist worden
- . hoe verlopen die contacten, bezoek, telefoon, tablet
- . omgaan met het kwijtraken van dierbaren
- . is er behoefte aan nieuwe contacten, welke mogelijkheden zijn er
- . is aanraking belangrijk
- . zijn er dieren die belangrijk zijn

BELANGRIJKE PUNTEN  
UIT  
HET GESPREK ...



## JEZELF REDDEN

Jezelf redden, zelf doen wat je zelf kunt doen, geeft een gevoel van eigenwaarde. Bijna iedereen wil zichzelf kunnen redden en zelf kunnen bepalen wat en op welk moment je iets doet. Hiermee houd je regie over het eigen doen en laten.

De meeste mensen vinden het niet prettig om afhankelijk te zijn van anderen voor de dagelijkse dingen en overal om te moeten vragen. Jezelf redden, heeft twee kanten: weten wat je wilt en zelf kunnen doen.

Aandacht voor jezelf redden, vraagt vooral om goed kijken naar welke mogelijkheden en beperkingen er zijn. En om creatief te zijn in het vinden van oplossingen. We hebben snel de neiging om mensen met beperkingen te helpen, om het van ze over te nemen. Kijken hoe we de ander kunnen helpen om het zelf te doen, is stimulerend.

De moeder van Wim woont sinds kort in het verpleeghuis. Het valt hem op dat ze onrustig wordt als ze bezoek krijgt. Wat is het? Wim's moeder is een gastvrije vrouw die bezoek graag onthaalt met koffie. Wim lost het op door een simpel Senseo apparaat op haar kamer te zetten, nu kan moeder weer de gastvrije vrouw zijn die zij thuis altijd was.

Gemma is goed hersteld van haar herseninfarct maar voelt zich niet stabiel genoeg om weer te fietsen. Ze heeft met haar dochter een fiets met lage instap gekocht. Ze kan met beide voeten bij de grond en durft nu weer zelfstandig op pad. Ze kan haar eigen boodschappen weer doen.

### Aandachtspunten bij JEZELF REDDEN ...

**Eigen regie.** Dit betekent dat je zelf je keuzes kunt maken. Dat je je acties in eigen hand hebt; wat je doet, met wie, wanneer en op welke manier.

**Zelf doen.** Als iets niet meer makkelijk gaat of helemaal niet probeer dan eerst of het anders kan. Zoek actief naar handige producten en hulpmiddelen die hierbij behulpzaam zijn. Vaak vraagt het een verandering van vertrouwde gewoontes.

**Gebruiksgemak.** Aandacht hiervoor bij alle gebruiksvoorwerpen en apparaten, zodat de Ander zoveel mogelijk zelf kan blijven doen.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . zichzelf verzorgen, aankleden
- . traplopen, wandelen, fietsen, autorijden
- . boodschappen doen
- . bed opmaken, het huis schoonhouden
- . de was doen en ophangen of in de droogtrommel stoppen
- . bed opmaken, huis schoonhouden
- . tuin onderhouden
- . hoe kan wel lukken wat nu niet gaat



BELANGRIJKE PUNTEN

UIT

HET GESPREK ...



# RUSTEN

Rusten en slapen geven nieuwe energie en kracht. Op de plek, tijd en manier die je zelf wenst; wegdromen, even geen prikkels. Een moment voor jezelf... Het maakt dat je de dag weer aankunt.

Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Zo heeft ieder persoonlijke wensen rond rusten en slapen. Een dutje in de stoel of liever in bed. Een stevig matras of juist een soepele. Voorkeuren voor soort beddengoed of soort kussen zijn nog diverser. Hoeveel mensen nemen niet hun kussen mee als ze op reis gaan?

## Aandachtspunten bij RUSTEN ...

**Voorkeuren.** Sinds het verlies van haar partner vond Lies 's nachts geen rust. Dit veranderde pas toen haar dochter een gebreid zacht kussen meenam. Lies neemt het kussen bij het slapen gaan in haar armen of gaat er lekker tegenaan liggen.

**Passende omgeving.** Evelyne heeft uit haar oude kleren een mooie spreid genaaid. Overal waar ze gaat, neemt ze die spreid mee. Dit is voor haar voldoende om zich overal thuis te voelen en lekker in slaap te vallen.

**Persoonlijke gewoontes.** Henk kan, anders dan de meeste mensen, niet inslapen als er geen achtergrondgeluiden zijn. Stilte houdt hem juist wakker. Een geluidskussen met rustige muziek en een slaaptimer brengt uitkomst. Zijn partner houdt juist van stilte, op deze manier blijft het voor beiden plezierig om samen in één bed te slapen.

**Goed/slecht slapen.** Niet alleen bovenstaande aandachtspunten zijn van invloed op de slaapkwaliteit. Zich zorgen maken of lichamelijke klachten zoals pijn hebben eveneens een grote impact.

## MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . dag- of nachtmens
- . welke houding, hoofd plat of hoger
- . kruik, sokken
- . vooraf een borreltje, warme melk, iets eten, lezen, voorgelezen worden
- . in bed radio of muziek luisteren, televisie kijken
- . raam open of dicht, donkere of lichte kamer, koud of warm
- . matras en kussen liever stevig of zacht, dekens of dekbed
- . hoe laat naar bed en opstaan
- . hoe de dag beginnen; gelijk wassen/douchen aankleden of eerst ontbijten, krant lezen, tv kijken
- . lichte of zware slaper, in een ruk doorslapen, (vaak) wakker, uit bed gaan
- . overdag rusten, wanneer, waar, hoe, hoe lang
- . ongemakken: zoals pijn, slapeloosheid
- . gebruik van technologie voor veiligheid, comfort

BELANGRIJKE PUNTEN  
UIT  
HET GESPREK ...



## ETEN EN DRINKEN

Eten en drinken zijn voor bijna iedereen een belangrijk onderdeel van het plezier in het leven. Het samenzijn, de aandacht, de gesprekken en de gezelligheid aan tafel zijn net zo voedend als de maaltijd zelf. En dan hebben we het nog niet eens over het plezierige gevoel dat lekker eten veel mensen geeft.

Bovendien zorgen maaltijden en koffie-, thee- en borreltijd bij veel mensen voor structuur in het dagritme.

### Aandachtspunten bij ETEN EN DRINKEN ...

**Keuze bieden.** José heeft een eigen regiem rond eten en drinken. Tussen zeven uur 's avonds en elf uur 's ochtends eet ze niet. Ze drinkt dan alleen water en thee. Zij voelt zich hier uitstekend bij. Het heeft haar de nodige moeite gekost om dit te behouden, nu zij van anderen voor haar zorg afhankelijk is. Zij heeft dit op haar Leefplezierboom genoteerd en intussen handelen haar helpers hiernaar. Het geeft bovendien interessante gesprekken over het waarom.

**Aantrekkelijke maaltijd.** Joop eet zijn warme maaltijd op wisselende tijden. In het verpleeghuis is dit lastig gezien het vaste uitdeelmoment. Met een magnetron op zijn kamer en door zelf zijn maaltijden te kiezen en te laten bezorgen, is eten weer een genoegen geworden.

**Aan tafel.** Veel mensen zijn op latere leeftijd vaak alleen en vinden eten niet meer zo leuk, want juist op dit soort momenten mist men anderen. Andere vormen zoeken om hier een weg in te vinden, kan hiervoor een oplossing zijn. Zoals het zoeken van een eetmaatje of wekelijks gaan eten in het buurthuis of in een gezellig restaurantje.

**Meehelpen.** Als iemand zelf graag kookt, kan het gebeuren dat het niet meer lukt alles zelf te doen; zoals de boodschappen halen, eten voorbereiden, de afwas doen en op te ruimen. Door haar of hem dan mee te laten helpen met wat wel gaat, wordt bijvoorbeeld het samen koken of samen boodschappen doen weer prettig.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . gewoontes rond eten en drinken, tijdstippen
- . wat zijn voorkeursgerechten en drankjes en welke juist niet
- . hulp nodig bij het eten en/of drinken, is speciaal servies of bestek wenselijk
- . zelf boodschappen doen, fysiek of via internet
- . liever alleen of samen eten
- . zelf koken en/of bakken
- . maaltijden bestellen

BELANGRIJKE PUNTEN

UIT

HET GESPREK ...



## ACTIEF ZIJN

Van actief en in beweging zijn, blijf je fit van lichaam en geest. Het helpt om de dagelijkse bezigheden zelf te kunnen blijven doen. Bezigt zijn met activiteiten die je zelf leuk vindt, geven je een goed gevoel. Vaak snijdt het mes aan twee kanten. Door bijvoorbeeld deel te nemen aan een activiteit waar je plezier aan beleeft, krijg je makkelijker contact met anderen. Zelfs het simpele feit met elkaar te zijn, geeft vaak ook al een goed gevoel.

### Aandachtspunten bij ACTIEF ZIJN ...

**Hobby's en activiteiten.** Dingen doen die je leuk vindt: postzegels verzamelen, schilderen, uitstapjes maken, zingen, met je kleinkinderen chatten, een boek lezen, film kijken. Allemaal bronnen van Leefplezier. Het kan van alles zijn.

**Iets betekenen voor anderen.** Maria loopt dagelijks met een vuilniszak en een grijper door de buurt en vist lege blikjes, plastic zakjes en ander afval uit de struiken, de goot en van het trottoir. Het begon ermee dat zij zich steeds meer ergerde aan het afval op straat. Tot zij bedacht dat zij het beter kon opruimen in plaats van een mopperaar te worden. Het geeft haar meteen een dagelijks doel en ritme en ze voelt zich nuttig. Ze wordt ook vaak aangesproken wat leidt tot een gezellig praatje en ze krijgt ook nog eens waardering uit de buurt.

**Bewegen.** Dit kan op zoveel manieren. Traplopen, stofzuigen, tuinieren en oefeningen aan tafel, in bed of in de rolstoel helpen om het lichaam in vorm te houden. Vergeet daarnaast het brein niet: puzzelen, muziek maken, spelletjes, lezen, tekenen, zingen, creatief zijn, enzovoort.

**Hinder.** 'Kleine' klachten die pijn veroorzaken of onzeker maken, kunnen een belemmering vormen om iets te ondernemen.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . hoe zien de dagen en avonden er meestal uit
- . welke hobby's en interesses zijn er
- . samen met anderen of alleen
- . betekenis hebben voor anderen
- . lievelingsboeken, -muziek, -films
- . dingen die niet meer lukken, welke alternatieven zijn hiervoor te bedenken

BELANGRIJKE PUNTEN

UIT

HET GESPREK ...



## WOONPLEK

Iedereen heeft behoefte aan een woonplek met een eigen sfeer waarin je je thuis voelt. Een plek waar je je eigen stempel op kunt drukken en je geborgen voelt. Voor de een zijn dat snuisterijen, kussens, foto's, boeken, kunst. Voor de ander zijn dat licht, ruimte en uitzicht. Spullen, kleuren, materialen, smaak en dergelijke zijn zeer persoonsgebonden. De eigen plek is op zichzelf al een bron van Leefplezier, al ben je nog zo afhankelijk van anderen. Dingen zoals verse bloemen, schilderijen, vazen en beeldjes zorgen voor een eigen sfeer.

### Aandachtspunten bij WOONPLEK ...

**Eigen leefsfeer.** Johanna is verhuisd naar een woning waar zij zich beter kan redden nu zij moeilijk loopt. Aanvankelijk voelde ze zich er niet thuis. Nu vrienden de donkere wanden in een lichte kleur hebben gesausd, vindt ze het een stuk plezieriger wonen.

**Comfort.** Er bestaat een scala aan handige spullen die het leven van alledag in huis vergemakkelijken. Gebruiksgemak is een groot goed voor mensen die niet meer alles zelf kunnen. Het gaat daarbij om alle dingen die we dagelijks gebruiken. Van bestek, kranen en stoelen tot een op afstand bedienbare voordeur, een hoog-laagbed en licht op je pad als je er 's nachts uit gaat.

**Obstakelvrij.** Er kunnen ook allerlei obstakels zijn die je belemmeren. Voor Husein is een makkelijk bereikbare plek in huis waar hij zijn gebeden kan doen van onschatbare waarde. Zijn maatje zorgt ervoor dat hij daar zonder obstakels met zijn rollator zelf naartoe kan gaan.

**Veiligheid.** Losse kleedjes, bovenramen waar je moeilijk bij kunt en dergelijke vergroten de kans op ongelukjes. Met als gevolg dat iemand eerder een beroep moet doen op hulp van anderen.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

- . wat is belangrijk voor het 'thuisgevoel'
- . spelen specifieke meubels, spullen, kleuren, verlichting daarbij een rol
- . voorkeur voor rust en stilte of voor levendigheid en geluiden
- . welke betekenis hebben planten, bloemen, een tuin
- . kijk eens vanuit het oogpunt van veiligheid, gebruiksgemak en comfort; wat zou anders of beter kunnen



BELANGRIJKE PUNTEN

UIT

HET GESPREK ...



# LEVENS GESCHIEDENIS

Wie is deze persoon? Hoe is deze geworden tot diegene die je nu voor je hebt? Iemand's levensgeschiedenis is van grote invloed op de keuzes en op de voor- en afkeuren die een mens in het leven ontwikkelt. In de jeugd jaren leggen we de basis voor ons verdere leven. Tijdens de volwassenheid zoeken we een eigen weg en maken keuzes hoe en waar we willen leven.

## DE JEUGDJAREN

Hoe onze jeugd eruitziet en de patronen die we in die periode ontwikkelen, werken door in ons karakter en in ons doen en laten. Het gezin waarin je opgroeit, of je in de stad of op het platteland woont, je schooltijd en wat je in je vrije tijd doet. Het werkt allemaal ons hele leven lang door op waaraan we Leefplezier beleven.

## MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

### *Ouderlijk gezin*

\* vader en moeder

\* broers en zusters

\* plek in het gezin

\* beroep ouders

## *Waar opgegroeid*

\* belangrijke jeugdherinneringen



## *Schooltijd*

\* welke scholen/opleiding

\* beleving schooltijd

\* vrije tijdsbesteding

## DE VOLWASSENHEID

Tijdens de volwassenheid zoek je je eigen weg; alleengaand of gehuwd, een woongroep, wel of geen kinderen, een woning met juist wel of geen tuin, een baan of bedrijf dat bij je past. Activiteiten zoals hobby's, reizen, vrijwilligerswerk of politiek waarmee je je vrije tijd vult. Kortom alle zaken in het dagelijks leven die voor je van belang zijn en ervoor zorgen dat je het naar je zin hebt.

### MOGELIJKE GESPREKSPUNTEN ...

#### *Eigen leefsituatie*

- \* alleenstaand/vaste partner/getrouwd/getrouwd geweest
  
- \* Kinderen, kleinkinderen en vrienden, wonen deze dichtbij of veraf
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- \* hoe zijn de contacten

#### *Werkgeschiedenis*

- \* welk beroep
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- \* beroep van partner
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- \* eigen bedrijf of in loondienst

## *Vrijtijdsbesteding*

\* hobby's



\* andere activiteiten (vrijwilligerswerk, bestuurlijke werkzaamheden, politiek...)

\* reizen

## *Woongeschiedenis*

\* in welke plaatsen gewoond

\* in stad of dorp of ergens buiten

## VASTLEGGEN

Je hebt bij elk van de levensgebieden en de levensgeschiedenis de belangrijkste punten uit het gesprek kort en bondig in dit boekje opgeschreven.

Op de achterkant van dit boekje is de 'Leefplezierboom' afgebeeld. Hierop kun je de hoofdpunten van de levensgebieden en de levensgeschiedenis beknopt vastleggen. Zo maak je als het ware een BondigeBiografie waarin je in één oogopslag een beeld krijgt van de belangrijkste punten die er voor het Leefplezier van de Ander toe doen.

Wil je een groter formaat invullen dan kan je de Leefplezierboom van de Leefplezierwebsite downloaden. Typ in op de computer:

[www.leefplezier.nl/werkmethode/werken-met-de-leefplezierboom/](http://www.leefplezier.nl/werkmethode/werken-met-de-leefplezierboom/)

Print de Leefplezierboom met als titel BondigeBiografie en vul deze vervolgens met de hand in.

Vul je de boom liever op de computer in, kan dat ook. Typ dan in:

[www.leefplezier.nl/leefplezierboom/invullen/](http://www.leefplezier.nl/leefplezierboom/invullen/)

Volg de instructies hoe je de Leefplezierboom kunt invullen. De tekst komt automatisch op de boom terecht. Vervolgens kun je de ingevulde boom uitprinten.

## DELEN

Het is belangrijk dat alle betrokkenen een goed beeld krijgen met wie ze te maken hebben en wat er voor het Leefplezier van de Ander toe doet.

Overleg hoe je het boekje met je aantekeningen of de ingevulde Leefplezierboom kunt delen. Bijvoorbeeld op een vaste plaats in de kamer of in het zorgdossier.

November 2021

Leefplezier .....



kijken met je hart

