

POWER

Veerkracht op leeftijd

Handreiking voor POWER-werkgroepen



Een project van Gilde Nederland

Auteur Kees Penninx / ActivAge



ActivAge

Colofon

Conceptontwikkeling en auteur: Kees Penninx / ActivAge
Eindredactie: Landelijke POWER-Werkgroep van Gilde Nederland
© 2015 Gilde Nederland

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze openbaar gemaakt worden in welk medium dan ook zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de Landelijke POWER-Werkgroep van Gilde Nederland. <http://powernederland.nl/contact/>

www.powernederland.nl

Bij deze Handreiking hoort een website met meer informatie over POWER. Voor (oud-)deelnemers aan de training voor het opzetten van een lokaal POWER-project bevat de site een besloten gedeelte met extra materialen, werkvormen, een modelbegroting en voorbeelden van werkplannen.

Inloggegevens voor het besloten gedeelte zijn door daartoe bevoegden op te vragen op <http://powernederland.nl/contact/>

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
1 Theoretisch kader POWER.....	8
1.1 Anders oud worden in een veranderde samenleving	
1.2 Een script voor de toekomst?	
1.3 Ouder worden: een breed scala van ontwikkelingsbehoeften	
1.4 De levensloopbenadering: ontwikkeling door stuurkracht in vijf levensdomeinen	
1.5 Participatiestijlen: zelfhelpers, zelfontplooiers, hulpverleners en ondernemers	
1.6 Wederkerigheid: de kunst van geven en ontvangen	
1.7 Gemeenschapsvorming: Expeditie POWER	
1.8 Samenvatting theoretisch kader POWER	
2 POWER: hoofdlijnen van het project.....	25
2.1 Niets moet, alles kan	
2.2 Didactische uitgangspunten, taken en profielen projectgroep	
2.3 Tips voor organisatie en financiering	
2.4 Werving deelnemers	
2.5 Werving vrijwilligers	
3 Werkplan POWER-workshops.....	38
3.1 Klaar voor de start?	
3.2 De Workshops POWER: tips vooraf	
3.3 Workshop 1 Onze waarden, onze wensen	
3.4 Workshop 2 Een gezond lichaam en een gezonde geest	
3.5 Workshop 3 Samen en alleen zijn / Lekker wonen lekker leven	
3.6 Workshop 4 Goed doen en andere inspiratiebronnen	
3.7 Workshop 5 Mijn plan voor de toekomst...	
Geraadpleegde bronnen.....	70
Materialenboekje POWER.....	71

Inleiding

Gilde Nederland is een vrijwilligersorganisatie die invulling geeft aan de behoefte van mensen om zich te blijven ontwikkelen door het delen van hun kennis, kunde en ervaring en die zich daarmee belangeloos inzet voor de maatschappij. Het Gilde ondersteunt circa vijftig lokale Gilden bij hun doel om de kennis en ervaring van ouderen op passende wijze voor de samenleving in te zetten. Bij deze missie sluit het nieuwste project van Gilde Nederland naadloos aan:

POWER **Veerkracht op leeftijd**

POWER is een project voor senioren die willen investeren in hun persoonlijke ontwikkeling, sociale contacten en zinvolle activiteiten. Als we ouder worden, krijgen we meer vrije tijd en daardoor meer ruimte voor onszelf. We zien kansen, uitdagingen en mogelijk ook beperkingen. Maar er zijn geen algemene spelregels voor het ouder worden. Er zijn wel enkele gemeenschappelijke vragen: wat wil ik? Wat kan ik? Wat vind ik belangrijk? Met wie voel ik mij verbonden? Waar ga ik mij voor inzetten?

POWER biedt senioren de mogelijkheid om hierover met elkaar van gedachten te wisselen, elkaar te inspireren en concrete stappen te zetten die passen bij hun nieuwe levensfase. Het resultaat mag er zijn: het vinden van persoonlijke balans, het ontdekken van eigen kracht en talent, het leggen van nieuwe sociale contacten in een inspirerende gemeenschap en het oppakken van zinvolle activiteiten die ten goede komen aan alle generaties.



Startconferentie POWER, Utrecht 4 november 2014

Gemeenschapsvorming

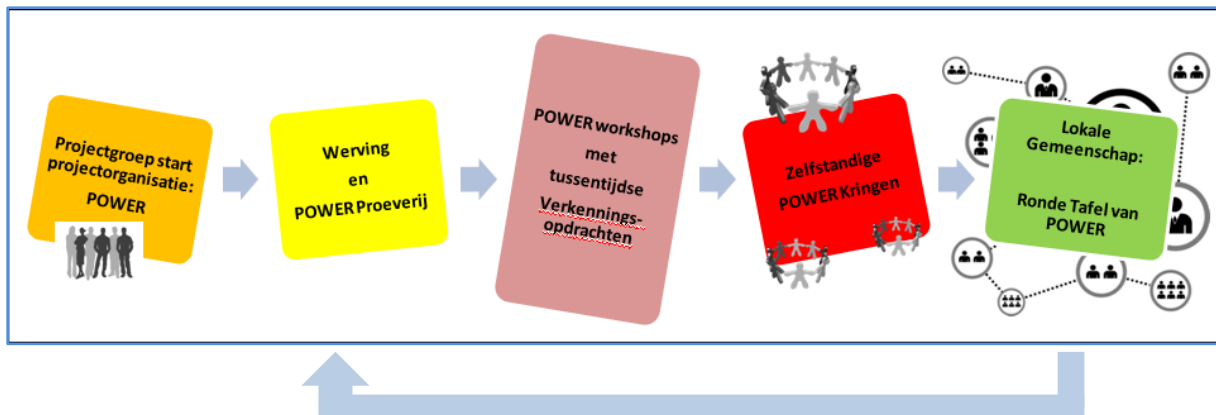
POWER is een nieuw concept voor gemeenschapsvorming (community building) voor en door senioren. POWER begint met een aaneengesloten serie van vijf workshops waarin deelnemers met elkaar in gesprek gaan over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Thema's die aan de orde komen zijn:

- Lichaam & Geest (zoals gezondheid, energie en ontspanning);
- Sociale contacten (zoals partner, familie, vrienden en verenigingen);
- Materiële situatie (zoals inkomen, sociale zekerheid, huis en tuin);
- Arbeid & Participatie (zoals vrijwilligerswerk, mantelzorg en hobby's);
- Waarden & Inspiratie (zoals waarden en normen, kunst en cultuur en levensbeschouwing).

Na afloop van de workshops gaan de deelnemers aan de slag met een eigen toekomstplan. Om elkaar daarbij te blijven inspireren, houden ze contact door zich in kleine, zelfsturende POWER - kringen te groeperen. Dat kunnen themakringen, aanpakkingen, stagekringen of gezelligheidskringen zijn, geheel naar eigen keuze. De POWER-kringen blijven elkaar ontmoeten in de

halfjaarlijkse POWER-Ronde-Tafel. Hier schuiven ook andere organisaties aan, zoals scholen, bedrijven en organisaties in de zorg. Zij kunnen zich presenteren aan het netwerk van POWER-kringen om te komen tot samenwerking en uitwisseling van talent en kennis tussen alle generaties. Het netwerk ontwikkelt zich volgens het zwaan-kleef-aan-principe. Uit de lerende gemeenschap die gaandeweg ontstaat, kunnen weer nieuwe deelnemers worden gerekruteerd voor de POWER-workshops.

Met POWER hebben senioren een instrument in handen om zelf te zorgen voor nieuwe inspiratie, sociale bruis en verbindingen met andere leeftijdsgroepen. De opzet van POWER ziet er in vereenvoudigde vorm zo uit:



Uiteindelijk bepalen de POWER-kringen zelf hoe het netwerk zich verder ontwikkelt. Daar bestaat geen blauwdruk voor. De aangereikte suggesties en materialen zijn niet meer dan een hulpmiddel. Deze Handreiking biedt een opstap voor het groepsgewijs aangaan van een boeiende expeditie, waarvan de reisgenoten alleen zelf de koers kunnen bepalen.

Doelgroep POWER

Ben ik de enige met vragen?

“Met mijn 62 jaar behoor ik tot de senioren. Maar hoor ik nu ook bij het beeld dat van de oudere mens tot nu toe bestaat? Lieve help, nee! Zó oud ben ik toch niet, zo wil ik eigenlijk ook liever niet gezien of genoemd worden. Want gelukkig, ik ben nog actief en vitaal en (vaak) vol energie. En toch.....en toch durf ik volmondig toe te geven dat ik niet meer de jongste ben en ook vragen had en heb hoe om te gaan met de nieuwe levensfase die zich al heeft aangediend. Ik vroeg me af: ben ik dan de enige met vragen? Ben ik de enige die zo veel te kiezen heeft maar twijfelt over wat te doen, hoe te denken, wat te willen? Vast niet!”

Bron: Anja van Rijswijk op haar website www.denieuweoudere.nl

Bij POWER zijn goede vragen misschien wel belangrijker dan goede antwoorden. De doelgroep van POWER zijn zelfstandig wonende senioren die zich afvragen hoe zij het ouder worden op een positieve manier kunnen beleven. Zij willen elkaar daarbij inspireren en leren van elkaars verhalen. Desgewenst kan de initiatiefgroep ervoor kiezen het deelnemersprofiel nader aan te scherpen. Daarbij kun je denken aan de volgende deelnemersprofielen:

- oudere werknemers die als gevolg van werkloosheid of (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid zoeken naar een nieuwe, zinvolle dagbesteding, betaald en/of onbetaald;

- jonge senioren die zoeken naar een zinvolle plek in het vrijwilligerswerk, al dan niet in combinatie met mantelzorg;
- oudere senioren die willen anticiperen op of goed leren omgaan met toenemende beperkingen. Zij zoeken naar een passende balans tussen de ervaren draagkracht en draaglast, waarbij niet hun beperkingen, maar de behoefte om mee te doen en van betekenis te zijn leidend is.

In de praktijk is er niet altijd sprake van harde scheidslijnen tussen deze profielen. POWER zet in op het versterken van het vermogen tot zelfsturing en koersbepaling. Dit niet alleen op het gebied van tijdsbesteding, maar ook op een breed scala van levensdomeinen dat daar onlosmakelijk mee verbonden zijn: gezondheid, relaties, wonen, inkomen, spiritualiteit enzovoort. Wat deelnemers bindt, is het feit dat het leven gaandeweg steeds meer in het teken komt te staan van levensgebeurtenissen rond het ouder worden. Dan komt het meer en meer aan op eigen stuurkracht en koersbepaling. Immers, rolverwachtingen vanuit de samenleving zijn steeds minder scherp omschreven, bieden minder structuur en vallen deels weg naarmate mensen ouder worden.

Het bieden van ondersteuning bij de eigen koersbepaling draagt bij aan persoonlijke balans, sociale inbedding en een veerkrachtig bestaan op latere leeftijd. Daarmee draagt POWER bij aan de beleidsdoelstelling om ouderen te ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig wonen. POWER bakent de doelgroep ook af: mensen voor wie het vermogen tot zelfregie is aangetast als gevolg van dementie of andere ernstige psychische beperkingen, vallen buiten de doelgroep.

POWER werkt

POWER is ontwikkeld door Kees Penninx van Bureau ActivAge. Het project is gebaseerd op de levensloopbenadering en op werkzame principes voor leren, zelforganisatie, samenlevingsopbouw en intergenerationeel werken. De Handreiking is getest in pilots in Borne, Zeist en Zutphen waar Kees Penninx de organiserende vrijwilligers heeft getraind en hun pilots heeft gevolgd. Gebleken is dat POWER in een grote behoefte voorziet en dat het zijn doelstellingen waarmaakt. Voorbeelden van resultaten, zoals deelnemers aan de pilots die hebben verwoord:

- Ik ben meer gaan nadenken over allerlei zaken en dat was soms best confronterend.
- Ik heb inzicht gekregen in waar ik op dit moment als mens sta én wat mijn positie in de maatschappij is.
- Ik heb meer zelfvertrouwen en inzicht gekregen; er is geduld nodig, maar ik heb mijn onrust kunnen 'plaatsen'.
- Ik was altijd de hulpverlener, nu wil ik wat meer aandacht gaan besteden aan zelfzorg.
- Ik had jaren geen contact met mijn dochter; dankzij de steun van de groep heb ik eindelijk weer contact met haar durven opnemen.
- Ik voel tevredenheid, ben opgewekter, sta open voor nieuwe plannen.
- Ik ben mezelf meer gaan waarderen, wil iets met mijn ervaring doen.
- Ik heb meer vertrouwen gekregen in mezelf, maar ook in anderen.

POWER verbindt

Toen we terugkeken op de resultaten zei één van de begeleiders: "POWER verbindt". In zijn groep zat een academicus (die nog steeds boeken schrijft) naast een laaggeletterde huisvrouw, die naar eigen zeggen nooit had gewerkt. "Die twee hadden een geweldig contact met elkaar, waar ze het allemaal niet over hadden. Dat was prachtig om te zien", aldus een begeleider.

Al tijdens de workshops bleek POWER in deze gemeente een broedkamer te zijn van diverse nieuwe initiatieven, zoals een seniorencafé, een kookgroep voor mannen, een leeskring, een theaterkring en enkele zorgcirkels.

Ook viel op dat er na iedere bijeenkomst telkens een enorme stroom e-mailverkeer tussen de deelnemers op gang kwam: “Wie heeft zin om mee te gaan naar.....?”. “Wie heeft er nog een tip voor.....?”. “Er is een kortingsactie bij.....!”

Dat is gemeenschapsvorming.

Overall anders

Deze Handreiking biedt lokale initiatiefnemers houvast bij de organisatie van een lokaal project POWER. Al tijdens de pilotfase werd duidelijk dat ieder project anders is. Iedere gemeente is anders, iedere groep initiatiefnemers is anders, iedere groep deelnemers is anders. De begeleiders van POWER stippelen zelf de route uit, samen met de deelnemers. Deelname aan vervolgactiviteiten is facultatief. Ook als er geen vervolgactiviteiten, geen nieuw netwerk of een zelfsturende organisatie voortkomen uit POWER, zijn er prachtige momenten geweest. Momenten van inzicht, van herkenning, van verwondering, van verbondenheid. Het zijn de momenten waarop de energie gaat stromen. Dat is het mooie van POWER: er kan meer dan je denkt. Maar niets moet. Je maakt zelf uit wat goed voor je is, waar je ambitie ligt, welke dromen je wilt realiseren. Als deelnemer én als begeleider. POWER biedt inspiratie en een lerend netwerk; geen voorschriften of waarheden over ‘het ouder worden’.



Begeleiders van POWER stippelen zelf de route uit, samen met de deelnemers.

Leeswijzer

Het succes van POWER staat of valt met de inzet van een groep enthousiaste initiatiefnemers. Zij nemen rollen op zich als organisator, trainer of facilitator voor startende POWER-kringen. Voor hen is deze Handreiking geschreven. Achtereenvolgens biedt de Handreiking informatie over de volgende onderwerpen:

- theoretische achtergronden
- schets van het project op hoofdlijnen
- didactische uitgangspunten, taken en profielen projectgroep
- informatie over werving, organisatie en financiering
- werkplan POWER-workshops
- materialenboekje POWER

“Het is een feestje om te zien hoe mensen groeien, ik geniet ervan om daar een steentje aan bij te mogen dragen,” zei een andere begeleider na afloop van de workshops. Overweeg jij een lokaal POWER-project te starten? Ik wens je toe dat je van POWER een feest gaat maken voor alle betrokkenen, niet in de laatste plaats voor jezelf.

Kees Penninx
Amersfoort, juli 2015

1 Theoretisch kader POWER

1.1 Anders oud worden in een veranderde samenleving

Blue Zones, een ontdekking...

In 2004 deed Dan Buettner samen met een team van The National Geographic onderzoek naar enkele regio's waar mensen relatief oud worden en een hoge mate van welzijn ervaren. Hij noemde deze regio's 'blue zones'. Hij stelde dat wij veel van de inwoners van deze Blue Zones kunnen leren en vatte hun leefwijze samen in negen leefregels. Hij noemde deze de 'Power 9'. De Blue Zones liggen in Okinawa (Japan), Sardinië (Italië), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica) en Icaria (Griekenland). Wat hebben de mensen uit deze vijf ver uit elkaar gelegen gebieden met elkaar gemeen? Ze leven ongeveer als volgt...

De Power 9

- *Beweeg natuurlijk.* Hiermee wordt een lichte vorm van lichaamsbeweging bedoeld, zoals het huishouden doen, tuinieren, een wandeling maken. Vooral wandelen is een goede manier om aan je dagelijkse beweging te komen.
- *Ken je doel.* Mensen die 's morgen wakker worden en een duidelijk doel voor ogen hebben, tellen al gauw zeven jaar bij hun gemiddelde levensverwachting op. Het is ontzettend belangrijk een doel te hebben, je passie te ontdekken.
- *Schakel een versnelling terug.* Langdurige stress is slecht voor de mens. Schakel daarom een tandje terug en vind tijd om te ontspannen. Bijvoorbeeld door elke dag te mediteren, te bidden, een dutje te doen of gewoon iets te doen wat je echt leuk vindt.
- *Verlaag je calorie-inname met 20%.* Een goed ontbijt is erg belangrijk. Ook is het belangrijk te genieten van het eten, zodat je tijdig een signaaltje van je hersenen krijgt dat je genoeg hebt gegeten.
- *Baseer je eetpatroon op plantaardig voedsel.* Bonen, noten en groene bladgroente zijn erg gezond. Eet kleinere porties vlees en eet niet vaker dan twee maal per week vlees.
- *Drink twee glazen wijn per dag.* In dit geval leeft de wijnrinker langer! Vooral als de wijn tijdens de voornamelijk plantaardige maaltijd wordt genuttigd.
- *Investeer in familie.* Tijdens de onderzoeken kwam naar voren dat de familie een belangrijke rol speelt bij het ouder worden. Investeer dus in tijd met je kinderen en ouders. Geen goede band met je familie? Een surrogaatfamilie, zoals een schoonfamilie is ook prima.
- *Vind jouw gelijkgestemden.* Onderdeel uitmaken van een gemeenschap met gelijkgestemden levert je zo wat extra gelukkige jaren op. Blijkbaar is het belangrijk om je ergens veilig en geborgen te voelen.
- *Vriendenkring.* Ook een goede vriendenkring en voldoende sociale contacten dragen bij aan een extra lange levensverwachting.

Bron: *Infonu.nl*

Het onderzoek van Buettner heeft velen gefascineerd. Het haalde alle gezaghebbende wetenschappelijke fora, alle kranten en actualiteitenprogramma's. Even leek het alsof we de gouden graal van het ouder worden hadden gevonden. Als we nou maar leven volgens deze negen regels, dan komt het helemaal goed.

Maar dit is niet meer de hele waarheid.

Leven volgens regels en voorschriften is niet het hele verhaal. We willen (anno 2015) zelf kiezen hoe we willen leven. Zelf de koers bepalen en zeggen: zó wil ik leven. In de moderne samenleving komt onze ontdekkingstocht naar het goede leven in onze latere levensfase niet neer op alleen leefregels maar op ook zelfbepaling. We houden rekening met anderen, laten ons voeden, maar willen uiteindelijk zelf ons levensplan uitstippelen. Anders dan vroeger is er ook niemand meer die dat voor ons doet. In de kern komt het neer op het koesteren, in stand houden en vergroten van onze eigen stuurmanskunst.

Ouder worden en stuurmanskunst

Toen de huidige ouderen jong waren, verwachtte men dat mensen na de twee levensfasen van leren en van werken in de derde levensfase nog zo'n 13-14 jaar konden leven. Nu kunnen we echter in deze levensfase ook nog gemiddeld hetzelfde aantal jaren van redelijke gezondheid en activiteit verwachten. De toenmalige derde levensfase is de vierde geworden. Dat zijn de jaren waar de kracht, energie en gezondheid achteruitgaan. We hebben als het ware een nieuwe landkaart van het leven, zo zegt de Engelse socioloog Peter Laslett. Hij noemt de huidige derde levensfase 'de kroon van het leven'. Het is volgens hem de tijd van de meest autonome zelfbepaling, omdat we vrij zijn van veel verplichtingen, maar ook nog vrij van grote beperkingen door de ouderdom. De levensreis van een toenemend aantal ouderen is die van de moderne nomade geworden: voortdurend op zoek naar zijn bestemming. Een boeiende uitdaging, maar ook een uitdaging die behoorlijk wat stuurmanskunst vergt.

Moderne nomaden

"Autonoom en geëngageerd, zelfbewust en geïnspireerd door het leven gaan, daarvoor moet je als moderne nomade iets in je mars hebben. Welk huis verlaat je en waar kom je terecht? Wat moet je loslaten en wat vind je terug? Wordt het land van aankomst ook weer een thuis? Wat neem je mee voor onderweg, opdat je niet verloren loopt of raakt? Wat ga je verliezen en wat mag je niet verliezen? Wat zijn dat voor landschappen waar je door trekt? Waar vind je reisgenoten of metgezellen voor onderweg?"

Frans Berkers in: "Frans Berkers verzamelt werk," 2014

De moderne nomade staat niet stil, hij is voortdurend onderweg. Ook in de latere levensfasen. Vragen die zich aandienen in de derde levensfase zijn onder meer: wat wil ik nog? Wat zou ik graag in willen halen? Wat kan ik nog? Het gesprek daarover met anderen kan veel inzicht bieden, maar uiteindelijk moeten we zelf de koers uitzetten. We willen dat ook, maar het is niet altijd gemakkelijk. De tegenwoordige individualisering van de samenleving biedt steeds minder richtlijnen voor ons handelen. Er zijn geen dwingende voorschriften waarom we iets zus of zo moeten doen. We moeten zelf kiezen aan welke waarden en normen we ons willen houden en hoe we ons leven in willen vullen. Als er geen kinderen (meer) in huis zijn en de betaalde arbeid achter ons ligt, kent de samenleving geen rollen toe aan de ouder wordende mens.

Deze "rolloze rol" vergt van de huidige ouderen veel eigen initiatief. De maatschappij moedigt de ouderen niet aan om hun potentieel te gebruiken. Maar het gebruik kunnen maken van zijn competenties is voor iedereen een basale pijler van zijn identiteit. Het hoeft echter niet meer op dezelfde manier te gebeuren als op jongere leeftijd. Ouderen hebben andere riemen om mee te roeien. Het gaat erom dat zij hun specifieke potentieel zoeken, herkennen en benutten. Houben (2002) gaat nadrukkelijk in op het persoonlijk stuurvermogen dat ouderen verder kunnen ontplooiën. Hij wijst erop, dat de verstandelijke vermogens, die gebaseerd zijn op levenservaring, zich in een stimulerende omgeving tot op hoge leeftijd verder kunnen ontwikkelen. De levensloopbenadering die Houben introduceerde in het Nederlandse sociaal werk met ouderen, is een belangrijke inspiratiebron voor POWER.

Ook in de huidige vierde levensfase, als lichamelijke of geestelijke beperkingen zich mogelijk aandienen, kunnen ouderen gebruik maken van hun 'restcapaciteit', de mogelijkheden die er nog zijn. Ook dan zijn persoonlijke groei en ontwikkeling mogelijk. In de derde en vierde levensfase zijn de eigen creativiteit en fantasie een belangrijke voorwaarde voor verdere groei en zingeving. Volgens de psychotherapeut Viktor Frankl (1905-1997) is het hele leven een zoektocht naar de zin in en van het leven.

Met het ouder worden wordt het persoonlijke levensverhaal rijker en dus wordt het verleden in toenemende mate een bron van zinverving. Maar dat betekent niet dat ouderen meer op het verleden gericht zijn dan op de toekomst! In het dagelijkse leven zijn jonge én oude mensen over het algemeen vooral op zingeving in het heden en de toekomst gericht. Daarover nadenken en ernaar handelen, geeft het leven zin en betekenis (Timmer en Stevens, z.j.).

1.2 Een script voor de toekomst?

Kunnen we er nu vanuit gaan dat mensen bij het ouder worden bewust inzetten op zingevende activiteiten, op dingen die ze bedenken, plannen en uitvoeren? Je zou verwachten dat de derde levensfase, die 'kroon van het leven', daartoe volop mogelijkheden biedt. Niet alle onderzoekers zijn ervan overtuigd dat ouderen deze kroon met volle overtuiging op het hoofd zetten. Zij zouden een stimulans als POWER goed kunnen gebruiken. Op grond van diepte-interviews met honderden zestigplussers concluderen Weiss en Bass (2002) dat veel mensen in de derde leeftijd niet bewust over hun levensfase nadenken. Ze voelen zich ook niet erg betrokken bij de samenleving: "Zij klussen aan hun woning en zorgen voor hun kleinkinderen of gaan bij hen op bezoek. Steeds ligt de mogelijkheid van een crisissituatie om de hoek, soms een ziekte of een kwetsuur, vaker een ziekte in de familie of een echtscheiding van de kinderen. Dan gaan ze geheel op in het geven van hulp, wel vaak morrend omdat ze zich er niet aan kunnen onttrekken, maar tegelijkertijd ook dankbaar dat ze kunnen helpen. Voor het overige laten velen de tijd verstrijken, uitkijkend naar een plezierige middag, een interessante avond, en dat is het dan. Men ontwikkelt een soort routine waarbij men zich prettig voelt, maar die alles behalve echt gekozen is."

Ook gerontoloog Kees Knipscheer (2006) ondervroeg ouderen in de derde levensfase over hun wekelijkse bezigheden, over het patroon daarin en over de motivatie erachter. Hij was benieuwd wat die activiteiten de ouderen opleverden, in hoeverre zij die als zinvol, waardevol en belangrijk ervoeren. Zeven van de 31 respondenten bleken op een stabiel hoog niveau van depressieve symptomen te zitten. De resultaten stemden tot nadenken. Vijf van hen hadden het gevoel weinig of geen controle te hebben over hun leven. Zij vertoonden weinig initiatief en gebrek aan doelgerichtheid. Knipscheer citeert een gepensioneerd administrateur: "Ik zit nogal eens thuis gewoon wat te lummelen. 's Morgens als ik opsta, lees ik eerst op mijn gemak de krant, doe een puzzeltje en zo. Ik ben niet bezig met iets dat echt nodig is. Het is je dag op een prettige manier doorbrengen." Op de vraag of hij nog leuke dingen ondernomen had de laatste jaren, bleef het even stil. Toen zei hij: "Er schiet me niets te binnen. Ik probeer al maanden een boek te lezen, maar ik kom er niet doorheen." Was er in hun vorige levensfase nog sprake van een script voor de dag invulling, in de nieuwe periode waren deze ouderen er niet in geslaagd een nieuwe invulling aan hun leven te geven. Zij hadden geen nieuw script.

Een deel van de ouderen lijkt dus niet zo goed te weten wat zij willen met de hen resterende toekomst. Zij zitten in "het zwarte gat" zoals het in de volksmond heet. Daar staat tegenover dat de meesten heel goed weten wat zij níet meer willen: het hectische leven en de vele verplichtingen van hun vorige levensfase. Volgens onderzoeker Jan Willem van de Maat is de derde levensfase het beste te kenmerken als een fase waarin het levenstempo wordt verlaagd en waarin vooral het vrij zijn van verplichtingen wordt gewaardeerd. Van de Maat baseert deze omschrijving op diepte-interviews met 17 respondenten: mannen en vrouwen, hoger en lager opgeleiden, geboren tussen 1940 en 1945. Dit zijn de eerste representanten van de protestgeneratie. Allen hadden tot hun pensioen betaalde arbeid verricht. Daarna volgde doorgaans een relatief korte periode van één of twee jaar, waarin de nieuwe situatie werd afgetast en een nieuwe balans werd gezocht. In de eerste jaren na de pensionering staan de meeste activiteiten in het teken van vermaak, zelfontplooiing en het op peil houden van de gezondheid. Ze moeten vooral gedaan kunnen worden op momenten dat het zo uitkomt.

Toch verandert er iets, zegt Ineke van de Rotte, die veel projecten uitvoert op het gebied van vrijwillige inzet door ouderen. Enkele jaren na de pensionering hebben de meeste senioren genoeg 'genoten' van hun vrije leven. "Dan is de incubatietijd voorbij en staan veel ouderen open voor nieuwe (of hernieuwde) maatschappelijke activiteiten." zegt Van de Rotte. Dan krijgt ook plezier in het leven een andere invulling. Het plezier wordt dan vaker gezocht in de verbondenheid die men met anderen kan ervaren en in de betekenis die men voor anderen kan hebben (Van de Rotte, 2008).

Op zoek naar de rode draad

Over het algemeen grijpen mensen daarbij terug op patronen, voorkeuren en ervaringen die eerder in de levensloop al aanwezig waren. In de literatuur over ouder worden zijn drie manieren beschreven waarop mensen omgaan met belangrijke levensgebeurtenissen, zoals de pensionering:

- disengagement: men trekt zich terug uit maatschappelijke activiteiten;
- substitutie: men pakt nieuwe activiteiten op;
- continuïteit: men gaat door met bekende en bestaande activiteiten.

In de gerontologie vinden we de meeste steun voor continuïteit. De meeste ouderen zoeken in hun nieuwe levensfase een zekere continuïteit in bezigheden, in eigen kracht, in sociale sfeer of in verworven status. Een 180- graden-draai naar iets totaal nieuws spreekt wellicht tot de verbeelding, maar komt weinig voor. Steeds blijkt het verlangen om een gevoelsmatige verbinding te ervaren tussen de verschillende levensfasen, om de doorgaande lijn te vinden tussen vroeger, nu en straks, om daarin een zekere eenheid te ervaren of de eenheid te herstellen (Penninx, 2010).

De conclusie is dat veel oudere volwassenen een stimulans als POWER goed kunnen gebruiken. Velen staan daar ook open voor. De kracht om dingen op te pakken, om oude dromen te doen herleven en talenten te (her)ontdekken, vinden mensen terug in het luisteren naar elkaars levensverhaal. Om van daaruit de rode draad in hun eigen verhaal te ontdekken; de draad die stevigheid biedt en waaraan weer nieuwe draadjes kunnen worden vastgeknoopt.

1.3 Ouder worden: een breed scala van ontwikkelingsbehoeften

Uit het voorafgaande zouden we kunnen concluderen dat persoonlijke ontwikkeling bij oudere volwassenen uitsluitend voortkomt uit de behoefte om zich aan te passen aan vooral problematische, ingrijpende gebeurtenissen, zoals het wegvallen van de betaalde arbeid of het overlijden van een dierbare. De gerontologie spreekt hier over *coping needs*. Daaruit kan het beeld ontstaan dat ouder worden een moeizame overlevingstocht is, altijd gericht op het aanpassen aan moeilijke omstandigheden. Dat beeld is op zijn minst eenzijdig. Het gaat in het leven om meer dan overleven. In dit verband valt vaak de term 'levenskunst.' "Wat mij opvalt", schreef de Franse filosoof Michel Foucault in de jaren '70, "is dat de kunst in onze samenleving iets geworden is dat met voorwerpen te maken heeft en niet met mensen of met het leven. Kunst is een specialiteit van een paar experts die men kunstenaars noemt. Maar waarom zou niet iedereen een kunstwerk van zijn leven kunnen maken? Waarom is die lamp wel, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?"

We leven niet alleen om ons staande te houden, we kunnen ook proberen iets moois te maken van ons leven. Ook dat is een menselijke behoefte. Een meer positieve, op eigen kracht en keuzes gebaseerde typologie van ontwikkelingsbehoeften is die van Howard McClusky (1978). Hij onderscheidt naast de behoefte aan aanpassing nog vier andere, basale ontwikkelingsbehoeften bij oudere volwassenen: *expressive needs*, *contribution needs*, *influence needs* en *transcendence needs*. Zo ontstaat een breed overzicht van alle menselijke behoeften. Nog altijd kunnen we in situaties terecht komen waarin het vooral aankomt op overleven. In alle levensfasen zijn er mensen die er dag

in dag uit mee bezig zijn. Die op alle fronten tekorten ervaren. Maar ouder worden hoeft daar niet mee samen te vallen. Het volgende kader geeft een overzicht van alle ontwikkelingsbehoeften bij ouderen.

Ontwikkelingsbehoeften bij oudere volwassenen

- *Coping needs*, door McClusky ook wel life management needs genoemd, zijn behoeften aan vaardigheden om te overleven, om je bestaan goed te organiseren en je te kunnen aanpassen aan veranderende fysieke, psychische en sociale omstandigheden. Sport en bewegen, voorlichting over gezonde voeding, geheugentraining en een cursus rouwverwerking zijn voorbeelden van activiteiten die bij dit type behoeften aansluiten.
- *Expressive needs* zijn behoeften om je eigen mogelijkheden verder uit te bouwen, jezelf uit te drukken, plezier te beleven in allerlei (creatieve) uitingen en daarin je zelfbeeld te versterken. Bezig zijn met kunst en cultuur zijn voorbeelden van activiteiten die deze behoefte kunnen ondersteunen.
- *Contribution needs* zijn de behoeften om een bijdrage te leveren aan het welzijn van anderen en de behoefte om een maatschappelijke bijdrage te leveren. Voorbeelden van activiteiten die hierbij aansluiten zijn ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers en diverse vormen van vrijwilligerswerk en burgerinitiatief, waarin men iets kan betekenen voor de samenleving, “to make a difference” zoals McClusky zegt.
- *Influence needs* zijn de behoeften om aan maatschappelijke veranderingen te kunnen bijdragen, om de belangen van de eigen groep te behartigen en anderen te overtuigen van de eigen visie. Hier begeven we ons op het terrein van medezeggenschap en belangenbehartiging, bijvoorbeeld in de sfeer van ouderenbonden en cliëntenorganisaties, in de Wmo-raad en in de politiek.
- *Transcendence needs* zijn de behoeften die voortkomen uit het verlangen naar een dieper begrijpen van het leven. Ze komen voor bij alle leeftijden, maar worden sterker bij het ouder worden, aldus McClusky. Het kan gaan om zaken die met religie en levensbeschouwing te maken hebben, maar ook om het willen reflecteren op het geleefde leven, daaraan herinneringen op te roepen. Voorbeelden van activiteiten op dit gebied zijn reminiscentie (groepsgewijs delen van herinneringen), het uitwisselen rond levensvragen, werken met levensverhalen en spirituele activiteiten als yoga, meditatie en religieuze activiteiten.

Het brede scala van ontwikkelingsbehoeften opent het venster naar een open, op diversiteit gestoelde aanpak voor POWER. Denk niet smal of normatief over ouder worden, laat je niet leiden door stereotiepe beelden of verwachtingen over ouder worden. Denk in de breedte, vanuit een open, nieuwsgierige en onderzoekende houding die deuren opent en wegen verkent. Een investering in onze veerkracht op latere leeftijd leidt langs alle mogelijke kansen en bedreigingen, heeft oog voor alle mogelijke behoeften en helpt om de kracht en ambities te benoemen waarmee een ieder kleur geeft aan zijn persoonlijke levensplan.

Breed denken over ouder worden: we hebben maar liefst vier leeftijden!

Breed denken over ouder worden kan ook worden gestimuleerd door na te denken over onze leeftijden. Op de vraag: “Hoe oud bent u?” antwoorden we meestal met onze kalenderleeftijd. Voor een goede kijk op ouder worden is het nuttig dat we ons realiseren dat een dergelijk antwoord weinig zegt over wie we werkelijk zijn. In de levenslooptheorie worden maar liefst vier soorten ‘leeftijd’ onderscheiden. Alle resulteren in een ander antwoord op de vraag naar onze leeftijd. Ieder mens, zo stelt de levenslooptheorie, heeft behalve een chronologische of kalenderleeftijd ook een biologische leeftijd, een psychologische leeftijd en een sociale leeftijd (Rögels, 2007).



Onze *chronologische* leeftijd (of kalenderleeftijd) is de leeftijd die vast staat vanaf onze geboortedag. Deze leeftijd wordt vaak gebruikt als criterium bij het toekennen van rechten en plichten. Tussen je 5^e en 16^e jaar ben je leerplichtig. Vanaf je 18^e mag je je rijbewijs halen. Na je 34^e heb je geen recht meer op studiefinanciering. In ons land is het verboden voor rechters om na hun 70^e hun ambt uit te oefenen. Onze chronologische leeftijd zegt weinig over wat we kunnen, maar wordt wel veelvuldig gebruikt voor wat we (niet) mogen. Zo bepaalt de kalender hoe we geacht worden te leven.

Onze *biologische leeftijd* wordt bepaald door fysieke kenmerken. Iemand kan diep gerimpeld zijn en het hart en de longen hebben van een vijftigjarige. Een kerngezonde veertigjarige kan na een ernstige ziekte of ongeval zijn lichaam zien veranderen in dat van een negentigjarige in de vierde levensfase. De biologische leeftijd zegt iets over onze levensverwachting: het ene lichaam veroudert sneller dan het andere. De belangrijkste biologische verandering die in de westerse wereld is opgetreden, is de toegenomen levensduur van de bevolking. Kinderen die nu geboren worden, maken een goede kans om de leeftijd van 130 jaar te bereiken (Westendorp, 2014). De opvatting wint terrein dat veroudering een ziekte is, die met gezonde leefgewoonten en medicijnen te bestrijden is. De vraag die dit oproept, is wat we als individu en als samenleving willen met al die extra jaren. Willen we alleen maar zo oud mogelijk worden, jaren toevoegen aan het leven? Of willen we graag leven toevoegen aan de jaren? POWER ondersteunt ouderen die kiezen voor dit laatste.

De *psychologische leeftijd* is de leeftijd zoals wij die zelf ervaren. Een mens is zo oud als hij zich voelt; "de oudere" bestaat niet. Jong blijven op de biologische meetlat is onmogelijk, alle antirimpelcrèmes ten spijt. Jong van geest blijven is echter wat velen graag willen en wat ook mogelijk is. POWER wil een bijdrage leveren aan het zich vitaal en jong van geest voelen van oudere volwassenen. Daar hoort bij dat je je laat zien zoals je bent, maar ook dat je je blijft verbinden met anderen. Dat kan op veel verschillende manieren, maar niet alle manieren worden geaccepteerd.

De *sociale leeftijd* is de mate waarin we voldoen aan de verwachtingen die de samenleving heeft van mensen van een bepaalde leeftijd. We spreken hier ook wel van leeftijdsnormen (*age norms*). Leeftijdsnormen zien we dagelijks om ons heen. Op een bepaalde leeftijd worden kinderen geacht om niet meer met poppen te spelen. Jongeren worden geacht te gaan studeren na de middelbare school. Van ouderen wordt niet verwacht dat zij zich tot op hoge leeftijd blijven ontwikkelen. Leeftijdsnormen zijn cultureel overgeleverde opvattingen uit een voorbije periode. Ze hoeven niet overeen te komen met de waarden, wensen en aspiraties van mensen in de huidige tijd.

1.4 De levensloopbenadering: ontwikkeling door stuurkracht in vijf levensdomeinen

Om POWER vanuit deze filosofie vorm te geven, maken we gebruik van een handelingstheorie die in Nederland bekend is geworden onder de noemer 'levensloopbenadering' (Houben, 2002, 2009, Penninx, 2005, 2010, Willems en Alsem, 2006, Van Gennip, 2009). Belangrijke elementen van dit handelingskader zijn:

- het onderkennen van stuurvaardigheden bij het ouder worden;
- het onderscheiden van stuurkracht in vijf levensdomeinen;
- het bieden van ondersteuning bij het ontdekken van nieuwe perspectieven op alle levensdomeinen;
- het werken aan een nieuwe match tussen individu en omgeving door middel van situatieverheldering, perspectiefontwikkeling en actieondersteuning;
- het rekening houden met diversiteit in participatiestijlen: er zijn grote verschillen in manieren waarop mensen willen participeren in de samenleving (zie paragraaf 1.5).

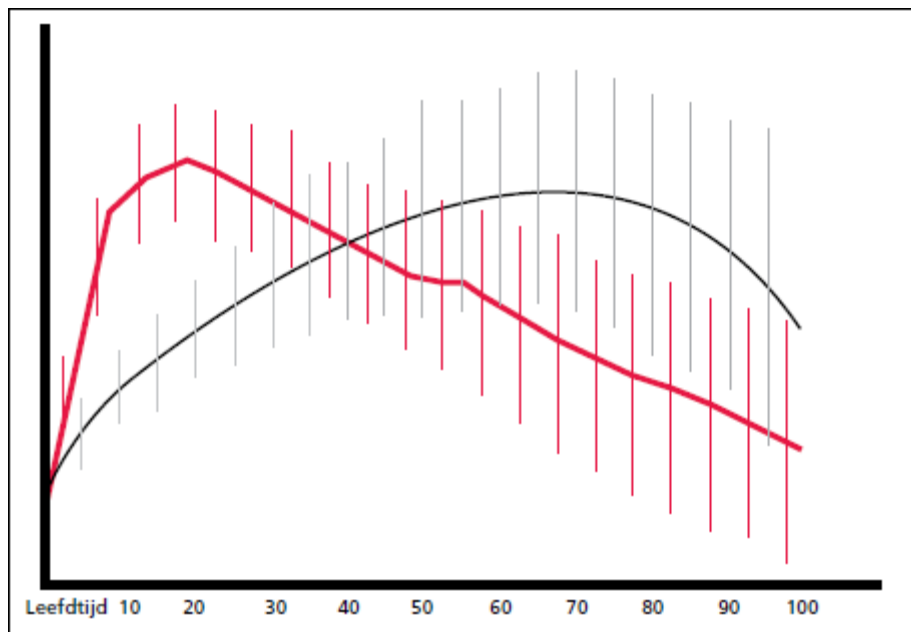
Stuurvaardigheden bij het ouder worden

Ingrijpende levensgebeurtenissen nopen soms tot forse aanpassingen van levensdoelen en middelen. Een plotseling optredende ziekte, het wegvallen van een levenspartner, verminderde pensioenaanspraken, langer doorwerken, de renovatie van de buurt, het sluiten van verzorgingshuizen zijn voorbeelden van *levensgebeurtenissen* die ouderen confronteren met de noodzaak tot 'omschakelen'. Ze moeten dan opeens (op onderdelen) een nieuw levensplan ontwikkelen. Daar hebben ze al hun stuurvaardigheden nodig.

Bij het ouder worden nemen bepaalde stuurvaardigheden af, namelijk die, welke zijn gebaseerd op het kunnen verrichten van neuro fysieke taken (Houben, 2009). Hierbij moeten we denken aan het vermogen van de hersenen om snel en accuraat een aantal elementaire procestaken te vervullen, zoals hoofdrekenen en andere taken van het werkgeheugen. Bij het ouder worden is het van belang om dit soort taken regelmatig te blijven uitvoeren: 'use it or loose it'.

Stuurvaardigheden die gebaseerd zijn op persoonlijke ontwikkeling, levenservaring en cultuur nemen juist toe. Het gaat hier om stuurvaardigheden die in de loop van het leven groeien, zoals het omgaan met eigen emoties en met behoeften en uitdagingen van de omgeving. Piet Houben noemt dit de ingrediënten voor 'wijsheid.' Die ontstaat uit het gegeven dat ervaring is opgedaan gedurende een lange tijdsperiode en in een grote verscheidenheid van maatschappelijke situaties.

Deze stuurvaardigheden stijgen geleidelijk tot gemiddeld 75 jaar, nemen daarna pas af, maar blijven op een relatief hoog niveau. Onderstaande matrix brengt de ontwikkeling van beide soorten stuurvaardigheden in beeld (Andreoli e.a., 2008).

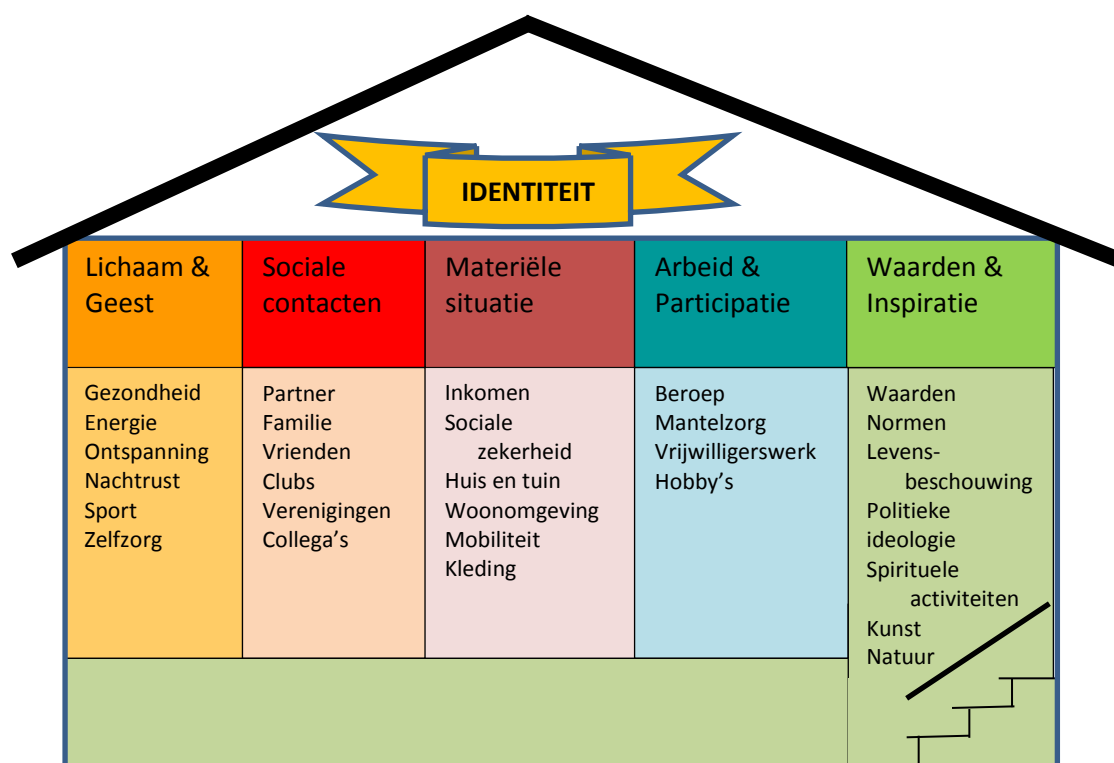


Matrix Ontwikkeling van cognitieve competenties bij het ouder worden (Houben, 2009)

- Rode lijn= de ontwikkeling van neuro fysieke competenties;
- Grijs lijn= de ontwikkeling van competenties verbonden met levenservaring;
- Verticale lijnen= de met de leeftijd (toenemende) variatie.

Stuurkracht in vijf levensdomeinen

De levensloopbenadering onderscheidt vijf levensdomeinen waarin de mens zich ontwikkelt en zijn identiteit vormt. De vijf levensdomeinen vormen met elkaar 'het Huis van de Identiteit' (naar: van Gennip, 2009). Onderstaande figuur brengt dit in beeld.



Het moge duidelijk zijn uit het plaatje dat het domein van onze persoonlijke Waarden & Inspiratie tevens een kelderverdieping vormt onder het gehele huis. Onze waarden beïnvloeden elke beslissing die we op de andere domeinen genomen hebben en voor de toekomst nog gaan nemen. Ze versterken tevens de zingeving van alle activiteiten die we in alle domeinen ondernemen.

Lichaam en Geest

Bij het levensdomein *Lichaam en Geest* valt te denken aan bewegen, seksualiteit, uiterlijk, spierkracht en geestelijk welbevinden. Het lijf en de psyche kunnen bedreigd worden; het is zaak de lichamelijke en geestelijke gezondheid op peil te houden. Voorbeelden van vragen die mensen zich hier kunnen stellen zijn: eet ik gezond? Doe ik voldoende aan beweging? Kan ik me ontspannen? Ben ik tevreden over mijn geheugen? Kan ik overweg met moderne media?

Sociale contacten

Het levensdomein *Sociale contacten* staat voor het sociale netwerk, de relaties waarbinnen mensen leven, zoals familie, vrienden, buurtgenoten en verenigingen. Hier stellen mensen zich vragen als: voel ik me wel eens eenzaam? Heb ik leuke contacten? Ervaar ik steun? Geef ik steun?

Materiële situatie

Het levensdomein *Materiële situatie* staat voor inkomen, maar ook voor het hebben van een dak boven het hoofd, een woning met voldoende comfort en een veilige omgeving. Nu gaat het om vragen als: heb ik een geschikte woning? Woon ik in een fijne buurt? Hoe staat het met mijn koopkracht? Maak ik gebruik van voorzieningen waar ik recht op heb? Ben ik voldoende mobiel om te kunnen participeren in de samenleving?

Arbeid & Participatie

Het levensdomein *Arbeid en Participatie* heeft te maken met de dingen die een mens onderneemt. Het gaat niet alleen om betaalde arbeid of een beroep, maar ook om 'iets om handen hebben', creatief bezig zijn en generativiteit (Erikson, 1971). Generativiteit is de wil en het vermogen om iets te genereren of voort te brengen, iets achter te laten, dat van waarde is voor anderen. Vergelijk het met McClusky's *contribution needs*. Wat kan ik bijdragen? Wil ik betaald blijven werken? Is vrijwilligerswerk iets voor mij? Ben ik er voor mijn burens als die mij nodig hebben en zijn zij er voor mij? Hoe geef ik vorm aan mijn rol als mantelzorger: red ik het nog of dreigt overbelasting?

Waarden en inspiratie

Bij het levensdomein *Waarden en Inspiratie* gaat het om het hebben van ideeën en waarden die je geestelijk houvast bieden of die je gedurende je leven wilt realiseren. Voorbeelden van vragen zijn hier: wat vind ik nu echt belangrijk? Waaraan ontleen ik zingeving? Biedt religie mij nog inspiratie? Wat zie ik als ik terugkijk op mijn levensverhaal? Geniet ik van kunst en beoefen ik die misschien ook actief? We zien hier overeenkomsten met de *transcendence needs* van McClusky.

Nieuwe perspectieven: balans opmaken binnen én tussen levensdomeinen

Cruciaal is het inzicht dat binnen ieder levensdomein ontwikkeling mogelijk is op grond van inzicht in het eigen alledaagse functioneren en de mogelijkheden die de omgeving biedt. Mensen kunnen al in een vroeg stadium een of meer pijlers verstevigen door te anticiperen op het ouder worden of te compenseren voor mogelijke beperkingen. Een voorbeeld rond het levensdomein 'Materiële situatie': men kan besluiten om te gaan verhuizen naar een comfortabele, gelijkvloerse woning, ook al is er nog geen sprake van lichamelijke gebreken.

Wanneer een van de domeinen onder druk komt te staan, komt het aan op de juiste kennis, houding en vaardigheden om hier op tijd op te anticiperen en er goed mee om te gaan.

De levensloopbenadering onderscheidt daarvoor drie manieren:

- *Compenseren binnen hetzelfde levensdomein.* Wie bijvoorbeeld zijn partner verliest, zal na verloop van tijd willen investeren in nieuwe sociale contacten. We noemen dit compensatie in hetzelfde domein, in dit voorbeeld het domein van *Sociale contacten*.
- *Compenseren tussen een of meer levensdomeinen.* Dezelfde persoon kan ook energie gaan steken in een ander levensdomein, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen, het domein *Arbeid en Participatie*.
- *Druk verminderen binnen een of meer levensdomeinen.* Een andere strategie is om de druk in een bepaald levensdomein enigszins weg te nemen door wensen en ambities bij te stellen. Wie in inkomen achteruit gaat, kan proberen met minder geld rond te komen. Ook even een pas op de plaats maken kan een manier zijn om druk te verminderen en daarmee weer nieuwe ruimte te creëren.

Een deelnemer aan POWER verwoordde dit als volgt: “Ik heb er erg veel aan gehad. Ik werd me bewust van waar ik sta in deze wereld. Dat wat ik altijd als vanzelfsprekend heb ervaren, niet zo vanzelfsprekend meer is. Mijn belangrijkste conclusie was en is: eerst een stapje terug zetten om van daaruit opnieuw m'n kracht te ontdekken, in het besef dat ik die kracht heb.”

Door systematisch na te denken over de stand van zaken rond elk van de vijf levensdomeinen kunnen mensen de balans opmaken. POWER helpt daarbij: zelfinzicht vergroten, wensen ten aanzien van de toekomst formuleren en nieuwe stappen zetten die het leven gemakkelijker, aangenamer en rijker maken. Ook hier is ‘breed denken’ het devies: betrek alle levensdomeinen bij deze ontdekkingstocht. Mensen die een tekort ervaren binnen één van de domeinen, zoeken soms erg lang naar verbetering binnen hetzelfde domein. Een voorbeeld kan dit verduidelijken.

Jan

Na dertig jaar trouwe dienst bij Hoogovens wordt Jan, een metaalbewerker van 59 jaar, werkeloos. Hij heeft recht op een uitkering, maar ziet dit als een schande. Jan is zwaar teleurgesteld en ziet maar één oplossing: herstel van de oude situatie en opnieuw hetzelfde werk vinden. Hij zoekt compensatie in hetzelfde domein: *Arbeid en Participatie*. Maar helaas zijn de kansen om hetzelfde werk te vinden niet groot.

Jan kan de balans ook ‘slimmer’ herstellen door gebruik te maken van verschillende strategieën binnen meer levensdomeinen. Hij kan een lagere ambitie formuleren binnen het levensdomein *Arbeid en Participatie* en bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen. Zo blijft hij zinvol bezig en heeft zijn dag weer structuur. Hij kan zich ook over zijn schaamte heen zetten door te proberen zich niet meer rot te voelen bij een uitkering (druk verminderen binnen het levensdomein *Materiële situatie*). Jan kan ook compensatie zoeken bij krachten en mogelijkheden die zich voordoen in andere levensdomeinen. Hij was vroeger een fervent bokser. Dat vindt hij nu niet meer zo’n goed idee, maar om fit te blijven kan hij gaan wandelen of fietsen, daar geniet hij ook van (levensdomein *Lichaam en Geest*). Misschien heeft hij veel sociale contacten, vrienden van vroeger, met wie hij het contact kan aanhalen en vernieuwen (levensdomein *Sociale contacten*). Je weet nooit waar dat toe leidt. Misschien kunnen ze samen een metaalwerkplaats opzetten waar ze het vak doorgeven aan de nieuwe generatie vaklieden (levensdomein *Arbeid en Participatie*, maar nu vanuit een geheel andere insteek!).

Het voorbeeld van Jan maakt duidelijk dat vernieuwing binnen één levensdomein over de gehele linie een positieve beweging op gang kan brengen. Dat hoeft niet het levensdomein te zijn waarin een tekort wordt ervaren. Breed inzetten op alle levensdomeinen stimuleert creativiteit en *out of the box* denken. Het voorkomt dat de persoon in kwestie een te smal oplossingsrepertoire kiest.

Breed denken, slimmere oplossingen

Zo zijn er talloze combinaties mogelijk om ‘breed denken’ te bevorderen, met slimme oplossingen als resultaat. Om nog enkele voorbeelden te noemen: wie een partner verliest, kan troost en nieuwe zingeving vinden in het volgen van een tekencursus of in het doen van vrijwilligerswerk. Wie stijve

botten krijgt van artrose, kan meer afleiding vinden door kinderen te gaan voorlezen op een basisschool, dan door alsmat herhaald doktersbezoek. Wie arm is, kan zich rijk voelen met spirituele activiteiten. Wie veel contacten heeft verloren, kan nieuwe contacten vinden in betaald of onbetaald werk. Door gebruik te maken van deze inzichten uit de levensloopbenadering kunnen POWER-begeleiders de deelnemers een stimulans bieden om zo breed mogelijk te zoeken naar oplossingen en nieuwe ontwikkelingskansen.

Een nieuwe match tussen individu en omgeving

De levensloopbenadering gaat er vanuit dat ontwikkeling niet stopt op een zekere leeftijd, zoals vroeger werd gedacht, maar mogelijk is in iedere fase en in alle domeinen van het leven. In alle levensdomeinen kunnen mensen zich afvragen: hoe sta ik ervoor? In welke levensdomeinen sta ik sterk? Welke zijn verzwakt? Waarom is dat zo? Waar ligt mijn kracht? Waar liggen onvermoede mogelijkheden? Hoe was dat vroeger, hoe is het nu en wat verwacht ik in de toekomst? Door op deze manier na te denken over de eigen levensloop en waar nodig actief bij te sturen, ontwikkelt het individu nieuwe perspectieven en boort hij nieuwe hulpbronnen aan. Dat kunnen innerlijke hulpbronnen zijn, zoals eigen levenservaring en onvermoede talenten en hulpbronnen uit de omgeving, zoals informatie, steun en activiteiten van derden.

POWER brengt het individuele perspectief en het omgevingsperspectief bij elkaar en biedt de deelnemers drie vormen van ondersteuning:

- *Situatieverheldering*: wat heb ik van de verschillende levensdomeinen zelf in huis? Waar sta ik sterk? Waar sta ik minder sterk? Wat kan ik? Wat heb ik nog nodig? Wat wil ik weten? Wat wil ik leren?
- *Perspectiefontwikkeling*: wat zijn mijn eigen mogelijkheden? Welke wil ik ontwikkelen? Wat biedt de omgeving? Waar kan ik aansluiten? Welke hulpbronnen en voorzieningen kan ik aanboren?
- *Actieondersteuning*: wat pak ik op? Wat bouw ik af? Hoe realiseer ik mijn plan? Wat zijn de stappen? Wie kan me daarbij helpen? Waar wil ik over een jaar staan?

1.5 Participatiestijlen: zelfzorgers, zelfontplooiers, hulpverleners en sociaal ondernemers

Om deelnemers goed te kunnen ondersteunen bij het zoeken naar een nieuwe balans is het goed om te weten wat hun belangrijkste drijfveren en kwaliteiten zijn voor maatschappelijke participatie. Onderzoek naar participatiepatronen bij ouderen leert, dat we een onderscheid kunnen maken tussen ouderen die vooral het eigen welzijn of de persoonlijke ontwikkeling voorop stellen en ouderen bij wie het vooral gaat om het welzijn van anderen. Motieven als “Ik wil het huis uit zijn” en “Ik wil nieuwe dingen leren” zijn voorbeelden van gerichtheid op het eigen welzijn. We noemen dit ook wel ‘neemmotieven’. Motieven als “Ik wil iets voor anderen betekenen” en “Je hoort je in te zetten voor de samenleving” zijn voorbeelden van gerichtheid op het welzijn van andere personen of groepen. Hier spreken we over ‘geefmotieven’. Op het onderwerp geven en nemen komen we terug in paragraaf 1.6.

Daarnaast kan een onderscheid worden gemaakt tussen mensen die gericht zijn op het behouden, bewaren of in stand houden van iets (of die achteruitgang willen voorkomen) en mensen waarbij het vooral gaat om willen vernieuwen, toevoegen of verbeteren. Voorbeelden van een gerichtheid op behoud zijn: “Het helpt mij om greep te houden op het leven” en “Ik wil voorkomen dat mijn buurt achteruit gaat.” Voorbeelden van willen veranderen, toevoegen of verbeteren zijn: “Ik wil nieuwe

inspiratie opdoen” en “Ik wil iets doorgeven aan andere generaties.”

Zo zijn er twee dimensies te onderscheiden in de participatiepatronen van ouderen:

- dimensie 1: gerichtheid op het *zélf* versus gerichtheid op *anderen*;
- dimensie 2: gerichtheid op willen *behouden* versus gerichtheid op willen *vernieuwen*.

Door beide dimensies te kruisen ontstaat een kwadrant van vier cellen, waarbij elke cel een specifieke set bevat van verwante motieven en acties van mensen om sociaal en maatschappelijk in beweging te komen. Elke cel bevat een participatiestijl, die aangeeft waarom en hoe we maatschappelijk actief zijn (Penninx, 2010).

Vier stijlen van participatie 60+	gericht op het zelf	gericht op anderen/ de gemeenschap
gericht op behouden	type 1 Zelfzorgers <i>Ik wil onder de mensen blijven</i>	type 3 Hulpverleners <i>Ik wil eenzame mensen bezoeken</i>
gericht op vernieuwen	type 2 Zelfontplooiers <i>Ik wil kennis opdoen, mijn horizon verruimen</i>	type 4 Ondernemers <i>Ik wil een project voor eenzame mensen opzetten</i>

Laten we de vier typen eens wat beter bekijken. Ze worden in het werkplan voor de workshops behandeld omdat ze helpen bij het vinden van een goede match tussen eigen wensen en het aanbod van vrijetijdsactiviteiten.

Type 1: De zelfzorgers

Waarden van zelfzorgers

Bij zelfzorgers worden relatief vaak waarden aangetroffen als: balans, harmonie, overzichtelijkheid, regelmaat, relaties, stabiliteit en structuur.

Bij zelfzorgers staat het willen onderhouden van vaardigheden om je in het leven staande te houden voorop. Het gaat erom je bestaan goed te organiseren en je te kunnen aanpassen aan veranderende fysieke, psychische en sociale omstandigheden. Hier zien we vooral McClusky's *coping needs* (zie paragraaf 1.3). Zelfzorgers zijn met name gericht op het behoud van het eigen welzijn: lichamelijke en geestelijke gezondheid, zelfredzaamheid en sociale contacten. Het kan gaan om mensen die altijd al goed voor hun lichamelijke en geestelijke conditie hebben gezorgd. Het kan ook gaan om mensen die als gevolg van ziektes en beperkingen (bij zichzelf of bij anderen waargenomen) een toenemende angst of ongerustheid ervaren voor lichamelijke en/of psychische achteruitgang. Veel zelfzorgers willen graag jong en fit blijven, waarbij hen een zekere fixatie op gezondheid en angst voor het ouder worden niet vreemd is. Vaak speelt ook de angst voor eenzaamheid een rol. Andere zelfzorgers doen er van alles aan om de aansluiting met de snel veranderende samenleving niet te verliezen. “Het houdt je jong” en “Je krijgt er nieuwe contacten door” zijn uitspraken die we in deze groep vaak tegenkomen.

Type 2: De zelfontplooiers

Waarden van zelfontplooiers

Waarden die we relatief vaak aantreffen bij zelfontplooiers zijn: creativiteit, vakmanschap, kennis, leergierigheid, spiritualiteit, ruimte en wijsheid.

Zelfontplooiers zijn sterk gericht op persoonlijke ontwikkeling, horizonverbreding, nieuwe kennis en vaardigheden opdoen, persoonlijke zingeving en transcendentie. Deze groep heeft een relatief sterke oriëntatie op kennis, kunst, cultuur, reizen, lezen, studeren, discussiëren. Veelal heeft men een bovenlokale, soms kosmopolitische oriëntatie meegekregen uit vroegere studie en werkervaring. De *expressive needs* en de *transcendence needs* van McClusky treden hier meer op de voorgrond. De honger naar nieuwe kennis, het voortdurend nieuwe dingen willen leren, de eigen horizon willen verbreden, kan te maken hebben met een persoonlijke geschiedenis, waarin men heeft ervaren hoezeer opleiding, leren en geestelijke ontwikkeling hebben bijgedragen aan de eigen ontwikkelingskansen. Wat komt er in een zelfontplooiër op, als hem wordt gevraagd de levensbalans op te maken?

Reinbert de Leeuw

Reinbert de Leeuw (1938) is een Nederlandse dirigent, pianist en componist. In het programma Zomergasten van 10 augustus 2014 geeft hij antwoord op de vraag wat zijn lange reis door de muziek hem heeft opgeleverd. De Leeuw: "Het is een zoektocht, je bent altijd op zoek. Je kijkt naar wat je deed toen je jong was, je kijkt naar wat je nu doet. En je ziet dat er nog een heel lange weg te gaan is. Er is muziek die je je hele leven kunt doen en dan ben je er nog niet. Je moet blijven luisteren naar anderen, hoe zij het oppakken. Je ontdekt dan hoeveel meer er nog kan met een muziekstuk. Je krijgt een ietsje vollediger beeld, maar zult het raadsel nooit helemaal oplossen. Je kunt hooguit hopen dat je op het eind een klein beetje in de buurt bent gekomen."

Type 3: De hulpverleners

Waarden van hulpverleners

Waarden die kenmerkend zijn voor hulpverleners zijn: begrip, gemeenschapszin, gelijkheid, rechtvaardigheid, service, verantwoordelijkheid, voldoening, vriendschap, waardering en zorgzaamheid.

Hulpverleners worden vooral gedreven door het willen helpen van andere mensen die problemen hebben, die arm of minder bedeeld zijn, die eenzaam zijn, de taal niet spreken of (mede)bewoners zijn in een buurt met veel problemen. De hulpverleners voelen mededogen met de mensen die behoren tot deze groepen. Ze maken zich zorgen over maatschappelijke achteruitgang, verloedering, vereenzaming. McClusky's *contribution needs* zijn hier relatief sterk. De wil om te helpen en voor anderen te zorgen is intrinsiek aanwezig vanuit een altruïstische oriëntatie. Hulpverleners geven echter ook aan dat je er zelf veel voor terugkrijgt, zoals dankbaarheid en waardering. Soms liggen een religieuze of levensbeschouwelijke overtuiging of plichtsbesef ten grondslag aan de wil om te helpen. De hulpverleners sluiten zich bij voorkeur aan bij bestaande organisaties, die hen een passende rol of taak aanbieden. Uitspraken die je vaak hoort bij hulpverleners zijn "Ik heb veel gekregen en wil iets teruggeven" en "De dankbaarheid in de ogen van die mensen doet me goed."

Type 4: De sociaal ondernemers

Waarden van sociaal ondernemers

Waarden die kenmerkend zijn voor sociaal ondernemers zijn: maatschappelijke betrokkenheid, daadkracht, enthousiasme, klantgerichtheid, ondernemingszin, samenwerking en solidariteit.

Sociaal ondernemers willen werken aan maatschappelijke veranderingen en verbeteringen. Ze willen hun talent inzetten in nieuwe praktijken, een eigen geluid laten horen in het maatschappelijk debat en invloed uitoefenen in de politieke arena. Sociale ondernemers willen de wereld graag een beetje beter en mooier maken: meer rechtvaardigheid, een beter milieu, meer solidariteit, meer tolerantie. Zij geloven in eigen kracht en in de maakbaarheid der dingen. Zij hebben een grote maatschappelijke en politieke betrokkenheid, volgen het nieuws op de voet, ergeren zich vaak aan bureaucratische procedures en vinden heel vaak dat het allemaal beter kan of anders moet. Hier treden vooral de *contribution needs* en de *influence needs* van McClusky naar voren.

Anders dan de hulpverleners doen de ondernemers niet aan individuele hulpverlening. Zij richten hun pijlen op verbeteringen op collectief niveau: buurten, organisaties, de politiek. Mogelijk sluiten zij zich aan bij bestaande sociale bewegingen, maar als sociaal ondernemers beginnen zij bij voorkeur een nieuw maatschappelijk project, zetten zij een nieuwe voorziening op of richten zij door middel van een nieuw burgerinitiatief de aandacht op een nog niet eerder doorbroken taboe of een nog niet eerder onderkende maatschappelijke behoefte. Het ondernemerschap hoeft niet per se gericht te zijn op politiek correcte doelen. Ook een particulier belang als het tegenhouden van een opvangcentrum of het strijden tegen een andere bevolkingsgroep kan het maatschappelijk ondernemende type in beweging brengen.

POWER helpt deelnemers bij het ontdekken van hun eigen participatiestijl: waarom en hoe zou ik maatschappelijk actief willen zijn? Wat past bij mij? Inzicht in de eigen participatiestijl kan helpen bij het nadenken over geschikt vrijwilligerswerk. Natuurlijk heeft iemand nooit alleen maar één participatiestijl; er is altijd sprake van mengvormen. Het gaat om accentverschillen. De typologie is niet bedoeld als harnas maar om te helpen bij het gesprek. Dat gesprek gaat ook over de balans tussen geven en ontvangen.

1.6 Wederkerigheid: de kunst van geven en ontvangen

In de vorige paragraaf kwamen vier participatiestijlen aan bod. Participeren wordt soms nogal eenzijdig opgevat als 'je inzetten voor een ander.' Maar participeren is eigenlijk iets anders. Participeren is in essentie je begeven in het stelsel van sociale relaties, waarin iedereen geeft én ontvangt. De ene keer ben je gever, de andere keer ontvanger. Mensen zijn nooit alleen maar kwetsbaar of alleen maar krachtig. Kwetsbaarheid en kracht zijn veel subtieler over de levensfasen verdeeld dan we vaak aannemen.

Ook als je ouder en kwetsbaarder wordt, blijf je zowel gever als ontvanger. We hebben soms de neiging om kwetsbare ouderen vooral te zien als ontvangers van zorg en diensten. Zij hebben hulp nodig op één of meer van de vijf levensdomeinen. Maar ouderen kunnen op deze levensdomeinen ook heel sterk en actief zijn (of worden)! Ze kunnen daar hun kracht hebben zitten, hun talent en passie. Misschien hun oude dromen of lang gekoesterde idealen. Of wellicht hun hunkering naar een nieuwe levensvervulling. Op deze levensdomeinen kunnen ouderen soms hulp gebruiken, maar ook zichzelf helpen én andere mensen helpen. Die andere mensen kunnen andere ouderen zijn, maar ook jongeren, buurtbewoners, werkenden, werkzoekenden, enzovoort. 'Iets voor elkaar betekenen' doorkruist alle generaties.

Mijn dinsdagen met Morrie

In zijn prachtige boek "Mijn dinsdagen met Morrie" beschrijft Mitch Albom hoe zijn oud-hoogleraar Morrie Schwartz, liggend op zijn sterfbed, de ene na de andere confronterende vraag stelt aan zijn oud-leerling. Met een zwakke stem en onderbroken door lange adempauzes, fluistert Morrie verhalen in het oor van Mitch, en verandert daarmee het leven van deze succesvolle, maar gestreste veertiger ingrijpend. De doodzieke Morrie kijkt terug op zijn leven en helpt daarmee ook Mitch met een terugblik op zijn leven. We zien bij beiden de inkeer in zichzelf, maar ook het delen met de ander, de blijvende verbondenheid, de betekenis die zij hebben voor elkaar. Niet óf het één, óf het ander, maar beide, tot het einde toe.

Mensen die zelf regelmatig hulp geven, vinden het vaak moeilijk om zelf om hulp te vragen. Zich laten helpen blijkt vaak een grotere kunst te zijn dan een ander te helpen. Dat wordt ons immers minder goed geleerd. Het wordt vaak gezien als een teken van zwakte, als men hulp nodig heeft. In onze huidige samenleving wordt aan onafhankelijkheid een hoge waarde toegekend. Op latere leeftijd hulpbehoevend worden, is een schrikbeeld voor veel mensen in onze samenleving. Afhankelijk worden van hulp wordt vaak gelijkgesteld aan het opgeven van een autonoom leven. Dit is jammer, want hulp hebben wij allemaal wel eens nodig. Iedereen wordt vroeger of later voor uitdagingen gesteld die boven zijn of haar macht gaan. Het leren ontvangen van aandacht en zorg is daarom belangrijk, zeker vóór de vierde levensfase.

De meeste zingeving ervaren mensen in het algemeen als ze zich inzetten voor een zaak die hun eigen belang overstijgt. Dit lijkt een beetje op een morele stelling, maar het geeft volgens Viktor Frankl de ervaring van mensen weer, die voelen dat zij zingevend bezig zijn. Tegelijkertijd heeft de kunst van het geven veel te maken met het herkennen en aanvaarden van de eigen grenzen. De grenzen van de energie die ik op kan brengen, verschuiven nogal. Als ik een opgave heel belangrijk vind, geeft dit zin aan mijn leven en dat geeft ook kracht. Maar ik besef wel dat mijn lichamelijke energie minder wordt. Daar moet ik rekening mee houden. Ik kan betrokken blijven bij een taak en toch zuiniger omgaan met mijn kracht door bijvoorbeeld voor mijn inzet precieze tijden te plannen en af te spreken.

Nee zeggen

Overall, in familie- en vriendschapsrelaties, in betaald werk en vrijwilligerswerk, hoor je vaak mensen zuchten dat ze geen nee kunnen zeggen. Waarom doen ze dat? We kunnen natuurlijk ervan genieten dat we nodig zijn. Dan willen we eigenlijk geen nee zeggen. Grote behulpzaamheid kan ook een aangeleerd rolgedrag zijn dat ons erkenning in de sociale omgeving verschafte. Als ik merk dat het me langzamerhand te veel energie kost, is het dan moeilijk mijn grenzen duidelijk te maken. Ik doe dat liever niet, het lijkt me onaardig. Aan de andere kant is de ander ook minder geholpen als hij of zij voelt, dat ik het als mijn plicht zie en er geen plezier meer bij kan ervaren (Timmer en Stevens, z.j.).

POWER biedt een lerende, ontdekkende omgeving, waarin iedere deelnemer een bij zichzelf passende balans kan vinden tussen geven en ontvangen. Het gaat bij meedoen dus niet alleen om je inzetten voor de ander, maar altijd om dit wederkerig samenspel van geven en ontvangen, van samen je buurt maken, samen aan een doel werken of er gewoon voor elkaar zijn met een glimlach en een luisterend oor.

1.7 Gemeenschapsvorming: Expeditie POWER

Een samenleving wordt gevormd door alle mogelijke sociale verbanden, systemen, netwerken en organisaties, waarin individuen tot elkaar komen. In een haast oneindig aantal soms zichtbare, vaak onzichtbare formele en informele verbanden vinden mensen hun weg in de sociale netwerken van

een stad, een dorp, een buurt. Zij sluiten zich aan bij verenigingen, gaan naar een stamkroeg, worden lid van een leesclub of bingovereniging of participeren in verbanden en netwerken die de wijk- en buurtgrenzen verre overschrijden. In de context van deze verbanden ontwikkelen mensen hun identiteit, doen zij nieuwe informatie op, ontwikkelen zij zich verder, onderhouden zij sociale contacten, bieden zij elkaar informele steun, organiseren zij zich en realiseren zij gemeenschappelijke doelen.

Te midden van al deze gemeenschappen waartoe mensen kunnen behoren, neemt POWER een bijzondere positie in. Ook POWER is een gemeenschap. Uniek aan POWER als gemeenschap is dat het een context biedt waarin 60-plussers elkaar kunnen ontmoeten, elkaar leren kennen en elkaar inspireren bij het vinden en volhouden van een eigen invulling van hun nieuwe levensfase. POWER is daarmee niet de zoveelste vrijetijds- of vrijwilligersactiviteit, maar een gemeenschap van mensen die elkaar willen inspireren bij plezierig en betrokken ouder worden. De deelnemers aan de workshops kunnen met elkaar verder gaan als leden van POWER-kringen en Ronde-Tafel-bijeenkomsten. Ze trekken gedurende korte of langere tijd met elkaar op, als metgezellen in een expeditie, waarin de leden elkaar inspireren om op koers te blijven in het proces van goed ouder worden. In de gerontologie spreken we dan van een 'konvooi'. Daarbij past het beeld van een groep schepen die samen door het leven varen. Sommige schepen varen maar heel even mee, andere blijven wellicht gedurende hun hele verdere (levens)reis samen optrekken. Het konvooi is geen gesloten formatie; schepen kunnen op ieder moment een andere koers kiezen en er kunnen altijd nieuwe schepen aansluiten bij expeditie POWER.

1.8 Samenvatting theoretisch kader POWER

Tot zover de belangrijkste ingrediënten van het theoretisch kader van POWER. Samenvattend:

- Ontwikkeling houdt niet op bij een zekere leeftijd: in iedere fase van het leven kan de mens zich blijven ontwikkelen.
- Ontwikkeling is mogelijk op alle domeinen van het leven: *Lichaam en Geest, Sociale contacten, Materiële situatie, Arbeid en Participatie, Waarden en Inspiratie*.
- Ontwikkeling komt het best tot bloei als we bezig zijn met hoofd (wat zie ik in mijn leven op de verschillende domeinen?), hart (wat voel ik daarbij?) en hand (wat wil ik doen?).
- Belemmeringen en kansen voor ontwikkeling zitten niet alleen in onszelf; ze zijn ook te vinden in onze omgeving.
- Deelnemers aan POWER kunnen elkaar helpen om belemmeringen voor goed oud worden te voorkomen, te verzachten of weg te nemen en om kansen te ontdekken en te benutten.
- Deelnemers doen dit door groepsgewijs en onder deskundige begeleiding bezig te zijn met drie vragen: waar sta ik (situatieverheldering), waar wil ik naar toe (perspectiefontwikkeling) en hoe pak ik het aan (actieondersteuning).
- Daarbij wordt rekening gehouden met verschillende motieven en stijlen van deelnemers om in beweging te komen: POWER helpt de deelnemers om hun eigen participatiestijl te verhelderen en op grond daarvan – indien gewenst – nieuwe stappen te zetten.
- POWER biedt hiervoor geen eenmalige cursus, maar een aanpak voor gemeenschapsvorming: deelnemers vormen een konvooi, waarin zij met elkaar op expeditie gaan.

Het materialenoverzicht bij deze Handreiking bevat de **Staalkaart POWER** (pag. 91). Deze brengt alle invalshoeken van de handelingstheorie in één oogopslag bij elkaar. Handig om paraat te houden tijdens de workshops en daarna!

Leestips

Om goed voorbereid te zijn op het uitvoeren van het project POWER is het voldoende om deze Handreiking goed te bestuderen. Voor wie zich nog wat verder wil verdiepen in de verschillende facetten van het ouder worden zijn in het materialenboekje POWER vier **leestips** opgenomen (pag. 78 – 81). Je kunt deze leestips ook delen met de deelnemers, misschien interessant materiaal voor een POWER- themakring!

- De glans van grijs. Ideeën voor sociaal en prettig leven. L. Hoekendijk, ISBN 978 90 8850 159 3.
- Jong van geest. Optimistisch ouder worden is geen kunst. J. A. Walburg, ISBN 978 90 468 0916 7.
- De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom. J. Baars & J. Dohmen, ISBN 978 90 2632 411 6.
- Zin in meedoen. Werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase. K. Penninx, ISBN 978 90 8869 052 5

2 POWER: hoofdlijnen van het project

2.1 Niets moet, alles kan

Het vinden van een nieuwe oriëntatie in een nieuwe levensfase is niet alleen een kwestie van individuele reflectie op het geleefde leven. Zingeving vindt vooral plaats in sociale praktijken. Samen met anderen, elkaar inspirerend. POWER is zo'n sociale praktijk. Om te beginnen gaan de deelnemers met elkaar aan de slag in vijf workshops. Deze vormen één geheel. De workshops kennen een programmatische samenhang en zijn mede gericht op groepsvorming. Deelnemers tekenen in op de hele reeks.

De vijf workshops waarmee het project POWER start, vormen een geheel. Deelnemers tekenen in op de hele reeks.

We starten in de veilige beslotenheid van de groep. We zoeken de inspiratie bij elkaar en in onze omgeving: onze wijk, ons dorp, onze stad, het internet. De POWER-workshops zijn als een duiventil: na iedere bijeenkomst trekken de deelnemers erop uit met een Verkenningsoopdracht, zoals het bezoeken van een interessante organisatie. De volgende keer komen zij terug met verhalen, opgedane kennis en nieuwe ervaringen. Die delen zij in de groep; ze denken er samen over na: wat kunnen we ermee in ons eigen levensproject?

Plezier in Verkenningsoopdrachten

"Mensen hebben enorm plezier in die Verkenningsoopdrachten. Ze kunnen zelf bepalen naar welke organisatie ze gaan en hoe ze de taken verdelen. Sommigen hebben wat schroom om ergens op af te stappen, maar anderen helpen hen over de drempel. Ik vind dit een wezenlijk onderdeel van POWER. Het stimuleert actie en samenwerking, het verbindt binnen met buiten."

Een begeleider

Behoeftes aan vervolg

Na vijf workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt, kleine en grote, nog vaag of al heel concreet. Anderen zitten nog te broeden op mogelijkheden. Weer anderen willen de dingen eerst even laten bezinken. Houdt het daarmee op? Nee. Voor wie dit wil, worden er mogelijkheden aangereikt om verder te gaan. De POWER-workshops zijn geen eindbestemming maar een halteplaats op onze ontdekkingsstocht. Daar is bewust voor gekozen. Ervaringen met oudere deelnemers in de volwasseneneducatie leren dat veel mensen de gezelligheid van de groep zijn gaan waarderen en geïnteresseerd zijn in vervolgvacatures. Bij diverse vormen van oudereneducatie, zoals studiekeuringen, geheugentraining, universiteit van de derde levensfase en ook bij recente initiatieven als seniorencoöperaties zien we telkens weer een mix van behoeften. Je wilt iets nieuws leren, iets ondernemen, maar er is bijna altijd ook een onderliggende behoefte aan (hernieuwing van) sociale contacten. Onderhuids speelt de angst voor eenzaamheid vaak een rol. POWER is geen interventie tegen eenzaamheid, maar heeft wel oog voor deze behoefte. POWER beoogt het versterken van (stuur)kracht en *community building* in de derde en vierde levensfase. Daar zijn andere mensen bij nodig. Geen mensen die vragen: "Moet jij op jouw leeftijd nog zo nodig....?" maar mensen die je kunnen inspireren, die je net dat bemoedigend duwtje in de rug geven dat je nodig hebt.

Het project biedt na afloop van de reeks workshops diverse mogelijkheden aan om elkaar te blijven ontmoeten en om elkaar te steunen bij het volhouden van de plannen en elkaar daarbij te blijven inspireren. Voor wie dit wil, is POWER de opmaat naar een bruisend sociaal netwerk, waarin mensen elkaar nog jaren inspiratie bieden bij die gedeelde opgave: goed oud worden.

Verder in een POWER-kring?

Een peiling bij 34 deelnemers in de pilots wijst uit dat 17 personen (50%) direct na afloop van de workshops willen doorgaan met een vervolgactiviteit. Tien personen (30%) willen het even laten rusten; ze denken er nog over na. Zeven personen (20%) kiezen niet voor een vervolg binnen de POWER-gemeenschap. Van degenen die verder willen gaan in een POWER-kring, heeft 20% al een beeld van wat en hoe. Een meerderheid (30%) heeft nog (bijna) geen beeld. De helft heeft een 'neutraal' beeld.

Bron: Knip, 2015

Zelfwerkzame POWER-kringen

Op het moment dat POWER start, weet nog niemand precies welke vervolgactiviteiten er uit de bus zullen rollen. We denken aan kleinschalige, zelfwerkzame kringen van drie á zeven personen. Een kring hoeft niet te bestaan uit louter oud-deelnemers. Zij kunnen een start maken, bijvoorbeeld met drie oud-deelnemers. Ieder van hen nodigt een of twee introducés uit om de kring aan te vullen. Vanaf nu maakt POWER gebruik van het zwaan-kleef-aan-effect. Ook jongeren kunnen zich aansluiten bij een POWER-kring!

Vanuit POWER vervult de kringbegeleider de rol van aanjager en facilitator van startende groepen. Het brandpunt wordt verlegd naar nieuwe, door deelnemers zelf georganiseerde activiteiten. Nogmaals: deelname is vrijwillig. Deelnemers die op dat moment niet kiezen voor vervolgactiviteiten, kunnen aangeven of ze op de hoogte gehouden willen worden van de activiteiten van het POWER-project. Ze kunnen altijd weer opnieuw aansluiten. Niets moet, alles kan.

De POWER-kringen worden gedurende de workshops gevormd. Belangstellenden gaan – naar eigen keuze – aan de slag met vier typen vervolgactiviteiten: als themakring, als aanpakkring, als stagekring of als gezelligheidskring. Al tijdens de workshops worden deze begrippen geïntroduceerd.

1. *Themakringen* gaan aan de keukentafel (of bij de open haard) bepaalde thema's uit de workshops verder inhoudelijk exploreren. Dat kan via het idee van de zelfwerkzame studiekring: kennis verzamelen via literatuur en internet en delen van eigen ervaring. Het kan ook op de manier van de 'Universiteit van de Derde Levensfase': om beurten breng je kennis in en neem je kennis op. Themakringen zijn aantrekkelijk voor mensen met de participatiestijl 'zelfontplooiers' (zie paragraaf 1.5), maar uiteraard kunnen ook anderen zich aansluiten;
2. *Aanpakkringen* zijn er voor degenen die 'ondernemend ouder willen worden': mensen die graag iets (nieuws) opzetten. Ze bespreken met elkaar hoe je de plannen die tijdens de workshops zijn opgekomen daadwerkelijk kunt realiseren. Misschien leggen ze hun plannen bij elkaar om er samen aan verder te werken. Ze ondersteunen elkaar bij het oppakken en volhouden van plannen; mogelijk besluiten zij om gezamenlijk iets nieuws op te zetten. Het kan gaan om kleine, relatief gemakkelijk te realiseren dingen als het opzetten van een leesclubje of wandelgroep. Het kan ook gaan om grotere projecten en 'sociale ondernemingen': een buurttuin, een theeschenkerij, een woonproject. Misschien willen enkele deelnemers zich wel verder ontwikkelen tot zzp-er. Niets moet, alles kan. Aanpakkringen zijn interessant voor de participatiestijl 'sociaal ondernemers', maar ook anderen kunnen zich aansluiten.
3. *Stagekringen* zijn groepjes die in twee- of drietallen op pad gaan om via snuffelstages en interviews kennis te maken met verschillende organisaties en bedrijven in de woonplaats, waaronder het Gilde. De groepsleden delen hun ervaringen en helpen elkaar bij het vinden van geschikte maatschappelijke activiteiten. Dat kunnen zowel betaalde als onbetaalde

activiteiten zijn. De stagekring kan uitgroeien tot een intervisiegroepje waarin de deelnemers elkaar blijven opzoeken; waar loop je in je (vrijwilligers)werk tegenaan? Mogelijk zullen vooral mensen met de participatiestijlen 'zelfzorger' en 'hulpverlener' kiezen voor een stagekring. Ze willen gezond blijven door bezig te zijn, of ze willen graag iets voor anderen betekenen. Dat geeft een goed gevoel. Maar ze zijn er niet op uit om zelf nieuwe projecten op te zetten, althans nu niet.

4. De *gezelligheidskring* is waarschijnlijk de meest laagdrempelige. Hier hoeft je je niet in thema's te verdiepen. Je hoeft niets aan te pakken en je hoeft nergens vrijwilliger te worden. Je komt bij elkaar voor de gezelligheid, op afgesproken tijden, zo vaak en zo lang als je samen prettig vindt. Gezelligheidskringen kunnen huiskamerkringen zijn, maar ook theebransjes en salons in een lommerrijke omgeving buitenshuis of op een terrasje in de stad. Samen wat drinken, een hapje eten, een uitstapje maken, samen naar de film; de deelnemers aan de gezelligheidskring doen waar ze op dat moment zin in hebben. De gezelligheidskring is de habitat bij uitstek voor de zelfzorgers en wellicht voor een verdwaalde hulpverlener.

Het aldus gevormde lokale POWER-netwerk biedt behalve een permanente ontmoetingsplaats en een inspiratieplatform tevens een schakel tussen de talenten van senioren en diverse maatschappelijke organisaties in de gemeente. POWER-kringen worden na de workshops niet aan hun lot overgelaten. Ze kunnen nog gedurende een half jaar gebruik maken van faciliterende ondersteuning door kringbegeleiders.

Taken voor begeleiders van POWER-kringen:

- kleine groepjes ondersteunen om op gang te komen met hun activiteiten;
- helpen om plannen te realiseren;
- netwerken en contacten aanreiken, de weg wijzen naar instanties;
- op afgesproken tijden bereikbaar zijn voor advies en overleg;
- werken aan verzelfstandiging van de groep.

POWER: een lokale gemeenschap voor goed ouder worden

Inspireren en plezier hebben in samen dingen doen, zijn niet alleen te vinden binnen de eigen kring. Ook inspiratie en uitwisseling *tussen* de kringen is onderdeel van het concept van POWER. De initiatiefgroep maakt hiermee een begin door te zorgen voor een lichte, faciliterende structuur: de Ronde Tafel van POWER. Aan deze Ronde Tafel wisselen de POWER-kringen enkele keren per jaar ervaringen uit. POWER-kringen inspireren elkaar. Ze informeren elkaar over hun bevindingen. Ook kunnen ze gezamenlijke thema's agenderen en gastsprekers uitnodigen die voor alle groepen interessant zijn. De Ronde Tafel van POWER biedt alle deelnemers een stimulans om de blik naar buiten te houden. Ook maakt deze netwerkstructuur een overstap van de ene naar de andere kring mogelijk: interesses kunnen veranderen en niet iedereen wil zich voor lange tijd binden aan één groep.

Zo groeit POWER uit tot een actieve lokale gemeenschap. Tot een 'learning community' en podium voor senioren die geïnteresseerd zijn in goed ouder worden. En tot een gemeenschap die betekenis heeft voor de bredere, lokale gemeenschap en die daarmee verbonden is. POWER is geen tijdelijk onderonsje van ouderen. Het staat midden in de samenleving. Geheel in lijn met de doelstelling van het Gilde kunnen POWER-kringen zich buigen over lokale thema's die alle generaties aangaan, kunnen ze projecten opzetten waarvan de hele lokale gemeenschap profiteert en kunnen ze een aanvoerlijn zijn van nieuwe, gemotiveerde vrijwilligers in alle soorten lokale ondernemingen, verenigingen, instellingen en bedrijven. POWER brengt immers niet alleen senioren bij elkaar, maar bemiddelt ook tussen de talenten van senioren en de vragen en opgaven van de samenleving. Ook

nu geldt het ‘zwaan-kleef-aan-effect’. De Ronde Tafel van POWER beperkt zich niet tot de vaste leden, maar kan ook bezocht worden door andere belangstellenden. Bij voldoende belangstelling van buitenaf ontstaat vanzelf een visvijver voor nieuwe POWER-workshops.

Taken voor begeleiders van de POWER Ronde Tafel:

- het organiseren van de eerste Ronde Tafel omvat: het thema bepalen, een spreker uitnodigen, de logistiek regelen, kringen gelegenheid bieden hun activiteiten te presenteren, de bijeenkomst modereren;
- het ontwikkelen van een duurzame, lichte POWER-structuur (netwerkorganisatie, vereniging, coöperatie), waarin ook plaats is voor nieuwe mensen die mee willen werken aan het bruisend houden van POWER als lerende gemeenschap.

Door eigen inzet en initiatief krijgt de gemeenschap vorm. Niet op grond van een vooraf uitgestippelde route, maar op grond van de energie van het moment en de mogelijkheden die zich aandienen. Niet planmatig maar organisch. Niet op grond van weten maar op grond van zoeken. Niets moet, alles kan.

2.2 Didactische uitgangspunten, taken en profielen projectgroep

Ervaringsleren

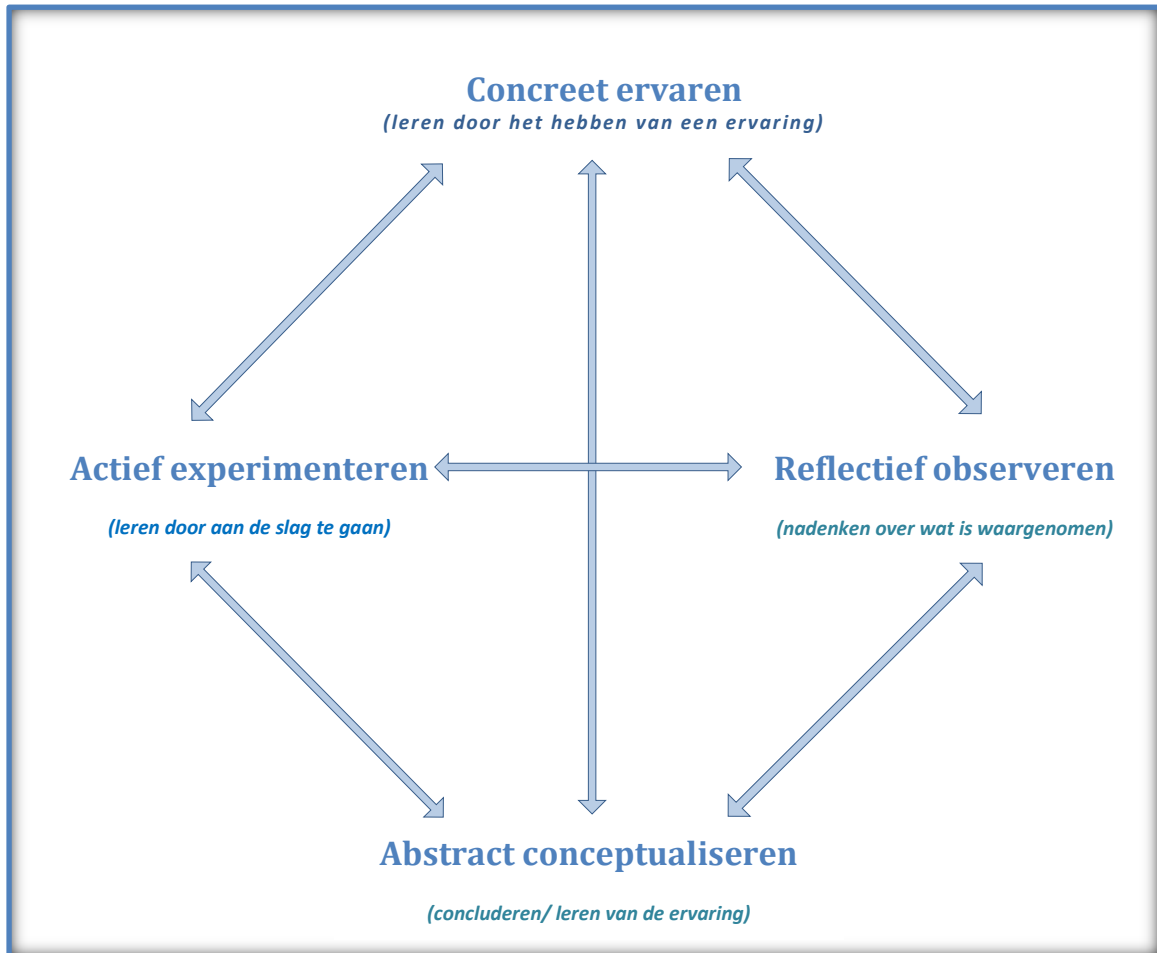
POWER is gebaseerd op leerprincipes uit volwasseneneducatie en samenlevingsopbouw. Educatie met (oudere) volwassenen betekent in sterke mate ervaringsleren. Bij ouderen is het belangrijk allereerst naar de eigen ervaringen te luisteren. Het gaat bij POWER om de verruiming van perspectieven. Dat lukt niet met alleen kennisoverdracht. De nieuwe informatie moet aansluiten bij de leefwereld, de kennis en ervaringen van de deelnemers. Het leerproces speelt zich af in de ‘zone van de naaste ontwikkeling’ van de deelnemers. Dat betekent enerzijds dat de afstand tussen de bestaande leefwereld en de aangeboden leeromgeving niet te klein mag zijn, want dan zou er geen leren plaatsvinden. Anderzijds mag de afstand ook niet te groot zijn. Dan zou er geen aansluiting zijn, geen mogelijkheid om de nieuwe inzichten te integreren in het eigen mentale systeem.

Nomadisch leren

Zoals gezegd, POWER start met een reeks van vijf workshops in de veilige omgeving van de groep. Daar is volop gelegenheid om even los te komen van de waan van alledag. Even naar jezelf kijken met andere ogen, van een afstandje. Samen met anderen, die hetzelfde doen. Zouden we het hierbij laten, zoals in veel cursussen en bedrijfstrainingen, dan stuiten we op een probleem. We noemen dat ook wel het transferprobleem. Want zal datgene wat is geleerd in de veilige omgeving van de groep ook echt wordt toegepast en volgehouden in de weerbarstige praktijk? Dat is allerm minst zeker. Daarom nodigen we - al tijdens de workshops – deelnemers uit om kleine groepjes te vormen. Dit zijn POWER-kringen die na afloop zo veel mogelijk op eigen kracht verder werken aan hun kleine en grote ideeën, hun plannetjes en dromen. De gezamenlijke zoektocht stopt niet na de workshops. Deze wordt voortgezet en is eigenlijk pas net begonnen. Het samen zoeken naar nieuwe inspiratie gaat door, ook nu er geen workshops meer zijn. Er is alleen nog enige ondersteuning bij het zelf vormgeven van een activiteit of initiatief met de eigen kring. Als lerende nomaden trekken de deelnemers verder, van ervaring naar ervaring, meenemend wat van hun gading is. Ze laten liggen wat niet meer werkt. Ze plukken het fruit dat ze onderweg tegenkomen. Ze weten misschien niet eens meer precies waar het allemaal naar toe gaat. Dat is ook niet zo belangrijk. De beweging zelf telt.

Leerstappen - Leerstijlen

Aansluiten bij de doelgroep betekent ook rekening houden met het feit dat mensen hun eigen leergeschiedenis hebben en op verschillende manieren leren. Ze hebben in de loop der jaren verschillende leerstijlen ontwikkeld. POWER is gebaseerd op de leercyclus van Kolb (1971), waarin vier leerstappen bij volwassenen worden onderscheiden.



- *Concreet ervaren* is de leerstijl van de doener. De ervarder heeft daarbij vaak behoefte aan een voorbeeld, een toe te passen formule, een recept of een voorschrift. Door zoiets uit te voeren leren ze. Motto: 'Zeg me maar, of doe mij maar voor, wat ik moet doen!'
- *Reflectief observeren* heeft de voorkeur van de bezinner. Hij of zij bekijkt een situatie van alle kanten en bedenkt tegenwerpingen en alternatieven. Motto: 'Bezint eer ge begint'.
- *Abstract conceptualiseren* is het terrein van de denker. De denker verzamelt gegevens, vergelijkt ze met elkaar en vertaalt ze in een visie op de juiste handelwijze of de achterliggende principes en wetmatigheden. Motto: 'Wat is de theorie hierachter?'.
- *Actief experimenteren* kenmerkt de beslisser. Deze mensen gaan het liefst zonder te veel overleg of aanwijzingen aan de slag. Gewoon DOEN en zien wat het oplevert. Motto: 'Als er maar wat gebeurt, ACTIE!'

Het mag duidelijk zijn dat niemand maar één leerstap kent; het gaat om persoonlijke combinaties en accentverschillen die maken dat we van leerstijlen kunnen spreken. Wel blijven mensen soms wat hangen in één leerstap. Altijd maar 'doen' zonder reflectie. Alles nóg eens van alle kanten bekijken, zonder eens iets uit te proberen. Kolb spreekt nog over een leercyclus om aan te geven dat er volgens hem idealiter sprake is van een aantal opeenvolgende fasen tijdens het leren. Voor een

volwaardig, effectief en beklijvend leerproces is het belangrijk dat alle vier stappen worden gezet. Maar nader onderzoek heeft geleerd dat de leerstappen in elke willekeurige volgorde doorlopen kunnen worden met goed leerresultaat.

Dat betekent dat we zowel informatie aanbieden als mogelijkheden om actief bezig te zijn. Actie en reflectie wisselen elkaar voortdurend af. Dat begint al tijdens de workshops, waar de begeleiders het thema introduceren en de groep er vervolgens actief mee aan de slag gaat met behulp van activerende werkvormen, afwisselend plenair en in subgroepen. We maken gebruik van elementen uit de intervisiemethode, waarbij wordt gereflecteerd op ervaringen die deelnemers zelf inbrengen. We maken gebruik van inspirerend beeldmateriaal, dat volop is te vinden op You Tube of in de 12-delige reeks documentaires *De zilveren kracht in beeld* (Kuiper e.a., 2008). Meer informatie over deze documentaires vind je in het materialenoverzicht bij deze Handreiking.

Aantal deelnemers workshops

Om te waarborgen dat elke deelnemer voldoende aan bod komt en er voldoende sprake is van diversiteit in de groep, lijkt een aantal van tien à twaalf deelnemers voor de POWER-workshops de beste resultaten te geven. Ook verdient het aanbeveling om de groep met twee personen te begeleiden, zo mogelijk een vrouw en een man.

Verkenningsoopdrachten

Tussen de workshops door werken de deelnemers thuis (veelal in groepjes) aan verkenningsoopdrachten. Dat zijn opdrachten om informatie te verzamelen en aan de sociale kaart te werken rond de thema's (levensdomeinen) van de POWER-workshops. Wat is er in de wijk, het dorp, de stad te doen op het gebied van gezond leven, rond sociale contacten, enzovoort. Wat doet de politiek aan deze onderwerpen? Welke organisaties hebben een aanbod op dat terrein? Het effect van deze verkenningsoopdrachten is groot. We leggen hierdoor van meet af aan een basis voor zelfwerkzaamheid in de latere POWER-kringen.

Veilig leerklimaat

De waardering van de eigen ervaringen en de bevestiging van de zelfwaardering is een essentieel punt voor het welbevinden én voor het leerresultaat. We scheppen alleen een vruchtbaar leerklimaat als mensen zich veilig en gewaardeerd voelen. Zo moeten we in de eerste bijeenkomst voor deelnemers met beperkingen zorgen. Wie heeft problemen met bijvoorbeeld zien, horen, zitten, lopen en hoe lossen we dit op?

Verder letten de begeleiders er nauwkeurig op dat het in de groepsgesprekken om vertellen en luisteren gaat, dus om uitwisseling, en nooit om ongevraagde adviezen of het ter discussie stellen van houdingen - ook al is het doel de verkenning van nieuwe zienswijzen.

De uitwisseling dient ertoe, dat de eigen ervaringen gewaardeerd worden, en dat men kennis kan maken met andere ervaringen en zienswijzen. Dit biedt de gelegenheid om te vergelijken. Op die manier wordt de uitwisseling een inspiratiebron voor het eigen denken en handelen. In een omgeving waar de eigen manier van denken en doen zijn plek heeft, zijn mensen eerder bereid hun zienswijze en handelen uit te breiden of bij te stellen. Een positieve stemming en persoonlijke betrokkenheid zijn de beste voorspellers voor een succesvol leerproces.

Meer tips over het bieden van veiligheid en andere aspecten van het begeleiden van de POWER-Workshops vind je in het Werkplan.

Taken en profielen van de projectgroep

Het moge duidelijk zijn, dat de hier geschetste opzet alleen haalbaar is als het kan drijven op de kurk van een groep enthousiaste initiatiefnemers. Zij vormen de projectgroep POWER. Daarbij moeten we al gauw denken aan een groep van vier à zes mensen, die we in het vervolg de lokale projectgroep (of gewoon: de projectgroep) noemen. Om deze groep goed te laten functioneren, moeten verschillende

taken worden vervuld. In iedere gemeente zijn senioren te vinden die deze taken op grond van levens- en beroepservaring aankunnen en die hier plezier in hebben. De Zilveren Kracht van Nederland groeit als kool!

We onderscheiden drie soorten taken: organiseren, trainen en faciliteren. Er zijn generalisten die alles kunnen, maar taken verdelen in een samenwerkend team is doorgaans het meest effectief. Het schema **Taken en profielen leden projectgroep POWER** vind je in het materialenoverzicht bij deze Handreiking. Het biedt een overzicht van taken van de projectgroep en competentieprofielen van degenen die taken uitoefenen. Het schema kan worden gebruikt bij werving en selectie.

Tijdens de evaluatie van de pilots werd geconstateerd dat het begeleiden van de POWER-workshops een zekere mate van professionaliteit vraagt. Dit betekent niet dat de begeleider een (gepensioneerde) professional moet zijn. Wel is ervaring in het begeleiden van groepen gewenst, ten minste bij één van de twee begeleiders. Ervaring kan zijn opgedaan in betaald werk, maar ook in het vrijwilligerswerk. Daarnaast zijn andere kwaliteiten minstens zo belangrijk: geduld, vriendelijkheid, vasthoudendheid, echte belangstelling, niet oordelen.

2.3 Tips voor organisatie en financiering

Gilde Nederland biedt landelijke ondersteuning

POWER Borne, POWER Zeist en POWER Zutphen waren de koplopers. Wil jij ook aan de slag met POWER ... (naam van jouw gemeente)? Dan is er goed nieuws: je hoeft niet vanuit het niets te beginnen. Je kunt gebruik maken van de door Gilde Nederland ontwikkelde infrastructuur van de POWER Nederland. De Stichting POWER Nederland heeft als doel het bieden van landelijke ondersteuning aan plaatselijke POWER-groepen. Het ondersteuningspakket wordt ontsloten via de landelijke website www.powernederland.nl en bevat de volgende onderdelen:

informatie over de missie van POWER;

- het POWER-Pamflet met voorbeelden van een folder, een persbericht en de POWER-dvd/ You Tube filmpjes;
- de Handreiking POWER voor lokale projectgroepen (inclusief materialenboek en werkplan);
- informatie over landelijke en regionale en trainingen/bijeenkomsten voor begeleiders;
- aanmeldingsfaciliteiten voor deelnemers aan lokale POWER-groepen;
- een telefonische helpdesk;
- een pool van ervaren initiatiefnemers, met wie je (tegen reiskostenvergoeding) een oriënterend gesprek kunt voeren en van wie je kunt leren van hun ervaringen.

Om gebruik te kunnen maken van dit landelijk ondersteuningspakket betalen lokale projecten jaarlijks een bedrag van € 150,-. Daarvoor kunnen ze (met behulp van een gebruikersnaam en een password) het materiaal downloaden en gratis deelnemen aan landelijke en/of regionale bijeenkomsten.

Maak je eigen projectplan

Overweeg je een lokaal project POWER te starten? Maak dan je eigen projectplan. Er zijn grote verschillen in lokale omstandigheden, zoals samenstelling van de bevolking, demografische ontwikkeling, gemeentelijk beleid, stad of platteland, enzovoort. Een goed projectplan houdt rekening met de lokale omstandigheden. De tekst van deze Handreiking biedt veel inhoudelijke aanknopingspunten voor de ontwikkeling van het project. Om een en ander goed op een rij te zetten, kun je gebruik maken van de uitgebreide **Checklist Projectorganisatie POWER**, bestaande uit tien stappen die je moet doorlopen (zie het materialenboekje bij deze handreiking, pag. 72):

Stappenplan projectorganisatie POWER

- Stap 1 : Onderzoek of het project haalbaar is.
- Stap 2 : Bepaal het doel.
- Stap 3 : Bepaal het profiel van de doelgroep.
- Stap 4 : Bepaal de duur van het project.
- Stap 5 : Zorg voor een goede projectorganisatie?
- Stap 6 : Maak een actieplan.
- Stap 7 : Maak een communicatieplan.
- Stap 8 : Zet op een rij wat je nodig hebt.
- Stap 9 : Maak een begroting en dekkingsplan.
- Stap 10: Evaluer het project.

Naar: Groen, 2010

We geven hier nog de volgende tips.

✓ Bezint eer ge begint

Een vrijwilligersproject is altijd meer werk dan vooraf wordt gedacht. Je houdt het alleen vol als je het samen doet en een zekere passie voelt bij dit onderwerp. Past het bij jou? Geloof je erin? Kun je een hecht team op de been brengen van vier à vijf personen? Kun je op elkaar bouwen? Kun je voor elkaar invallen, mocht er iemand tijdelijk niet beschikbaar zijn? Heb je genoeg lokale contacten? Houd als projectgroep (organisatoren, trainers en/of facilitators) rekening met een gemiddelde tijdsinvestering van vier uur per week, met uitschieters naar acht uur in de periode waarin de POWER- workshops worden gegeven.

✓ Wees resultaatgericht

POWER bouwt op idealisme: een samenleving waarin mensen elkaar willen inspireren om goed oud te worden. Maar idealisme en betrokkenheid bij ouderen is niet voldoende. Je moet ook pragmatisch te werk gaan en resultaten boeken. Zowel in kwalitatieve als in kwantitatieve zin. Enkele voorbeelden:

- Aan de POWER-workshops doen minimaal acht ouderen per cyclus mee.
- Minimaal 70% sluit de workshops af met concrete actieplannen.
- Minimaal 50% stroomt door naar een POWER-kring.
- Jaarlijks worden twee Ronde-Tafel-bijeenkomsten georganiseerd met elk minimaal 50 bezoekers.

Dit zijn kwantitatieve indicatoren, een kwestie van tellen en registreren. Dit zegt nog weinig over de werkelijke impact op het leven van de deelnemers. Dat vraagt om iets anders: mensen hun verhaal laten vertellen. Interview (ex-)deelnemers over hun ervaringen, enkele weken na afloop en eventueel ook een half jaar na afloop. Een **Checklist voor individuele evaluatie** is opgenomen in het materialenboekje.

✓ Zorg voor een goede projectorganisatie

Een lokaal POWER-project kan op drie manieren starten:

1. als burgerinitiatief van personen die niet aan een bestaande organisatie zijn gebonden;
2. als werkgroep die functioneert onder auspiciën van een van de zestig lokale Gilden;
3. als werkgroep of taakeenheid van een professionele organisatie, zoals een vrijwilligerscentrale of een lokale welzijnsorganisatie, in gemeenten waar geen Gilde is (of deelneemt).

In alle gevallen kan op zeker moment worden besloten tot het oprichten van een zelfstandige stichting (of een andere rechtsvorm zoals een vereniging of een coöperatie). Dit biedt onder meer de mogelijkheid voor het aanvragen van subsidies en het voeren van een onafhankelijke kasstroom en administratie. Maar je kunt ook werken onder jurisdictie van een bestaande stichting. Dat scheelt stichtingskosten en veel tijd.

✓ Project of beweging?

Een project is in principe een tijdelijke constructie om een verandering op gang te brengen. De vraag is dan: wanneer is het klaar? Jullie bepalen dat zelf. In het stroommodel van POWER (zie Inleiding) zie je dat er aan het eind van het schema een pijl terug gaat naar het begin. Vanuit het lokale POWER-netwerk (en ook via andere kanalen) kunnen er telkens weer nieuwe deelnemers worden geworven voor de workshops. Zo is POWER geen tijdelijk veranderproject, maar een beweging met een eigen, doorgaande dynamiek.

✓ Ga digitaal

Maak een eigen website of Facebook-pagina voor POWER in jullie gemeente. De site bevat informatie over POWER, een agenda, nieuws van de POWER-kringen en een link naar POWER Nederland (www.powernederland.nl). Denk ook aan een blog, een chatplatform, polls en andere interactieve communicatievormen. Wijs deelnemers aan de workshops op de mogelijkheden van sociale media, zoals het starten van een Whatsapp-groep. Vraag of er deelnemers zijn die het leuk vinden om hieraan mee te werken.

✓ Werk samen

Een project dat midden in de samenleving staat, kenmerkt zich door een uitgebreid netwerk van samenwerkingspartners. Denk aan zusterprojecten onder de Gildekoepel, ouderenorganisaties, consumenten-, cliënten- en patiëntenorganisaties, burgerinitiatieven zoals zorgcollectieven en woongemeenschappen, buurtverenigingen en vrijwilligersorganisaties. Denk ook aan formele organisaties, welzijnsorganisaties, gezondheidscentra, vrijwilligerscentrales, de bibliotheek, het UWV en het onderwijs. Wat kunnen deze organisaties voor jullie betekenen? Wat kunnen jullie voor hen betekenen? Deel contacten, wervingskanalen, publiciteitsmedia, accommodaties, vervoersmogelijkheden, vrijwilligersverzekeringen, kennis en vaardigheden.

✓ Subsidie en andere inkomstenbronnen

POWER sluit naadloos aan bij moderne doelen van lokaal beleid op het gebied van leefbaarheid, zelfredzaamheid en participatie. Een subsidieaanvraag bij de gemeente is het overwegen waard, zeker nu gemeenten burgerinitiatieven op het gebied van de participatiesamenleving meer lijken te waarderen. POWER draagt bij aan de kracht van de lokale samenleving en sluit naadloos aan op de doelstelling van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo): mensen ondersteunen bij maatschappelijke participatie en bevorderen van eigen kracht. Naast de gemeente zijn er ook vrijwel altijd lokale steunfondsen; kijk hiervoor in de gemeentegids of raadpleeg een vrijwilligerscentrale.

Daarnaast zijn er landelijke fondsen die zeker interesse zullen tonen. Denk bijvoorbeeld aan de (samenwerkende) ouderenfondsen, die te vinden zijn op de website <http://www.fondsenvoorouderen.nl>. Via een keuzemenu kun je doorklikken naar de fondsen die het meest passen bij POWER. Ga naar de websites van de betreffende fondsen en let dan goed op de criteria: die kunnen per fonds verschillen. Vul het aanvraagformulier kort en bondig in. Overweeg ook de aanschaf (of het lenen) van het Fondsenboek, een gebruikersvriendelijk overzicht van meer dan 700 fondsen met veel tips over het hele proces van slimme fondswerving. Het Fondsenboek is online of via de boekhandel te bestellen.

Subsidie heeft ook nadelen. Je bent vaak veel tijd kwijt met het indienen van een aanvraag. Je moet voldoen aan criteria en termijnen, waarop je ook wordt afgerekend. Veel gemeenten ondersteunen behalve met geld ook met advies, kennis en netwerken. Nieuwe burgerinitiatieven van ouderen, zoals zorgcoöperaties, kiezen veelal voor vormen van financiering, waardoor ze minder afhankelijk zijn van de overheid. Denk ook aan deelnemersbijdragen voor de Workshops en de Ronde Tafel, sponsoring door bedrijven en crowdfunding. Je kunt ook kiezen voor het oprichten van een ledenorganisatie, waardoor je contributies kunt innen en de leden als tegenprestatie service biedt in de vorm van inspirerende informatie, korting en gratis toegang bij bijeenkomsten.

2.4 Werving deelnemers

Ouderen zijn ervaren en kieskeurige consumenten. Ze zijn niet verplicht om deel te nemen aan activiteiten of cursussen buitenshuis; het aanbod aan activiteiten is groot en hun agenda's zijn vaak al behoorlijk vol. Belangrijk is om te benadrukken dat POWER anders is dan het veelal overvloedige aanbod van recreatieve activiteiten, vrijetijdscursussen en vrijwilligerswerk. POWER helpt daarin te kiezen, maar neemt ook afstand. POWER is niet de zoveelste vorm van vrijetijdsbesteding, maar een gemeenschap van senioren die elkaar willen inspireren bij goed ouder worden. Het is geen ticket naar vrijwilligerswerk, maar een hulpmiddel bij zelfonderzoek: wie ben ik? Wat past bij mij?

Persoonlijke benadering

Aanbieders kiezen er gewoonlijk voor om de doelgroep te benaderen via de lokale media, zoals, huis-aan-huisbladen, parochiebladen en de lokale omroep. Dat werkt goed, mits deze aanpak wordt gecombineerd met een persoonlijke benadering. Stuur een kant-en-klaar persbericht naar de krant en zeg erbij dat je er enkele dagen later over belt.

Introduceer POWER op plaatsen waar ouderen toch al komen. Ga bijvoorbeeld flyeren in seniorenflats en spreek mensen aan. Denk aan koffieochtenden die door kerken, ouderenbonden en welzijnsorganisaties worden georganiseerd. Op die plaatsen kunnen ouderen en de leden van de POWER-werkgroep elkaar al eens ontmoeten.

Ook effectief is de mondelinge sneeuwbalmethode. Als initiatiefnemer begin je eenvoudig door in je eigen sociale netwerk gesprekjes over POWER aan te knopen. Praat erover tijdens verjaardagen, bij de activiteiten waaraan je deelneemt, bij de vereniging waarvan je lid bent: "Ik ben met iets heel leuks bezig, dat zou best iets voor jou kunnen zijn." En: "Als je wilt, heb ik een folder voor je." En: "Dan-en-dan is er een informatiebijeenkomst." Eenmaal enthousiast geworden, kunnen ook deze mensen weer mensen vragen die zij kennen... Hoort zegt het voort.

Informatiebijeenkomst

Het aanbieden van een informatiebijeenkomst of *Proeverij*, ruim een maand voorafgaand aan de eerste workshop, is een onmisbare stap in het kader van de wervingscampagne. Tijdens zo'n bijeenkomst kunnen belangstellenden vrijblijvend kennis maken met begeleiders en (potentiële) andere deelnemers. Een interessante spreker kan werken als een magneet, maar is ook weer niet altijd zaligmakend. Geef de nodige feitelijke informatie over POWER, maar zorg er vooral voor dat er iets te beleven valt. Je kunt bijvoorbeeld een oefening uit het werkplan doen met de zaal. Werk interactief en geef voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen. Zorg ervoor dat je gemakkelijk aanspreekbaar bent voor mensen die nog even persoonlijk met je willen praten. Veelal moeten zaken na afloop een tijdje bezinken. Breng daarom op een flap of dia voortdurend een telefoonnummer en/of website in beeld, waar mensen aanvullende vragen kunnen stellen. Wijs ook op de landelijke website www.powernederland.nl. Geef na afloop elke deelnemer drie à vijf folders mee en vraag hen erover te praten met mensen uit hun eigen kring, die wellicht ook belangstelling hebben. Het zwaankleef-aan-effect gaat zijn werk steeds meer doen!

Aanmelding, selectie en uitnodiging eerste bijeenkomst

Na de informatiebijeenkomst begint het proces van aanmelding en selectie. De ideale omvang is tien à twaalf deelnemers. Weet wat je doet bij te weinig aanmeldingen; zes deelnemers kan nog, maar lijkt een ondergrens. Denk ook na over selectiecriteria in geval van over-intekening. In dat geval kun je eventueel een tweede datareeks achter de hand houden.

In de uitnodiging aan de deelnemers voor de eerste bijeenkomst kun je eventueel een eerste voorbereidende opdracht meegeven: "Tijdens de eerste workshop gaan we onder andere in op wat u belangrijk vindt in uw leven. Neem drie voorwerpen mee die symboliseren wat voor u van grote waarde is in het leven." Zie verder de programmasuggesties voor Workshop 1 in het werkplan.

In het materialenboekje vind je een voorbeeld van een opzet voor de **Informatiebijeenkomst en aanmeldingsprocedure**.

Sla een positieve toon aan

De naam POWER is met zorg gekozen. Zij straalt kracht uit, heeft pit. Het staat voor iets wat iedereen wil hebben. Sla bij alle communicatie-uitingen een optimistische, positieve toon aan. Dus niet: "Bent u op zoek naar de zin van het leven?" en ook niet: "Wilt u weer wat meer onder de mensen zijn?" Wel: "Waar gaat ú binnenkort uw talenten inzetten?" en "Weet u al waar het gebeurt in onze stad?"

Deze op de positieve psychologie gebaseerde benadering is effectief, maar niet onomstreden. Het zou niet realistisch zijn om het ouder worden alleen maar als een feest voor te stellen. Toch is het nu juist de realiteitszin die noopt tot een positieve *tone of voice* in de wervingscampagne. Een harde regel in de seniorenmarketing is dat ouderen liever worden geïnformeerd over de positieve kanten van het ouder worden dan over de problemen. Ouderen willen jong van geest blijven. Zo is het Maandblad Plusmagazine met 250.000 abonnees veruit het grootste maandblad van Nederland geworden. Het merendeel van de lezers is tussen de 50 en 70 jaar. Op de cover worden doorgaans personen afgebeeld in de leeftijd van 40 tot 50 jaar. De overeenkomsten met de doelgroep van POWER zijn frappant:

Lezersprofiel PlusMagazine

De Plus lezer is een actieve, maatschappelijk betrokken senior met een brede belangstelling. De lezer wil zich grondig informeren over zaken die van belang zijn in de levensfase waarin men nu zit. Waarbij serieuze onderwerpen als gezondheid, maatschappelijke ontwikkelingen en financiën een belangrijke rol spelen. Daarnaast wil de lezer ook alles weten over dingen die het leven kunnen verrijken want hij of zij wil vooral ook genieten!

Bron: <http://mediaplusbv.nl/files/2013/04/Factsheet-Plus-Magazine-2013.pdf>



Zoek samenwerking

Samenwerkingsverbanden met andere organisaties bevorderen de werving. Je kunt afspraken maken over doorverwijzingen, maar ook samen POWER aanbieden en gebruik maken van elkaars accommodatie. Sommige aanbieders, zoals welzijn ouderen, thuiszorg en GGD geven voorlichting over gezonde voeding, valpreventie en andere aspecten van gezond ouder worden. Je kunt aanbieden hier een presentatie over POWER te houden. Ook huisartsen en wijkverpleegkundigen hebben mogelijk interesse. In sommige gemeenten bestaat het project 'Welzijn op recept', waarbij huisartsen ouderen met vragen op het gebied van welzijn en zingeving verwijzen naar een welzijnsorganisatie. Ook daar kun je POWER op de kaart zetten.

Maak gebruik van de beschikbare materialen

Op de website van POWER Nederland vind je een pamflet, een voorbeeld van een wervingsfolder en een persbericht over POWER. Deze materialen kun je downloaden. Met een inlegvel of een sticker kun je informatie over de plaats en de tijden van jullie lokale POWER-workshops toevoegen. Beelden zeggen meer dan woorden. Op de website vind je ook You Tube filmpjes. Ze bieden een makkelijke manier om met ouderen in gesprek te komen. Daarnaast kun je de filmpjes gebruiken om bij mogelijke verwijzers aandacht voor POWER te krijgen.

Persoonlijk voorgesprek

Probeer met iedere persoon die zich aanmeldt een kort gesprekje te voeren. Dat is de beste manier om verwachtingen over en weer scherp te krijgen en teleurstellingen te voorkomen. Het kan gebeuren dat een deelnemer niet geschikt is voor deelname aan POWER, maar een therapeutische benadering nodig heeft. Therapeutische hulp kan niet geboden worden. Hier is een persoonlijk gesprek op zijn plaats met een verwijzing naar een plek waar hulp gezocht kan worden. Voorbeelden:

- mensen in een hevig en onverwerkt rouwproces;

- mensen met ernstige, psychiatrische problemen;
- mensen bij wie het vermogen tot zelfregie is aangetast als gevolg van dementie of andere psychische beperkingen.
-
- Ga bij jezelf na hoe je hiermee om wilt gaan. Sommige begeleiders willen de groep én zichzelf beschermen tegen teleurstellingen en mogelijke vormen van 'storend gedrag'. In geval van twijfel kun je toestemming vragen om een deskundige te raadplegen, zoals de huisarts, een maatschappelijk werker of een ouderenadviseur. Andere begeleiders voelen weinig voor zulke vormen van 'selectie aan de voordeur'. Zij vertrouwen erop dat zij zelf samen met de groep in staat zijn om kleine en grotere rimpelingen in het groepsproces onderweg op te vangen. Hun redenering is dat je niet van tevoren alles kunt 'regelen' en dat soms ook gaandeweg positieve krachten komen bovendrijven bij mensen van wie je het van tevoren totaal niet had verwacht.

2.5 Werving vrijwilligers

POWER draait op vrijwilligers. Om vrijwilligers te werven is het handig om te weten wat hen drijft. Waarom zetten zij zich in voor maatschappelijke doelen? Het onderzoek Zin in meedoen (Penninx, 2010; zie leestip 4 in het Materialenboekje POWER) heeft een motivatie-top-10 voor vrijwillige inzet bij 60-plussers opgeleverd. Er is ook gekeken naar wat deze groep *niet* zoekt in het vrijwilligerswerk. De volgende tabel toont de tien belangrijkste en de vijf minst belangrijke motivaties voor vrijwillige inzet bij 60-plussers.

Motivatiescores totale groep (N = 33)	Gemiddeld rapportcijfer
De top tien	
1 Werk is leuk om te doen	8,7
2 Iets voor anderen kunnen betekenen	8,4
3 Iets zinvols doen	8,3
4 Mezelf nuttig maken	8,3
5 Mijn kennis en vaardigheden inzetten	8,0
6 Me ergens bij betrokken voelen	8,0
7 Je hoort je in te zetten voor de samenleving	8,0
8 Het geeft afwisseling in mijn leven	8,0
9 Hierdoor houd ik mijn hersens fit	7,9
10 Ik wil graag bij deze organisatie horen	7,8
De vijf laagste scores	
46 Werk doen waar professionals niet meer aan toekomen	4,6
47 Samenwerken met professionals	4,6
48 Het huis uit zijn	4,6
49 Mijn cv (werkervaring) verbeteren	3,6
50 Vanuit mijn geloof	3,5

De tabel laat zien dat 60-plus vrijwilligers bovenal gemotiveerd worden door leuk werk. Ze willen er plezier aan beleven. Daarnaast moet het gaan om iets zinvols, om werkzaamheden waarin men de eigen talenten nuttig kan inzetten voor iets of iemand waarbij men zich betrokken wil voelen.

Ook de normatieve stelling dat je je hoort in te zetten voor de samenleving wordt relatief vaak onderschreven. Tot slot krijgen ook motivaties als afwisseling in het leven, geestelijk fit blijven en het deel uitmaken van de organisatie vrij hoge scores. Dat hoeft geen professionele organisatie te zijn. Opvallend is de lage score voor motivaties die zijn gerelateerd aan het werk van professionals. Senioren voelen er weinig voor om het werk van betaalde professionals over te nemen. Profileer POWER niet als een vervanging van het sociaal werk van professionals.

“Ik krijg er energie van”

In een interview met de auteur van deze Handreiking merkt een van de begeleiders op: “Ik krijg er energie van! Het zijn allemaal leuke werkvormen en er komt veel naar boven. Je merkt aan de deelnemers dat ze graag terugkomen.”

Overige tips:

- Appelleer aan talenten: “Jou moet ik hebben, niet zomaar iemand, maar jou!”.
- Geef aan dat POWER positief inspeelt op actuele maatschappelijke vraagstukken: ouderen houden regie over hun leven, zinvol bezig zijn, samenwerking tussen generaties.
- Bij slimme werving vraagt men mensen eerst voor bepaalde tijd en voor specifieke taken. Als dat goed bevalt, is de kans groot dat men niet meer weggaat.
- Bied concreet omschreven en afgebakende taken en laat weten dat er keuzemogelijkheden zijn als organisator, trainer of facilitator van kleine groepen (zie **Taken en profielen leden projectgroep POWER**).
- Laat weten dat er voldoende inwerktijd is en dat je elkaar ondersteunt in een team van enthousiaste mensen.
- Toon in het gesprek belangstelling voor de ander, bekwaam je in het terloopse.
- Wees persoonlijk: geef aan waarom je zelf blij wordt van POWER: wat heeft het met jou gedaan?
- Start niet pas met werven als er een vacature is. Zorg voor een netwerkje van enthousiaste en capabele mensen die snel kunnen inspringen.

3 Werkplan workshops POWER

3.1 Klaar voor de start?

Hoe weet je of je klaar bent om te starten met het project POWER?

Loop het volgende afvinklijstje eens langs. Kun je alle vragen met ja beantwoorden?

- ✓ Heb je een enthousiaste en capabele projectgroep gevormd?
- ✓ Hebben zij de training: "POWER voor begeleiders" gevolgd?
- ✓ Heeft iedereen de Handreiking POWER doorgenomen en zin om nu dit werkplan en het materiaal te bekijken?
- ✓ Heb je als initiatiefgroep al een beeld van het vervolgtraject na afloop van de workshops?
- ✓ Is er contact gelegd en zijn er afspraken gemaakt met lokale samenwerkingspartners?
- ✓ Is de financiering rond?
- ✓ Zijn alle organisatorische en logistieke voorbereidingen getroffen?
- ✓ Is de werving achter de rug en is er een groep van tien à twaalf deelnemers compleet?
- ✓ Ben je ervan overtuigd dat zowel de deelnemers als de begeleiders een leerzame ervaring wacht?
- ✓ Hebben jij en je teamgenoten er nog steeds zin in?

Dan ben je er helemaal klaar voor! Hierbij wat tips vooraf.

3.2 De Workshops POWER: tips vooraf



Houd overzicht

De workshops POWER zijn programmatisch opgebouwd aan de hand van de vijf thema's van de levensloopbenadering. Daarbij werk je aan behoud en/of versterking van de stuurkracht van de deelnemers op vijf levensdomeinen, die met elkaar het huis van de identiteit vormen:

- Lichaam en Geest
- Sociale contacten
- Materiële situatie
- Arbeid en Participatie
- Waarden en Inspiratie

Bekijk de **Staalkaart Levensloopbenadering in een oogopslag. Handelingstheorie POWER**. Deze geeft in één oogopslag de aanpak weer. Houd de staalkaart tijdens de workshops bij de hand.



Eigen regie doe je samen

Als versterking van eigen regie en stuurkracht bij de deelnemers het doel zijn, kan het niet zo zijn dat je als begeleider een vooraf dichtgetimmerd 'format' moet volgen. Eigen regie geldt daarom ook voor de workshopleiders: jullie bepalen zelf de koers. 'Beschouw dit werkplan niet als harnas maar als een leidraad', schreven we al in de inleiding. De voorgestelde werkvormen zijn niet de enige denkbare. Om ze allemaal uit te voeren is meer tijd nodig dan beschikbaar is; maak dus je eigen keuzes! Mogelijk ken je zelf andere werkvormen die je ook passend vindt en waarbij je prettig voelt. *Kortom: trek je eigen plan, maar blijf wel scherp op koers.*

- Denk voor elke bijeenkomst na over de keuze van werkvormen en het tijdschema. *Dit is niet vooraf ingevuld!* Maak voor iedere bijeenkomst een eigen werkplan (zie tip verderop).

- Durf te improviseren: het loopt nooit helemaal zoals vooraf gedacht. Maak gebruik van wat zich aandient.
- Betrek deelnemers bij de aanpak, vraag hun mening, vraag suggesties.

Zo laat je niet alleen via de inhoud, maar *ook in je eigen handelen* zien dat kiezen en koers bepalen een doorgaand proces is. Iets waar je ver mee komt als je het samen met anderen doet voor wie je je open stelt. Raak niet in paniek als je het zelf even niet weet. Vraag hulp aan je medebegeleider én aan de groep. Zo laat je zien dat hulp vragen geen teken van onhandigheid of zwakte is maar een effectieve manier om verder te komen. Laat ook de stilte toe als raadgever. Je hoeft niet constant in de praat- en actiestand te zitten. Je hoeft niets te bewijzen. Er is geen lineair plan van A naar B. Laat het stromen zoals het stromen wil.



Veiligheid: spelregels en praktische afspraken

In paragraaf 2.2. is het belang van een veilig leerklimaat al even aan de orde geweest. In een onveilig leerklimaat kan geen leren plaatsvinden omdat er geen ruimte is om je kwetsbaar op te stellen. Hoe kun je goede sfeer en veiligheid bevorderen? Enkele tips:

- *Vertrouwelijkheid.* Laat tijdens de eerste bijeenkomst weten dat alles wat in deze groep gezegd wordt, vertrouwelijk is.
- *Grenzen.* Geef aan dat iedereen voor zichzelf bepaalt wat hij/zij wel wil delen en niet wil delen. Nodig deelnemers nadrukkelijk uit om 'stop' te zeggen als ze ergens niet op in willen gaan. Tijdens de eerste workshop wordt er een oefening gedaan met grenzen stellen.
- *Kracht en kwetsbaarheid.* Stel je open op. Wees bereid je kwetsbaar op te stellen bij onderwerpen die je zelf lastig vindt. Daarmee nodig je deelnemers uit hetzelfde te doen. Kracht en kwetsbaarheid liggen dan in elkaars verlengde. Zorg er uiteraard voor dat je eigen verhaal niet de overhand krijgt.
- *Waarderen wat er is.* (Ver)oordeel niet. Richt je niet te veel op wat je mist; waardeer wat er wel is, wat wel goed is, welke kracht je wel bespeurt. Benoem en waardeer dit. Nodig ook deelnemers uit hun oordeel uit te stellen.
- *Verantwoordelijkheid.* Geef aan dat iedere deelnemer zijn eigen leider is; we kunnen er samen voor zorgen dat POWER voor iedereen een prettige en leerzame ervaring is. Als deelnemer ben je verantwoordelijk voor je eigen leerproces, maar ook voor dat van de ander (Cohn, 1983). Probeer niet altijd aan het woord te zijn, maar tracht ook te luisteren naar elkaar. Laat weten wat je prettig vindt en ook waar je je eventueel aan stoort.
- *We lossen het samen op.* In iedere groep kunnen storingen optreden, zoals weerstand en onhebbelijk gedrag. Worden storingen genegeerd, dan dringen ze zich op de voorgrond en belemmeren het samenwerken en het leren. Daarom is het van belang ze serieus te nemen en er zodanig aan te werken dat de persoon of groep weer in staat is tot handelen en werken. Het kan ook gebeuren dat iemand de groep wil verlaten. Praat erover, maar leg niets op. Probeer niet iedereen er ten koste van alles bij te houden.
- *Praktische afspraken.*
 - Mensen hebben behoefte aan ontspanning en gezelligheid. Respecteer de pauze; deze is een belangrijk onderdeel van de workshops.
 - Tutoyeren we elkaar?
 - Vraag deelnemers aan het begin (en bij herhaling) zich af te melden als ze zijn verhinderd. Neem bij afwezigheid wegens ziekte even contact op. Praat een deelnemer die iets belangrijks heeft gemist even bij; vraag eventueel een andere deelnemer om deze taak op zich te nemen.



Verschillen productief maken

POWER richt zich op mensen vanaf ongeveer 60 jaar, dus jongere en oudere senioren, mannen en vrouwen, mensen met verschillende culturele achtergronden en leefstijlen, met meer en minder kracht en energie. Dit betekent dat je mensen met grote individuele verschillen in de groep kunt hebben. Door de gekozen thema's en werkwijzen maak je deze verschillen vruchtbaar als onderlinge inspiratiebronnen.



Afwisseling werkvormen

Je zult merken dat het POWER-werkplan een grote afwisseling kent in werkvormen. Dit heeft te maken met het bestaan van verschillende leerstijlen bij de deelnemers (zie paragraaf 2.2). Het is niet alleen praten, POWER moet je doen! Het gaat niet alleen om weten, ook ervaren is belangrijk. Sommige begeleiders zijn erg talig; ze zijn verbaal ingesteld. Hoe zit dit bij jou? Houd de balans zorgvuldig in de gaten, samen met de andere begeleider. Er zijn nog andere redenen voor afwisseling in werkvormen.

- Afwisseling tussen zitten en bewegen heeft een positief effect op de concentratie en het denk- en leervermogen. Doe gerust eens een korte bewegingsoefening. Ga waar mogelijk eens naar buiten voor een korte wandeling.
- Afwisseling en dynamiek in het proces draagt bij aan effectiviteit en sfeer.
- Afwisseling tussen plenair werken en werken in sub groepjes vergroot de kans dat alle deelnemers aan bod komen. Ook is het soms handig om taken of opdrachten te verdelen.

Werken in sub groepen

Op verschillende momenten tijdens de workshops en ook bij de tussentijdse praktijkopdrachten wordt er gewerkt met subgroepen. Het vormen van subgroepen kan voor sommige deelnemers zeer onveilig voelen. Andere risico's zijn kliekvorming en onderlinge uitsluiting. Wees hierop bedacht. Over het algemeen is bij het vormen van de groepjes enige sturing gewenst, in elk geval in het begin. Vraag deelnemers een goede verdeling tussen mannen en vrouwen te maken, vraag mensen die elkaar nog niet kennen bij elkaar te gaan zitten, enzovoort. Ook hier geldt overigens dat niet alle rimpelingen in het groepsproces kunnen worden voorkomen. Maak de inschatting: kan ik dit laten gaan of moet ik dit bespreekbaar maken?



Informatieverwerking gaat via meer zintuigen

Dit hangt samen met de vorige tip. Benut meerdere zintuigen in het leerproces. Hierdoor zijn meerdere gebieden in de hersenen actief en wordt het nieuwe beter opgenomen in het bestaande systeem van kennis en ervaringen. Dus:

- laten *horen* (daarbij altijd oogcontact houden met iedereen);
- laten *zien* (op bord, flip-over, plaatjes, film, enzovoort);
- laten *spreken* (vragen en vragen laten stellen, veel in groepjes werken);
- laten *doen*, (elkaar interviewen, zelf informatie verzamelen).



Twee begeleiders

Twee weten meer dan een. Het is aan te bevelen om de workshops met twee personen te begeleiden, als het mogelijk is met een man en een vrouw. Als begeleider ben je ook rolmodel. Door de workshops samen te begeleiden kunt je gebruik maken van elkaars sterke kanten. Bespreek deze vooraf in een informeel gesprek tussen jullie als begeleiders en laat ook je zwakke kanten niet onbesproken. Zo maak je optimaal gebruik van elkaars competenties.



Gevoel van eigenaarschap

We kunnen hier nog aan toevoegen: laat jezelf helpen. Vraag deelnemers of zij willen helpen bij praktische zaken, wellicht ook bij bepaalde programmaonderdelen. Dit vergroot niet alleen

de zelfwerkzaamheid, maar ook het gevoel van eigenaarschap: het project is van ons allemaal; we doen het samen! Door zo al tijdens de workshops zelfwerkzaamheid en gevoel van eigenaarschap te stimuleren, houd je de deelnemers weg uit de consumentenrol. Daarmee leg je een basis voor succes in de vervolgfase, waarin het meer en meer aankomt op zelfwerkzaamheid in eigen beheer.



Humor

Humor zorgt voor ontspanning en bereidheid om te leren. Dezelfde stofjes (neurotransmitters) in de hersenen die voor goede stemming zorgen, bevorderen ook het leren: humoristische metaforen, vergelijkingen, formuleringen en anekdotes helpen om de leerstof beter te onthouden. Bovendien is respectvolle (!) humor een uitstekend middel om verschillen tussen ideaal en werkelijkheid bespreekbaar te maken en reflectie hierover aan te moedigen. De boodschap is dan: we zijn onvolmaakt en dat mag. De boodschap is nooit: de één is beter dan de ander. Spot over anderen is geen humor; zelfspot wel.

Daarnaast houdt lachen actief. Het zorgt voor een positieve en veilige sfeer in de groep. We gebruiken bij het lachen zo'n tachtig spieren en dus is het ook lichamelijk activerend. Denk ook aan de volgende tip:



Vier het leven

Zorg af en toe voor iets feestelijks, iets vrolijks. Sta stil bij verjaardagen en andere heuglijke feiten. Geef ook passende ruimte voor verdriet over overlijden in iemands omgeving. Spreek af dat iemand een bloemetje gaat brengen als iemand meer dan één keer moet missen vanwege ziekte.



Het belang van goede vragen

In een activiteit als POWER is vragen stellen vaak belangrijker dan antwoorden geven. Geef als begeleider het voorbeeld door veel vragen te stellen. Stimuleer deelnemers dat ook te doen: aan de begeleiders en vooral aan elkaar.

Goede vragen zijn vrijwel altijd open vragen. Open vragen geven ruimte en vrijheid. Open vragen zijn niet suggestief en beginnen met een vragend voornaamwoord: wie, wat, welke, waar, waarheen, waarom, hoe. Dus niet: "Vindt u het raar wat er zojuist is gezegd?" Maar: "Wat vindt u van wat er zojuist is gezegd?"

Open vragen nodigen uit tot (zelf)reflectie:

Voorbeelden van open vragen bij POWER:

Wat herken je?
Wat vind je verrassend?
Wat zet je aan het denken als je dit hoort?
Wat heb je aan deze informatie?
Wat komt er in je op als je dit hoort?
Wat is nog onduidelijk?
Waar zou je deze week nog bij stil willen staan?



Duur en frequentie

De workshops duren elk 2,5 uur; per keer is er 135 minuten (ruim twee uur) werktijd en 15 minuten pauze. Bouw als het mogelijk is een kwartiertje inloop in, zodat mensen rustig kunnen aankomen en accommoderen. Ga flexibel om met het pauzemoment: hoe is de energie, wat is handig op dat moment.

De workshops vinden eenmaal per twee weken plaats. Dat biedt voldoende ruimte om dingen te laten bezinken en aan het werk te gaan met praktijkopdrachten.



Maak een eigen werkplan

Je wilt, ook nog tijdens de workshop, zo flexibel mogelijk kunnen inspelen op de inbreng van de deelnemers. Daarom spreken we uitdrukkelijk van ‘werkplan’ en mijden het gebruik van het woord ‘draaiboek’, dat een veel straffere regie vooronderstelt.

Het werkplan in deze Handreiking is echter geen mal. Het bevat meer werkvormen dan je kunt programmeren. Kies werkvormen die bij jou passen. Heb jij goede ervaringen met een andere aanpak voor de kennismaking? Maak er gebruik van. Zorg voor maatwerk door middel van een eigen werkplan. Daarin geef je ook de beoogde tijdsduur aan bij de verschillende programmaonderdelen. Formuleer waar je kunt zo concreet mogelijke doelstellingen per werkvorm. Concreet betekent: welke gedragingen van deelnemers hoop je door de werkvorm waar te kunnen nemen? Zie voor een voorbeeld werkplan het **Materialenboek** bij deze Handreiking. Zo weet je hoe je de workshop in kunt delen en hoe alle thema’s aan bod komen. Beschouw ook je tijdsaanduiding als een hulpmiddel in plaats van een strak keurslijf. Zet het programma voorafgaand aan iedere bijeenkomst op een flap of in een diapresentatie, zodat de deelnemers een indicatie hebben wat hun te wachten staat. Geef het aan wanneer en waarom je afwijkt van het programma.



Opbouw

De workshops zijn thematisch opgebouwd rond de vijf levensdomeinen, maar de volgorde is iets anders dan de volgorde die we kennen van het huis van de identiteit. In de eerste workshop beginnen we – na de kennismaking – met het thema Waarden en Inspiratie. Daarvoor is gekozen omdat dit een generiek thema is dat een basis biedt voor het vervolg en daar als een rode draad doorheen loopt. POWER vat stuurkracht immers op als ons vermogen om na te denken over de richting, de koers die we in onze levensfase kiezen. Dat begint met stilstaan bij de vraag: “Wat vinden we belangrijk?” De eerste bijeenkomst biedt daarvoor een eerste verkenning. Het is daarmee een ouverture, waarin alle belangrijke klanken al even voorbij komen. Tijdens de vierde workshop komt het thema Waarden en Inspiratie nog een keer terug en is de cirkel rond.



Aantal bijeenkomsten

In de pilots was weinig draagvlak voor meer dan de aangekondigde vijf bijeenkomsten.

Mogelijk heeft dit te maken met verwachtingen: zo stond het nu eenmaal in het de wervingsfolder. Gebleken is echter dat het programma als ‘vol’ werd ervaren. Dit geldt zeker voor de derde én de vierde workshop, waarin steeds twee levensdomeinen worden behandeld. Te overwegen valt om zes workshops aan te bieden: een workshop per levensdomein en een afsluitende workshop waarin de balans wordt opgemaakt. In een van de pilots is ervoor gekozen om de mogelijkheid voor een (zesde) terugkombijeenkomst open te houden. Daarbij werd deelnemers in een vroeg stadium verzocht de datum in hun agenda’s te reserveren. De terugkombijeenkomst heeft inderdaad plaatsgevonden.



Ruimte

Het spreekt vanzelf dat bij een groepsactiviteit voor oudere volwassenen gewerkt wordt in een goed toegankelijke ruimte: op de begane grond en anders bereikbaar met een lift. Ouderen zijn zeer gevoelig voor sfeer. In een van de pilots kon gebruik worden gemaakt van de gemeenschappelijke ruimte van een woongemeenschap. Zorg dat de ruimte gezellig is ingericht, niet leeg of steriel aandoet, maar ook niet vol staat met allerlei obstakels. Leg snoeren van apparaten op een veilige plek of dek ze af met duct tape. Belangrijk is ook voldoende lichtinval. Een prettige temperatuur is rond de 21 graden.

Een belangrijk aandachtspunt is de *auditieve* omgevingskwaliteit. Zorg dat je elkaar goed kunt verstaan.

Omdat we tijdens de workshops afwisselend plenair en in subgroepen werken, is het sterk aan te bevelen om minimaal twee ruimtes te gebruiken.

Vraag aan het begin van de eerste workshop naar speciale behoeften met betrekking tot horen, zien, zitten, mobiliteit, enzovoort.

Slechthorendheid door ouderdom doet gemiddeld haar intrede zo rond het vijftigste levensjaar. Het percentage slechthorenden loopt gestaag op met de leeftijd. Zo'n 20% van de 55-plussers is slechthorend, tegen maar liefst 85% van de 85-plussers. Het meest genoemde hoorprobleem is het slechter kunnen verstaan van spraak in een ruimte met veel achtergrondruis.



Materialen

De materialen die je nodig hebt voor het begeleiden van de workshops zijn opgenomen in het Materialenboekje POWER. Je treft ze aan in alfabetische volgorde. In de nu volgende voorlopige werkplannen wordt bij elke bijeenkomst aangegeven welke materialen je nodig hebt en wat je kunt doen om je goed voor te bereiden. Er is een PowerPoint-presentatie beschikbaar met de belangrijkste afbeeldingen, zoals het stroomschema van het project en het Huis van de Identiteit.

Veel plezier!

3.3 Workshop 1

Onze waarden, onze wensen

Levensdomein Waarden & Inspiratie

Overzicht

- doel
- voorbereiding en benodigdheden
- programma
- opening
- kennismaking
- het huis van de identiteit: introductie
- oefening grenzen bewaken
- werkvormen Waarden en Inspiratie
- mindmaps
- verkenningsopdracht en afsluiting

Doel

Deelnemers eigenen zich het doel en de opzet van POWER toe en leren elkaar kennen. In een eerste verkenning van het thema Waarden en Inspiratie wisselen ze op speelse wijze met elkaar uit wat zij belangrijk vinden in hun huidige levensfase: wat zijn hun belangrijkste kernwaarden? Ook denken ze in groepjes al wat na over hoe ze deze waarden kunnen realiseren en wat daarvoor nodig is. Met andere oefeningen komen we tijdens de vierde workshop nog een keer terug bij het levensdomein Waarden & Inspiratie.

Voorbereiding en benodigdheden

- beamer of TV met HDMI-aansluiting en laptop
- flip-over, stiften
- benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie pag. 85 en 92-93
- deelnemerslijst met namen, adres- en telefoongegevens en e-mail

Opening

- Kringopstelling liefst zonder tafels, plenair. Heet iedereen welkom.
- Korte introductie over 'POWER, een investering in onze krachten op latere leeftijd'. Geef aan dat het project POWER start met vijf actieve workshops en geen cursus is waarin men alleen informatie opneemt. Geef aan dat het project niet stopt na vijf workshops. Vertel vrijblijvend over de mogelijkheid om na afloop verder te gaan. Het '**Stroomschema**' van POWER (zie paragraaf 2.1) kan dit visueel maken. Zet dit schema eventueel in een PowerPoint-presentatie.
- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen, spelregels en praktische afspraken (zie paragraaf 2.2).
- Laat de deelnemerslijst rondgaan en vraag of deze gekopieerd mag worden voor alle deelnemers. Reden: elkaar gemakkelijk weten te vinden, ook tussendoor en na afloop van de workshops.
- Vraag naar speciale behoeften m.b.t. horen, zien, zitten, mobiliteit, enzovoort.

- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap of dia. Introduceer het programma en informeer of er nog vragen zijn.

Kennismaking (plenair): de leeftijdslijn

- Nodig deelnemers uit om zich zonder te praten op te stellen in een menselijke lijn. Aan de ene kant staat degene waarvan iedereen denkt: 'dit is de jongste deelnemer'. Aan de andere kant komt 'de oudste'. Interview de mensen op de flanken: hoe is het om daar te staan?
- Nodig nu iedere deelnemer uit, te beginnen met 'de jongste', om zijn naam te zeggen, waarom hij/zij gekomen is en hoe oud hij/zij is. Vraag mensen op de juiste plaats te gaan staan als de werkelijke leeftijd anders is dan de geschatte. Ga zo rond net zo lang tot iedereen 'goed' staat.
- Vraag iedereen weer te gaan zitten. Stel vragen:
 - Hoe voelt het om op volgorde van leeftijd te moeten staan?
 - Wat zegt onze kalenderleeftijd over wie we werkelijk zijn?
 - Wie bepaalt of je ergens 'te oud' of 'te jong' voor bent?
- Gebruik dit gesprekje als opstap om wat meer te zeggen over POWER. Laat eventueel de **Illustratie onze vier leeftijden** zien. Het gaat bij POWER niet om onze leeftijd, of hoe daar in de samenleving over gedacht wordt. Het gaat om hoe we zelf invulling willen geven aan ons leven op latere leeftijd.
- Rond af met iets persoonlijks: vertel waarom jij zelf geboeid bent door POWER en geef aan dat je je graag laat inspireren door de groep. Jij wordt er zelf ook wijzer van!

Variant: Fototaal

Op een tafel liggen plm. 50 foto's, cartoons en andere afbeeldingen. Je kunt deze zelf maken of bestellen (of downloaden) onder meer via www.briefingcards.com. Vraag de deelnemers de afbeeldingen te bekijken en er vervolgens twee te selecteren: één afbeelding die staat voor iets wat bij hen hoort of positieve associaties oproept en één afbeelding die weergeeft wat niet bij hen hoort of negatieve associaties oproept. Vraag iedere deelnemer zijn of haar keuze even toe te lichten. Bewaak de tijd.

Variant: "Jouw beroep"

Een heel andere manier van kennismaken is de oefening "Jouw beroep". Je kunt deze werkvorm gebruiken in plaats van de vorige of deze erna doen.

Vraag alle deelnemers hun voornaam op een briefje te schrijven.

Alle briefjes gaan in vieren gevouwen in een hoge hoed.

Ieder trekt één naam uit de hoed.

Om beurten noemen de deelnemers de naam die zij hebben getrokken en het vermoedelijke beroep van deze persoon. Daarbij lichten ze hun keuze kort toe.

De andere deelnemer reageert op dit opstapje op persoonlijke wijze: klopt het? Welke dingen die werden gezegd spreken hem aan? Wat juist niet? Welk beroep heeft of had men werkelijk? Wat had men het liefst willen worden? Waarom is het anders gelopen?

Deze oefening stimuleert niet alleen de kennismaking. Het is tegelijkertijd een manier om deelnemers ook op speelse wijze te laten wennen aan twee dingen:

- De aandacht is even op jou gevestigd;
- Je vertelt iets over jezelf.

Niet iedereen is dat gewend. Bewaak daarom de tijd: geen lange verhalen. Vraag ook hoe men dit ervaren heeft. Je kunt deze kennismakingsoefening ook gebruiken als opstapje voor de volgende oefening: het bewaken van grenzen.

Oefening grenzen bewaken

Het leerproces tijdens de workshops POWER vraagt om een veilige sfeer. Het uitwisselen van gevoelens, ervaringen en verhalen betekent immers dat deelnemers iets van zichzelf laten zien en dat andere deelnemers daarop reageren. Voor de veiligheid in de groep is het bewaken van persoonlijke grenzen essentieel. Als begeleider kun je dit uitleggen, maar beter is het om dit te laten ervaren. Geef aan dat voor iedereen de grens van zijn persoonlijke ruimte ergens anders ligt. Als een ander je ruimte betreedt, merk je dat fysiek: spanning, trillen, zweten, enzovoort. Je kunt deelnemers dit als volgt laten ervaren en ermee laten oefenen.

- Deel 1 van de oefening. Zet een cursist aan de ene kant van de ruimte, de co-trainer aan de andere kant. De co-trainer doet telkens een stapje in de richting van de deelnemer (neutrale houding). Vraag de deelnemer na iedere stap of hij een verschil voelt. Als de grens bereikt is, vraag je wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem inhouden) en waar voel je het (nek, buik, handen, enzovoort). Hierdoor wordt de deelnemer zich bewust van zijn spanningssignalen.
- Deel 2 van de oefening. Grens aangeven. Hetzelfde als hiervoor, maar laat de deelnemer nu zijn grens aangeven: "Stop, tot hier". Als hij dat niet overtuigend doet, loopt de co-trainer door. Onderzoek hoe de grens het best aangegeven kan worden.

Nabespreken: grens verschilt van persoon tot persoon. Waarom loopt de co-trainer wel of niet door? Hoe kun je je grens overtuigend aangeven?

Het Huis van de identiteit

Laat de dia zien met het **Huis van de identiteit**. Mogelijk is deze al eerder vertoond tijdens de introductiebijeenkomst. Geef nu een korte toelichting. Geef aan dat dit de thema's zijn waarover tijdens de POWER-workshops gesproken gaat worden. Geef hier nog geen uitgebreide toelichting; zeg dat je er in de volgende bijeenkomst dieper op in gaat. Belangrijk is hier om te wijzen op de kelderverdieping die onder het hele huis doorloopt en verbonden is met het domein Waarden en Inspiratie.

Werkvormen Waarden & Inspiratie

Het 'Waardevolle'-voorwerpen-spel

Bij de uitnodigingsbrief voor de eerste workshop heeft u mogelijk al een eerste opdracht gegeven aan de deelnemers: "Neem drie voorwerpen mee die symboliseren wat voor u van grote waarde is in het leven."

Nodig deelnemers om beurten uit om een van de meegebrachte voorwerpen te tonen en een persoonlijke toelichting te geven. Daarna leggen zij hun voorwerp in het midden. Nodig uit tot het stellen van verhelderende vragen, maar vermijd discussie. Bewaak de tijd; houd het licht.

Neem zelf ook voorwerpen mee en leg ze van tevoren in het midden. Deelnemers die geen voorwerp hebben meegebracht, kunnen zo alsnog een keuze maken, als ze dat willen (check dat). Je kunt nog verder variëren door deelnemers te vragen of zij een voorwerp van de stapel willen pakken dat daar door iemand anders is neergelegd. Vraag ook nu een toelichting.

Variant 1 (eenvoudige oefening)

Je kunt ook kiezen voor een eenvoudige variant zonder voorwerpen. Laat deelnemers in groepjes elkaar antwoord geven op de volgende set vragen:

"Wat heb jij altijd belangrijk gevonden in het leven?" Welke waarden springen er voor jou uit? Zijn deze ook leidend voor de toekomst? Merk je dat er een ontwikkeling zit in wat je belangrijk vond / vindt?"

Variant 2: het Waardenspel (uitgebreide oefening)

Bekijk in het materialenoverzicht, pag.92 en 93 : **Uitleg Waardenspel en overzicht met de Waarden en Waardengebieden.**

We spelen dit spel in vereenvoudigde vorm.

Bedenk een passende startvraag. Een startvraag kan bijvoorbeeld zijn: *Wat vind ik belangrijk in mijn huidige levensfase?*

We spelen het spel in groepjes van vijf à zes personen. In de regel zullen er twee groepjes zijn. De begeleiders verdelen zich over de beide groepjes. Één van de begeleiders noemt de startvraag en checkt of iedereen de vraag begrijpt.

De groepjes lopen om hun tafel heen met daarop de uitgelegde waarden (kaarten).

Vijf minuten in stilte rondlopen en bekijken, daarna individueel en in stilte kiezen: ieder neemt drie kaarten af: 'deze waarden vind ik belangrijk in mijn huidige levensfase'.
Blijf nog even rondlopen: het is toegestaan om kaarten te wisselen, totdat men denkt: dit is het, zo is het goed.

Verder werken in deze groepjes. Ieder licht kort zijn of haar keuze toe: Ik heb deze drie kaarten gekozen omdat.....
Geef aan dat er geen goede of foute keuzes zijn. Geen discussie, wel mogen deelnemers elkaar om toelichting vragen. Samen 15 minuten nadenken en bespreken: wat zien we?

- Zien we overeenkomsten en verschillen in onze waarden vroeger en nu?
- Zien we overeenkomsten en verschillen in waarden tussen onszelf en de anderen?

Overeenkomsten vastleggen; verschillen bespreken d.m.v. doorvragen.
Plenaire uitwisselen: wat viel op in de groep? Hoe was het om dit te doen?

Mindmap Werken aan waarden

Na afronding van de oefening(en) rond persoonlijke waarden (en pauze) maken we een begin met het onderdeel Werken aan waarden.

Pak de **Mindmap Werken aan waarden** uit het materialenoverzicht (pag. 85) erbij. Lees daar eventueel hoe je kunt werken met een mindmap. Zorg dat je de oningevulde mindmap vooraf hebt gekopieerd voor iedere deelnemer en deel ze uit.

Leg het doel uit van het werken met de mindmap. Geef aan dat het nu niet meer gaat om *wat* je belangrijk vindt, maar om *hoe* je daaraan kunt werken: wat kun je meer (of anders) doen om je waarden te realiseren. Geef daarna de volgende instructie.

In het midden staat het centrale onderwerp: één van jouw kernwaarden. Deze neem je over uit de vorige ronde. Vanuit het midden ga je met verschillende kleuren één of meer takken verbinden aan je kernwaarde. Elke tak mondt uit in een boomblad. Daarop schrijf je één ACTIE- idee, een manier of aanpak waarmee je je kernwaarde kunt realiseren: 'Als ik *dit* (waarde) wil, zou ik *dat* (nieuwe actie) kunnen doen.' Nieuwe actie kan van alles zijn: nieuwe activiteiten, dingen die je zou willen onderzoeken, dingen die je zou willen veranderen, je ergens bij aansluiten, ergens mee stoppen, contact met iemand opnemen, enzovoort. Misschien ben je wel heel tevreden en vul je niets in, of teken je maar één tak met een heel klein blaadje. Het kan allemaal.

Merk op dat elk blad verschillende nerven heeft. Op de nerven schrijf je korte woorden, of maak je tekeningetjes. De woorden of tekeningetjes gaan over drie dingen:

- Dit kan mij helpen bij mijn actie.
- Dit kan mij belemmeren bij mijn actie.
- Dit heb ik nodig bij mijn actie.

Deelnemers gaan hiermee individueel aan de slag gedurende 10 minuten. Begeleiders lopen langs de tafel, gaan in op vragen en helpen iemand die misschien even vast zit. Het hoeft niet af; we maken alleen een begin.

Gesprekjes in tweetallen

In tweetallen leggen deelnemers elkaar hun mindmap voor en lichten deze om beurten toe. De een vertelt, de ander stelt open vragen ter verduidelijking (wie, wat, waarom, hoe, enzovoort) en geeft positieve suggesties.

Plenaire afronding

Ga weer in de kring zitten. Iedere deelnemer legt zijn of haar mindmap voor zich.
Vraag hoe men dit heeft gevonden. Wat ging gemakkelijk, wat was lastiger?
Vraag enkele mensen iets toe te lichten over hun mindmap in wording.

Verkenningsoopdracht en afsluiting

Terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst.

Geef als verkenningsoopdracht voor de volgende keer: werk thuis verder aan je mindmap en breng hem de volgende keer weer mee. Bespreek de mindmap ook eens met mensen uit je omgeving.

Na iedere bijeenkomst kun je je mindmap aanvullen of veranderen. Je kunt nieuwe takken laten groeien, maar ook oude takken weer afzagen!

Terugblik volgende keer

Vraag enkele deelnemers of zij aan het begin van de volgende bijeenkomst een terugblik op de bijeenkomst van vandaag willen voorbereiden. Geef een tijdslimiet, maar laat de vorm vrij. Zo stimuleer je creativiteit en zelfwerkzaamheid.

3.4 Workshop 2

Een gezond lichaam en een gezonde geest

Levensdomein Lichaam & Geest

Overzicht

- doel
- voorbereiding en benodigdheden
- opening
- verdiepende kennismakingsoefening: het zelfportret
- terugblik workshop 1
- introductie workshop 2
- het Huis van de Identiteit: nadere toelichting
- het Huis van de Identiteit: startoefening
- associatie oefening 'Lichaam en geest'
- filmpje 'Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?'
- groepsgesprek
- zo blijf je gezond (groepjes van vier)
- verkenningsopdracht en leestekst

Doel

Deelnemers leren elkaar nog beter kennen, krijgen meer inzicht in de opzet van het project POWER; ze gaan nu echt aan de slag met het Huis van de identiteit. Ze verdiepen zich in het eerste levensdomein: Lichaam & Geest, en worden door middel van een verkenningsopdracht geactiveerd om informatie te verzamelen over mogelijke activiteiten op dit gebied in hun leefomgeving.

Vorbereiding en benodigdheden:

- zaal inrichten
- beamer of TV met HDMI-aansluiting en laptop met geluidsboxjes
- flip-over, stiften
- volledig ingevulde namenlijst met e-mail
- appel of ander stuk fruit
- benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie pag. 88-90 en 94 en You Tube filmpje
- logboekjes / lege schriftjes (facultatief)
- lees voor je eigen voorbereiding de leestekst **Veranderingen in het ouder wordende lichaam** in het Materialenboekje, pag. 94
- zorg voor voldoende kopieën van de leestekst **Samen en alleen zijn** (zie materialenboekje, pag. 88-90); elke deelnemer krijgt deze aan het eind van deze bijeenkomst uitgereikt, als voorbereiding voor de volgende keer

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair. Welkom. Vraag hoe het sinds de vorige keer nu met iedereen gaat. Herhaal kort doel en opzet POWER. Laat de dia met het '**Stroomschema**' van **POWER** weer even zien (zie Inleiding bij deze Handreiking). Geef aan dat de gezamenlijke investering in onze veerkracht niet stopt na de workshops. Vertel over de mogelijkheid om na afloop verder te gaan:

- Er is na de workshops begeleiding voor POWER-kringen. Dit zijn groepjes die zelfstandig door willen gaan: themakringen, aanpakkringen, stagekringen en gezelligheidskringen.
- Er komen bijeenkomsten voor uitwisseling tussen de kringen, waarbij ook anderen kunnen aanschuiven: de Ronde Tafel van POWER.
- Laat dit even bezinken, beantwoord vragen maar zeg dat dit onderwerp nog terugkomt. Hang daarom een flap aan de muur met als titel:

Dromen, denken, durven, doen

Ideeën voor POWER-kringen

Hierop kunnen deelnemers en begeleiders ideeën, trefwoorden, post-its, gekleurde stickers (adhesie bij bepaalde ideeën) en namen noteren, en alles wat nog meer te maken heeft met mogelijke POWER-kringen. Geef aan dat alles nog kan veranderen. Maar blijf uitnodigen tot het opschrijven van ideeën. Hang de flap de volgende keer weer op. Kijk of ideeën geclusterd kunnen worden.

- Bespreek de huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Deel de lijst uit met namen en e-mailadressen van de deelnemers.
- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap. Introduceer het programma en vraag of er nog vragen zijn.
- Breng de deelnemers in het hier en nu met een quote, een citaat of artikel uit de krant. Iets waarover je je verwondert. Of doe een korte concentratieoefening in stilte.

Concentratieoefening (5 minuten)

Doel: landen, binnenkomen en tot rust komen.

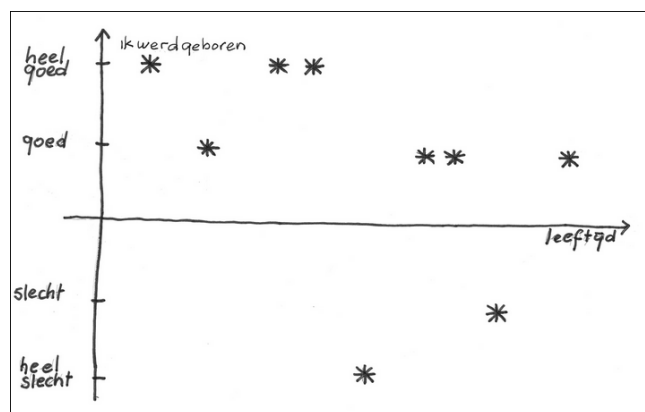
Leg een stuk fruit, bijvoorbeeld een appel, midden in de kring en vraag de deelnemers het volgende. Bekijk de appel van alle kanten. Richt er al je aandacht op en bestudeer hem goed. Probeer niet afgeleid te worden door gedachten die in je opkomen. Denk niet aan waar de appel vandaan komt, hoe duur ie is, wat de voedingswaarde is etc. Gewoon kijken.

Vraag de deelnemers na enkele minuten hun ogen te sluiten. Nu visualiseer je de appel met je ogen dicht. Probeer de appel te zien, te voelen en te ruiken in je gedachten. Vorm een duidelijk en helder beeld van de appel. Als het moeilijk wordt, doe dan je ogen open, kijk naar de appel en ga na een poosje - met gesloten ogen - weer verder.

Als de deelnemers dit leuk vinden, kun je het een volgende keer nog eens herhalen met een ander voorwerp.

Verdiepende kennismakingsoefening: het zelfportret

Iedereen maakt een tekening over zichzelf. Dat kan op een aantal manieren: als karikatuur, als dier, als boom, als voorwerp dat men voor zichzelf veelzeggend vindt. Het kan ook in de vorm van een levenslijn (zie afbeelding), of met een cirkel waarin men in segmenten



belangstellingssferen tekent, of als stripverhaal. Er zijn legio mogelijkheden. Als iedereen zijn tekening af heeft (doorgaans na circa vijftien minuten) worden ze opgehangen met de signatuur van de maker. Vervolgens geven de deelnemers om beurten uitleg bij hun tekening en beantwoorden ze vragen van de anderen.

Terugblik workshop 1

Nodig de deelnemers die de terugblik hebben voorbereid hiervoor uit.

Een terugblik kan als volgt. Vraag wie thuis verder heeft gewerkt aan de mindmap *Werken aan waarden*. Laat hierover enkele mensen aan het woord. Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe vragen heeft opgeroepen.

Spoor de deelnemers aan om naar hun mindmap te blijven kijken en er af en toe aan te blijven werken. Vraag hen de mindmap te bewaren; bij de laatste bijeenkomst nemen ze de mindmap weer mee.

Logboekje

Sommige mensen vinden het misschien prettiger om de mindmap te laten voor wat hij is en af en toe iets op te schrijven in een *persoonlijk logboekje*. Reik die suggestie aan: niets moet, alles kan. Deel eventueel schriftjes uit.

Introductie workshop 2

Geef aan dat we vandaag ingaan op twee onderwerpen:

- Nadere toelichting op het Huis van de Identiteit met de vijf levensdomeinen;
- Behandeling van het eerste levensdomein: Lichaam & Geest.

Het Huis van de identiteit: stuurkracht op vijf levensdomeinen (nadere toelichting)

Zorg dat je de informatie uit het theoretisch kader over ontwikkeling op vijf levensdomeinen goed in je hoofd hebt (zie paragraaf 1.4). Laat opnieuw de dia zien met het **Huis van de identiteit**. Pak de **Staalkaart Levensloopbenadering in een oogopslag** erbij voor jezelf.

Vertel in eigen woorden hoe bij POWER op pad te gaan voor een gezamenlijke expeditie naar onze veerkracht op latere leeftijd aan de hand van de vijf levensdomeinen. Deze tocht zullen we de komende vier bijeenkomsten verder doorzetten.

Bij ieder levensdomein gaan we vragen stellen en samen naar antwoorden zoeken die bij ons passen: wat houdt dit levensdomein in? Waarin sta ik sterk? Wil ik iets verbeteren? Waaraan zou ik willen werken? Waarop wil ik actie ondernemen? Maar ook: wat laat ik gaan? Geef aan wat je verstaat onder 'compenseren' en 'druk verminderen.' Tijdens de laatste bijeenkomst blikken we terug op het geheel (alle levensdomeinen).

- Lees niet van papier.
- Beantwoord eventuele vragen.

Startoefening *Mijn huis van de identiteit in vogelvlucht*

Als eerste oefening gaan we nu een verkenning doen met de vraag: op welke domeinen sta je sterk, op welke minder? Geef een cijfer of woord per domein. Bespreek dat in duo's.

Vervolgens plenair. We hebben een eerste situatieverheldering gedaan. Kijk nu eens naar de balans tussen de domeinen. Leg aan de hand van een voorbeeld van een deelnemer uit hoe je kunt werken aan perspectiefontwikkeling. Neem hen mee in de gedachtegangen van compensatie binnen of tussen domeinen of drukvermindering binnen en tussen domeinen. Het voorbeeld van Jan in de

Handreiking kan dit illustreren.

Associatie oefening 'Lichaam & Geest'

Vandaag maken we een start met het levensdomein: Lichaam & Geest. Wat komt er in ons op bij deze twee woorden?

Filmpje "Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?"

Professor Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie, kan prachtig over dit onderwerp vertellen.

Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen? Bewegen is goed voor je motoriek en je geheugen. Volgens professor Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie, zouden ouderen dan ook meer moeten worden gestimuleerd om te bewegen.

Toon het filmpje (15 minuten). Zorg voor een goede geluidsweergave. Je vindt het hier:

<https://www.YouTube.com/watch?v=0L4FI9AY9RU>

- Tip: download het filmpje naar je eigen laptop via de You Tube downloader.

Groepsgesprek n.a.v. filmpje

Begin met een open vraag: wie wil reageren op wat we hebben gezien?

Stel vervolgens reflectie bevorderende vragen, zoals:

- Wat is de invloed van bewegen op het functioneren van ons brein?
- Prof. Scherder spreekt over het belang van 'remming' in ons geheugen: we onthouden alleen wat we belangrijk vinden. Waarom is dat belangrijk?
- Ga je meer of minder bewegen als je ouder wordt? Waar hangt dat van af?
- Waarom moet je als je ouder wordt meer uitdaging zoeken, meer ondernemen?
- Gaan al onze functies achteruit als we ouder worden, of zijn er ook functies die verbeteren? Hoe kunnen we meer gebruik maken van de functies die vooruit gaan? Pak eventueel de **Matrix Ontwikkeling van cognitieve competenties** uit paragraaf 1.4 erbij.
- Wie is je idool als het gaat om lichamelijk en geestelijk fit blijven (Ard Schenk, Keith Richard, je overbuurvrouw, bedenk zelf). Wat kunnen we van hen leren?

Zo blijf je gezond (groepjes van vier)

Verdeel de groep in subgroepen van vier personen. Meng m/v en leeftijden, eventuele bekenden niet bij elkaar. Laat de groepjes praten over vragen:

- Welke activiteiten helpen jou om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven? Graag concrete voorbeelden noemen (dus niet: 'actief blijven'. Wel: 'zwemmen').
- Hoe ziet voor jou de balans eruit tussen inspanning en ontspanning?
- Zijn er ook activiteiten die jou niet meer zo goed afgaan, hoe ga je daarmee om (minderen, stoppen, anders doen, hulpmiddelen gebruiken)?
- Maak op een flap een lijstje met tips voor de andere groepjes. Schrijf erboven: gezond blijven: onze tips!

Na het groepsgesprek hangen we alle flappen aan de wand en lopen we er samen langs.

Een voor een presenteren de groepjes hun do's en don'ts.

Zorg ervoor dat alle groepjes evenredig aan bod komen, reageer positief en stel verhelderende vragen.

Verkenningsoopdracht en leestekst

Maak samen met de deelnemers een lijst van instanties, organisaties en verenigingen waar informatie te vinden is over lichamelijk en geestelijk actief blijven. Breng dit op gang met enkele voorbeelden: het gezondheidscentrum, de thuiszorg, de apotheker, de sportvereniging, de brigdeclub, de welzijnsorganisatie.

Verdeel de groep in subgroepen van drie personen. Laat elk groepje kiezen voor een bepaalde instantie.

De opdracht luidt:

Ga naar deze instantie toe en verzamel zo veel mogelijk tips over mogelijke activiteiten op het gebied van 'Lichaam & Geest' in de vorm van folders en brochures. Breng deze de volgende keer mee voor de informatietafel.

Geef aan dat er de volgende keer een informatietafel zal staan waarop alle verzamelde informatie kan worden tentoongesteld.

Terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst

Deel tot slot de leestekst **Samen en alleen zijn** uit het materialenboekje uit (pag. 88-90) en vraag deelnemers deze voor de volgende keer op hun gemak door te nemen.

3.5 Workshop 3

Samen en alleen zijn / Lekker wonen lekker leven

Levensdomeinen Sociale relaties en Materiële situatie (wonen)

Overzicht

- doel
- voorbereiding en benodigdheden
- opening
- terugblik workshop 2
- introductie workshop 3
- samen en alleen: enkele opstellingen
- ons sociale netwerk: ecogram maken (individueel werken)
- groepsgesprek: sociale contacten
- wonen / woonomgeving
- ons woonverhaal
- groepsgesprek: wonen en woonomgeving
- het ideale huis in de ideale buurt: een programma van eisen
- verkenningsopdracht en afsluiting

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, mogelijkheden, wensen verwachtingen ten aanzien van de levensdomeinen Sociale relaties en Materiële situatie. Het thema Materiële situatie is erg breed; hier is gekozen voor het subthema Wonen.

Tijdens deze bijeenkomst komen vragen aan de orde als: wat betekenen 'samen en alleen zijn' en 'wel of niet erbij horen' in je huidige levensfase? Hoe ziet je sociale netwerk eruit? Door het vertellen van de eigen woongeschiedenis maken we een vloeiende overgang naar het thema wonen. We verkennen onze woongeschiedenis. Blijf je wonen waar je nu woont? Zijn er ook andere mogelijkheden? Wat vind jij een ideale woonomgeving? Een bezoek aan verschillende woonvormen voor ouderen brengt deelnemers verder in hun denken, voelen en doen.

Vorbereiding en benodigdheden

- beamer of TV met HDMI-aansluiting en laptop met geluidsboxjes
- flip-over, stiften
- zaal inrichten, informatietafel klaarzetten en flap **Ideeën voor POWER-kringen** aan de muur hangen
- benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie pag. 82
- ideeënflap POWER-kringen ophangen
- logboekjes / lege schriftjes (facultatief)
- verzamel vooraf adressen van woonvormen van ouderen: een serviceflat, een woonzorgcentrum, een verpleeghuis, een woongemeenschap, een levensloopbestendige woning

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair. Welkom. Vraag hoe het met iedereen gaat sinds de vorige keer.

- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Breng de deelnemers in het hier en nu met een quote, een citaat of een artikel uit de krant; iets waarover je je verwondert. Of doe een korte concentratieoefening in stilte.
- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap. Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik workshop 2

- Vraag hoe het verzamelen van informatie over het thema Lichaam en geest is gegaan.
- Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe vragen heeft opgeroepen.
- Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. *Bedank nadrukkelijk*, eventueel met een applausje.
- Leg alle informatie op een grote tafel.

Bewaar alle informatie zorgvuldig. Leg het materiaal de volgende keer weer op tafel. Deelnemers zullen deze informatietafel nog enkele keren aanvullen.

Introductie workshop 3

Laat de dia zien met het **Huis van de identiteit**. Geef aan dat we vandaag ingaan op twee levensdomeinen: Sociale relaties en Materiële situatie. Merk op dat niet alle aspecten van Materiële situatie aan bod komen. We zoomen in op het thema wonen en woonomgeving. Inkomen en sociale zekerheid laten we buiten beschouwing. Maak eventueel een afspraak met mensen die aangeven dat zij hier vragen over hebben.

We beginnen met het levensdomein Sociale contacten. Inventariseer of er nog vragen zijn over de leestekst **Samen en alleen zijn**; ga hier kort op in.

Samen en alleen zijn: enkele opstellingen

Doel: gevoelig worden voor het thema van vandaag; samen nadenken over de betekenis van samen zijn en alleen zijn en van erbij horen en er buiten staan.

Maak de ruimte zo veel mogelijk vrij. We gaan met elkaar in gesprek naar aanleiding van enkele opstellingen in de ruimte. Elke opstelling houden we een minuut vol. Tijdens de opstelling is het stil.

We doen eerst twee opstellingen over 'samen en alleen zijn'.

- *Opstelling 1:* ga verspreid over de totale ruimte staan, met een zo groot mogelijke, maar gelijke afstand tussen jou en de anderen.
- *Opstelling 2:* ga heel dicht tegen elkaar aan staan; je raakt elkaar nog net niet aan (10 cm).

Vragen:

- In welke opstelling voelde je je meer samen, in welke opstelling voelde je je meer alleen?
- Kun je je alleen voelen met veel mensen om je heen? Kun je je rijk voelen ook al heb je maar een paar mensen om je heen?

Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Het gaat om verschillen in beleving; die mogen er zijn, elke beleving is interessant.

Dan doen we twee opstellingen over 'erbij horen en er buiten staan'.

- *Opstelling 1:* ga met zijn allen bij elkaar staan, ongeveer 30 cm uit elkaar. Vraag één deelnemer op grotere afstand van de groep te gaan staan (3 meter of meer).

- *Opstelling 2:* vraag dezelfde deelnemer om de ruimte gedurende 1 minuut te verlaten. Vraag de andere deelnemers nu samen een lied te zingen, bijvoorbeeld 'Lang zal ze leven.' Vraag na 1 minuut de deelnemer op de gang om weer binnen te komen.

Vragen:

- Vraag de deelnemer die buiten de groep stond: wat ging er door je heen? Voelde je een verschil tussen de eerste en de tweede keer?
- Vraag aan allen: Waar wil je heel graag bij horen? Waar wil je niet bij horen?
- Op welke momenten voelen we ons (weleens) buitengesloten? Kan dit ook met de leeftijd te maken hebben? Geef voorbeeld. Hoe ga je daarmee om?

Ons sociale netwerk; ecogram maken (individueel werken

Deel het werkblad '**Mijn netwerk. Ecogram POWER**' uit; het bevindt zich in het materialenboekje (pag.82.)

Laat deelnemers werken aan hun ecogram. Instructies staan op het blad. Vraag of iedereen het begrijpt.

Vraag na 15 minuten of iedereen klaar is en rond het tekenen af. Vraag iedereen het eigen ecogram bij de hand te houden.

Groepsgesprek sociale contacten m.b.v. ecogrammen

Houd een groepsgesprek over het levensdomein sociale contacten. Gebruik daarbij de volgende vragen.

- Wat valt je op als je kijkt naar je eigen ecogram?
- Is het leger, of juist voller dan je had verwacht? Hoe ervaar je dit?
- In welk segment staan de meeste namen? Had je dat verwacht?
- Welke veranderingen in je netwerk verwacht je in de toekomst, bijvoorbeeld over vijf jaar, en over vijftien jaar?
- Als je de balans opmaakt, zeg je dan: "Zo is het goed" of zeg je "Het kan beter?"
- Heb je het gevoel dat je op dit terrein actiever moet worden of misschien juist minder actief?
- Mensen die aangeven 'actiever': wat zou je kunnen doen? Mensen die aangeven: 'minder actief': wat zou je willen loslaten?

Dit lijkt een goed moment voor een pauze. Vraag de deelnemers hun ecogram nog even bij de hand te houden.

Wonen / woonomgeving

Onze sociale contacten vinden we voor een deel in onze woonomgeving. In het tweede gedeelte van deze bijeenkomst gaan we het hebben over onze woonsituatie. We verkennen onze voorgeschiedenis vanuit het verleden, naar het heden en de toekomst. We starten met korte gesprekken in tweetallen.

Ons woonverhaal

Ga twee aan twee zitten met je buurman of buurvrouw. Vertel elkaar in vijf minuten je woonverhaal aan de hand van de huizen waarin je hebt gewoond. Begin bij je jeugd, volwassenheid, tot en met de huidige situatie. Het gaat niet om de jaartallen, maar om de episodes.

- Waar stond/staat het huis?
- Was het prettig om daar te wonen?
- Vertel iets over de buurt.

Groepsgesprek Wonen en woonomgeving

Bespreek kort na: wat zeggen onze woonverhalen over wat we belangrijk vinden om prettig te kunnen wonen?

We kijken vervolgens naar onze huidige woning en naar onze woonomgeving. Bespreek met de groep de volgende vragen:

- Kijk nog eenmaal naar je ecogram. Welke mensen die jij belangrijk vindt (binnen- en middencirkel), wonen of werken in je eigen buurt of wijk? Vind je dat prettig of hadden ze net zo goed ergens anders kunnen wonen/werken?
- Hoe zou dat zijn over vijf jaar, vijftien jaar? Hoe belangrijk is dan je directe woonomgeving voor je sociale netwerk? Wie wil je dan (letterlijk) om je heen hebben?
- Is dat realistisch? Kun je daar invloed op uitoefenen? Wat zou je kunnen doen?
- Zijn er bepaalde mensen/groepen/organisaties in de buurt waarover je iets meer zou willen weten (bijvoorbeeld: mensen met een bepaalde interesse, jonge mensen, een buurtcentrum, zorgvoorzieningen)?

Het ideale huis in de ideale buurt: een programma van eisen

We delen de groep op in twee subgroepen: een subgroep 'Huis' en een subgroep 'Buurt'.

Aan beide groepen dezelfde opdracht:

- Maak een programma van eisen. Dat betekent dat je samen zo veel mogelijk dingen bedenkt waaraan het huis (groep 1) of de buurt (groep 2) moet voldoen om het wonen op latere leeftijd zo prettig mogelijk te maken.
- Schrijf alle eisen puntsgewijs op een flap. Maak er een tekening bij!

Hang de flappen aan de wand. Elke groep presenteert zijn programma van eisen.

- Zijn de eisen verrassend?
- Zijn de eisen realistisch?
- Zijn er nog aanvullingen mogelijk?
- Wie moet ervoor zorgen dat aan deze eisen wordt voldaan? Denk bijvoorbeeld aan 'een aangepaste woning' of 'een veilige buurt'.

Verkenningsoopdracht over woonvormen

We wonen zoals we wonen. Daarover zijn we tevreden, of misschien niet. Zijn er alternatieven? En zijn die dan voor later of kunnen we er nu al over nadenken?

Vorm groepjes van twee à drie personen.

Elk groepje verzamelt zo veel mogelijk informatie (folders, brochures, krantenknipsels, foto's) over een bepaalde woonvorm voor ouderen. Voorbeelden:

- een serviceflat
- een woonzorgcentrum met aanleunwoningen
- een verpleeghuis
- een woongemeenschap
- een levensloopbestendige woning of appartement

Breng met je groepje een bezoek aan één van deze woonvormen. Maak foto's en praat met de bewoners: waarom wonen zij daar? Hoe ervaren zij dit? Wat zijn de voor- en nadelen van deze woonvorm?

Begeleider: bied hulp aan als groepjes niet weten hoe ze contact kunnen leggen.

3.6 Workshop 4

Goed doen en andere inspiratiebronnen

Levensdomeinen Arbeid & Participatie en Waarden & Inspiratie

Overzicht

- doel
- voorbereiding en benodigdheden
- opening
- terugblik workshop 3
- introductie workshop 4
- oefening spiegelen op muziek (geven en ontvangen)
- sferen van geven en nemen, een verkenning mantelzorg
- ervaringen van vrijwilligers
- actief blijven? Dit is mijn manier!
- andere inspiratiebronnen (Waarden en inspiratie)
- verkenningsopdrachten
- nabespreking

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, mogelijkheden, wensen verwachtingen ten aanzien van het levensdomein Arbeid & Participatie. Zij verdiepen zich in het thema geven en ontvangen (wederkerigheid), verkennen de belangrijkste sferen van geven en nemen en ontdekken hun eigen participatiestijl. Van daaruit gaan ze op zoek naar participatievormen die passen bij hun eigen stijl. Tijdens deze bijeenkomst pakken we ook het levensdomein Waarden & Inspiratie nog een keer bij de kop. We besteden aandacht aan inspiratiebronnen, die tot nu toe minder aan bod gekomen zijn, zoals levensbeschouwing, kunst en natuur.

Vorbereiding en benodigdheden

- zaal inrichten, informatietafel klaarzetten en flap **Ideeën voor POWER-kringen** aan de muur hangen.
- beamer of TV met HDMI-aansluiting en laptop (met cd-drive en geluidsboxjes).
- flip-over, stiften
- flappen, stiften, kleurpotloden, lijm, voorwerpen uit de natuur (takjes, blaadjes)
- benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie pag. 76, 87 en 95, You Tube filmpje
- ideeënflap POWER-kringen ophangen
- logboekjes / lege schriftjes (facultatief)
- cd met rustige muziek meenemen
- zorg voor voldoende kopieën van het Informatieblad POWER-kringen, pag. 76

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair. Heet de mensen welkom. Vraag hoe het met de deelnemers gaat sinds de vorige keer.
- Bespreek de huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.

- Breng de deelnemers in het hier en nu met een quote, een citaat of artikel uit de krant. Iets waarover je je verwondert. Of doe een korte concentratieoefening in stilte.
- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap. Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik workshop 3

Groepjes brengen verslag uit van hun bezoek aan de verschillende woonvormen (serviceflat, woonzorgcentrum, verpleeghuis, woongemeenschap).

- Wat is jullie opgevallen?
- Wat was nieuw voor je?
- Zie je jezelf daar (ooit) wonen? Wat zijn voor jou voor- en nadelen?
- Zijn er nog andere woonvormen ter sprake gekomen (b.v. mantelzorgwoning, kangoeroewoning, huishuis)?

Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje. Leg alle informatie op de informatietafel.

Introductie workshop 4

Laat de dia zien met het **Huis van de identiteit**. Geef aan dat we de bijeenkomst vervolgen met het levensdomein Arbeid & Participatie. We onderzoeken verschillende maatschappelijke sferen waarin we ons kunnen, willen of misschien ook wel moeten inzetten. Dat heeft alles te maken met de balans in ons leven tussen geven en ontvangen. Hoe ziet die balans eruit bij onszelf? We starten met een oefening.

Oefening spiegelen op muziek (geven en ontvangen)

Neem een cd of usbstick mee met rustige muziek die uitnodigt tot zachte bewegingen.

- Suggestie 1: Beethoven, Mondscheinsonate, eerste deel (5:29).
Hier te beluisteren: <https://www.YouTube.com/watch?v=3TIN955FYeg>
- Suggestie 2: Lauridsen, O Magnum Mysterium (6:55).
Hier te beluisteren: <https://www.YouTube.com/watch?v=nn5ken3RJBo>

In tweetallen zoeken deelnemers een vrije ruimte in de zaal. Er wordt niet gesproken, maar men blijft elkaar gedurende de hele oefening aankijken.

De muziek begint. "Dit zal ongeveer 4 minuten duren" zeg je erbij.

Een persoon doet kleine bewegingen voor die de tweede persoon onmiddellijk 'spiegelt'. Dit zal meestal met handen en armen gebeuren.

Na de helft van de muziek wisselen de partners om en de tweede persoon geeft de impuls voor de gezamenlijke beweging. De begeleider kan halverwege een signaal geven, maar de timing ook aan de tweetallen overlaten.

Vrolijke variant: Verzoeken doen

Een vrolijker, soms hilarische variant is deze. Vraag een deelnemer om een verzoek te richten tot een (of meer) andere deelnemer(s): wil jij even mijn tas aangeven? De deelnemer voldoet aan het verzoek en mag nu zelf een verzoek doen. Wil jij koffie voor mij inschenken? Wil jij een glas water voor mij halen? Willen jullie een lied voor mij zingen?

Nabespreking (beide varianten):

- Hoe was het om te geven? Hoe was het om te ontvangen?
- Wat was gemakkelijker: geven of ontvangen? Hoe is dat in het dagelijks leven?

- Welke plek heeft geven in ons leven (noem voorbeelden)? Welke plek heeft ontvangen in ons leven (noem voorbeelden)?
- Verschuift er iets in de balans tussen geven en ontvangen als je ouder wordt?

Twee (tegen)stellingen

Een bruggetje naar het volgende onderwerp: sferen van geven en nemen in de samenleving.

Vraag een korte reactie op de volgende stellingen over het thema geven en ontvangen:

- “Ik heb mijn leven lang hard gewerkt voor de samenleving. Ik heb veel gegeven. Nu heb ik recht op mijn welverdiende rust.”
- “Ik heb veel gekregen van het leven. Nu ik ouder word, is de tijd aangebroken om terug te geven.”

Sferen van geven en nemen, een verkenning

Vraag (plenair) of iedereen bekend is met het verschil tussen betaald werk, vrijwilligerswerk en mantelzorg (zorg voor elkaar in eigen kring). Bespreek eventueel kort de verschillen.

Verdeel de groep in drie subgroepen: groep 1 betaald werk, groep 2 vrijwilligerswerk en groep 3 mantelzorg.

Geef iedere groep de volgende vragen mee:

- Wat geef je en wat ontvang je in je rol als betaald werkende, c.q. vrijwilliger, c.q. mantelzorger?
- In welke levensfase(n) is deze rol aan de orde?
- Hoe bewaak je je grenzen in deze rol?
- De groepjes zetten hun onderwerp (betaald werk, c.q. vrijwilligerswerk, c.q. mantelzorg) bovenaan op een flap en noteren bondig hun antwoorden op de vragen.

De flappen worden opgehangen en gepresenteerd.

Aanvullende vragen:

- Welke verschillen en overeenkomsten zien we tussen de drie groepjes in de balans tussen geven en ontvangen?
- Zijn er mensen (of kennen we mensen) die betaald werk, vrijwilligerswerk en mantelzorg combineren? Lukt dat?

Mantelzorg:

Leid het thema mantelzorg kort in en bekijk samen het filmpje (5 minuten) over de heer en mevrouw Toet. Het staat op You Tube <http://www.YouTube.com/watch?v=0qtdDRj1oBw>.

- Tip: download het filmpje naar je eigen laptop via de You Tube downloader.

Bespreek na afloop:

- Wat vind je van de keuze van mevrouw Toet om haar man zelf te blijven verzorgen?
- Wat heeft mevrouw Toet nodig om de zorg voor haar man zo lang mogelijk vol te houden?
- Hoe zou je de levenshouding van dit echtpaar kunnen omschrijven?
- Zou je zelf ook op deze manier oud willen (of kunnen) worden? Wat zou daarvoor nodig zijn?

Ervaringen van vrijwilligers

Leid het thema vrijwilligerswerk kort in: wat verstaan we eronder, waar speelt het zich af (in de buurt, in verenigingen of vrijwilligersorganisaties, in de zorg, in de kerk, enzovoort). Vrijwilligerswerk is in onze levensfase voor velen een geschikte mogelijkheid om te geven. Maar wat geeft het vrijwilligerswerk ons terug? Wat biedt het ons? In het You Tube filmpje Zilveren Kracht (4 minuten)

maken we kennis met drie vrijwilligers: Han, Ying en Noor. Bekijk samen het filmpje, te vinden op YouTube:

https://www.YouTube.com/watch?v=bL_im6SSaEo

- Tip: download het filmpje naar je eigen laptop via de YouTube downloader.

Bespreek na afloop:

- Waarom zijn Han, Ying en Noor vrijwilligerswerk gaan doen?
- Wat bedoelt Han met het begrip 'tweede carrière'?
- Ben je het eens met Ying als hij zegt: "Als je mensen kunt helpen, dan moet je mensen helpen"?
- Wat vind je van de uitspraak van Noor: "Je doet vrijwilligerswerk nooit alleen voor de ander, je doet het minstens voor de helft voor jezelf."
- Wat betekent vrijwilligerswerk voor jou persoonlijk (wat zou het kunnen betekenen)?

Actief blijven? Dit is mijn manier!

Een verdieping van het thema vrijwilligerswerk door middel van zelfonderzoek naar de eigen participatievoorkeuren (zie paragraaf 1.5 over participatiestijlen). Introduceer het onderwerp als volgt.

Bij oudere volwassenen zijn vier participatiestijlen ontdekt. Deze zeggen iets over waarom en hoe we maatschappelijk actief willen zijn. We gaan onze eigen participatiestijlen met elkaar verkennen.

Ben jij een zelfzorger, een zelfontplooiër, een hulpverlener of een sociaal ondernemer?

Je zult zien: je bent van alles wat. Het gaat om accentverschillen. Inzicht in de eigen participatiestijl kan helpen bij het nadenken over geschikt vrijwilligerswerk.

Deel het werkblad **Wat kan vrijwilligerswerk mij bieden. Mijn prioriteitenlijstje** uit (zie materialenboekje, pag. 95).

Geef deelnemers enkele minuten om het werkblad in te vullen. Laat het spontaan doen, niet te lang nadenken. Benadruk nogmaals dat het om een typologie gaat, ieder mens heeft van alle kenmerken wel wat; het gaat om accentverschillen.

Verdeel de groep: alle stelling 1-heeft-de-hoogste-prioriteit-kiezers bij elkaar, alle stelling 2-kiezers bij elkaar, enzovoort.

Licht nu in het kort de vier participatiestijlen toe.

Knip het werkblad **Participatiestijlen 60+** (pag. 87) in strookjes en geef elke groep het strookje dat bij hen past.

Geef de groepen de volgende vragen mee:

- Waarom herken je jezelf in dit participatieprofiel?
- Wat zou je er nog aan kunnen toevoegen?
- Bedenk samen enkele kenmerken waaraan een vrijwilligersorganisatie moet voldoen om te kunnen inspelen op de wensen van mensen met dit profiel. Kun je zo'n organisatie als voorbeeld noemen?

Variant

Een snellere variant is als volgt. Lees de eerste stelling op. Links in de ruimte gaat iedereen staan die het met de stelling eens is. Rechts gaat iedereen staan die het met de stelling oneens is. Interview telkens enkele mensen over hun keuze. Dan stelling 2, enzovoort.

Nabespreking (plenair)

Maak ter afsluiting met de hele groep voor iedere participatiestijl een lijstje van activiteiten en/of vrijwilligersorganisaties in de gemeente die goed aansluiten bij de betreffende stijlen. Of vul aan:

- Zelfzorgers: een wandelclub.....
- Zelfontplooiers: de bibliotheek.....
- Hulpverleners: de Zonnebloem.....
- Sociaal ondernemers: een eigen project in de wijk,.....

Leestip

Zijn er deelnemers met belangstelling voor het onderzoek dat ten grondslag ligt aan deze typologie van participatiestijlen? De publicatie kan gratis worden gedownload; zie **Leestip 4** in het Materialenboekje POWER (pag.81).

Andere inspiratiebronnen (Waarden & Inspiratie)

Laat de dia van het **Huis van de identiteit** nog eenmaal zien. Geef aan dat we tijdens de eerste bijeenkomst zijn gestart met het thema Waarden & Inspiratie. Nu komt dit thema nog een keer terug. We maken de cirkel weer rond.

Dit keer gaan we in op de betekenis van een aantal nog niet eerder besproken onderwerpen die ons kunnen inspireren bij goed oud worden: levensbeschouwing, politieke ideologie, spirituele activiteiten, kunst en natuur.

Laat de deelnemers kiezen voor een van deze thema's en formeer sub groepjes. Vraag elk groepje kort in te gaan op de vraag: "Waarom inspireert ons dit?"

Kies nu een van de volgende verwerkingsvarianten.

Verwerkingsvariant 1

Deel uit: flappen, stiften, kleurpotloden, lijm, voorwerpen uit de natuur.

Vraag elk groepje een collage te maken over hun inspiratiebron.

De collages worden opgehangen of neergelegd en één voor één toegelicht.

Verwerkingsvariant 2

Vraag de groepjes met elkaar in gesprek te gaan over het gekozen thema tijdens een buitenwandeling van een half uur.

Verkenningsoopdrachten

Verdeel de groep in subgroepen van twee à drie personen. Een deel van de groepjes gaat op zoek naar informatie over vrijwilligersorganisaties. De andere subgroepen zoeken informatie over organisaties en activiteiten die één of meer van de 'overige inspiratiebronnen' kunnen bieden. Denk aan een cursus filosofie, schilderen, werken in de natuur, enzovoort.

Verkenningsoopdracht vrijwilligersorganisaties

Verzamel in je groepje zo veel mogelijk informatie (folders, brochures, krantenknipsels, foto's) over een bepaalde vrijwilligersorganisatie:

- een vrijwilligersorganisatie voor ouderen
- een brede vrijwilligersorganisatie
- een buurtproject
- een burgerinitiatief
- enzovoort

Breng met je groepje een bezoek aan deze organisatie. Maak foto's en praat met enkele vrijwilligers. Waarom hebben zij voor deze activiteit gekozen? Wat investeren zij hierin (tijd, energie, geld) en wat krijgen zij ervoor terug?

Verkenningsoopdracht 'overige inspiratiebronnen'

Enkele andere groepjes gaan op zoek naar informatie over organisaties die één of meer van de 'overige inspiratiebronnen' kunnen bieden.

Breng met je groepje een bezoek aan deze organisatie. Maak foto's en praat er met enkele aanwezigen. Waarom hebben zij voor deze activiteit gekozen? Wat investeren zij hierin (tijd, energie, geld) en wat krijgen zij ervoor terug?

Begeleider: zorg voor spreiding van de groepjes en bied hulp aan als groepjes niet weten hoe ze contact kunnen leggen.

Nabespreking

Terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst.

Deel aan het eind van deze bijeenkomst het **Informatieblad POWER-kringen** uit (pag.76 uit het materialenboekje). Vraag deelnemers dit thuis door te lezen en na te denken of zij zich na afloop van de volgende (laatste) workshop bij een kring willen aansluiten.

Let op!

Vraag deelnemers om de volgende keer hun mindmap en/ of logboekje mee te nemen.

3.7 Workshop 5

Mijn plan voor de toekomst...

Balans opmaken, actieplannen POWER-kringen en evaluatie POWER-workshops

Overzicht

- doel
- voorbereiding en benodigdheden
- opening
- terugblik workshop 4
- introductie workshop 5
- mijn plan voor de toekomst
- elkaar interviewen in drietallen
- afrondend kringgesprek “Mijn eerste stap”
- POWER-kringen: samen de eerste stap zetten
- kringen- en ideeënmarkt
- afsluiting en evaluatie POWER-workshops
- terugkoppeling naar projectgroep
- afscheid... voor dit moment

Doel

Deelnemers integreren de inzichten uit de vorige workshops door een begin te maken met hun plan voor de toekomst. Daarin komen alle levensdomeinen bij elkaar en worden afwegingen gemaakt zowel binnen als tussen de levensdomeinen door middel van compenseren en druk verminderen. Deelnemers denken na over hun eerstvolgende stap. Zij hebben middels de verkenningsopdrachten al veel informatie verzameld over de sociale kaart (instellingen en organisaties). Ze worden nu uitgenodigd hun eerste stappen te zetten in het kader van het lokale POWER-project. Deelnemers verdiepen zich in de mogelijkheden om samen verder te gaan in POWER-kringen, aanvankelijk onder begeleiding van een POWER-facilitator en later in eigen beheer.

Vorbereiding en benodigdheden

- zaal inrichten, informatietafel klaarzetten en flap **Ideeën voor POWER-kringen** aan de muur hangen
- beamer of TV met HDMI-aansluiting en laptop met geluidsboxjes
- flip-over, stiften
- benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie pag. 74, 83-84 en 96
- zorg voor voldoende kopieën van het werkblad **Mijn POWER-ideeën**
- logboekjes / lege schriftjes (facultatief)
- ideeënflap POWER-kringen ophangen

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair. Welkom.
- Bespreek de huishoudelijke zaken, eventuele afmeldingen.
- Breng de deelnemers in het hier en nu met een quote, een citaat of artikel uit de krant. Iets waarover je je verwondert. Of doe een korte concentratieoefening in stilte.

- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap. Introduceer het programma en vraag of er nog vragen zijn.

Terugblik workshop 4

Groepjes brengen verslag uit van hun bezoekjes aan de verschillende organisaties en activiteiten (vrijwilligersorganisaties, buurtprojecten, burgerinitiatieven, organisaties met levensbeschouwelijk karakter, kunst en cultuur).

- Wat is jullie opgevallen?
- Wat was nieuw voor je?
- Welke activiteiten spreken je in het bijzonder aan?

Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje. Leg alle informatie op de informatietafel.

De informatietafel is nu compleet. Er is informatie verzameld over organisaties en initiatieven rond Lichaam & Geest, Sociale Contacten, Wonen, Arbeid & Participatie en Waarden & Inspiratie.

Introductie Workshop 5

We hebben in de afgelopen tijd hard gewerkt om de nodige ingrediënten te verzamelen waarmee we kunnen investeren in onze veerkracht op latere leeftijd. We hebben nagedacht en gepraat over wat we belangrijk vinden in onze huidige levensfase en voor de toekomst. We hebben het Huis van de Identiteit bekeken. We hebben de verschillende pijlers en de kelder van dat huis onderzocht, op allerlei manieren. Met hoofd, hart en hand. We hebben ons sociale netwerk in kaart gebracht, onze woongeschiedenissen gedeeld. We hebben het gehad over geven en ontvangen en over onze participatiestijlen. We zijn erop uit getrokken om over alle belangrijke levensdomeinen informatie te verzamelen. Om te praten met mensen en inspiratie op te doen. We hebben een informatietafel vol tips, ideeën en mogelijkheden om onze toekomst vorm te geven.

Ons hoofd zit vol.

Het is tijd om alles op een rijtje te zetten en de balans op te maken: wat kunnen we doen, als we de inspiratie van buiten, maar ook de krachten in onszelf hebben gevonden en willen benutten? Hoe kunnen we gericht in onszelf investeren? En hoe kunnen we elkaar daarbij blijven inspireren, ook als deze laatste POWER-workshop voorbij is?

Mijn plan voor de toekomst

Individuele verwerkingsopdracht.

Deel de werkkaart **Mijn Plan voor de toekomst: persoonlijke actiekaart** uit (pag. 83-84 uit het materialenboekje). Geef deelnemers even tijd ernaar te kijken. Licht de opdracht toe, ongeveer als volgt.

Tijdens de vorige bijeenkomsten en in het tussentijdse huiswerk hebben we telkens één afzonderlijke pijler behandeld van het huis van de identiteit.

Vandaag gaan we dat bij elkaar brengen door te kijken naar de *samenhang* en te onderzoeken of we hieruit een plan voor de toekomst kunnen afleiden. Hoe ziet jouw plan voor de toekomst eruit en wat kunnen de eerste stappen zijn?

Neem gezamenlijk de toelichting door op de achterkant (blad 2) van de persoonlijke actiekaart.

Vraag deelnemers nu het volgende:

- Zoek een rustig plekje in de ruimte(n).
- Kijk nog eens op je gemak naar je mindmap of lees nog eens de belangrijkste aantekeningen in je logboekje.
- Loop eventueel langs de informatietafel voor wat laatste ideetjes en impressies.
- Ga 15 minuten werken aan je persoonlijke actiekaart. Maak een begin; het hoeft niet helemaal af!

Elkaar interviewen in drietallen

Vraag deelnemers hierna om drietallen te formeren.

Deelnemers interviewen elkaar elk 5 minuten over hun persoonlijke actiekaart. Laat hen uitwisselen:

- Wat is duidelijker geworden?
- Waar zijn nog vragen over?
- Wat zou een eerste stap kunnen zijn?

Zorg ervoor dat er tijdig wordt gewisseld.

Afrondend kringgesprek “Mijn eerste stap”

Terug in de kring. Vraag enkele deelnemers te reflecteren op de zojuist uitgevoerde opdracht. Hoe was het om te doen?

Inventariseer wie kort iets wil vertellen over: “Mijn eerste stap.....”. Laat hen de persoonlijke actiekaart toelichten en met welke stap ze willen beginnen. De anderen luisteren. Vraag hen alleen of ze het begrijpen, vraag hen niet te oordelen, geen advies te geven. Bedank de inbrengers voor het delen van hun eerste stap.

POWER-kringen: samen de eerste stap zetten

Na vandaag kun je naar huis gaan om alles nog eens te laten bezinken. Je kunt in je eentje de eerste stap gaan zetten. De eerste stappen kun je ook samen zetten.

Vraag of iedereen het **Informatieblad POWER-kringen** heeft gelezen (pag.76). Licht dit kort toe.

Vraag of iedereen zich iets kan voorstellen bij de genoemde mogelijkheden: themakringen, aanpakkringen, stagekringen en gezelligheidskringen.

Leg nu de volgende vragen voor en laat deelnemers even uitwisselen:

- Hoe zou je een POWER-kring kunnen starten?
- Wie of wat heb je daarvoor nodig?
- Wanneer zou je hiermee willen starten?

Vul de eigen ideeën eventueel aan:

- Een kring kan tijdelijk zijn (afhankelijk van het doel).
- Een kring mag ook nieuwe mensen aantrekken die niet hebben meegedaan aan de workshops. Ook jongeren! Vanaf nu geldt: zwaan-kleef-aan.

Presenteer nu het stroomdiagram van de organisatie van POWER en licht het geheel toe. Zie inleiding van deze Handreiking. Het stroomdiagram is ook te vinden in de bijhorende PowerPoint-presentatie en op de website www.powernederland.nl.

Geef hierna concrete informatie over:

- de ondersteuning die afzonderlijke POWER-kringen gedurende een half jaar kunnen verwachten van een POWER-kringbegeleider;

- de activiteiten die jullie als lokale Power-projectgroep willen aanbieden, zoals twee keer per jaar een POWER-Ronde-Tafel.

Kringen- en ideeënmarkt

Deel nu het onbeschreven werkblad **Mijn POWER-ideeën uit** (pag.96 uit het materialenboekje). Licht toe: op dit blad kunnen alle ideeën voor nieuwe actieplannen, klein of groot, vaag of heel concreet, alleen of samen, worden genoteerd in enkele trefwoorden.

Pak ook de **Ideeënflap POWER-kringen** er nog even bij.

Deelnemers die een POWER-kring willen starten, kunnen dit nu noteren op hun werkblad.

Ook andere ideeën mogen worden genoteerd.

Alle ideeënbladen worden aan de wand gehangen. Maak er een foto van!

Laat deelnemers hun ideeën kort toelichten.

Als alle ideeën zijn toegelicht kunnen deelnemers hun naam noteren bij de ideeën van anderen, waar ze enthousiast over zijn, waar ze aan mee willen werken of meer over willen weten.

Nodig de deelnemers die samen verder willen werken aan een idee uit om een afspraak te maken. Licht toe wat de rol van een POWER- begeleider hierin kan zijn (zoals helpen opstarten, contacten leggen).

Let op !

Over het algemeen gaat dit proces soepel. Toch is dit moment niet voor iedereen even gemakkelijk. Er kunnen mensen zijn die nog geen enkel idee hebben. Er kunnen mensen zijn die er thuis nog over na willen denken. Geef hen de ruimte. Zet hier geen druk op. Respecteer iedere keuze, ook die van mensen die aangeven dat zij hierna niets willen.

Ook kan nu nog blijken dat sommige mensen liever niet met elkaar in een groepje willen. Iemand kan zich buitengesloten voelen. Wees erop bedacht dat dit kan gebeuren. Probeer dingen bespreekbaar te maken. Denk mee over creatieve oplossingen. Een enkele keer kan een gesprekje onder vier ogen nodig zijn. Werp je niet op als scheidsrechter, bemiddel alleen. Erken dat het niet altijd mogelijk is om iedereen 100% tevreden te stellen.

Afsluiting en evaluatie POWER-workshops

Sluit af door aan te geven dat de deelnemers door elkaar te blijven opzoeken en verder te werken in POWER-kringen een basis kunnen leggen voor blijvend contact, ontmoeting, uitwisseling en inspiratie. Zij kunnen POWER verder vormgeven naar eigen inzicht. En POWER laten uitgroeien tot een bruisend, lokaal podium voor geïnspireerd oud worden.

Opbrengst workshops POWER

Kringopstelling. Deel het **Evaluatieformulier POWER, werken met beelden** uit (pag.74 uit het materialenboekje).

Op het formulier staat een grote hoeveelheid afbeeldingen. Stel twee vragen:

- Wat neem je mee?
- Wat heb je nog nodig?

Laat deelnemers hier enkele minuten over nadenken.

Laat hen vervolgens een afbeelding kiezen die weergeeft wat ze meenemen uit de POWER-workshops: wat hebben ze eraan gehad?

Ook kiezen ze een afbeelding die weergeeft wat ze nog nodig hebben: wat hebben ze gemist? Wat vraagt nog om aandacht?

Om beurten lichten de deelnemers hun keuzes toe. Als begeleider leg je dit vast in trefwoorden. Doe dit op een flap met twee kolommen, een kolom “Ik neem mee” en een kolom “Nog nodig”.

Hoe verder?

Geef aan dat beginnende POWER-kringen het eerste half jaar hulp van de begeleiders kunnen krijgen bij het starten van hun activiteit en/of het werven van nieuwe deelnemers voor hun kring. Houd de vinger aan de pols door af en toe te informeren naar de voortgang van de POWER-kringen. Actieve presentie na afloop blijft belangrijk.

Kondig ook vast aan dat er ongeveer twee maal per jaar een terugkombijeenkomst wordt georganiseerd voor alle POWER-kringen: de Ronde Tafel van POWER. Op dit podium wisselen de kringen ervaringen uit, geven elkaar tips, en starten desgewenst nieuwe activiteiten. Het organiseren van de Ronde Tafel blijft de verantwoordelijkheid van de projectgroep POWER. Dat neemt uiteraard niet weg dat je kunt vragen of er mensen zijn die het leuk vinden om hieraan mee te werken, bijvoorbeeld aan het onderhouden van een website voor de lokale POWER-agenda en nieuws van POWER-kringen.

Terugkoppeling naar projectgroep

Vertel dat de opbrengst teruggekoppeld wordt naar de projectgroep in verband met de projectverantwoording en evaluatie, doorontwikkeling en werving van nieuwe groepen.

Nodig de groep uit om mee te denken over dit vervolg:

- Vraag toestemming om foto's te mogen gebruiken voor werving.
- Vraag wie bereid is mee te denken/doen bij opstarten nieuwe groepen en/of PR.
- Vraag hen: wie gun jij de POWER-workshops? Vraag hen die persoon in contact te brengen met de projectorganisatie.

Afscheid... voor dit moment

- Bedank iedereen welgemeend voor zijn actieve inzet, betrokkenheid en enthousiasme.
- Laat weten hoe en wanneer je bereikbaar bent voor deelnemers die een POWER-kring willen vormen.
- Vraag of iedereen nog steeds beschikt over de namenlijst met e-mailadressen.
- Laat weten dat de deelnemers binnen twee weken een mail krijgen met informatie (en een aanmoediging om dóór te gaan met POWER-kringen. Doe er de foto van vandaag bij als bijlage.

Vier het afscheid zo mogelijk met een drankje en een hapje.

Geraadpleegde bronnen

Alblom, M. (1998). *Mijn dinsdagen met Morrie. Een oude man, een jonge man en de lessen van het leven*. Amsterdam: Ambo | Anthos uitgevers.

Berkers, F. (2014). *Frans Berkers verzamelt werk. 25 jaar docent culturele en maatschappelijke vorming*. Den Haag: Haagse Hogeschool.

Cohn, R. (1983). *Van psychoanalyse naar themagecentreerde interactie. Bouwstenen voor een pedagogisch systeem voor onderwijs, vorming en hulpverlening*. Baarn: Nelissen.

Erikson, E. H. (1971). *Identiteit, jeugd en crisis*. Utrecht/Antwerpen: Uitgeverij Het Spectrum.

Gennip, T. van (2009). *Het handwerk van de levensloop. Bouwen aanloopbaan en persoonlijk welbevinden*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Groen, W. (2010). *Een succesvol project in tien stappen. Checklist voor vrijwilligers*. Leeuwarden: Partoer CMO Fryslan. Volledige tekst te downloaden via http://www.frijwilligerswurk.nl/site_images/651_handleidinggoedevoorbeelden.pdf

Houben, P. (2002). *Levensloopbeleid. Interactief levensloopbeleid ontwerpen in de tweede levenshelft*. Maarssen: Elsevier.

Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid. Vensters en gereedschap om de tweede levenshelft vorm te geven*. Amsterdam: SWP.

Info.nu (2014). *Gezond, gelukkig en vitaal oud worden: the blue zones*. <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/67743-gezond-gelukkig-en-vitaal-oud-worden-the-blue-zones.html>. Geraadpleegd op 20-09-2014.

Kolb, D.A. (1971): *Individual Learning Styles and the Learning Process*; working paper, pag. 535-571. Cambridge USA, M.I.T., Sloan School of Management.

Knip, H. (2015). *Evaluatie POWER-workshops voorjaar 2015 in Zeist en Zutphen*. Interne notitie Landelijke POWER-Werkgroep van Gilde Nederland (ongepubl.).

Knipscheer, K. (2006). *De uitdaging van de tweede adolescentie*. Nijmegen/Boskoop: Macula BV.

Kuiper, C., K. Penninx en B. Entrop (2009). *De zilveren kracht in beeld. Portrettenreeks actieve ouderen in Nederland*. Utrecht: Movisie. Bestellen: www.movisie.nl.

Maat, J.W. van de (2008). *Maatschappelijke participatie in de derde levensfase. "Je wilt nog wel wat, maar je wilt je niet meer binden."* Doctoraalscriptie. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Penninx, K. (2005). *Kwetsbare ouderen in beeld. Informatie voor sociaal-cultureel werkers die vragen en wensen van kwetsbare ouderen in hun werkgebied in kaart willen brengen*. Utrecht: NIZW.

Penninx, K. (2010). *Zin in meedoen. Werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in derde levensfase*. Utrecht: Movisie.

Rögels, N. (2007). *Levensloopspsychologie. Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Rotte, I. van de (2008). *Senioren voor Zuid-Holland. Praktische handleiding voor bijeenkomsten Senioren voor.... Uw gemeente*. Sliedrecht: IVO Vereniging van Instellingen voor Ouderenwerk in Zuid-Holland.

Siebers, H. (2003). *Waardenspel. Een praktisch hulpmiddel voor het onderzoeken van persoonlijke kernwaarden*. Uitgave: H. Siebers, www.waardenspel.nl.

Timmer, E. en N. Stevens (z.j.). *Cursus Rust zonder roest. Inleiding voor begeleiders*.

Weiss, R.S. en Bass, A.A. (Eds.) (2002). *Challenges of the third age, meaning and purpose in later life*. New York: Oxford University Press.

Westendorp, R. (2014). *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Atlas Contact.

Willems, D. en I. Alsem (2006). *De levensloopbenadering, een bron van inspiratie. Op zoek naar de waarde van de levensloopbenadering voor het welzijnswerk ouderen*. Utrecht: NIZW.

Materialenboekje POWER

Alfabetisch overzicht

Checklist Projectorganisatie POWER: een succesvol project in 10 stappen	pag. 72
Reeks documentaires 'De Zilveren Kracht in Beeld'	pag. 73
Evaluatieformulier POWER. Werken met beelden	pag. 74
Illustratie Onze vier leeftijden	pag. 75
Informatieblad POWER-kringen	pag. 76
Informatiebijeenkomst en aanmeldingsprocedure POWER –voorbeeld Zutphen	pag. 77
Leestips voor deelnemers en begeleiders workshop POWER	pag. 78
Mijn netwerk. Ecogram POWER	pag. 82
Mijn Plan voor de toekomst (blad 1): persoonlijke actiekaart	pag. 83
Mijn Plan voor de toekomst (blad 2): toelichting op de vragen	pag. 84
Mindmap Werken aan waarden	pag. 85
Overzicht Taken en Profielen leden projectgroep POWER	pag. 86
Participatiestijlen 60 +.....	pag. 87
Samen en alleen zijn. Leestekst deelnemers bij workshop 3	pag. 88
Staalkaart Levensloopbenadering in één oogopslag. Handelingstheorie POWER	pag. 91
Uitleg Waardenspel en Overzicht waarden (Siebers, 2003)	pag. 92
Veranderingen in het ouder wordende lichaam. Leestekst begeleiders	pag. 94
Wat kan vrijwilligerswerk mij bieden? Mijn prioriteitenlijstje	pag. 95
Werkblad Mijn POWER-idee	pag. 96
Werkplan van workshop 1 -voorbeeld Zeist	pag. 97
Workshops evaluatieformulier, voorbeeld Zeist voorjaar 2015	pag.105

Checklist Projectorganisatie POWER: een succesvol project in 10 stappen

Stap 1 Onderzoek of het project haalbaar is

- Hoe is het idee ontstaan? Bij wie, wanneer, waar?
- Past het project bij ons? Bij visie, taken, doelen of andere projecten?
- Voeren anderen vergelijkbare projecten uit? Waarom kunnen wij het beter? Zijn er goede voorbeelden waar we van kunnen leren?
- Is er lokaal draagvlak voor het project? Waarom wel? Waarom niet?
- Wat levert een eerste inschatting van tijd, middelen en geld op?
- Wat zegt een analyse van onze sterke en zwakte punten, onze kansen en bedreigingen? (zie <https://nl.wikipedia.org/wiki/Sterkte-zwakteanalyse>)
- Kan het project succes hebben? Gaan we door of niet?

Stap 2 Bepaal het doel / de subdoelen

- Omschrijf de (sub)doelen zo concreet mogelijk: wanneer is wat gerealiseerd?
- Welke resultaten moeten worden behaald?

Stap 3 Bepaal de doelgroep

- Voor wie is het project bedoeld? Waarom zou het project de doelgroep aanspreken?
- Maak een inschatting van de grootte van de doelgroep en het bereik van het project.

Stap 4 Bepaal de duur van het project

- Wanneer start het project? Wanneer eindigt het project?
- Zijn er logische moment om te starten of te stoppen?
- Zijn er eisen van bijvoorbeeld subsidiegevers?
- Is de planning van het project haalbaar? Ook gelet op het aanvragen van subsidies, vergunningen of ontheffingen?
- Moeten fases worden onderscheiden? Welke? Welke hoofdactiviteiten vinden per fase plaats?
- Zijn er mijlpalen of beslismomenten go/no go?
- Hoe wordt de voortgang bewaakt?
- Hoe/aan wie wordt over de planning gerapporteerd?

Stap 5 Hoe is het project georganiseerd?

- Wie is de rechtspersoon (stichting of vereniging)?
- Hoe is het project georganiseerd? Is er een kerngroep? Zijn er aparte werkgroepen? Werk je met een klankbordgroep?
- Wie doet wat in het project?
- Hoe worden afspraken vastgelegd?
- Met wie ga je samenwerken?
- Zijn er instanties die je kunnen ondersteunen?
- Kun je bij bestaande activiteiten aansluiten? Welke?
- Hoe bewaak je de kwaliteit van het project?

Stap 6 Maak een actieplan

- Wat moet er gebeuren om de doelen uit stap 2 te bereiken?
- Wie doet wat?
- Wanneer moeten de activiteiten zijn afgerond?

- Wat is er nodig voor de activiteiten? Denk ook aan het aanvragen van vergunningen of ontheffingen.
- Waar vinden de activiteiten plaats?
- Voor welke activiteiten moet een apart werkplan komen?

Stap 7 Maak een communicatieplan

- Hoe geeft je bekendheid aan het project? Welke activiteiten kun je gebruiken?
- Wat wil je met communicatie bereiken? Op wie richt je je?
- Wat is de boodschap?
- Welke communicatiemiddelen zet je in, hoe en wanneer?
- Stel je een ambassadeursgroep in?
- Welke mogelijkheden zijn er voor 'free publicity'?

Stap 8 Zet op een rij wat je nodig heeft

- Welke materialen heb je nodig? Kopen of huren?
- Welke mensen wil je inschakelen? Wanneer, waar en voor hoe lang?
- Wat doe je zelf en wat besteed je uit?
- Welke locatie heb je op het oog? Is die toegankelijk voor mensen met beperkingen?

Stap 9 Maak een begroting en dekkingsplan

- Wat is het projectbudget?
- Wie beheert het geld? Wie is gemachtigd om geld uit te geven?
- Hoeveel kosten de activiteiten in het project?
- Zijn er mogelijkheden voor fondsen of subsidies? Wie vraagt de subsidies aan?
- Zijn er andere mogelijkheden om inkomsten te genereren? Denk aan sponsoring, bijdrage van deelnemers, crowdfunding of verkoop van artikelen.
- Hoe wordt er omgegaan met budgetoverschrijdingen?
- Wat doe je met prijsstijgingen en andere financiële wijzigingen?
- Wie maakt de begroting en met welk administratief systeem?

Stap 10 Evalueer het project

- Hoe ga je het project evalueren? Welke onderdelen evalueer je?
- Zijn de doelen uit stap 2 gehaald?
- Is de doelgroep tevreden? Zijn de vrijwilligers tevreden?
- Wat ging goed en wat minder? Wat zou je achteraf anders doen?
- Moet je een verslag maken voor subsidiegevers of fondsverstrekkers?
- Is er een financieel verslag nodig?
- Hoe sluit je het project af?

Documentaires 'De Zilveren Kracht in Beeld'

Portrettenreeks actieve senioren van Nederland (3 DVD's)



In deze 12-delige documentaireserie gaat filmmaker Bob Entrop, zelf senior, op bezoek bij enthousiaste senioren die nog niet achter de geraniums zijn gaan zitten. Deze senioren zijn op allerlei gebieden actief en ze willen hun kennis en levenservaring aan andere senioren overdragen. Het werk is vrijwillig, maar zeker niet vrijblijvend. Integendeel. Voor sommigen is de passie zelfs een veertigjarige werkweek geworden. 'De Zilveren Kracht in Beeld' is informatief en humoristisch en roept senioren in Nederland op tot navolging. 'De Zilveren Kracht in Beeld' laat je kennis maken met uiteenlopende, actieve, unieke en energieke senioren. De filmportretten maken de maatschappelijke waarde van het human capital van senioren zichtbaar.

Voor begeleiders van groepen die met de dvd aan de slag willen, is een handleiding toegevoegd met tips en handvatten.

Auteurs:Christine Kuiper, Kees Penninx en Bob Entrop

Uitgever:MOVISIE

Jaar van uitgave:2008

Aantal pagina's handleiding:20

Prijs:€27,50

Bestellen via www.movisie.nl



U heeft vier leeftijden!



Ik

Uw kalenderleeftijd



voor



na

Uw biologische leeftijd



Uw psychologische leeftijd



Uw sociale leeftijd

Informatieblad POWER-kringen

POWER biedt deelnemers aan de POWER-workshops de mogelijkheid om zich na afloop aan te sluiten bij een POWER-kring. Er zijn vier soorten POWER-kringen:

- 1 In een *Themakring* ga je aan de keukentafel (of bij de open haard) bepaalde thema's uit de workshops verder inhoudelijk verkennen. Dat kan via het idee van de zelfwerkzame studiekekring: kennis verzamelen via kranten, literatuur, internet en het delen van eigen ervaring. Het kan ook gaan op de manier waarbij je om beurten je kennis inbrengt en kennis opneemt.
- 2 *Aanpakkringen* zijn er voor degenen die 'ondernemend ouder willen worden': mensen die graag iets (nieuws) opzetten. Je bespreekt met elkaar hoe je de plannen die tijdens de workshops zijn opgekomen daadwerkelijk kunt realiseren. Misschien leggen jullie je plannen bij elkaar om er samen aan verder te werken. Jullie ondersteunen elkaar bij het oppakken en volhouden van jullie plannen; mogelijk besluiten jullie om gezamenlijk iets nieuws op te zetten. Het kan gaan om kleine, relatief gemakkelijk te realiseren projecten als het opzetten van een leesclubje of wandelgroep. Het kan ook gaan om grotere projecten en 'sociale ondernemingen': een buurttuin, een theeschenkerij, een woonproject. Misschien denk je eraan iets te beginnen als zzp-er. Niets moet, alles kan.
- 3 *Stagekringen* zijn groepjes die in twee- of drietallen op pad gaan om via snuffelstages en interviews verder kennis te maken met verschillende organisaties en bedrijven in de woonplaats, waaronder het Gilde. Jullie delen je ervaringen en helpen elkaar bij het vinden van geschikte maatschappelijke activiteiten. Dat kunnen zowel betaalde als onbetaalde activiteiten zijn. De stagekring kan uitgroeien tot een intervisiegroepje, waarin de deelnemers elkaar blijven opzoeken en de vraag bespreken: waar loop je in je (vrijwilligers)werk tegenaan? Je wilt gezond blijven door bezig te zijn. Je wilt graag iets voor anderen betekenen. Dat geeft een goed gevoel. Maar je bent er niet op uit om zelf nieuwe projecten op te zetten, althans nu niet.
- 4 De *gezelligheidskring* is gericht op onderlinge ontmoetingen en contacten. Hier hoeft je je niet in thema's te verdiepen, je hoeft niets aan te pakken en je hoeft nergens vrijwilliger te worden. Je komt bij elkaar voor de gezelligheid, op afgesproken tijden, zo vaak en zo lang als je dat samen prettig vindt. Gezelligheidskringen kunnen huiskamerkringen zijn, maar ook samenkomsten in een lommerrijke omgeving buitenshuis of op een terrasje in de stad. Samen wat drinken, een hapje eten, een uitstapje maken, naar de film gaan; de gezelligheidskring doet waar de leden op dat moment zin in hebben.

Om een POWER-kring te starten en uit te bouwen kun je (indien nodig) nog gedurende een half jaar gebruik maken van ondersteuning door kringbegeleiders.

Denk er eens rustig over na. Tijdens de laatste POWER-workshop krijg je hierover meer informatie en kun je je opgeven.

Informatiebijeenkomst en aanmeldingsprocedure POWER (voorbeeld Zutphen)

- ✓ Opening door de voorzitter van Gilde Zutphen / voorzitter initiatiefgroep
- ✓ Voorstellen begeleiders
- ✓ Toelichting project POWER door de begeleiders

- ✓ Waarom POWER: maatschappelijke ontwikkelingen / persoonlijke motivatie
- ✓ Waar gaan de workshops over?
- ✓ Hoe gaan we (samen) werken?
- ✓ Aanmeldingsprocedure workshops
- ✓ Vragen?

Korte pauze

- ✓ Beantwoorden van vragen
- ✓ Een korte proeverij: schat de leeftijd van je buurvrouw / buurman
- ✓ Nadere toelichting POWER: Workshops – Kringen – Ronde Tafel
- ✓ Korte introductie thema's POWER: het Huis van de identiteit en de Levensdomeinen
- ✓ Hoe werken we aan POWER? samen doen = van elkaar leren = waarderen!
- ✓ Vervolgstappen
- ✓ Proeverij: wat inspireert u om hier te komen? Gesprekjes 10 minuten in viertallen.
- ✓ Plenair afsluiten: hoe vond u dit? Zijn er nog vragen, drankje, hapje.

Aanmeldingsprocedure POWER Zutphen (voorbeeld)

Stap 1 Aanmelding

U meldt voor... (datum) bij de administratie van het Gilde dat u wilt deelnemen aan de POWER-workshops .

- Dat kan via de website van het Gilde (www.gilde-zutphen.nl); Contact -> Aanmelding deelnemer; gegevens invullen -> Verzenden. In het keuzemenu klikt u bij 'Wenst deel te nemen aan' op POWER-workshops.
- U kunt ook een e-mail sturen naar admgildezutphen@gmail.com met uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer + vermelding dat u wenst deel te nemen aan de POWER-workshops.

Stap 2 Betaling

- U maakt € 60,00 over op IBAN-nummer NL 19 RABO 0376 7658 52 t.n.v. Stichting Gilde Zutphen te Zutphen, onder vermelding van *POWER-workshops*.
- Wij verzoeken u om bij de overboeking uw woonadres of mailadres te vermelden.

Stap 3 Inschrijving

De inschrijving voor de workshops vindt plaats op volgorde van aanmelding. Uw inschrijving is definitief op het moment dat uw betaling door het Gilde is ontvangen.

Stap 4 Wachtlijst

- Bij meer aanmeldingen dan de beschikbare deelnemersplekken (12 personen in een ochtendgroep), plaatsen wij u voorlopig op een wachtlijst voor de POWER-workshops.
- Wij stellen u hiervan per e-mail op de hoogte. Bij voldoende aanmeldingen starten we een tweede groep van 16 personen in de middag.
- Kandidaten op de wachtlijst worden hierover door ons zo spoedig mogelijk geïnformeerd, zodat zij voor de middag-workshop kunnen kiezen.
- Zij kunnen dan ook bepalen of ze akkoord gaan met de middag of toch willen wachten op de ochtend-workshops in het najaar.

Leestip 1 voor begeleiders en deelnemers POWER

De glans van grijs

Ideeën voor sociaal en prettig leven
Liebje Hoekendijk

ISBN: 978 90 8850 159 3

112 pagina's

Prijs: € 9.95

Uitgeverij SWP

2010



In *De glans van grijs* voert Liebje Hoekendijk een positieve toon. Een toon die warmte uitstraalt, ouderen bemoedigt, de laatste fase in het leven niet ziet als een langdurig tranendal, maar als een periode met toegevoegde waarde voor de samenleving en voor de oudere zelf.

Ouderen in onze tijd krijgen en nemen hun kansen om zelf te kiezen, om zinvol in de samenleving actief te zijn, om hun seksualiteit weloverwogen te uiten, om ruimte voor zichzelf te creëren in samenhang met anderen.

Naast talloze concrete tips en ideeën komen in *De glans van grijs* belangwekkende thema's en vragen aan bod:

- Ga ik de tijd anders ervaren nu ik niet meer fulltime werk?
- Hoe kijk ik aan tegen eenzaamheid?
- Heb ik er behoefte om mijn persoonlijke geschiedenis vorm te geven?
- Kan ik mij nog nuttig maken in het vrijwilligerswerk?
- Ga ik genieten van het leven, van natuur en cultuur?
- Valt er nog wat op te steken in opleidingen en cursussen?
- Heb ik oog voor mijn financiële positie?
- Zetten mijn dromen mij nog in beweging of heb ik mijn koers reeds gelopen?

Leestip 2 voor begeleiders en deelnemers POWER

Jong van geest

Optimistisch ouder worden is geen kunst

Jan Auke Walburg

ISBN: 978-90-468-0916-7

Pagina's 176

Prijs: € 17,95 (Bol.com)

Uitgeverij Nieuw Amsterdam

2010



Er gaat onvoorstelbaar veel maatschappelijk kapitaal verloren door de onterechte aannames over ouder worden, zoals: oplopen in leeftijd vergroot de kans op depressies en cognitieve achteruitgang, maakt eenzaam en kost de maatschappij bovendien handen vol geld.

Jong van geest ontkracht vanuit de wetenschap zo goed als alle mythes over het ouder worden. Het boek is een oproep aan de 55+'ers om op de drempel van een nieuwe levensfase de oude idealen uit hun jeugd weer op te pakken. Jan Auke Walburg laat zien dat het wel degelijk mogelijk is om op latere leeftijd een zinvol, productief en bevredigend leven op te bouwen en een mooie bijdrage te leveren aan de omgeving. Veel mensen hebben vanaf hun pensionering nog minstens twintig tot vijftientwintig jaar in goede gezondheid om naar uit te kijken, kennen een grotere vrijheid dan wellicht voorheen en hebben voldoende levenservaring om verstandige keuzes te maken. Alle reden voor optimisme dus!

Leestip 3 voor begeleiders en deelnemers POWER

De kunst van het ouder worden

De grote filosofen over ouderdom

Jan Baars & Joep Dohmen (red.)

Ambo, 6e druk, Januari 2013

ISBN 9789026324116

Pagina's: 480

€ 17,50

Uitgeverij Ambo/Anthos

2011



Wat zeggen de filosofen over ouder worden?

Een prachtige nieuwe bloemlezing in de traditie van het succesvolle *Over levenskunst* waarvan meer dan 25.000 exemplaren zijn verkocht.

In de laatste eeuw is onze gemiddelde levensverwachting meer dan verdubbeld. Veel is al gezegd over de economische, biologische en medische gevolgen daarvan. Maar wat betekent ouder worden eigenlijk? Is het de laatste reis naar de dood of een diep en intens ervaren afsluiting van het leven? Is het een kwestie van vooral proberen “jong te blijven” of heeft de ouderdom zijn eigen onvervreembare kwaliteiten? Wat is de plaats van ouder worden in het leven? Wat is haar kwetsbaarheid? En wat haar kracht of vervulling? En wat is de rol van wijsheid en ervaring?

In *De kunst van het ouder worden* gaan Jan Baars en Joep Dohmen in de geschiedenis van de filosofie op zoek naar antwoorden op deze vragen. Zij brengen bekende en minder bekende teksten bijeen over ouderdom, van klassieke tot hedendaagse denkers: van Plato en Aristoteles tot Bertrand Russell en Simone de Beauvoir, van Cicero en Augustinus tot Nietzsche en Schopenhauer. Ook zijn er teksten opgenomen van literaire auteurs als Dante, Petrarca en Montaigne.

Het resultaat is een prachtig leesbare en toegankelijke bloemlezing voor iedereen die zich voor de vraag gesteld ziet hoe zin en betekenis te geven aan het leven op latere leeftijd.

Leestip 4 voor begeleiders en deelnemers POWER

Zin in meedoen

Werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase

Kees Penninx

Movisie, 2010

ISBN 978-90-8869-052-5

Pagina's: 136

€ 17,50 (excl. verzendkosten)

Of gratis pdf downloaden via

[http://www.activage.nl/files/Zin%20in%20meedoen\[2\].pdf](http://www.activage.nl/files/Zin%20in%20meedoen[2].pdf)



Het aantal mensen in de derde levensfase (60 tot 80 jaar) stijgt de komende jaren flink. Van 4 miljoen 55-plussers in 2005 tot 6 miljoen in 2035. Het gaat hierbij vaak om vitale, hoog opgeleide mensen met veel vrijheid en weinig verantwoordelijkheid in het publieke domein. Vrijwilligersorganisaties moeten niet afwachten totdat deze mensen vanzelf hun kant opkomen. Voor de nieuwe senior is vrijwillige inzet niet verplicht en ook niet vanzelfsprekend. Er bestaat geen maatschappelijke stage of dienstplicht voor senioren. Het komt er voor vrijwilligersorganisaties op aan om hen te 'verleiden' zich actief in te zetten voor het maatschappelijk doel. Daarbij is een actieve benadering met oog voor diversiteit een belangrijk werkzaam element. Want 'de oudere' bestaat niet.

Door met mensen in de derde levensfase intensief in gesprek te gaan over het hoe en waarom van hun vrijwillige inzet, is nieuw inzicht ontstaan in hun motieven en de achterliggende kernwaarden. Het onderzoek onderscheidt vier verschillende motivatietypen voor vrijwillige inzet bij mensen in de derde levensfase: de zelfzorgers, de zelfontplooiers, de hulpverleners en de sociaal ondernemers. Een belangrijke aanbeveling is om niet alleen bij de werving, maar ook bij de begeleiding van vrijwilligers rekening te houden met deze vier verschillende typen motieven. Ook belangrijk blijkt het bieden van een goed georganiseerde werkomgeving met een welgemeend oog voor de behoeften van de vrijwilligers, voor het zorgvuldig omgaan met elkaar en voor het voorkomen van het gevoel dat men 'ergens voor gebruikt' wordt.

Tussen autochtone en allochtone ouderen zijn opvallende verschillen gevonden. Allochtone ouderen willen zich graag inzetten voor de samenleving en toekomstige generaties; autochtonen willen dit ook, maar geven vaker aan dat ze vooral iets willen doen waar zij zelf plezier aan beleven.

Het onderzoek *Zin in meedoen* mondt uit in 20 concrete aanbevelingen voor vrijwilligersorganisaties over wat werkt bij het motiveren voor vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase.

Mijn netwerk. Ecogram POWER

Met een ecogram breng je je sociale contacten in kaart. Het is als een röntgenfoto van je sociaal netwerk. Let wel: het is een tijdsopname.

- In het midden sta je zelf, dit is jouw binnencirkel. In de binnencirkel schrijf je namen van mensen met wie je je zeer verbonden voelt. Mensen die zo belangrijk voor je zijn dat je het leven zonder hen heel moeilijk zou vinden. Bijvoorbeeld je partner of een zeer goede vriend.
- In de middencirkel schrijf je de namen van mensen met wie jij je iets minder nauw verbonden voelt, maar die toch belangrijk zijn en redelijk dichtbij staan. Bijvoorbeeld een broer of je huisarts.
- In de derde cirkel staan de mensen die wat verder van je afstaan, maar die toch op de één of andere manier iets betekenen in je leven. Voorbeeld: een neef, een advocaat.

Verdeel de namen over de drie segmenten van de cirkel:

- Familie;
- Vrienden, kennissen, collega's op het (vrijwilligers)werk;
- Dienstverleners en organisaties.



Mijn Plan voor de toekomst (blad 1): persoonlijke actiekaart

POWER	LEVENSDOMEINEN				
	Lichaam & geest	Sociale contacten	Materiële situatie	Arbeid & activiteiten	Inspiratie & zingeving
Persoonlijke actiekaart	Gezondheid Energie Ontspanning Nachtrust Sport Zelfzorg	Partner Familie Vrienden Clubs Vereniging Collega's	Inkomen Sociale zekerheid Huis en tuin Woonomgeving Mobiliteit Kleding	Beroep Mantelzorg Vrijwilligerswerk Hobby's	Waarden Normen Levensbeschouwing Politieke ideologie Spirituele activiteiten Kunst Natuur
Mijn plan voor de toekomst					
Waar sta ik?  Ik ben tevreden, trots op... Dit kan beter...					
Wat ga ik doen?  Dit geeft me energie... Hieraan wil ik werken... Dit wil ik loslaten...					
Hoe pak ik het aan?  Alleen of samen? Wie /wat heb ik nodig?					

Voor een toelichting op de vragen: zie blad 2

Mijn Plan voor de toekomst (blad 2): toelichting op de vragen

Waar sta ik?

Wat heb ik op de verschillende levensdomeinen in huis, wat vind ik leuk? Waar ben ik goed in? Wat heb ik nodig? Waar wil ik meer van weten? Wat wil ik leren?

- Over welke (onderdelen van) domeinen ben ik tevreden, zeg ik: “Ik voel me sterk” of: “Daar geniet ik van”?
- Over welke (onderdelen van) domeinen ben ik minder tevreden en zeg ik: “Het kan beter”?

Wat ga ik doen?

Om de stap van wens naar werkelijkheid te maken moet je actie ondernemen: over de drempel komen, moed verzamelen, en je plan trekken. Maak de eerste stap niet te groot en zorg dat die lukt. Ga na: op welke levensdomeinen liggen mijn kansen, waar word ik warm van? Waar wil en kan ik energie in steken?

- Welke domeinen wil ik sterker maken? Waar wil ik aan werken?
- Op welke domeinen laat ik het zoals het is? Laat ik het gaan of laat ik los?

Hoe pak ik het aan?

Hoe pak ik het aan? Wie kan me daarbij helpen? Doen we het samen? Welke stappen kunnen we zetten?

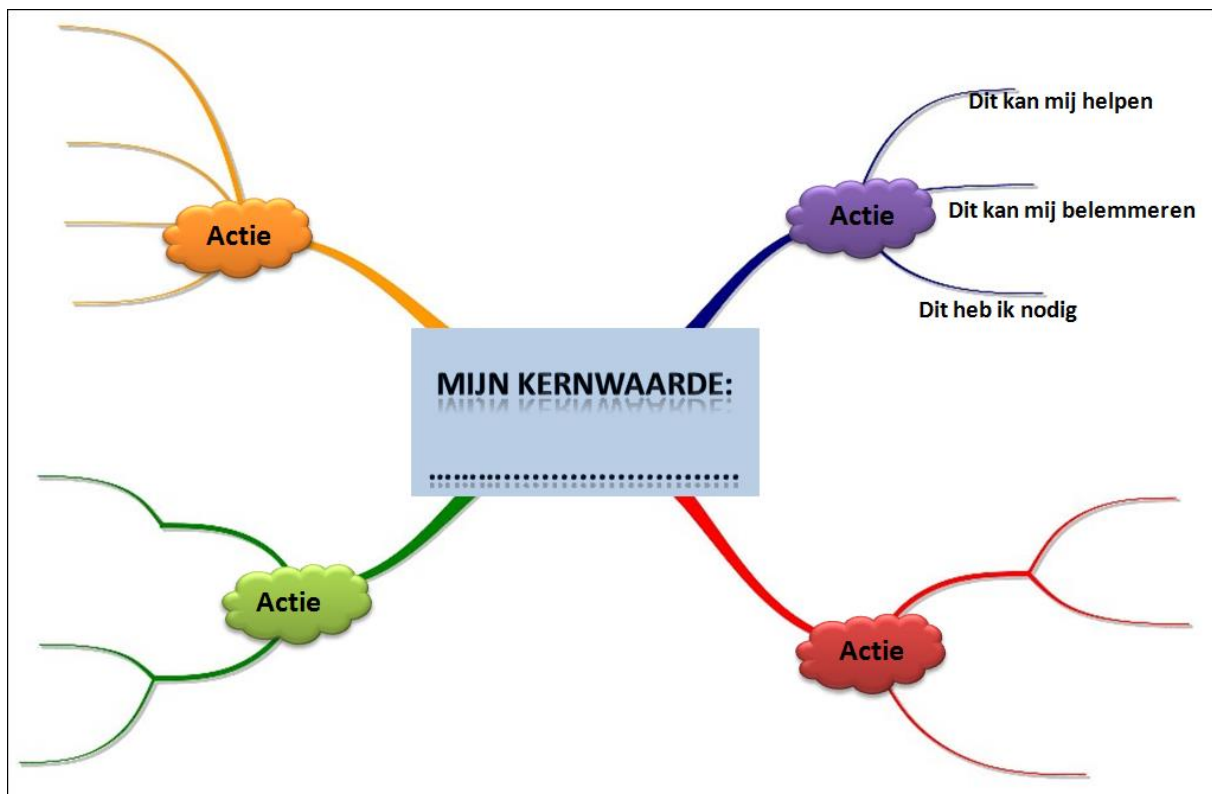
- Wie vraag je om hulp?
- Wie of wat kan mij nog belemmeren? Kan ik belemmeringen opruimen? Kan ik ze omzeilen of accepteren?

Balans tussen de domeinen:

Denk niet alleen na over je situatie per domein; kijk ook naar de balans *tussen* de domeinen:

- Heeft een bepaald domein ongemerkt (te) veel energie gekost de laatste tijd?
- Als ik meer investeer in het ene domein, moet ik dan afbouwen/minder doen in andere domeinen?
- Als ik een levensdomein sterker maak (door te investeren), is dat dan ook positief voor de andere domeinen (ik hoef niet alles tegelijk aan te pakken)?
- Welk levensdomein geef ik de komende periode meer prioriteit? Wat heeft minder aandacht nodig?

Mindmap Werken aan waarden



Een mindmap gebruik je om een idee of plan dat nog vaag of complex is, te ordenen in een voor jou overzichtelijk geheel. Een mindmap helpt je om je gedachten op orde te krijgen en zorgt ervoor dat je over alle aspecten van een onderwerp nadenkt. Het voorbeeld hierboven is een voorontwerp dat speciaal is gemaakt voor deelnemers aan de POWER-workshops.

Deelnemers kunnen hun mindmap regelmatig aanvullen. Wanneer je als deelnemer de eerste opzet voor je mindmap af hebt, zul je merken dat er steeds meer ideeën in je opkomen die je in je mindmap kunt verwerken. Dankzij de mindmap heb je namelijk een beter overzicht én meer ruimte in je hersenen om na te denken over nieuwe toevoegingen. Hang daarom de mindmap bijvoorbeeld in je keuken en vul hem aan als het je uitkomt.

Overzicht Taken en Profielen leden projectgroep POWER

Taken van de Organisator	Taken van de Begeleider	Taken van de Facilitator
- acties plannen en onderling afstemmen: - werving en publiciteit - plannen en organiseren bijeenkomsten(zaalhuur) - pr: wervingsfolder, persbericht, website - inschrijvingen en betalingen deelnemers regelen - begroting opstellen - externe contacten, project-organisatie onderhouden (o.a. Gildebestuur) Facultatief: - co-trainer workshops - coachen POWER-kringen	- bijdragen aan werving en publiciteit - voorlichting geven over inhoud bijeenkomsten - werven deelnemers - werkplan bestuderen en aanpassen indien wenselijk - begeleiden van de workshops, incl. voorbereiden deelnemers op POWER-kringen - evaluatie van de workshops coördineren Facultatief: - coachen POWER-kringen - co-trainer train-the-trainer-cursus	- bijdragen aan werving en publiciteit - coachen POWER-kringen (= ondersteunen met informatie, advies en contacten) - inhoudelijke coördinatie van POWER Ronde-Tafel-bijeenkomsten - externe contacten met bedrijven, onderwijs, zorg, enzovoorts opbouwen en onderhouden Facultatief: - co-trainer workshops
Profiel van de Organisator	Profiel van de Begeleider	Profiel van de Facilitator
Zij / Hij: - heeft affiniteit met het thema ouder worden; - is bekend met de lokale context; - kan zelfstandig werken; - werkt graag samen; - heeft communicatieve vaardigheden; - is resultaatgericht; - is taakgericht; - is praktisch ingesteld; - is bekend met p.r. (ook via nieuwe media); - heeft ervaring met de organisatie van activiteiten; - heeft ervaring met financiën.	Zij / Hij: - heeft affiniteit met het thema ouder worden; - is bekend met de lokale context; - kan zelfstandig werken; - werkt graag samen; - heeft communicatieve vaardigheden; - is resultaatgericht; - is procesgericht; - heeft ervaring in werken met groepen (talentontwikkeling / persoonlijke groei); - is bekend met en/of heeft affiniteit met ervaringsleren; - heeft empathisch vermogen; - luistert, zet mensen in hun kracht; - kan mensen enthousiasmeren en verbinden.	Zij / Hij: - heeft affiniteit met het thema ouder worden; - is bekend met de lokale context; - kan zelfstandig werken; - werkt graag samen; - heeft communicatieve vaardigheden; - is resultaatgericht; - is taak- én procesgericht - heeft ervaring met taakgerichte groepen; - heeft enige coaching- en adviesvaardigheden; - heeft een groot netwerk in de lokale samenleving; - heeft inzicht in processen van gemeenschapsvorming; - kan mensen en organisaties verbinden.

Participatiestijlen 60+ (werkblad workshop 4)



Zelfzorgers

Jullie zijn vooral gericht op het behoud van eigen welzijn en vitaliteit: lichamelijke en geestelijke gezondheid, zelfredzaamheid en sociale contacten.

Jullie belangrijkste waarden zijn: balans, harmonie, overzichtelijkheid, regelmaat, relaties, stabiliteit en structuur.



Zelfontplooiers

Jullie zijn sterk gericht op persoonlijke ontwikkeling, horizonverbreding, nieuwe kennis en vaardigheden opdoen en persoonlijke zingeving. Jullie hechten veel waarde aan persoonlijke groei via kennis, kunst, cultuur, reizen, lezen, studeren, discussiëren.

Jullie belangrijkste waarden zijn: creativiteit, vakmanschap, kennis, leergierigheid, spiritualiteit, ruimte en wijsheid.



Hulpverleners

Jullie worden vooral gedreven door het willen helpen van andere mensen die problemen hebben, die arm of minder bedeeld zijn, eenzaam zijn, de taal niet spreken of wonen in een buurt met veel problemen. Hulpverleners zijn vaak gericht op behoud van zelfredzaamheid van anderen en leefbaarheid van buurten.

Jullie belangrijkste waarden zijn: begrip, gemeenschapszin, gelijkheid, rechtvaardigheid, service, verantwoordelijkheid, voldoening, vriendschap, waardering en zorgzaamheid.



Ondernemers

Jullie willen sociaal ondernemen, werken aan maatschappelijke veranderingen en verbeteringen; jullie talent inzetten in vernieuwende praktijken, een eigen geluid laten horen in het maatschappelijk debat en invloed uitoefenen in de politieke arena.

Jullie belangrijkste waarden zijn: maatschappelijke betrokkenheid, daadkracht, enthousiasme, klantgerichtheid, ondernemingszin, samenwerking en solidariteit.

Samen en alleen zijn

Leestekst voor deelnemers POWER-workshop 3: Sociale Relaties

Auteurs: Erika Timmer en Nan Stevens. Bewerking: K. Penninx

- Samen zijn: het konvooi van relaties
- De behoefte aan verbondenheid
- Omgaan met alleen zijn

Samen zijn: het konvooi van relaties

Een van de uitdagingen van het ouder worden is een evenwicht te vinden tussen de verbondenheid met anderen en de verbondenheid met jezelf, tussen het samen zijn en het alleen zijn. Wij bewegen ons door het leven omringd door mensen die meer of minder dichtbij en belangrijk voor ons zijn. Een beeld hiervan is *het konvooi van relaties*. Zoals verschillende schepen samen in een konvooi kunnen varen, reis je door het leven samen met verschillende mensen met wie je een relatie hebt.

Het konvooi van persoonlijke relaties bestaat in dit model uit drie cirkels of kringen met de ik-persoon in de binnencirkel. Afhankelijk van het belang dat ik op dit moment aan de relaties hecht, zie ik andere personen in de binnenring of in de tweede of derde buitencirkel. Tijdens POWER-workshop 3 hebben we ons konvooi van relaties getekend (in het Ecogram, zie Materialenboek pag. 82).

Tijdens de levensloop vinden regelmatig wisselingen plaats in het konvooi; mensen gaan eruit en anderen komen erbij.

De meeste wisseling vindt plaats in de buitenkring waar de mensen staan die minder belangrijk en minder dichtbij zijn, zoals kennissen, collega's, burens. De binnencirkel met de meest hechte relaties is redelijk stabiel. Niettemin vinden zelfs onder de ons meest dierbare mensen in de binnencirkel wisselingen plaats bij het ouder worden. Zo raken we onze ouders en andere leden van hun generatie al op middelbare leeftijd kwijt. Naarmate wij ouder worden verliezen wij leeftijdsgenoten: een broer of zus, goede vrienden en vroeger of later, de partner. Naast verlies kan er winst zijn: er kunnen op middelbare en latere leeftijd in alle cirkels nieuwe mensen bijkomen, zoals kleinkinderen, nieuwe vrienden, burens en kennissen via nieuwe activiteiten, soms zelfs nieuwe partners.

De storing die het verlies van iemand uit het konvooi teweeg kan brengen, is (uiteraard) groter naarmate de persoon centraler in ons leven stond.

Het zo goed mogelijk verwerken van het verlies van een belangrijke relatie is een moeilijke opgave. In algemene zin vraagt het om het "doorwerken" van een aantal taken:

1. *De werkelijkheid accepteren*, dat de ander weg is en niet meer terug komt (bijvoorbeeld door overlijden). In eerste instantie is dit heel onwerkelijk. Er is tijd nodig om die werkelijkheid te accepteren.
2. *De pijn voelen* die verbonden is aan het verlies, het rouwen toestaan met alle bijbehorende gevoelens, een manier vinden om hier niet aan onderdoor te gaan.
3. *Zich aanpassen aan het nieuwe leven*, waarin de ander ontbreekt. Dit kan betekenen: taken overnemen die tot het domein van de ander hoorden. Bij verlies van een partner betekent dit bijvoorbeeld de belastingaangifte doen, koken en de huishouding verzorgen. Daarnaast is er soms de opgave eigen interesses te ontwikkelen, een eigen leefstijl te ontwikkelen die bij

jezelf in de nieuwe situatie past, terwijl je vasthoudt aan aspecten van de oude leefstijl die je graag voort wilt zetten.

4. *Opnieuw investeren in relaties.* Het gaat hier om het vermogen lief te hebben in brede zin. Dit kan betekenen een hechtere relatie ontwikkelen met kinderen en kleinkinderen, met bepaalde vrienden of met een broer of zus. Een enkeling gaat een nieuwe romantische relatie aan. Belangrijk is om zelf liefde of genegenheid te kunnen geven maar ook om die van een ander te kunnen ontvangen.¹

De behoefte aan verbondenheid

Het aantal relaties dat men nodig heeft om voldoende verbondenheid te ervaren, is onbekend maar zal verschillen per persoon. Bij een onderzoek bij ouderen boven de 80 jaar, bleek dat drie hechte relaties (zoals in de binnenring van een konvooi) voldoende zijn om mensen het gevoel van verbondenheid te geven, ook al hadden zij geen partner en geen kinderen. Als er sprake is van verzadiging van de behoefte aan verbondenheid, als er dus genoeg hechte relaties zijn met wie men regelmatig contact heeft, doen mensen soms niet zoveel moeite meer om nieuwe relaties aan te gaan.

Als er een tekort aan verbondenheid ervaren wordt, zijn wij gemotiveerd om op zoek te gaan naar een hecht contact met anderen.

Die anderen kunnen bekenden zijn met als inzet regelmatig of inniger contact. Het kan ook gaan om nieuwe mensen die onze behoefte aan contact delen. Soms moeten wij daartoe onze sociale vaardigheden bijspijkeren en misschien weer leren ons actief op te stellen naar anderen in plaats van af te wachten wat anderen doen. Want wij hebben evenveel mogelijkheden om hun gedrag te beïnvloeden als zij het onze.

Christina Merken geeft goed aan hoe het in de levensloop steeds moeilijker wordt om nieuwe relaties aan te gaan.² Met de jaren groeien volgens haar de obstakels omdat we kritischer en kieskeuriger worden. Zomaar op iemand afstappen om vriendschap te sluiten is weinig mensen gegeven, je moet aan elkaar voorgesteld worden. We worden al gauw gehinderd door vragen die een vijfjarige zich nooit stelt: pas je in mijn wereld? Wil ik met je gezien worden? Heb ik wel tijd voor je? Als voorbeeld voert zij haar deftige grootmoeder ten tonele:

“Alleen op haar kamer in het rusthuis. In de kamer ernaast woont een vrolijke, praatgrage vrouw. Maar geen haar op het hoofd van mijn bonnemama die eraan denkt met de buurvrouw te spreken. Een seinwachtersvrouw, stel je voor! En dus zitten de dames iedere dag alleen in hun aanpalende kamers. Jammer. Als ze vijf jaar oud waren geweest, hadden ze samen gespeeld.”

Het is hoe dan ook goed om te beseffen dat het tijd kost om vertrouwdheid op te bouwen in (nieuwe) relaties, om, met andere woorden, de hechtheid in relaties te kunnen ervaren die de behoefte aan verbondenheid kan vervullen. Maar het is ook goed te weten dat onderzoek aangeeft dat mensen met een actief leven en een voldoende groot sociaal netwerk gezonder en soms ook langer leven.

Omgaan met alleen zijn

Hoe zit het met de behoefte aan alleen zijn? In de eerste plaats is er een belangrijk verschil in omstandigheden. De behoefte aan alleen zijn zal, voor iemand die met een partner woont, anders zijn dan voor iemand die alleen woont. De eerste zal voor ‘alleen zijn’ in actie moeten komen en de

¹ Het thema “Geven en ontvangen” komt nog in de vierde workshop aan de orde.

² Christina Merken, Samen spelen. *Geron*, 2010, nr3.

tweede voor 'samen zijn'! 'Alleen zijn' is bovendien meer en meer een bewuste levenskeuze en raakt het stempel van 'zielig zijn' kwijt. Maar los van de vraag of je nu wel of niet met een vaste partner leeft, kan er zo nu en dan de behoefte zijn om je terug te trekken, om jezelf te zijn zonder de afleiding van anderen. Bijvoorbeeld na een paar intensieve dagen samen met anderen (met familie, op het werk, als men gasten in huis heeft gehad); dan is het heerlijk als er weer rust is, tijd voor jezelf, tijd om te ontspannen, te lummelen, te reflecteren. Soms zijn er ervaringen die wij sterk voelen en nog niet kunnen delen; het verwerken daarvan vraagt al onze tijd en energie. Dan heb je genoeg aan jezelf. Soms hebben wij tijd voor ons zelf nodig om onze creativiteit en fantasie de ruimte te geven, om ons helemaal vrij te voelen.

Samen en alleen zijn: een persoonlijke illustratie

Een van de uitdagingen van het ouder worden is een evenwicht te vinden tussen de verbondenheid met anderen en de verbondenheid met jezelf, tussen het samen zijn en het alleen zijn.

Een goede illustratie van het – soms moeizame en pijnlijke – proces van het vinden van een balans tussen samen en allen zijn, geeft de volgende ontboezeming over 'Herstel na een scheiding'.

"Op een bepaald moment kwam ik alleen te staan na een scheiding van de man met wie ik jarenlang een relatie had gehad, de man met wie ik dacht oud te worden. Dit was niet mijn keuze; zijn vertrek was totaal onverwacht. In eerste instantie werd ik overspoeld door verdriet en angst (een soort verlatingsangst, maar er was ook angst voor de toekomst). Ik was helemaal op mezelf teruggeworpen op een moment in mijn leven waarop ik het absoluut niet had verwacht en waarop 'het niet hoorde'. Ik voelde me verlaten en eenzaam.

Het eerste jaar waren de gevoelens heftig; gelukkig had ik mensen bij wie ik mijn verhaal en desnoods mijn tranen, boosheid, en wanhoop kwijt kon. Na verloop van tijd werden de gevoelens minder heftig. Ik begon weer te genieten van andere mensen die mij dierbaar zijn, van een aantal goede vrienden, van mijn familie, van bepaalde burens en van kinderen, het spelen met de kinderen in de buurt. Elk goed contact ging ik bijzonder waarderen en intenser beleven, leek het. Ik voelde me geliefd, om mezelf.

Een belangrijke ontdekking was dat ik ook kon genieten van het alleen zijn: lekker op de bank, met mijn kat en een goed boek, soms alleen met mooie muziek. In de natuur zijn, om me heen kijkend en veel meer ziend dan anders wanneer ik met anderen was. Soms lekker rennen in het bos of fietsen over de dijk. Nieuw was de beleving van 's morgens opstaan en nagaan waar ik zin in had. En dan ook doen waar ik zin in had, veel meer dan ik ooit in mijn leven gedaan had. Ik besepte hoe fijn het was om helemaal vanuit mezelf te leven. Kennelijk moest ik alleen komen te staan om dit te leren. Tevens was ik me erg bewust van het feit dat het gevoel van verbondenheid met anderen de voorwaarde was om te kunnen genieten van het alleen zijn."

Staalkaart Levensloopbenadering in een oogopslag. Handelingstheorie POWER

Staalkaart POWER Een investering in onze krachten op latere leeftijd	LEVENSDOMEINEN				
	Lichaam & geest	Sociale contacten	Materiële situatie	Arbeid & Participatie	Waarden & Inspiratie
thema's voor hoofd, hart en hand: * Wat is er, wat zie ik? * Wat voel ik erbij? * Wat wil ik doen?	Gezondheid Energie Ontspanning Nachtrust Sport Zelfzorg	Partner Familie Vrienden Clubs Vereniging Collega's	Inkomen Sociale zekerheid Huis en tuin Woonomgeving Mobiliteit Kleding	Beroep Mantelzorg Vrijwilligerswerk Hobby's	Waarden Normen Levensbeschouwing Politieke ideologie Spirituele activiteiten Kunst Natuur
Individueel perspectief: belemmeringen en hulpbronnen					
Situatieverheldering: waar sta ik?	Vragen: wat heb ik op de verschillende levensdomeinen in huis? Wat vind ik leuk? Waar ben ik goed in? Wat heb ik nodig? Waar wil ik meer van weten? Wat wil ik leren? - Over welke domeinen ben ik tevreden en zeg ik: "Zo is het goed"? - Over welke domeinen ben ik minder tevreden en zeg ik: "Het kan beter"?				
Perspectiefontwikkeling: waar wil ik naar toe?	Vragen: waar liggen kansen? Waar word ik warm van? Waar wil en kan ik energie in steken? - Welke domeinen wil ik sterker maken, waar wil ik aan werken (compensatie)? - Op welke domeinen laat ik het zoals het is? Laat ik het gaan of bouw ik af (druk verminderen)?				
Actieondersteuning: Hoe pak ik het aan?	Vragen: wat ga ik doen? Hoe pak ik het aan? Over de drempel komen, moed verzamelen, en mijn plan trekken: wat pak ik op? Wat bouw ik af? Wie kan me daarbij helpen? Doen we het samen? Welke stappen kunnen we zetten?				
Omgevingsperspectief: belemmeringen en hulpbronnen					
	Vragen: welke voorzieningen en participatiemogelijkheden zijn er op het gebied van de vijf levensdomeinen. Waar vind ik informatie? Waar kan ik aansluiten? Wat is er in mijn buurt, mijn dorp, mijn stad op het gebied van netwerken, organisaties, verenigingen, voorzieningen, woonvormen, enzovoort, die ik kan gebruiken om een actieplan te maken en uit te voeren?				

Het Waardenspel is een praktisch hulpmiddel voor het onderzoeken van persoonlijke waarden. Waarden zijn diep verankerde, fundamentele maatstaven met behulp waarvan mensen hun eigen gedrag en dat van anderen beoordelen. Kernwaarden zijn de belangrijkste waarden van een persoon, een groep of samenleving. Het gaat om zaken die men goed en juist vindt, die men graag wil en waarnaar men streeft. Ze helpen bij het maken van keuzen en het oplossen van persoonlijke dilemma's. Waarden hebben een emotionele lading: "Daar ga ik voor!"



- ✓ Het spel levert in korte tijd veel inzicht op.
- ✓ Besef dat het een momentopname is: benadruk dat het niet alleen over waarden gaat, maar bedoeld is als aanzet tot gesprek.
- ✓ Voorkom discussie over definities van begrippen. Benadruk dat het gaat om drijfveren, gevoel.
- ✓ Het spel kan in veel verschillende settings en op veel verschillende manieren worden gespeeld: individueel, in subgroepen en plenair. Ga voor diverse varianten naar de website.
- ✓ *Het belangrijkste voorbereidende werk: bedenken van een goede startvraag.*

Het spel kost € 30,50 (inclusief BTW, exclusief € 6,75 verzendkosten).

Tip: bestel het spel één keer en maak zelf kaartjes om geld te besparen. Of gebruik hiervoor het hierna volgende overzicht van Waarden en Waardengebieden van het leven.

Voorbeelden van Waarden en Waardegebieden van het leven			
Acceptatie	Geloof	Openheid	Verantwoordelijkheid
Afhankelijkheid	Geluk	Orde	Vernieuwing
Alertheid	Gemak	Originaliteit	Vertrouwen
Avontuur	Gemeenschapszin	Overleven	Verwondering
Balans	Genot	Overzichtelijkheid	Verzorging
Begrip	Gevoel	Passie	Vitaliteit
Beheersing	Geweldloosheid	Perfectie	Voldoening
Belangstelling	Gezag	Plezier	Volgzaamheid
Beleefdheid	Gezelligheid	Privacy	Voorzichtigheid
Bescheidenheid	Gezin	Rechtvaardigheid	Vrede
Bescherming	Gezondheid	Regelmaat	Vriendelijkheid
Betaalbaarheid	Harmonie	Reinheid	Vriendschap
Betrokkenheid	Huiselijkheid	Relaties	Vrijgevigheid
Betrouwbaarheid	Hulpvaardigheid	Representativiteit	Vrijheid
Bezieling	Humor	Respect	Vrouwelijkheid
Comfort	IJver	Romantiek	Waardering
Competitie	Integriteit	Ruimte	Waardigheid
Continuïteit	Intimiteit	Rust	Waarheid
Creativiteit	Invloed	Samenwerking	Warmte
Daadkracht	Inzicht	Schoonheid	Welbespraaktheid
Degelijkheid	Jeugdigheid	Seksualiteit	Welvaart
Diepgang	Kennis	Sensatie	Wijsheid
Discretie	Klantgerichtheid	Service	Winstgevendheid
Duidelijkheid	Kwaliteit	Snelheid	Zakelijkheid
Duurzaamheid	Leergierigheid	Solidariteit	Zekerheid
Echtheid	Lef	Spanning	Zelfstandigheid
Eenvoud	Leiderschap	Spiritualiteit	Zorgzaamheid
Eer	Liefde	Spontaniteit	Zuinigheid
Eerlijkheid	Loyaliteit	Sportiviteit	
Efficiëntie	Luchtigheid	Stabiliteit	
Energie	Luxe	Status	
Enthousiasme	Macht	Structuur	
Erkenning	Mannelijkheid	Succes	
Exclusiviteit	Milieubewustzijn	Tact	
Familie	Mobiliteit	Teamgeest	
Fatsoen	Nauwkeurigheid	Tevredenheid	
Flexibiliteit	Nieuwsgierigheid	Transparantie	
Gastvrijheid	Nut	Trots	
Geborgenheid	Onafhankelijkheid	Trouw	
Geduld	Ondernemingszin	Uitdaging	
Gehoorzaamheid	Onderdanigheid	Vakmanschap	
Geld	Ontspanning	Vastberadenheid	
Gelijkheid	Ontwikkeling	Veiligheid	

naar: Siebers, 2003

Veranderingen in het ouder wordende lichaam

Leestekst voor begeleiders met aanvullende informatie bij **POWER-Workshop 2: Lichaam & Geest**

Het menselijk lichaam ondergaat tal van duidelijk merkbare veranderingen naarmate het ouder wordt. Vaak zijn de eerste tekenen van veroudering merkbaar in het bewegingsapparaat. Rond de leeftijd van 35 jaar worden de maximale prestaties minder, zelfs bij topatleten. Op vroeg-middelbare leeftijd beginnen ook de zintuigen te veranderen. Een bekend verschijnsel is verziendheid (presbyopie), waarbij het oog moeite heeft om van dichtbij scherp te zien. Mensen van rond de veertig jaar hebben vaak een leesbril nodig of gaan over op bifocale lenzen. Een ander bekend ouderdomsverschijnsel, dat weliswaar later optreedt, is slechthorendheid (presbycusis). Daarbij vermindert eerst het vermogen om de hoogste tonen te horen. Later worden ook de lagere tonen niet meer gehoord. Ouderen kunnen dan bijvoorbeeld merken dat ze vioolmuziek niet meer zo mooi vinden klinken als vroeger. En aangezien de meeste gesloten medeklinkers hoge tonen zijn (klanken als de k, t, s, p, en ch), hebben ouderen ook vaak het idee dat anderen mompelen.

Bij de meeste mensen neemt de hoeveelheid lichaamsvet met het ouder worden met meer dan 30% toe. Ook de verdeling van het vet is anders: er wordt minder vet onder de huid opgeslagen en meer in de buik. De huid wordt dunner en rimpelig (blootstelling aan de zon en roken hebben echter een sterkere invloed op de rimpelvorming) en kwetsbaarder. De vorm van de romp verandert ook.

Het is niet verrassend dat ook de meeste inwendige functies in de loop der jaren afnemen. Deze functies zijn gewoonlijk vlak voor het dertigste levensjaar optimaal en nemen dan langzaam maar zeker af. Maar zelfs met dit verlies blijven de meeste functies tijdens de rest van het leven op een voldoende niveau, aangezien de meeste organen over aanzienlijk meer functionele capaciteit beschikken dan het lichaam nodig heeft (functionele reserve). Zo blijft er, zelfs als de lever voor de helft is vernietigd, meer dan voldoende leverweefsel over om de normale functie in stand te houden. Op latere leeftijd wordt functieverlies eerder veroorzaakt door een ziekte dan door het normale verouderingsproces. Niettemin zullen ouderen als gevolg van dit functieverlies eerder last hebben van bijwerkingen van geneesmiddelen, veranderingen in de omgeving, gifstoffen en ziekten.

Hoewel het functieverlies van tal van organen slechts weinig invloed heeft op de leefwijze van de mens, kan een dergelijk verlies in bepaalde organen van grote invloed zijn op de gezondheid en het welzijn. Hoewel bijvoorbeeld de hoeveelheid bloed die het hart in rust kan rondpompen op latere leeftijd niet noemenswaardig afneemt, kan het hart bij maximale inspanning niet meer zo veel bloed rondpompen als voorheen. Dit betekent dat oudere atleten minder goed kunnen presteren dan jongere. Veranderingen in de nierfunctie kunnen grote gevolgen hebben voor de mate waarin bij ouderen bepaalde geneesmiddelen uit het lichaam kunnen worden afgevoerd (zie 'Geneesmiddelen bij ouderen' / Introductie op: <http://www.merckmanual.nl/mmhenl/sec02/ch014/ch014a.html>).

Het is vaak moeilijk om te bepalen welke veranderingen uitsluitend door de hogere leeftijd worden veroorzaakt en welke het gevolg zijn van de leefwijze. Door een inactieve levensstijl, eenzijdige voeding, sigaretten, alcohol en drugs kunnen na verloop van tijd veel organen beschadigd raken, vaak sterker dan alleen door het ouder worden. Bij mensen die zijn blootgesteld aan gifstoffen, kan een sterker of sneller verlopend functieverlies van bepaalde organen optreden, vooral van de nieren, longen en lever. Mensen die op hun werk met ernstige geluidsoverlast te maken hebben, zullen waarschijnlijk meer gehoorverlies vertonen. Functievermindering kan enigszins worden voorkomen door gezonder te gaan leven. Door te stoppen met roken, ongeacht de leeftijd (zelfs boven de 80 jaar), verbetert de longfunctie en neemt het risico van longkanker en hartaandoeningen af. Oefeningen die het bewegingsapparaat belasten zijn op elke leeftijd zinvol om de spieren en botten sterk te houden en om vallen en verzwakking te voorkomen.

Bron: Merck Manual. On line medisch handboek.

<http://www.merckmanual.nl/mmhenl/sec01/ch003d.html>

Wat kan vrijwilligerswerk mij bieden? Mijn prioriteitenlijstje

Naam:.....

Op dit blad staan vier uitspraken.

Zet deze uitspraken in **volgorde van belangrijkheid** door telkens bij elke uitspraak één getal (1-4) in te vullen op de stippellijn.

1 = Zeer belangrijk voor mij

2 = Iets minder belangrijk voor mij

3 = Nog iets minder belangrijk voor mij

4 = Het minst belangrijk voor mij

Let op: je mag een getal maar één keer gebruiken. Dus als je bij vraag 1 gekozen hebt voor optie 3, dan is die optie niet meer beschikbaar voor de overige 3 uitspraken.

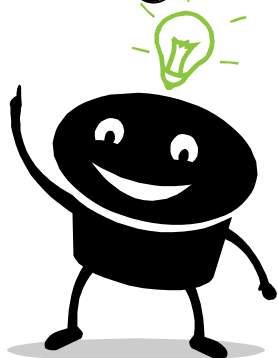
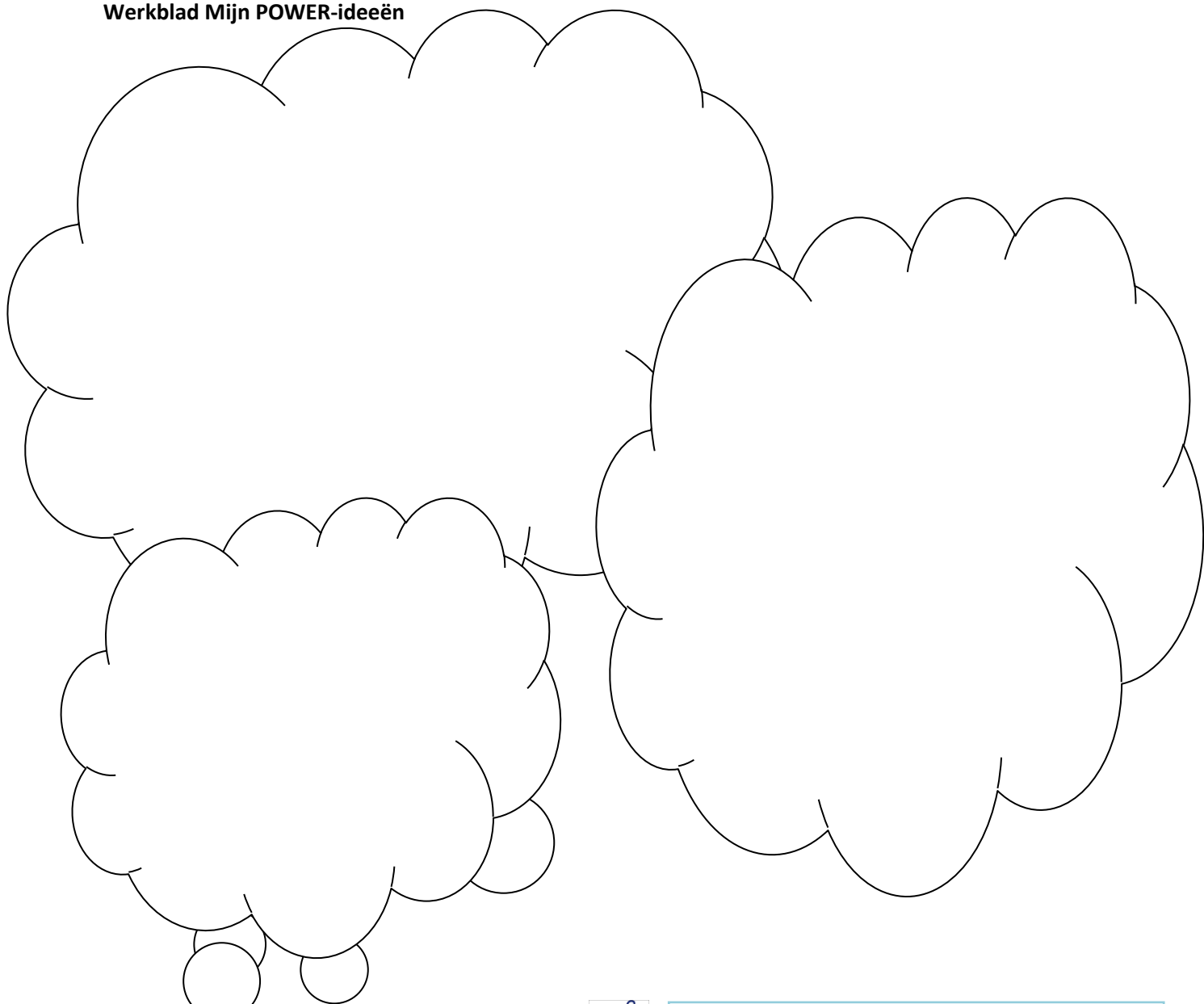
1. Vrijwilligerswerk is voor mij een manier om gezond en vitaal te blijven

2. Vrijwilligerswerk is voor mij een manier om mezelf te ontplooien

3. Vrijwilligerswerk is voor mij een manier om mensen te kunnen helpen

4. Door vrijwilligerswerk kan ik
dingen ondernemen om de samenleving een beetje mooier te maken

Werkblad Mijn POWER-ideeën



Naam:



Naam:



Naam:



Naam:



Naam:

Mijn naam is:

**Workshop 1: Onze waarden, onze wensen
12 maart 2015**

Eindversie met aangepaste werkbladen

Tijd	Doel en opzet	Vorbereiding en benodigdheden
14:00	Plenair: Welkom, opening, toelichting programma, huishoudelijke zaken, naamkaartjes maken. <i>Doel:</i> Korte informatie over doel en opzet van de serie workshops: er is letterlijk werk aan de winkel voor de deelnemers, zowel hier als thuis. Pauze, WC, koffie en thee, vragen naar speciale behoeften m.b.t. horen, zien, zitten, mobiliteit etc. . Intussen gaat de lijst rond zodat mensen hun emailadres kunnen invullen of aangeven dat ze dat niet hebben. Wie heeft hulp nodig / kan hulp bieden met het e-mailen en surfen?	Benodigdheden: Naamkaarten Perforator, pritstift, plakband, nietmachine Beamer en laptop, TV Flipover, stiften Deelnemerslijst met namen, adressen, tel.nr. en ruimte om e-mail in te vullen. Stencils en flap 'huis van de Identiteit' Stencil (16x): 156 Waarden Flap DOELEN De PARKEERFLAP De flap KRINGIDEETJES Op de boekentafel: - Leestip: De glans van grijs - Leestip: Jong van geest - Leestip: De kunst van het ouder worden POWER-Map voor elke deelnemer met: - alle Werkbladen - schrijfpapier en tabbladen - Huis van de identiteit

		- Artikeltje Renate Dorresteyn - POWER stroomdiagram Werkbladen workshop 1 (alle 16x) - werkblad 1: Mijn Verwachtingen en doelen - Werkblad 2: Voordelen en nadelen van mijn ouder worden - werkblad 3a en 3b: 'Werken aan mijn doelen'
14:10 - 14:40	Verwachtingen en doelen	
14:10 - 14:20	Individueel <i>Doel: momentopname maken van de <u>startpositie</u> van deelnemers.</i> Noteer (in stilte) op het werkblad antwoorden op de volgende vragen (ter keuze, maar met name vraag 4 is belangrijk): 1. Welke verwachtingen heb je op dit moment t.a.v. jezelf? 2. Welke verwachtingen heb je op dit moment t.a.v. de begeleiders? 3. Welke verwachtingen heb je op dit moment t.a.v. andere deelnemers? 4. Welk(e) doel(en) hoop je met deze vijf bijeenkomsten voor jezelf te bereiken/ waar zou je aan het eind van de rit tevreden mee zijn?	
14:20 - 14:30	In tweetallen Wissel in tweetallen beknopt uit wat je hebt genoteerd. Verdeel de tijd eerlijk (5 minuten per persoon). Plenair: Kijk er de komende week nog eens naar en vul je antwoorden aan of verbeter ze.	Dit werkblad kan in workshop 3 terugkomen
14:30 -	Kennismaking/Receptie	

14:40	<i>Doel:</i> <i>Elkaar op ongedwongen wijze ontmoeten zonder uitgebreide biografieën.</i> In wisselende tweetallen 1. Loop op iemand af die je nog niet kent. Vertel je naam en zeg beknopt wat jij 't liefst aan deze workshops wilt overhouden. 2. Luister met aandacht naar het verhaaltje hierover van de ander. 3. Zoek vervolgens een andere persoon. 4. Etc.	
	Plenair <i>Doel: diversiteit zichtbaar maken</i> Iedereen noteert op de centrale flap haar/zijn persoonlijke doelen voor deze workshops	Blanco flap DOELEN
14:40 - 14:45	Spelregels en praktische afspraken Een veilig leerklimaat. Vertrouwelijkheid. Verantwoordelijkheid. Grenzen aangeven. Samen oplossen. Elkaar helpen.	.
14:45 - 15:00	Voor- en nadelen van het ouder worden. <i>Doel:</i> <i>Bewustwording eigen visie</i> <i>Uitwisselen van visies,</i> <i>Perspectiefverruiming</i> Individueel: Noteer (in stilte) op het werkblad de voordelen voor jou van het ouder worden. Noteer ook de nadelen voor jou van het ouder worden. In Tweetallen: Zoek weer een onbekende en deel je werkblad met die persoon. Vul eventueel jouw werkblad daarna aan.	Werkblad 2 uitdelen
15:00	Pauze begeleiders checken emaillijst (allemaal ingevuld/doorgestreept?)	

- 15:15		
15:15 - 15:30	HUIS VAN DE IDENTITEIT Inleiding (5 minuten) over Levensloopbenadering (uitdelen kopie Huis van de Identiteit). We gaan straks aan de slag met het levensdomein Waarden & Inspiratie. Korte toelichting	Flap/PPTpresentatie en stencils 'Huis van de Identiteit'
15:30 - 15:40	Grenzen aangeven Kort, begeleid groepsgesprek	
15:40 - 16:00	Waarden <i>Doel: individuele verkenning van eigen waardenprioriteiten</i> Werkwijze: Op het scherm of de muur worden achtereenvolgens 4 verschillende sets met waarden getoond (eventueel twee keer). - Opdracht: Noteer (in stilte) van elke set de waarde(n) die voor jou op dit moment in je leven het belangrijkste is/zijn (waar je dagelijks belang aan hecht/ waar je het liefst veel belang aan zou willen hechten). Orden tot slot de gevonden waarden en geef aan welke op plaats nummer 1, 2 en 3 , etc. staan.	Misschien neemt dit minder tijd dan hier gepland. Dat kan dan mooi gebruikt worden voor 'werken aan mijn doelen'
16:00 - 16:20	'WERKEN AAN mijn DOELEN' <i>Doel: een eerste verkenning van toewerken vanuit je waarden naar je eigen doel, of vanuit je doel de belangrijkste onderbouwende waarden vinden.</i> Korte toelichting • Deelnemers gaan hiermee individueel en zonder praten aan de slag (10 minuten). • Met elkaar delen in tweetallen (5 minuten) Plenaire korte nabespreking (5 minuten) • Hoe ging het?	Werkblad 3a en 3b 'Werken aan mijn doelen' uitdelen

	• Levert het al iets op?	
16:20 - 16:30	Thuisopdrachten en sluiting 1. Werk thuis verder aan je werkblad 'werken aan je doelen' en breng hem de volgende keer weer mee. Na iedere bijeenkomst kun je je werkblad aanvullen of veranderen. Je kunt nieuwe takken laten groeien, maar ook oude takken weer afzagen. 2. Kijk nog eens naar je lijstje verwachtingen en doelen, verfijn en stel bij, 3. De lijst met 156 Waarden wordt uitgedeeld. Vergelijk de door jou gekozen waarden met de lijst van 156 waarden en besluit of je iets in jouw lijst wilt veranderen. Let wel: het gaat om waarden die op dit moment voor jou het belangrijkste zijn (waar je dagelijks belang aan hecht/ waar je het liefst veel belang aan zou willen hechten). 4. Inventariseren wie handig is met internet en wie wie zou kunnen helpen daarbij. WEL THUIS	Laten jullie de naamkaartjes even staan voor de volgende keer? Op de boekentafel: - Leestip: De glans van grijs - Leestip: Jong van geest - Leestip: De kunst van het ouder worden

Workshop 1

Werkblad 1 **Mijn verwachtingen en doelen bij deze workshops.**

Naam _____

1: Wat ik van de deelnemers verwacht:	2: Wat ik van de begeleiders verwacht
3: Wat ik van mezelf verwacht	4: Mijn persoonlijke doelen voor deze workshops

Workshop 1

Werkblad 2: Voordelen en nadelen van mijn ouder worden

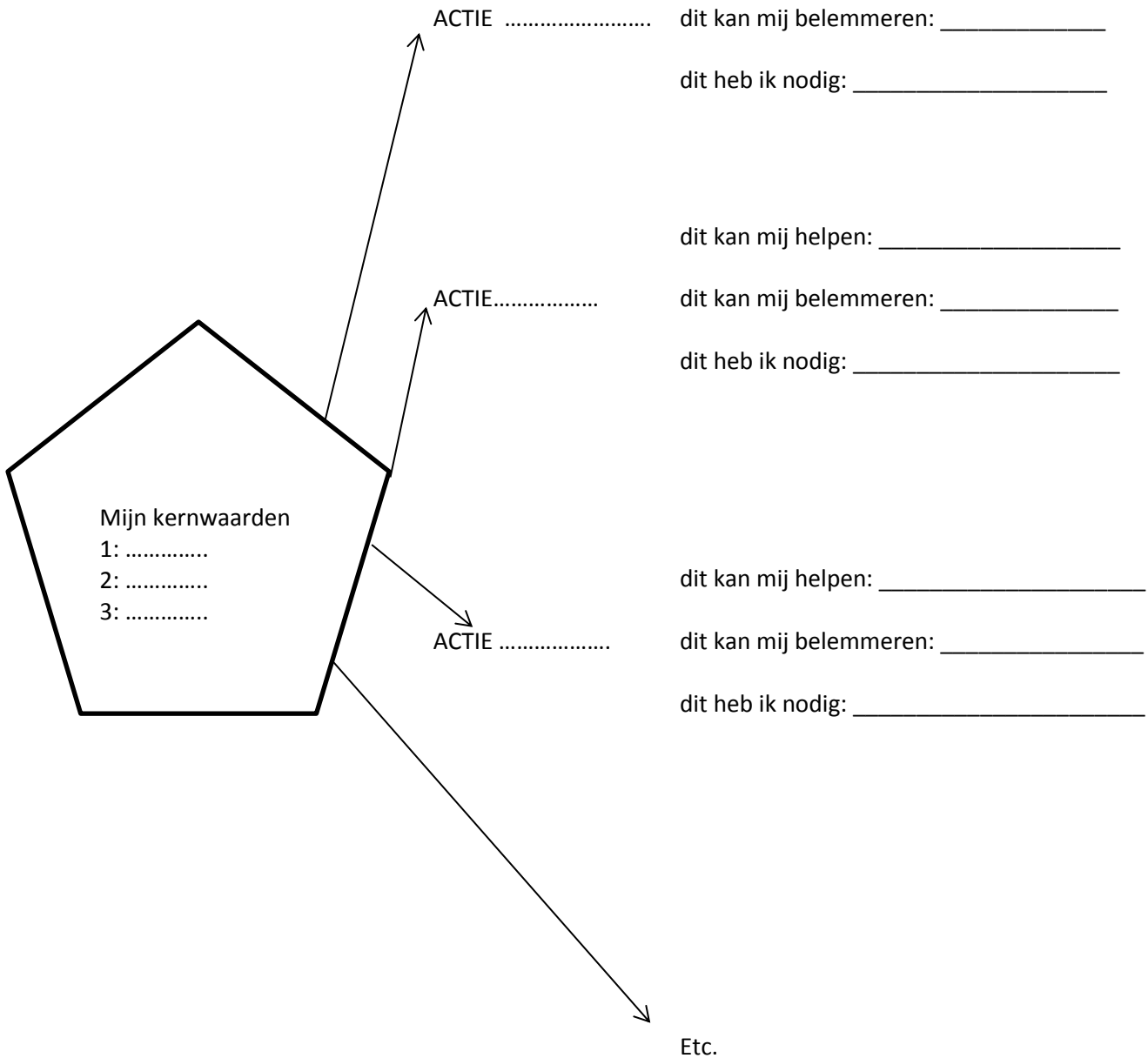
Naam _____

[illegible]

Workshop 1

Werkblad 3a : **Werken aan mijn doelen** (vanuit mijn waarden)

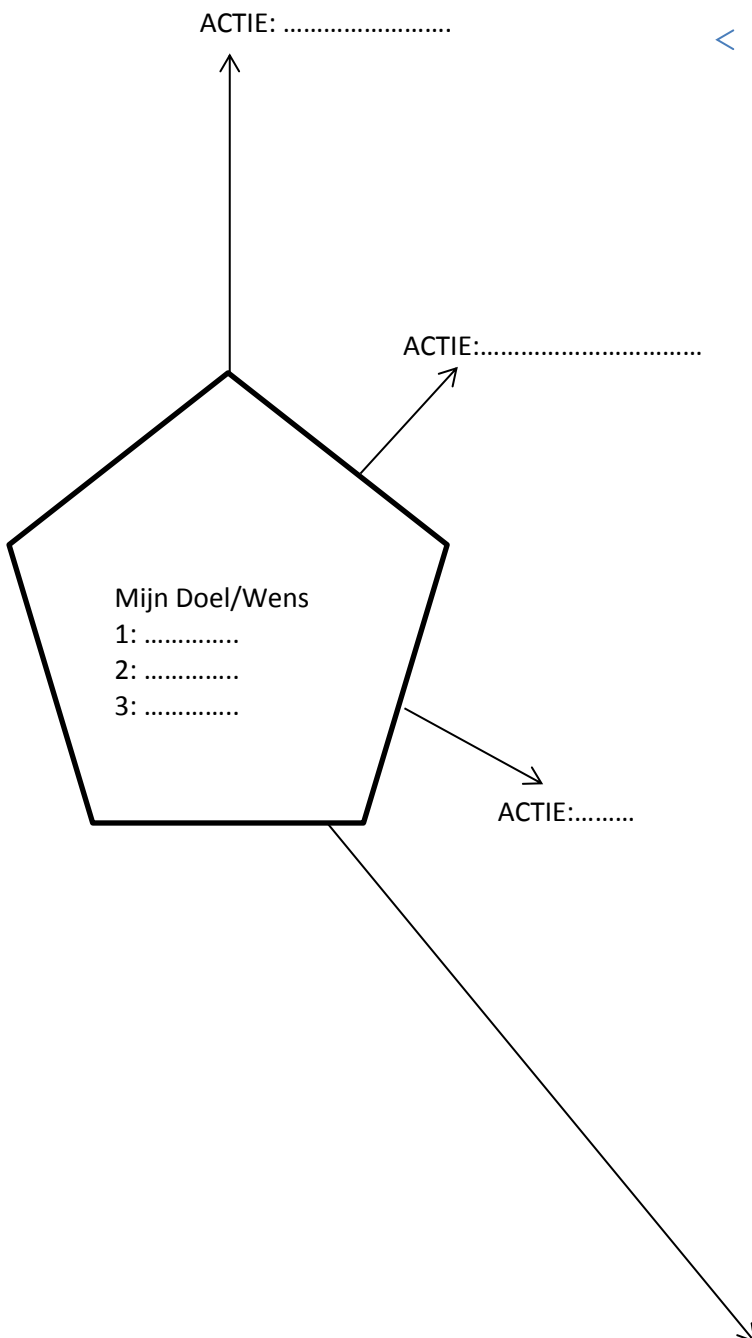
Naam _____



Workshop 1

Werkblad 3b: **Werken aan mijn doelen** (vanuit mijn doelen)

Naam _____



dit kan mij helpen: _____



dit kan mij belemmeren: _____

dit heb ik nodig: _____

mijn kernwaarden daarbij: _____

dit kan mij helpen: _____

dit kan mij belemmeren: _____

dit heb ik nodig: _____

mijn kernwaarden daarbij: _____

dit kan mijetc.

WORKSHOPS EVALUATIEFORMULIER, VOORBEELD ZEIST VOORJAAR 2015

1. Hoe is je aandacht gevestigd op de POWER workshops?

- ☐ via een huis-aan-huisblad
- ☐ via de website van Gilde Zeist
- ☐ via een ouderenbond en zo ja, welke:
- ☐ via mond-op-mond
- ☐ via een ergens neergelegde/opgehangen folder
- ☐ anders, namelijk

2. Toen je aan de workshops begon, hoopte je voor jezelf het volgende te bereiken:

-
-
-

3. Wat hebben de workshops je uiteindelijk opgeleverd:

-
-
-

4. Is dat meer, minder of anders dan je had verwacht (omcirkelen svp):

☐ meer

☐ minder

☐ anders

Toelichting:

5. Hoe waardeer je de afzonderlijke workshops?

workshops	Cijfer tussen 1 en 10
1. Waarden en wensen	
2. Lichaam en geest	
3. Sociale contacten en woonomgeving	
4. Arbeid en activiteiten	
5. Mijn plan voor de toekomst	

Toelichting:

6. Heb je onderwerpen gemist (ja of nee omcirkelen)?

Nee

Ja

Zo ja, welke onderwerpen?

7. De manier van werken tijdens de workshops is er vooral op gericht om je zelf - samen met anderen - aan het onderzoeken te zetten:

a Vind je de werkvormen daarbij passen?

weinig passend 0 0 0 0 0 zeer passend

Toelichting:

b Vind je de werkvormen voldoende gevarieerd?

onvoldoende 0 0 0 0 0 voldoende

Toelichting:

c. Welke werkvormen ontbreken volgens jou:

d. Hoe ervoer je het tempo waarin is gewerkt(svp omcirkelen)?

0 te langzaam

0 goed

0 te snel

Toelichting:

8. Heeft het uitwisselen met andere deelnemers voor jou bijgedragen aan het welslagen van de bijeenkomsten?

weinig 0 0 0 0 0 0 veel

Toelichting:

9. Wat vind je van het (schriftelijke) workshopmateriaal?

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a. de werkbladen: | slecht 0 0 0 0 0 uitstekend |
| b. de beamerpresentaties: | slecht 0 0 0 0 0 uitstekend |
| c. de muurkranten: | slecht 0 0 0 0 0 uitstekend |
| d. de leesteksten: | slecht 0 0 0 0 0 uitstekend |

Toelichting:

10. Wat vind je van de begeleiding?

a. Persoonlijke aandacht:	niet goed	0	0	0	0	0	goed
b. Overzichtelijke presentatie:	niet goed	0	0	0	0	0	goed
c. Gerichte ondersteuning:	niet goed	0	0	0	0	0	goed
d. Deskundigheid:	niet goed	0	0	0	0	0	goed

Toelichting:

11. Wat vind je van het aantal bijeenkomsten (5)?

0 zo goed

0 te weinig

0 te veel

Toelichting:

12. Wat vind je van de duur van de bijeenkomsten?

0 precies goed

0 te kort

0 te lang

Toelichting:

13. Wat vind je van de cursusruimte? (denk aan bereikbaarheid, sfeer, ruimte om te werken, meubilair, etc; ontbrak er iets?)

onvoldoende 0

0

0 goed

Toelichting:

14. Wat is je rapportcijfer voor de serie workshops als geheel?

Cijfer tussen 1 en 10:

Toelichting:

15. Hebben de workshops je gestimuleerd verder te gaan in een POWER-kring? (bij ja/nee svp omcirkelen)

- ja
- zo ja, heb je al een beeld hoe dat eruit gaan zien?

nauwelijks 0 0 0 0 0 zeer goed

- denk je voor het opstarten van deze kring enige coaching nodig te hebben? (svp omcirkelen)

0 ja 0 nee 0 weet het nog niet

Toelichting:

16. Wat kan er volgens jou verbeterd worden aan de workshops?

17. Naam (facultatief)

Hartelijk dank voor je medewerking!