

# Spreekt het je aan om je levensverhaal te vertellen?

## SPREEKT HET JE AAN OM JE LEVENVERHAAL TE VERTELLEN?

Om eens stil te staan bij je leven?

Om bijzondere levensgebeurtenissen niet verloren te laten gaan?

Dan is narratieve zorg een kans voor jou. Binnen narratieve zorg staat jouw unieke levensverhaal centraal.

Het is de bedoeling dat je zicht krijgt op de zin en waarde van je leven. Zo kun je kracht putten uit je levensverhaal en ben je beter gewapend om de toekomst tegemoet te treden.

## WAT IS NARRATIEVE ZORG?

Narratieve zorg is een initiatief van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Brussel. Binnen het CGG Brussel werken levensverhaalschrijvers die je helpen herinneringen op te halen en stil te staan bij je levensgeschiedenis. De levensverhaalschrijver komt ongeveer twaalf keer een uur bij jou langs om in gesprek te gaan over belangrijke levensthema's: je kindertijd en jeugd, je gezin, je werk, de moeilijke periodes en dierbare herinneringen uit je leven,...

Je herinneringen en bijhorende foto's worden verwerkt in een levensboek.

Je bepaalt zelf wat je vertelt en hiermee wordt met de grootste vertrouwelijkheid omgegaan.

## VOOR WIE?

Je kunt meedoen aan narratieve zorg als je nog thuis woont, in Brussel woont, minstens zestig jaar bent en je het gevoel hebt dat de grip op het leven je ontglipt. Zelfs als je wat neerslachtig bent of geheugenklachten hebt, kan het vertellen van je levensverhaal waardevol zijn.

## PRAKTISCH

Contacteer de levensverhaalschrijvers van het CGG Brussel:

- via telefoon 02 511 06 60

- via mail [narratieve zorg@cgg-brussel.be](mailto:narratieve zorg@cgg-brussel.be)

De levensverhaalschrijver zal dan een eerste keer langskomen om kennis te maken en uit te leggen hoe narratieve zorg werkt. Vanaf het tweede huisbezoek wordt grondig ingegaan op je levensverhaal en je herinneringen.

## FINANCIËEL

Per huisbezoek wordt een kleine bijdrage gevraagd. Deze bijdrage mag echter geen belemmering zijn om mee te doen aan narratieve zorg.



## Envie de raconter le récit de votre vie?

### ENVIE DE RACONTER LE RÉCIT DE VOTRE VIE?

De prendre le temps de réfléchir à ce que vous avez vécu? Que les événements marquants de votre vie ne disparaissent pas avec vous?

Le projet soin narratif (*narratieve zorg*) peut vous offrir cette chance. Votre récit de vie, dans tout ce qu'il a d'unique, est au cœur de cette initiative. L'idée est de vous permettre de mieux comprendre la signification et l'importance des événements de votre vie. C'est ainsi l'occasion de reprendre des forces et d'être mieux armé pour affronter l'avenir.

### SOIN NARRATIF, QU'EST-CE QUE C'EST?

Soin narratif est une initiative du Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Brussel. Des collaborateurs, spécialisés dans l'écriture de récits de vie, vous aident à vous plonger dans vos souvenirs et à réfléchir à l'histoire de votre vie. Lors d'une dizaine de séances d'une heure, l'écrivain se rend chez vous pour évoquer avec vous des moments clés de votre vie: votre enfance et votre jeunesse, votre travail, votre famille, les périodes difficiles et vos plus beaux souvenirs... Vos souvenirs et les photos qui les accompagnent sont ensuite rassemblés dans un livre de vie.

C'est vous qui décidez de ce que vous allez confier et ce que vous dites est traité dans le respect de la plus stricte confidentialité.

### POUR QUI?

Pour profiter de l'initiative soin narratif, vous devez habiter à Bruxelles et être âgé d'au moins 60 ans. Vous devez aussi avoir le sentiment que votre vie vous échappe. Même si vous êtes un peu déprimé ou que vous souffrez de troubles de la mémoire, raconter votre vie peut être une expérience enrichissante.

### EN PRATIQUE

Contactez les écrivains de récits de vie du CGG Brussel:

- en téléphonant au 02 511 06 60
- en envoyant un mail à [narratieve zorg@cgg-brussel.be](mailto:narratieve zorg@cgg-brussel.be)

L'écrivain de vie se rendra chez vous une première fois pour faire connaissance et vous expliquer le fonctionnement des soins narratifs. Dès la deuxième visite à domicile, le récit de votre vie et vos souvenirs sont abordés de manière approfondie.

### ET LE COÛT

Pour la visite à domicile, une petite contribution vous sera demandée. Cette contribution ne peut cependant pas constituer un frein à la participation à soin narratif.