

Werkblad Beschermjassen 2 Levenslijnen

bij leeractiviteit 7.7

Inleiding

Levenslijnen kunnen helpen om je levensverhaal te vertellen en inzicht in je historische bagage te krijgen. Het tekenen van, het bevraagd worden over en vooral het vertellen van het eigen levensverhaal werkt als bezigheid op zich al als een beschermjas. Ze kunnen op verschillende manieren getekend en gebruikt worden. We gaan hier in op twee verschillende benaderingen:

- a verticale levenslijnen volgens de transcultureel systemische benadering, zoals deze binnen Beschermjassen gebruikt wordt, en
- b horizontale levenslijnen volgens de narratieve en psychodynamische benadering, zoals deze veelal binnen individuele loopbaancoaching en andere levensverhaalmethoden ingezet wordt (zie hoofdstuk 8).

Afhankelijk van de doelgroep en jouw werkterrein binnen het sociaal werk, kun je zelf kiezen welke benadering het meest passend is.

In dit werkblad vind je uitleg over de doelen en de essentie van de verschillende benaderingen en daarna voor beide levenslijnmethoden een aantal basisrichtlijnen.

Doelen

- Je ervaart wat het betekent om, al dan niet samen met familieleden, een levenslijn te tekenen en je levensverhaal te vertellen naar aanleiding van uitnodigende vragen.
- Je weet met behulp van creatieve werkvormen een veilige transitionele ruimte te creëren om met elkaar levensverhalen en familie verhalen uit te wisselen.
- Je kunt het tekenen en bespreken van een levenslijn toepassen bij het transcultureel en systemisch werken met individuen en families binnen de eigen beroepspraktijk.
- Je kent een psychodynamische variant op de levenslijn van het systemische werkmodel Beschermjassen.
- Je kunt anderen met behulp van contextuele, psychodynamische en narratieve vragen stimuleren om te vertellen en schrijven over het eigen levensverhaal en kennis te verwerven over (de invloed van) de eigen historische bagage.

a **Verticale levenslijnen volgens de transcultureel systemische benadering**

Binnen het werkmodel Beschermjassen wordt de verticale levenslijntekening gebruikt als een instrument om je eigen leven in kaart te brengen in relatie tot belangrijke levensfaseovergangen van zowel jezelf als je familie, en vooral ook om contouren te bieden voor het ontsluiten van je levensverhaal. Het brengt belangrijke gebeurtenissen in beeld en het geeft onder andere inzicht in verlieservaringen in je leven en in de zich herhalende gebeurtenissen over meerdere generaties.

Het maken van een levenslijn is geen doel op zich, maar een middel om al tekenend en vertellend een bewustwordingsproces op gang te brengen. Het opent herinneringen naar betekenisvolle (familie)gebeurtenissen en kan jou en je familieleden helpen om meer empathie en compassie te krijgen voor elkaar. Door samen met een of meerdere familieleden levenslijnen te maken, stimuleer je elkaar tot het construeren van je eigen levensverhaal en leer je via de verhalen van de ander(en) over dezelfde of vergelijkbare gebeurtenissen van perspectief te wisselen.

Het maken van een levenslijn werkt verbindend en versterkend omdat het helpt om met elkaar verhalen uit te wisselen over moeilijke gebeurtenissen en levensfaseovergangen.

Het maken van een levenslijn is een goede aanvulling op het maken van een genogram. Waar het genogram de organisatie van het familiale netwerk en de beleving daarvan in kaart brengt, laat de levenslijn jouw historie in relatie tot die van je familie en andere belangrijke thema's zien (Tjin a Djie & Zwaan, 2013).

Via je eigen levenslijn kun je gestapeld verlies opsporen (zie ook het transcultureel systemisch interview bij leeractiviteit 6.8).

Daarnaast kunnen patronen ontdekt worden die zich van generatie op generatie herhalen. Zet de levenslijnen van personen uit drie generaties, bijvoorbeeld die van jou als dochter, je moeder en grootmoeder eens naast elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het kiezen van een bepaald beroep, het kampen met bepaalde gezondheidsproblemen of echtscheidingen.

Instructie verticale levenslijn

- Begin altijd met een bepaald probleem of thema in relatie tot de familiale bagage, bijvoorbeeld de impact van migratie of vlucht, de keuze voor een bepaald beroep, geloof of partner, of een bepaalde ziekte.
- Zet op een A4'tje met een liniaal een verticale lijn. Links van deze lijn schrijf je de data en jaartallen van belangrijke gebeurtenissen én de leeftijd waarop de gebeurtenis plaatsvond. Je begint links bovenaan met de geboortedatum. Belangrijke gebeurtenissen zijn wisselingen van school of werk, het verkrijgen of verliezen van een zusje, broertje of een geliefde, diploma's, ziektes, ongelukken, reizen en migraties, geboortes en overlijden in de naaste familie, oorlogen, rampen, ervaringen met pesten of discriminatie, geweldervaringen et cetera.
- Vul de levenslijn zo volledig mogelijk in.
- Kijk er samen met een studiegenoot, familielid, collega, supervisor of leercoach op een afstand naar en onderzoek al vertellend of je bepaalde samenhangen of patronen kan ontwaren. Zie hiervoor ook de richtlijnen bij het transcultureel systemische interview en de contextuele vragen die je aan jezelf kunt stellen. Je kunt ook een ander aan jou deze vragen laten stellen (zie het materiaal bij leeractiviteit 6.8 op de website). Zo kan het zijn dat jij zelf en/of jouw hele familie in een korte tijd verschillende verlieservaringen hebt of hebben opgedaan en dat je sindsdien last hebt van bepaalde klachten, zoals depressie, angst of agressie.

- Reflecteer in ieder geval op de impact die iedere bijzondere faseovergang op jouw leven en de levens van familieleden heeft (gehad) en op jouw denken en handelen in vergelijkbare situaties.
- Kijk ook naar de context rond bijzondere gebeurtenissen aan de hand van contextuele vragen zoals:
 - Wanneer en waar gebeurde het en hoe lang duurde het?
 - Wie waren erbij betrokken?
 - Wie of wat steunde jou of juist niet?
 - Wie uit de familie of je directe omgeving had er nog meer last van?
 - Hoe ging ieder er afzonderlijk en met elkaar mee om?
- Je kunt zelf ook nog andere contextuele vragen bedenken of opzoeken op het werkblad Beschermjassen 3 Contextuele vragen of je kunt vragen gebruiken uit het familieverhalenspel dat gebaseerd is op de werkprincipes van Beschermjassen. Zie <https://familieverhalenspel.nl>
- Schrijf je levensverhaal uit en beschrijf hierin de gevolgen voor de thema's die jou bijvoorbeeld in je studie of werk sterk bezighouden of triggeren. Een mooi voorbeeld van hoe je dit kunt doen lees je in het artikel van Judith Limahelu (2011). Zie <https://familieverhalenspel.nl/files/Artikel%20Herbronnen.pdf>

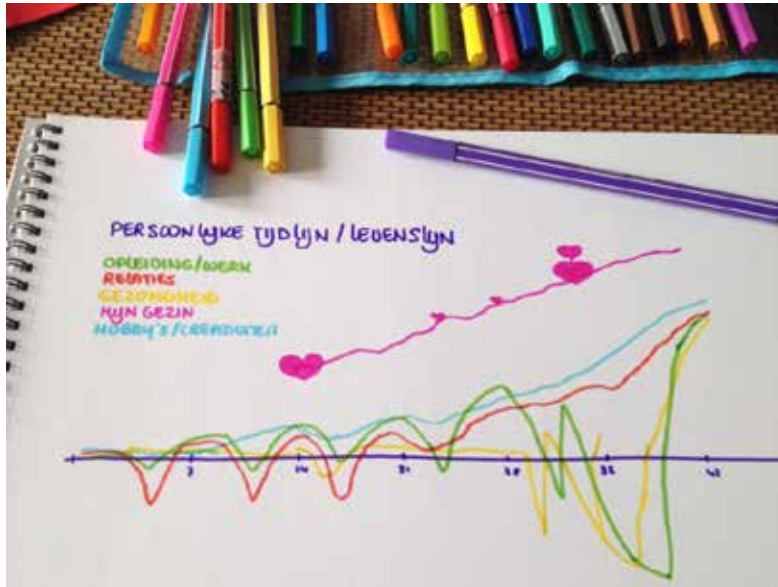
b Horizontale levenslijnen volgens de narratieve en psychodynamische benadering

Naast het tekenen en bespreken van verticale levenslijnen vanuit een transcultureel systemische benadering (Tjin a Djie & Zwaan, 2016, Rhmaty, 2011), kan het ook zinvol zijn om een horizontale levenslijn met hoogte- en dieptepunten te tekenen zoals binnen verschillende levensverhaalmethoden (zie hoofdstuk 8) en narratieve loopbaancoaching (De Waard-van Maanen, 2002, 2010) op een meer psychodynamische manier wordt gedaan.

Instructie horizontale levenslijn

Teken een persoonlijke horizontale levenslijn aan de hand van de volgende aanwijzingen:

- Neem een kwartier tot een halfuur om je leven te overdenken: de hoogte- en dieptepunten, en ook de stabiele perioden.
- Schrijf, terwijl je denkt, alle belangrijke gebeurtenissen op die je tegenkomt. De gebeurtenissen kun je thematiseren rond drie tot vijf kernthema's, bijvoorbeeld: gezondheid, relaties, leren en werk.
- Teken de hoogte- en dieptepunten respectievelijk boven de horizontale lijn en beneden de horizontale lijn en verbind vervolgens deze punten tot een grafiek. Neem voor elk thema een andere kleur. Zie figuur 1 hierna en de volgende video om een concreet beeld te krijgen: www.psychologiemagazine.nl/wp-content/uploads/sites/6/2014/06/levenslijnen2.mp4.mp4



Figuur 1 Voorbeeld van een horizontale levenslijn

Bestudeer de lijnen aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt op? Zie je patronen? Lijnen die samen op en neer gaan? Lijnen die juist uit elkaar lopen?
- Wat veroorzaakte vooral dat je je slecht voelde? Heb je iets van je negatieve ervaringen geleerd? Hoe kwam je er weer uit? Zijn er gebeurtenissen die je nu nog belemmeren?
- Wat valt op aan de hoogtepunten? Wat zorgde er vooral voor dat je je goed voelde? Welke conclusie kun je trekken uit die plezierige periodes?
- Zijn er een of meerdere centrale thema's te ontdekken, die van invloed zijn op hoe je nu in het leven staat en je beroep uitoefent of uit zou willen oefenen?
- Als je iets zou mogen veranderen of toevoegen aan je levenslijnen, wat zou dat dan zijn? Hoe zouden die veranderingen het leven beïnvloed hebben, misschien zelfs nu nog?

Ter aanvulling en verdieping

Om binnen het kader van je loopbaanontwikkeling met behulp van existentiële loopbaan-coaching nog meer betekenis aan je levenslijnen en daaruit voortvloeiende levensverhalen te kunnen geven, is het aan te raden om onderstaande literatuur van Eva de Waard-van Maanen (2006; 2010) te lezen en via ervaringsleren toe te passen.

Bronnen

Waard-van Maanen, E. de (2002). *De veldheer en de danseres. Omgaan met je levensverhaal*. Antwerpen: Uitgeverij Garant.

Waard-van N=Maanen, E. de (2010). Zelfkennis en persoonlijke ontwikkeling. Omgaan met het één-twee-één verhaal. In *Tijdschrift voor coaching*, 3. Neer: Kloosterhof Neer BV. Geraadpleegd via www.dewaardconsult.com/dynamic/media/1/files/Paginas%20van%202010-3.pdf%20-%20Adobe%20Acrobat%20Pro%20Extended.pdf

Rhmaty, F. (2011). *Traumaverwerking met vluchtelingen. Een transculturele systeembenadering*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Tjin A Djie, K. & Zwaan, I. (2013). *De familieziel. Hoe je geschiedenis je kan helpen op je levenspad*. Soest: Prometheus-Bert Bakker.

Tjin A Djie, K. & Zwaan, I. (2016). *Beschermjassen. Transculturele hulp aan families*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.