



VOOR ELKAAR

Ateliers Samenkracht

Meedoen en van betekenis zijn vraagt iets van de oudere, je zou dat 'geefkracht' kunnen noemen. Dat gaat niet bij iedereen vanzelf. Sommige ouderen hebben het gevoel dat zij al zo veel gegeven hebben, zij hebben zich als het ware leeg gegeven. Anderen zijn hun vermogen om te geven vergeten. Daarbij kan het geheugen letterlijk een rol spelen, maar ook het feit dat er geen beroep meer op de oudere wordt gedaan. Teleurstellingen uit het verleden kunnen een rol spelen. Ook de vaak negatieve beeldvorming over ouderen kan het zicht ontnemen op het verlangen en het vermogen van de oudere om van betekenis te zijn.

Meedoen en van betekenis zijn gaat gemakkelijker als de gemeenschap voor de oudere openstaat. Dan is er sprake van een uitnodigende, leeftijdsvriendelijke gemeenschap, die de oudere insluit, echt ziet, erkent en waardeert. De geefkracht van ouderen bloeit op in een gemeenschap met vraagkracht.

Atelier Samenkracht brengt mensen bij elkaar en nodigt uit om over dit onderwerp met elkaar het gesprek aan te gaan. Dat gebeurt aan de hand van een centrale dialoogvraag: 'Wat betekent 'meedoen en van betekenis zijn' voor u?

Ondersteunende dialoogvragen zijn:

1. Hoe kan meedoen en van betekenis zijn er concreet uitzien in uw dagelijks leven?
2. Waarom / in welke situaties voelt meedoen prettig? Kan het ook als een belasting voelen?
3. Wie of wat kan meedoen en van betekenis zijn voor u stimuleren en belemmeren?
4. IK: wat kan ik zelf doen als ik merk dat meedoen en van betekenis zijn lastiger voor mij wordt?
5. WIJ: Wat kunnen wij doen? Zijn er in uw omgeving voldoende mogelijkheden voor meedoen en van betekenis zijn? Wat zou er kunnen / moeten gebeuren?



Samenkracht

email: info@samenkraft.nu telefoon: 06 542 18 143 www.samenkracht.nu



VOOR ELKAAR

De dialoog gaat over de vraag wat ouderen, vrijwilligers en beroepskrachten samen kunnen doen om ervoor te zorgen dat ouderen in de wijk (buurt, instelling) op een voor hen zinvolle manier mee kunnen doen en van betekenis kunnen zijn voor anderen. Ook de belemmeringen die ouderen hierbij ervaren komen aan bod, evenals de mogelijkheden om daar individueel of groepsgewijs iets aan te doen. Denk aan mobiliteit, ontmoetingsplekken, gezondheid, voorzieningen in de wijk, eenzaamheid, mantelzorg, burenhulp, veiligheid, zingeving, gezondheid, bewegen, kunst en cultuur.

Door de dialoog groeit een besef van samen-kracht: iedereen wordt ouder, kwetsbaarder, maar niemand hoeft in zijn eentje te worstelen. Iedereen kan bijdragen en mag dat ook van de ander verwachten. Je kunt elkaar veel bieden, jong en oud, samen kun je veel bereiken als je naar elkaar luistert. Als je kennis en ervaring, verhalen en emoties kunt delen. Als je de ander kunt zien als gelijkwaardig mens waarvan je kunt leren. Daar gaat het om bij Samenkracht.

Hoe werkt Samenkracht?

- Je hebt met ons een oriënterend gesprek om je mogelijkheden voor organisatie, training en borging van Samenkracht te verkennen. Daarna leggen wij je een offerte voor die na wederzijdse instemming wordt omgezet in een samenwerkingsovereenkomst.
- Je organiseert (eventueel) samen met ons een informatieve bijeenkomst voor (wijk)professionals, vrijwilligers en ouderen die je wilt betrekken.
- Je werft moderators. Een moderator is een gespreksleider, die er voor zorgt dat mensen zich vrij voelen om te praten. Moderators kunnen beroepskrachten zijn, maar ook vrijwilligers of ouderen zelf. Ze hebben gevoel bij ouderen en basisvaardigheid in het werken met groepen.
- De moderators gaan met ons en hun initiatiefgroep(en) aan de slag met het organiseren van een of meer Ateliers Samenkracht. Wij trainen de moderators 'on-the-job'.
- Een Atelier bestaat uit twee ontwerpbijskomsten en twee dialoogbijskomsten. De ontwerpbijskomsten zijn nodig voor het voorbereiden van de dialoogbijskomsten.



Samenkracht

email: info@samenkracht.nu telefoon: 06 542 18 143 www.samenkracht.nu



VOOR ELKAAR

- Tijdens de dialoogbijeenkomsten gaan ouderen met elkaar en met professionals, vrijwilligers en buurtbewoners volgens de Samenkracht methode in gesprek over 'meedoen en van betekenis zijn'. Hoe doe je dat? Wat kun je zelf en wie heb je daarbij nodig? Kunnen ouderen samen dingen oppakken?
- Een Atelier mondt vaak uit in kleine en grotere vervolgvactiteiten die de ouderen zelf bedenken en uitvoeren. Een bezoek brengen aan de overbuurvrouw, samen gaan wandelen, een koffie-uurtje organiseren, een stukje in de krant schrijven over dingen die ouderen belangrijk vinden, enzovoort. Indien nodig worden deze activiteiten nog enige tijd gefaciliteerd door de moderator om uiteindelijk te worden verzelfstandigd.
- Tijdens de uitvoering kunnen ouderen voor vragen bij de moderator terecht.
- Wij bieden aansluitend aan de Ateliers een groepstraining voor de moderators aan. Hierin leren zij systematisch over de uitgangspunten en werkvormen van Samenkracht en de toepassing in verschillende situaties in de praktijk. De moderators brengen daarbij hun opgedane praktijkervaring van de Ateliers in en leren zo ook van elkaars ervaringen.
- Moderators die de training hebben gevolgd, krijgen van ons een certificaat en worden lid van de landelijke kenniskring Samenkracht. Dat betekent toegang tot inspirerende materialen en bijeenkomsten. Zo blijven we leren van elkaar en houden we de beweging gaande.
- De moderators maken gebruik van onze handreiking Samenkracht. Zij kunnen nu zelfstandig Ateliers Samenkracht organiseren en op ons terugvallen waar nodig.

Wat moet je doen?

Als je vragen hebt of je wilt aanmelden voor een (oriënterend) gesprek, neem dan contact met ons op via mail info@samenkracht.nu, telefonisch 06 542 18 143 of via de contactpagina op onze website www.samenkracht.nu



Samenkracht

email: info@samenkracht.nu telefoon: 06 542 18 143 www.samenkracht.nu