



VOOR ELKAAR

# Atelier Samenkracht

Meedoen, ertoe doen en van betekenis zijn

## Handboek voor trainers en moderators van activerende samenkracht-dialogen



September 2023

## Colofon

Deze publicatie is een uitgave van Samenkracht.

De publicatie is uitsluitend bestemd voor gebruik door trainers en moderators (in opleiding) van initiatieven Atelier Samenkracht

Auteurs: Kees Penninx en Loes Hulsebosch

Foto omslag: Loes Hulsebosch

© Samenkracht, 2023

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op enge andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Bij dit handboek hoort een power point presentatie, uitsluitend te gebruiken bij de uitvoering van de in deze publicatie beschreven activiteit Training en Atelier Samenkracht.

Atelier Samenkracht is in 2013 ontwikkeld voor en door 80+ers, door Kees Penninx (ActivAge) en Loes Hulsebosch (Hulsebosch Advies). Hierbij is samengewerkt met OVN-NI, Stichting Woonservicewijken Escamp en Gemeente Den Haag. Dit handboek is dan ook grotendeels geschreven vanuit het perspectief van ouderen. Omdat de vraag naar Atelier Samenkracht inmiddels breder is, wordt de aanpak doorontwikkeld en aangepast voor en door mensen van alle generaties. Atelier Samenkracht wordt gebruikt bij diverse thema's rond vitale wijken en woongemeenschappen.

Samenkracht is mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van het Fonds Nuts Ohra in het kader van *Meer Veerkracht Langer Thuis*, het Europese programma *Active80+* van het EU-Programma Erasmus+ en Ministerie VWS en ZonMw in het kader van *Een Tegen Eenzaamheid*.

Samenkracht is een merk van Hulsebosch Advies. Het landelijk team Samenkracht bestaat uit de ontwikkelaars en trainers.





VOOR ELKAAR

*Dromen kun je hernieuwen.*

*Hoe oud je ook bent, het zijn altijd onuitgeputte mogelijkheden binnen in ons en het is nieuwe schoonheid die wacht om geboren te worden.*

Dale R. Turner



VOOR ELKAAR

## Inhoud

<b>Verklarende woordenlijst</b>	<b>5</b>
<b>1 In vogelvlucht: Samenkracht</b>	<b>6</b>
1.1 Introductie	6
1.2 Voor wie is dit handboek geschreven?	10
1.3 Ontwikkeld in de praktijk	11
1.4 Klein project, grote impact	12
1.5 Gebruiksaanwijzing	13
<b>2 Ertoe doen! Een visie op goed ouder worden</b>	<b>15</b>
2.1 De mens centraal	15
2.2 Gedeelde verantwoordelijkheid	15
2.3 Varen in konvooi, een leven lang	15
2.4 Ouderen doen ertoe!	16
2.5 Een zichtbare plek in de gemeenschap	18
<b>3 Wat maakt dat Atelier Samenkracht werkt: werkzame elementen</b>	<b>22</b>
3.1 Bevorderen van sociale competenties en netwerkontwikkeling	22
3.2 Breed kijken naar ouder worden vanuit alle levensdomeinen	23
3.3 Wederkerigheid in relaties stimuleren, bevorderen van interactie	25
3.4 De kracht van de dialoog benutten	26
3.5 Zorgen voor afwisseling tussen actie en reflectie	28
3.6 Inzetten op het zwaan-kleef-aan effect	29
<b>4 Praktische zaken</b>	<b>30</b>
4.1 Werving en publiciteit	30
4.2 Ruimte	30
4.3 Vervoer	31
4.4 Materialen	31
4.5 Financiën	31
<b>5 Draaiboek voor de aanpak in vier bijeenkomsten</b>	<b>33</b>
5.1 Overzicht	33
5.2 Startbijeenkomst initiatiefgroep	33
5.3 Organisatorische bijeenkomst initiatiefgroep	33
5.4 Eerste dialoogbijeenkomst	34
5.5 Tweede dialoogbijeenkomst	38
<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>43</b>
<b>Bijlage 1 Draaiboek</b>	<b>45</b>
<b>Bijlage 2 Werkvormen overzicht</b>	<b>46</b>

## Verklarende woordenlijst

### **Samenkracht**

Tegenpool van eigen kracht. Samenkracht staat voor het samen zoeken en vinden van talenten en positieve energie. Samen is: ouderen met elkaar en/of met andere bewoners, beroepskrachten, vrijwilligers.

### **Atelier Samenkracht**

Lokale activiteit bestaande uit dialoogbijeenkomsten.

Het hele traject Samenkracht omvat voorbereidende bijeenkomsten, uitvoering van de dialoogbijeenkomsten en vervolgactiviteiten. In alle fasen nemen zowel bewoners deel als vrijwilligers en/of beroepskrachten.

,

### **Trainers**

De mensen die de moderators van de Ateliers Samenkracht trainen.

### **Organisator**

De persoon die verantwoordelijk is voor de organisatie van Atelier Samenkracht.

### **Moderator**

De persoon die lokaal de activiteit organiseert en tijdens een Atelier Samenkracht optreedt als gespreksleider. De moderator heeft de training gevolgd en het certificaat 'Moderator Atelier Samenkracht' ontvangen.

### **Vervolgactiviteiten**

Activiteiten die uit een Atelier Samenkracht voortkomen, door de deelnemers bedacht en opgepakt en waar nodig nog enige tijd gefaciliteerd door het Samenkracht team.

# 1 In vogelvlucht: Samenkracht

## 1.1 Introductie

Momenteel is 20% van de inwoners van Nederland 65-plusser. Dat zijn 3,5 miljoen mensen (CBS, 2022). Hiervan zijn 850.000 mensen 80-plus. Het aantal 65-plussers zal blijven stijgen tot ruim 5 miljoen in 2050 (25%). Hiervan zal 2,6 miljoen 80-plusser zijn. Ouderen geven aan dat blijven leren, van betekenis zijn voor anderen, betrokken zijn bij de gemeenschap, belangrijke voorwaarden zijn voor een zinvol en plezierig leven. Maar voor mensen op hoge leeftijd is het allerm minst vanzelfsprekend dat zij worden gezien, dat ze serieus worden genomen en dat ze worden gevraagd wat ze te bieden hebben aan kennis, kunde en (levens)ervaring. Ouderen participeren minder in de woonomgeving dan de groep 35- tot 65-jarigen (Engbersen en Snel, 2015). Het gevolg is dat zij minder zichtbaar worden in de samenleving, weinig kunnen betekenen voor anderen of alleen zichtbaar zijn als zorgbehoevende mensen. Dat kan hun kwaliteit van leven ernstig ondermijnen. Door hierover in gesprek te gaan, kunnen beroepskrachten, vrijwilligers en ouderen samen nadenken over dit thema en... er iets aan doen. Gebruik makend van ieders kracht kunnen zij tot actie komen om 'meedoen en van betekenis zijn' voor zo veel mogelijk ouderen in de gemeenschap mogelijk te maken.

**'Het belangrijkste is dat ik er nog toe doe. Ik wil gezien worden, me erkend voelen en iets kunnen betekenen voor een ander.'**

Uit interview vooronderzoek Samenkracht

**'Wat heb ik aan een langere levensverwachting als ik alleen maar thuis zit? Help mij liever om iets zinnigs te vinden, een plek waar ik iets kan bijdragen.'**

Uit Zorg en Welzijn, juni 2015

### *Doel*

Hoofddoel is: Ouderen zijn in staat om mee te doen en van betekenis te zijn in de eigen woonomgeving. Atelier Samenkracht biedt mensen in dialoogbijeenkomsten een podium om hun wensen en mogelijkheden op het gebied van 'meedoen en van betekenis zijn' met elkaar en met vertegenwoordigers van lokale instituties te delen en actief uit te dragen.

### Samenkracht wil:

- de kracht van de ouderen en andere bewoners (kennis, kunde, levenservaring) zichtbaar maken en mobiliseren;
- een impuls geven aan persoonlijke ontwikkeling, netwerkontwikkeling, maatschappelijke inzet en omzien naar elkaar in de eigen woon- en leefomgeving;
- de leefwereld van mensen en de systeemwereld van overheid en organisaties bij elkaar brengen door de stem te laten horen in een gelijkwaardige dialoog.

### *Training*

Een training stelt lokale initiatiefnemers in staat om zelfstandig en met behulp van dit handboek aan de slag te gaan met het organiseren van Atelier Samenkracht. Een Atelier bestaat uit voorbereidende bijeenkomsten, gevolgd door



VOOR ELKAAR

dialogobijeenkomsten waarin ouderen, vrijwilligers en beroepskrachten met elkaar in gesprek gaan over 'meedoen en van betekenis zijn.' Organisaties op het gebied van wonen, zorg en welzijn, buurt- en ouderenorganisaties en actieve bewoners: allen kunnen het initiatief nemen voor Samenkracht. Voor hen is dit handboek geschreven.

#### *Project met impact*

Atelier Samenkracht is een overzichtelijk project met mogelijk grote gevolgen. Het project maakt niet alleen de kennis en kunde, de levenservaring, maar ook de sociale aspiraties van ouderen en anderen in de gemeenschap zichtbaar. Dit gebeurt door middel van een gestructureerde dialoog, die bestaat uit twee bijeenkomsten van elk twee uur. De dialoog zet de deelnemers, de beroepskrachten en vrijwilligers aan het denken. Er ontstaan nieuwe beelden, visie, concrete ideeën over de rol in de gemeenschap. Wat 'de gemeenschap' is, hangt af van wat de deelnemer daar zelf onder verstaat. Het kan gaan om een straat, een buurt of wijk, een woongebouw, een zorggemeenschap, een kerkelijke gemeenschap, een vereniging, het familieverband, vrienden, bekenden. Vooral als het informele netwerk van de deelnemers klein is en er sprake is van een zorgbehoefte, doen beroepskrachten en/of vrijwilligers ook mee aan de dialoog.

#### *Ouderen/mensen met geefkracht; gemeenschap met vraagkracht*

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.

#### *Dialoog*

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. Deze wordt beantwoord aan de hand van vijf deelvragen.

#### **Centrale dialoogvraag**

*Wat betekent 'meedoen en van betekenis' zijn voor mij?*

#### **Ondersteunende dialoogvragen**

1. *Hoe kan meedoen en van betekenis zijn er concreet uitzien in mijn 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 mij 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 mijn omgeving voldoende mogelijkheden voor meedoen en van betekenis zijn? Wat zou er kunnen / moeten gebeuren? Wie of wat hebben we nodig?*

*"Verschillende deelnemers geven aan dat de weekenden vaak stil zijn. Ze zouden het leuk vinden om dan meer contacten te hebben om samen iets te ondernemen. We ontdekken dat niet iedereen het even gemakkelijk vindt om daarin zelf het initiatief te tonen. Daarom is het belangrijk dat we elkaar blijven uitnodigen en erbij betrekken."*

Atelier Samenkracht pilot Barneveld



VOOR ELKAAR

De dialoog gaat over de vraag wat beroepskrachten, vrijwilligers en bewoners samen kunnen doen om ervoor te zorgen dat de mensen 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 de dialoog Samenkracht.

#### *Creatieve werkvormen*

De dialoog wordt gevoed door gelijkwaardige inbreng van en samenwerking tussen alle deelnemers. Dialoog betekent niet alleen maar praten, maar diverse creatieve, interactieve en kunstzinnige werkvormen die de weg vrij maken naar concrete, haalbare acties. Wat kan **IK** doen in mijn eigen leven, wat kunnen **WIJ** doen als groep en in de gemeenschap om mee te doen en van betekenis te zijn. Betekenis hebben voor elkaar wordt direct in praktijk gebracht! De dialoog mondt uit in ideeën voor actie, waarbij iedereen nadenkt over zijn eigen rol. Desgewenst worden ideeën in vervolgbijeenkomsten verder uitgewerkt, afhankelijk van de behoefte en de bereidheid tot verdere actie bij de deelnemers.

#### *Resultaten*

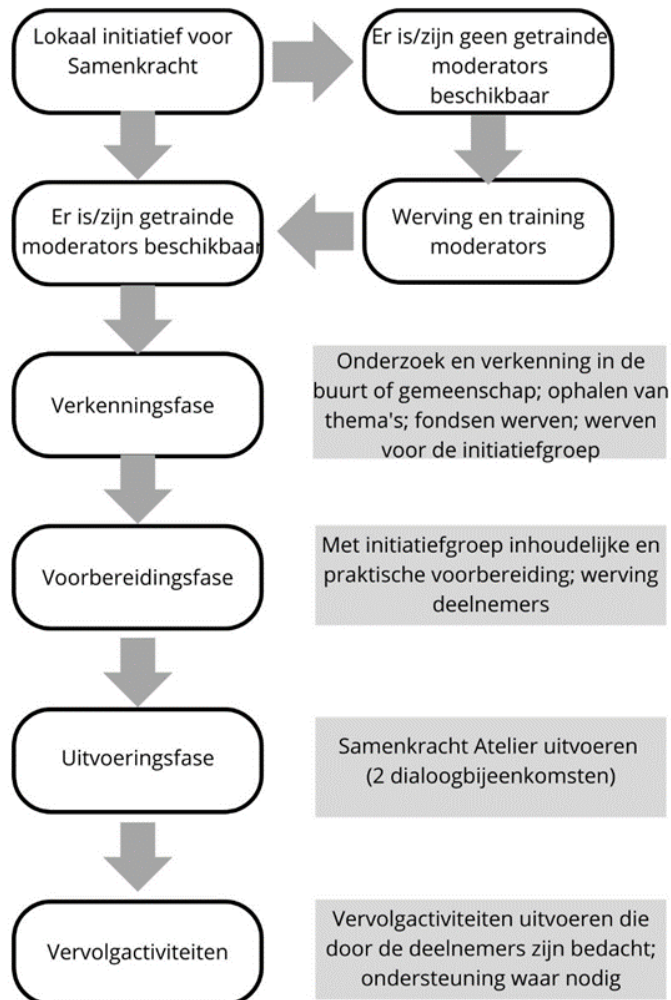
Atelier Samenkracht start als kortlopend project. Daarvoor is bewust gekozen. Initiatiefnemers en deelnemers stappen gemakkelijker in als de activiteit in tijd goed te behappen is. De ervaring leert dat twee dialoogbijeenkomsten voldoende zijn om het thema met bewoners uit te diepen en - indien gewenst - aanzetten te formuleren voor verdergaande actie (Penninx en Hulsebosch, 2013).

In betrekkelijk korte tijd en zonder kostbare middelen levert Atelier Samenkracht veel concrete resultaten op:

- Initiatiefnemers vormen een groep en verdiepen hun kennis over de wijk en de bewoners;
- Moderators doen nieuwe vaardigheden op om het gesprek aan te gaan en deelnemers te motiveren tot sociale participatie.
- Het Samenkracht team profileert zich als aanjager van activering en dialoog met ouderen en anderen in het werkgebied, wat leidt tot meer zichtbaarheid en inzet van de kracht van o.a. de oudste generaties.
- De activiteit mondt uit in kleine vervolgactiviteiten die de deelnemers zelf bedenken en uitvoeren. Dit kan van alles zijn, afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de deelnemers zelf. Bezoek brengen aan en (nog onbekende) buur, vrijwilligerswerk gaan doen, samen gaan wandelen, een koffie-uurtje organiseren.
- Samenkracht brengt een beweging op gang waarin bewoners en zeker ook de oudsten, zich gezien, erkend en gewaardeerd voelen, waarin zij naar vermogen meedoen en zich blijven ontwikkelen.



Samenkracht schematisch weergegeven:



Tip. In bijlage 1 zijn de activiteiten voor een lokaal Atelier Samenkracht overzichtelijk beschreven. In bijlage 2 vind je de werkvormen voor de dialoogbijeenkomsten Atelier Samenkracht.

## 1.2 Voor wie is dit handboek geschreven?

Organisaties op het gebied van wonen, zorg en welzijn, buurtorganisaties en ouderenorganisaties: alle kunnen het initiatief nemen voor Atelier Samenkracht. Door deel te nemen aan de training en met het nu voor u liggende Handboek bent u er helemaal klaar voor!

### *Organisator en moderator vormen Samenkracht team*

Atelier Samenkracht kan worden gestart door een lokale organisator die werkzaam is voor een van deze organisaties. De organisator beschikt over een groot lokaal /wijknetwerk voor werving en uitvoering van Atelier Samenkracht en vervolgactiviteiten.

De gespreksleiding is in handen van een getrainde en gecertificeerde moderator. De moderator is een beroepskracht of een ervaren vrijwilliger. Profiel van de moderator:

- Heeft ruime ervaring in het werken met groepen;
- Heeft kennis van / affiniteit met ouderen;
- Is bij voorkeur bekend met het lokale (wijk)netwerk.

De rol van organisator en moderator kan gecombineerd worden. Zij werken samen met een te vormen initiatiefgroep Samenkracht van vier à vijf personen. Beroepskrachten, vrijwilligers van verschillende organisaties én ouderen kunnen deel uitmaken van deze groep, bijvoorbeeld:

- Sleutelpersonen uit de gemeenschap, wijkbewoners (alle leeftijden) die actief betrokken willen zijn bij dit initiatief;
- Beroepskrachten in wonen, zorg en welzijn met een wijkgerichte, generalistische opdracht, zoals werken aan ontmoeting en verbinding, ontspanning, educatie, ondersteuning van vrijwilligers en mantelzorgers;
- Vrijwilligers die zich betrokken voelen en zich op een vernieuwende manier willen inzetten;
- Vertegenwoordigers van gemeenten die wijkgerichte contacten onderhouden met actieve burgers, vrijwilligersorganisaties en sociale wijkteams.

Naast gemotiveerde leden is het belangrijk dat de initiatiefgroep Samenkracht:

- wijkkenners bevat: mensen met kennis van de formele en informele sociale structuren en netwerken in de wijk;
- affiniteit en regelmatig contact heeft met ouderen;
- bereid is en middelen heeft (tijd, budget, ruimte, contacten) om mensen (individueel of groepsgewijs) te ondersteunen die na afloop met eigen acties zelfstandig verder willen gaan met de resultaten van de dialoog.

De Samenkracht initiatiefgroep gaat aan de slag in (twee) voorbereidende bijeenkomsten, om van daaruit vorm te geven aan de invulling van de twee dialoogbijeenkomsten. Het verdient aanbeveling om al bij de eerste voorbereidende bijeenkomst één of enkele ouderen te betrekken.

De initiatiefgroep Samenkracht werft de deelnemers en maakt een programma op basis van de aangereikte kennis in de training en de achtergrondinformatie die is opgehaald in de wijk/de gemeenschap en materialen in het handboek.

### 1.3 Ontwikkeld in de praktijk

Samenkracht is ontwikkeld in de praktijk. In vijf pilots hebben ouderen, sociaal beroepskrachten en beleidsmakers elkaar in een veilige sfeer ontmoet en is onderzocht hoe de verschillende krachten elkaar kunnen aanvullen. Mede dankzij de intensiteit van het gesprek en de openhartigheid van de deelnemers heeft het project veel impact bij alle partijen.

*Omdat het alweer even geleden was dat we elkaar hadden ontmoet, begonnen we de bijeenkomst met een namenronde. Toen mevrouw D. begon met: 'Noem mij maar Corrie', volgde iedereen haar voorbeeld. 'Want', zo gaf Joan aan, 'wij worden eigenlijk bijna niet meer bij onze voornaam genoemd en dat vind ik juist mooi.' Van nu af aan noemen we elkaar dus bij de voornaam. Mooi om te zien hoe dit bijdraagt aan de vriendschappelijke sfeer die er aan het ontstaan is in de groep.*

Atelier Samenkracht pilot Barneveld

Ook confrontaties worden niet uit de weg gegaan. Zo deden ouderen in Amersfoort hun beklag over de vele bezuinigingen op de buurthuizen in de afgelopen jaren. Voor hen is het dan verrassend om te ervaren dat beroepskrachten dit volledig erkennen. "We zitten in hetzelfde schuitje" en "We moeten roeien met de riemen die we hebben" zijn enkele gedeelde conclusies. Er ontstaat meer begrip voor elkaar omdat alle deelnemers – ouderen, vrijwilligers, beroepskrachten - de ruimte krijgen om hun verhaal te doen. Het inzicht groeit dat 'meedoen en betekenis hebben' alleen groeit als ieder zijn of haar steentje bijdraagt. Ter illustratie enkele ervaringen uit de pilots.

#### *Den Haag*

Den Haag is de bakermat van de methodiek. In het kader van de ontwikkeling van het Centrum voor Ouderen organiseerden de initiatiefnemers vanuit Stichting Woonservicewijken Escamp in 2013 en 2014 een aantal keren een 'Atelier Samenkracht' met ouderen, beroepskrachten en vrijwilligers. In Moerwijk (een aandachtswijk in stadsdeel Escamp) werd gekozen voor het thema 'Rondkomen met weinig', op basis van signalen over armoede in de wijk. Die vormt voor velen een belemmering om volwaardig mee te kunnen doen in de samenleving. Vijftien ouderen, tien jongeren en acht beroepskrachten en vrijwilligers deelden met elkaar de ervaringen en vergrootten hun denkkracht door met elkaar na te denken over mogelijke oplossingen. Uiteindelijk stelden de deelnemers een lijst op van maar liefst 90 persoonlijke tips en wijkgerichte actiepunten over hoe om te gaan met armoede. Veel van deze punten hebben ze daarna opgepakt en uitgevoerd met elkaar. In 2015 zijn Ateliers uitgevoerd met andere thema's, waaronder gezonde leefstijl en eenzaamheid. In Den Haag wordt Atelier Samenkracht vanaf 2016 ingezet in het kader van het gemeentelijke programma Seniorvriendelijke Wijken, een door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geïnitieerd project waaraan 33 gemeenten in 22 Europese landen meedoen.



### *Amersfoort*

Zorgresidentie Het Seminarie in de Amersfoortse binnenstad pakte in 2015 het project op als impuls voor het streven om zich te ontwikkelen tot sociaal knooppunt voor ouderen in de wijk. Voor de eerste dialoogbijeenkomst werd een high tea georganiseerd, met veel aandacht voor sfeer, aankleding en gezelligheid; een van de vrijwilligers bracht zelfgebakken koekjes mee. Door de dialoog zijn ouderen zich meer bewust geworden van eigen wensen en mogelijkheden op het gebied van 'meedoen' en 'van betekenis zijn' in de Amersfoortse binnenstad. Drie van de zeven deelnemende ouderen hebben direct op loopafstand een nieuwe plek in het vrijwilligerswerk gevonden. De ouderen ontdekten dat er weliswaar veel initiatieven zijn waar je aan mee kunt doen, maar dat veel informatie hen niet bereikt. Beroepskrachten van maatschappelijke organisaties die meededen aan de dialoog hebben op verzoek van de ouderen een overzicht gemaakt van mogelijkheden voor actieve recreatie, ontmoeting en vrijwilligerswerk. Ook heeft de dialoog ertoe geleid dat het beleid op dit gebied opnieuw is bekeken in de lokale politiek.



### *Barneveld*

Bewoners, vrijwilligers en zorgprofessionals in de Barneveldse Bloemenbuurt ervoeren in 2016 dat 'omzien naar elkaar' voor ouderen met beperkingen steeds moeilijker werd. De saamhorigheid in de wijk nam af, vonden zij. Dit was voor bewoners van woon-zorgcomplex de Rozenhof en aangrenzende aanleunwoningen de aanleiding tot Atelier Samenkracht. Samen met buurtgenoten (ook jongeren), vrijwilligers en beroepskrachten wilden zij hierover van gedachten wisselen en onderzoeken wat eraan gedaan kon worden. "Wat kunnen burens in deze tijd voor elkaar betekenen", luidde de beginvraag. Er ontstond al snel een sfeer van verbondenheid en samenwerking. Nu er minder professionele activiteitenbegeleiding is, wil de groep zelf nieuwe activiteiten opzetten en daar meer buurtbewoners bij betrekken. Eigen regie blijkt daarbij cruciaal. Zoals een van de deelnemers zei: "Hier kunnen we oppakken wat we zelf leuk vinden. Ik hoef niet zo nodig meer aan het handje van de activiteitenbegeleiding de eendjes in het park te gaan voeren." Ook in Barneveld bleef het niet bij twee bijeenkomsten. "De Jeugd van Toen", zoals de twaalf senioren zich inmiddels noemden, zet de dialoog voort. Woningstichting Barneveld, Zorgorganisatie Ena en Welzijn Barneveld blijven de groep faciliteren, met ruimte, advies en netwerkontwikkeling.

## 1.4 Klein project, grote impact

Ook in Deventer (Deventer Dagsociëteit) en Zutphen (Sensire, locatie De Brink) hebben pilots Atelier Samenkracht plaatsgevonden. De evaluaties laten zien dat Atelier Samenkracht een 'klein project' is met een grote impact op alle betrokkenen. Het gaat om slechts twee dialoogbijeenkomsten en er is geen verplichting tot vervolgactiviteiten. Niettemin reiken deelnemers elkaar telkens weer suggesties voor een vervolg aan en gaan ze ermee aan de slag. Zo veel mogelijk op eigen kracht, individueel of groepsgewijs, waar nodig nog enige tijd gecoacht door leden van het Samenkracht team. De evaluaties maken duidelijk dat deze kort-en-krachtige impuls in alle gevallen talenten, kennis en kunde, verhalen en ervaringen zichtbaar maakt en voortzetting vindt in zelf gewilde, deels zelf georganiseerde en blijvende activiteiten. Meestal betreffen die vervolgactiviteiten geen 'grootse en meeslepende projecten', maar kleine, alledaagse dingen: elkaar bezoeken, iets delen/uitwisselen of samen iets organiseren. Dat kan zijn op het gebied van kunst, muziek, koken, welfare, bewegen, enzovoort. Waar nodig ondersteunen beroepskrachten (wijkverpleegkundigen, sociaal werkers, bewonersconsulenten) en vrijwilligers dit proces met advies, contacten en faciliteiten.

Impact Atelier Samenkracht op ouderens:

- Mensen leggen nieuwe sociale contacten en ontdekken steun aan elkaar.
- Mensen hebben meer het gevoel dat zij er toe kunnen doen, van betekenis kunnen zijn, in welke situatie zij zich ook bevinden.
- Mensen voelen zich meer eigenmachtig om vorm te geven aan zelfredzaamheid, participatie en plezier in het leven.
- Mensen voelen zich meer gezien en gehoord door beroepskrachten, instellingen en/of politiek.

Impact Atelier Samenkracht op beroepskrachten en vrijwilligers:

- Beroepskrachten en vrijwilligers krijgen meer persoonlijk contact met de mensen in hun werkgebied, hun cliënten / huurders / patiënten; ze ontdekken de kracht en creativiteit van hen.
- Beroepskrachten en vrijwilligers krijgen meer inzicht in wensen en mogelijkheden van de oudste generaties, hetgeen helpt bij de ontwikkeling van adequate diensten en producten voor ouderen.
- Beroepskrachten en vrijwilligers doen ervaring op met een nieuwe werkwijze, waarin een betere balans bestaat tussen 'volledig verzorgen' en 'volledig op eigen kracht'; ze doen ervaring op met samenkracht door middel van dialoog en co-creatie.

Impact Atelier Samenkracht op organisaties en beleidsmakers:

- Organisaties op het gebied van wonen, zorg en welzijn vergroten hun relevantie in het perspectief van de participatiesamenleving; minder de oude reflex van 'zorgen voor...', meer 'zorgen dat...'
- Organisaties verkleinen de kloof tussen leefwereld en systeemwereld doordat ze hun oor te luisteren leggen in de leefwereld en feedback krijgen van burgers.
- Organisaties dragen door Atelier Samenkracht bij aan *community building* (gemeenschapsvorming) en een *leeftijdsvriendelijke omgeving*; het resultaat is een stap op weg naar een inclusieve samenleving, waarin mensen en met name de oudste generaties zich gezonder voelen en meer opgenomen zijn in de gemeenschap.

## 1.5 Gebruiksaanwijzing

*Hoe gebruik je dit handboek?*

Het handboek Atelier Samenkracht geeft richtlijnen en suggesties, maar is geen blauwdruk. Het handboek geeft aan hoe het kan. In de praktijk is dat steeds anders. Iedere groep mensen is anders. De context, de gemeenschap waarin je werkt, is uniek. Zie de voorgestelde aanpak dan ook niet als een dwingend protocol, maar gebruik het ter inspiratie. Praat erover met elkaar in de initiatiefgroep en beslis samen welke route het beste bij jullie past.

De werkvormen zijn in de praktijk beproefd en bewust gekozen, met het oog op een aansprekend, afwisselend en effectief leerproces. Je kunt desgewenst eigen variaties aanbrengen. Probeer zo goed mogelijk aan te voelen wat er leeft, wat er speelt in de groep. Waar zit de energie? Waar kun je op inspelen? Kortom, durf te improviseren en af te wijken van het voorgestelde draaiboek en de gekozen werkvormen als je merkt dat de groep op dat moment behoefte heeft aan iets anders.



*Leeswijzer*

In dit hoofdstuk kwam aan de orde wat Atelier Samenkracht is, wat het belang ervan is voor alle betrokkenen en welke ervaringen ermee zijn opgedaan in de pilots.



VOOR ELKAAR

Om de interventie Samenkracht goed uit te kunnen voeren met ouderen is het belangrijk om de achterliggende visie op ouder worden te begrijpen. Deze wordt uiteengezet in hoofdstuk 2.

Om effectief te werken is het nuttig om te weten *waarom* Atelier Samenkracht werkt. Hoofdstuk 3 behandelt de werkzame principes van de methodiek.

De praktische zaken, zoals ruimte, vervoer, materialen, financiën en werving komen aan de orde in hoofdstuk 4.

Tot slot biedt hoofdstuk 5 een draaiboek voor de bijeenkomsten. Het bevat voorstellen voor de twee voorbereidende bijeenkomsten, gevolgd door voorstellen voor de twee dialoogbijeenkomsten. Dit hoofdstuk besluit met een aantal scenario's voor een vervolg op het project.

## 2 Ertoe doen! Een visie op goed ouder worden

Er zijn veel visies op goed oud worden. Lange tijd werd gedacht dat het goed is als ouderen zich terugtrekken uit het openbare leven. Anderen stelden dat ouderen juist zo lang mogelijk actief moeten blijven. Atelier Samenkracht is op een andere visie gebaseerd. In deze visie staat het verlangen van ieder mens centraal om deel uit te maken van een groter geheel en daarin van betekenis te zijn. Voor ouderen is dat niet altijd gemakkelijk. Zij ervaren dat dit verlangen niet altijd wordt gezien, niet wordt erkend of wordt genegeerd. Dit kan de geestelijke en lichamelijke gezondheid van ouderen ernstig schaden. Atelier Samenkracht biedt ouderen een steun in de rug om dit verlangen naar eigen vermogen een plek te blijven geven. Ten diepste gaat het hier om het verlangen naar een zinvol leven. Waarom is dit zo belangrijk?

### 2.1 De mens centraal

We leven in een periode van grote maatschappelijke veranderingen, waarbij veel traditionele verhoudingen ter discussie staan. Grote instituties op het gebied van wonen, zorg, onderwijs en dienstverlening lijken de menselijke maat uit het oog te hebben verloren. Het pleidooi wint terrein om de mens weer centraal te stellen en om de focus weer te leggen op menselijke waarden als maatwerk, aandacht, vertrouwen, ruimte, diversiteit en kwaliteit. Dat betekent de tijd nemen en echte aandacht geven in plaats van alleen nog maar werken onder druk van een doortikkende klok en dwingende protocollen (Schilder en Boukes, 2015). Voor wie de dwang van deze structuren kan loslaten of relativeren, opent zich via het verhaal van de oudere een nieuwe werkelijkheid. Een werkelijkheid waarin onvermoede krachten en mogelijkheden zichtbaar worden die anders verborgen zouden blijven.

### 2.2 Gedeelde verantwoordelijkheid

De beroepskracht of vrijwilliger die zich hiervoor openstelt, krijgt meer vertrouwen in de eigen kracht van de oudere en heeft minder de neiging om alle verantwoordelijkheid naar zich toe te trekken. Of juist de verantwoordelijkheid geheel bij de oudere te leggen, onder moderne motto's als zelfsturing en eigen verantwoordelijkheid. Samenkracht betekent dat de verantwoordelijkheid voor kwaliteit van leven niet bij één partij wordt gelegd, maar wordt gedeeld, vanuit het besef dat ieder kan bijdragen en dat je van elkaar kunt leren. Samen denken, doen en leren als motor van verandering. Atelier Samenkracht is een hart onder de riem voor ouderen, maar ook voor beroepskrachten, vrijwilligers en burgers die de krachten willen bundelen met het oog op kwaliteit van leven bij de oudste generaties.

### 2.3 Varen in konvooi, een leven lang

Gedurende ons hele leven groeperen wij ons in alle mogelijke sociale verbanden, netwerken en organisaties. We sluiten ons aan bij verenigingen, of gaan naar een stamkroeg, worden lid van een leesclub of bingovereniging. Ook nemen we via de digitale snelweg steeds meer deel aan verbanden en netwerken die de lokale of regionale gemeenschappen overstijgen. In al deze verbanden ontwikkelen wij onze identiteit. We doen nieuwe informatie op, we ontwikkelen ons verder. We onderhouden sociale contacten, bieden elkaar informele steun, we organiseren ons en werken aan gemeenschappelijke doelen.

Om op koers te blijven op onze levensreis hebben we een 'konvooi' nodig: mensen die met ons meereizen. Denk aan een groep schepen die samen de oceanen bevaren. Sommige schepen varen maar heel even mee, andere



blijven wellicht gedurende de hele reis samen optrekken. Ons konvooi is geen gesloten formatie: schepen kunnen op ieder moment een andere koers kiezen. Er kunnen altijd nieuwe schepen aansluiten. Er is geen reden om te denken dat dit 'gemeenschap zijn', dit samen optrekken in konvooien, op een bepaalde leeftijd ophoudt. Wel verandert de manier waarop wij ons verbinden en kent iedere levensfase zijn specifieke kansen en belemmeringen om tot verbinding te komen en verbonden te blijven. In de laatste levensfase kunnen de belemmeringen behoorlijk oplopen. Het konvooi kan aardig uitgedund raken. Om ouderen te ondersteunen bij het op orde houden van hun konvooi zijn goede zorg en aandacht belangrijk. Daarbij hoort ook de erkenning dat zij zelf goede zorgers kunnen zijn. Dat zij niet alleen aandacht en zorg willen krijgen, maar deze ook kunnen en willen geven. Dat vraagt van iedereen om op een andere manier naar ouderen te gaan kijken. Dialoog en gezamenlijke actie in Atelier Samenkracht is daarbij een hulpmiddel.

## 2.4 Ouderen doen ertoe!

Ouderen effectief ondersteunen in hun verlangen om 'ertoe te doen' is voor veel beroepskrachten en vrijwilligers in zorg en welzijn een uitdaging. Jarenlang stond het werk in het teken van het aanbieden van goede zorg en activiteiten. Goede zorg is nog steeds belangrijk. Maar inmiddels is er iets veranderd in onze opvattingen over goede zorg. Vertrekken vanuit eigen kracht en versterken van mogelijkheden van de oudere zijn veel meer op de voorgrond getreden als centrale doelen van zorg en welzijn. Dit streven wordt gemakkelijk verward met het streven (of de eis) om zo veel mogelijk zelfredzaam te zijn met behulp van het eigen netwerk en zo weinig mogelijk gebruik te maken van betaalde voorzieningen. Dat is niet waar het bij Atelier Samenkracht om gaat. Hier gaat het om erkenning, gezien worden en gewaardeerd worden en om het laten opbloeien van de betekenis die mensen voor elkaar kunnen hebben. Uiteindelijk ligt daarin voor velen de zin van het bestaan, ongeacht de leeftijd.

*Mevrouw M. kent verschillende ouderen, vooral alleenstaande vrouwen boven de 80, die nauwelijks nog hun huis uitkomen. Toch is 80+ de generatie die nog weet wat elkaar helpen betekent. Mevrouw M.: "Er zou een mogelijkheid moeten komen om elkaar te ontmoeten. Vanuit dat contact groeit spontaan de bereidheid om een boodschapje voor elkaar te doen en dat soort zaken."*

Atelier Samenkracht pilot Amersfoort

De vraag is: hoe ondersteun je ouderen effectief én integer, uitgaande van mogelijkheden en wensen, maar ook rekening houdend met grenzen en beperkingen? Hoe ontwikkel je daar goede randvoorwaarden voor, in een omgeving die uitnodigt tot meedoen maar ook veiligheid, rust en comfort biedt?

Atelier Samenkracht heeft niet alle antwoorden. Atelier Samenkracht is een manier om over dit onderwerp een dialoog aan te gaan met ouderen en samen na te denken over twee vragen:

- **IK:** wat kan IK doen om mijn verlangen naar 'meedoen en van betekenis zijn' te vervullen?
- **WIJ:** wat kunnen WIJ doen – als dialoogpartners - om 'meedoen en van betekenis zijn' in de gemeenschap een stimulans te geven?

### *Tweerichtingsverkeer*

In dit hoofdstuk beschrijven we Samenkracht vanuit het perspectief van meedoen en van betekenis zijn ouderen. Leeftijdsgrenzen zijn niet in steen gebeiteld. Belangrijker dan leeftijd is de motivatie om kennis en ervaring in te zetten, de bereidheid van elkaar te leren en zinvolle activiteiten te ondernemen. Omdat bij mensen op hoge leeftijd het sociale netwerk doorgaans kleiner is en deelname aan het publieke leven afneemt, behoren sociale beroepskrachten, zorgverleners en vrijwilligers soms tot de belangrijkste contacten. Zij komen bij ouderen thuis of zien hen in gezondheidscentra en buurtaccommodaties. Daardoor kunnen zij mensen aanspreken en aanmoedigen





VOOR ELKAAR

om mee te doen aan de dialoog. Op hun beurt kunnen zij ook veel van de ouderen leren. De dialoog stoelt op tweerichtingsverkeer, ofwel wederkerigheid in relaties. Een korte duik in de gerontologie (de wetenschap die het ouder worden bestudeert) laat zien dat dit een voor iedereen verrijkende ervaring kan zijn.

### *Omschakelen*

Bij het ouder worden nopen ingrijpende levensgebeurtenissen 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 en het sluiten van verzorgingshuizen zijn voorbeelden van ingrijpende levensgebeurtenissen. Ze confronteren ouderen met de noodzaak om 'om te schakelen' en (op onderdelen) een nieuw levensplan te ontwikkelen. Ouderen hebben daarvoor al hun stuurvaardigheden nodig en veelal ook goede ondersteuning van betrokken mensen uit de eigen omgeving. Hoe zit dat met die stuurvaardigheden? Volgens Piet Houben (2009) nemen bij het ouder worden bepaalde vaardigheden af, namelijk de vaardigheden die zijn gebaseerd op het kunnen verrichten van neurofysieke taken. Hierbij moeten we denken aan het vermogen van de hersenen om snel en accuraat belangrijke 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 oefenen: *use it or loose it*.

### *Wijsheid*

Andere vaardigheden nemen juist toe. Dat zijn vaardigheden die gebaseerd zijn op persoonlijke ontwikkeling, levenservaring en cultuur. Denk bijvoorbeeld aan omgaan met eigen emoties en met behoeften en uitdagingen van de omgeving. Ook de kunst van het relativeren hoort bij deze vaardigheden. Houben noemt ze de ingrediënten voor wijsheid. Wijsheid ontstaat omdat ervaring is opgedaan gedurende een lange tijdsperiode en in een grote verscheidenheid van maatschappelijke situaties. Deze vaardigheden stijgen geleidelijk tot gemiddeld 75 jaar, nemen daarna pas af maar blijven op een relatief hoog niveau, aldus Houben.

Iets soortgelijks vond Arthur Stone. Deze Amerikaanse hoogleraar psychologie onderzocht 340.000 Amerikaanse mannen en vrouwen tussen 18 en 85 jaar. Hij vroeg hen hoe gelukkig ze waren met hun leven en of ze last hadden van stress, of ze angstig waren, zorgen hadden of woede kenden. Tegen de verwachting in constateerde Stone dat de oudste groep, in het onderzoek tussen 82 en 85 jaar, het gelukkigst was! Stone ontdekte dat geluk in een mensenleven een U-curve vertoont: rond ons achttiende levensjaar voelen we ons op ons best; vervolgens gaat het geluksgevoel bergafwaarts om, vanaf het dieptepunt rond het vijftigste levensjaar, weer te klimmen, ook als we de 80 zijn gepasseerd (Weusten, 2015).

### Geestelijke kracht

Vergelijk de U-curve van Stone (links afgebeeld) eens met de afbeeldingen die wij kennen van de aloude 'Trap des Ouderdoms' (rechtse afbeelding), waarin we 'des menschen op- en nedergang' zien afgebeeld.



De U-curve van Stone (l) en de 'Trap des Ouderdoms' (r)

Stone zet deze levenstrap letterlijk op zijn kop! Stone schrijft de opgaande lijn vanaf plusminus 50 jaar toe aan een veranderde houding en mentaliteit van de ouder wordende mens. Ouderen zijn emotioneel stabielere dan mensen van middelbare leeftijd. Ze ervaren minder woede, angst en zorgen dan de jongere generaties. Er is weliswaar vaker sprake van lichamelijke aftakeling, kwaaltjes en ongemakken. Maar deze worden gecompenseerd door het groeiende reservoir aan kennis en vaardigheden, focus en besluitvaardigheid op hogere leeftijd, door Stone geestelijke kracht genoemd. Het besef dat de resterende tijd beperkt is, dat niet alles meer kan, maar ook niet alles meer hoeft, zorgt ervoor dat ouderen beter dan jongeren kunnen leven in het moment, aldus Stone. Ze kunnen zich beter concentreren en prioriteiten stellen. Van hun ervaringen met tegenslag hebben ouderen geleerd hoe ze kunnen omgaan met stress. Ouderen spreken zich ook gemakkelijker uit: ze durven vaker te zeggen wat ze willen en vinden. Ze zijn niet meer zo benauwd voor het oordeel van anderen. Uiteraard zijn ouderen niet alleen maar gelukkig, ze ervaren wel degelijk verdriet, angst, eenzaamheid en pijn. Maar ze zijn beter dan jongeren in staat om met dit verdriet om te gaan en het te aanvaarden, zegt Stone.

### Kwetsbaar én vitaal

Dankzij onderzoekers als Piet Houben en Arthur Stone gaan we steeds beter begrijpen dat ouderen op achterstand gezet worden door beelden waarin voortdurend hun kwetsbaarheid wordt benadrukt. Net als ieder ander hebben de oudste generaties zowel hun kwetsbare als hun vitale kant. Niemand is op alle levensgebieden volledig kwetsbaar of volledig vitaal. De mate van kwetsbaarheid varieert van persoon tot persoon. Periodes van kwetsbaarheid en minder kwetsbaarheid kunnen elkaar afwisselen. De erkenning dat beide er zijn, er mógen zijn, is cruciaal. We gaan ernaar op zoek in de dialoog Samenkracht.

## 2.5 Een zichtbare plek in de gemeenschap

De balans tussen vitaliteit en kwetsbaarheid wordt positief beïnvloed door persoonlijke kenmerken als optimisme, humor en intelligentie. Van groot belang is ook gezien worden, het zich opgenomen weten in en gewaardeerd worden door de sociale gemeenschap. Atelier Samenkracht is gericht op activering en gemeenschapsvorming. Activering betekent dat deelnemers (letterlijk en figuurlijk) in beweging komen. Dat zij (meer) meedoen en van

betekenis zijn in de gemeenschap. Dat zij hun eigen kracht, hun talenten en ambities (opnieuw) ontdekken en inzetten voor zichzelf en voor anderen. Voor veel ouderen is het een geweldige ervaring als er niet alleen aandacht is voor hun zorgvragen, maar ook voor hun mogelijkheden om iets voor elkaar te betekenen.

Iets voor elkaar betekenen kan ook generatie-overstijgend worden ingevuld. In haar boek *Ouderen doen ertoe* schrijft geestelijk verzorger Margriet Sprong: “Zorgbehoeftige ouderen hebben genoeg te bieden aan andere generaties en verlangen ernaar om van betekenis te zijn” (Sprong, 2014). De vraag is wat beroepskrachten en vrijwilligers samen met bewoners kunnen doen met dit diepe verlangen en hoe zij de gevende kracht van ouderen zichtbaar kunnen maken in de gemeenschap, aldus Sprong.

### *Gemeenschap*

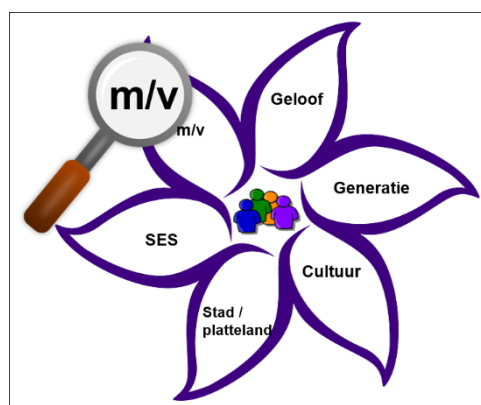
Wat we onder ‘gemeenschap’ verstaan kwam al even naar voren in paragraaf 1.1. Er is eigenlijk geen eenduidige definitie van het begrip ‘gemeenschap.’ Het hangt af, zeiden we, van de oudere zelf, van zijn beeld en verwachtingen van de relaties in zijn omgeving. Voor de een is de gemeenschap een straatje, een buurt of wijk, een (galerij in een) woongebouw, wellicht een zorggemeenschap. Een ander denkt in de eerste plaats aan zijn kerkelijke gemeenschap, het familieverband, of aan een groepje vrienden en bekenden. Ook beroepskrachten en vrijwilligers kunnen een belangrijk deel van de gemeenschap van de oudere zijn. Zij kunnen als ‘vrienden’ ervaren worden, ze kunnen het ook zijn, maar zeker beroepskrachten hebben daarnaast ook de rol om een brug te slaan naar andere mensen in de lokale gemeenschap. Met het oog daarop is Atelier Samenkracht ontwikkeld.

### *Oog voor diversiteit*

Verschillende ouderen hebben verschillende mogelijkheden en koesteren verschillende verwachtingen rond meedoen en van betekenis zijn. Voor een succesvolle uitvoering van Atelier Samenkracht is dan ook oog hebben voor de diversiteit bij ouderen een belangrijke voorwaarde. Het is interessant om deze verschillen inzichtelijk en bespreekbaar te maken. Juist door hun onderlinge verschillen kunnen mensen immers van elkaar leren. De Roos van diversiteit maakt verschillen zichtbaar en bespreekbaar.

De Roos van diversiteit, rechts afgebeeld, is een bloem met veel bladeren. Wie de bladeren goed bestudeert, komt tot verrassende ontdekkingen.

Zoals verschillen tussen *generaties*. Bij 80-plussers bijvoorbeeld hebben we niet met één generatie ouderen te maken, maar met twee! De vooroorlogse generatie is geboren tussen 1910 en 1928. De stille generatie is geboren tussen 1929 en 1940. Verschillende generaties groeiden op in verschillende tijden en staan verschillend in het leven.



### *Geloof*

Bij veel ouderen spelen verschillen in geloof en geloofsbeleving een grote rol. Jongeren, opgegroeid in een meer seculier tijdperk, realiseren zich niet altijd hoe belangrijk dit voor ouderen kan zijn. Het geloof geeft veel ouderen steun, maar kan hun wereld ook verdelen in een wij (gelovigen) en zij (niet of anders gelovigen).

### *Man / vrouwverschillen*

Ook maakt het nogal wat uit of je ouder wordt als vrouw of als man. Oudere vrouwen en mannen zijn verschillend opgevoed. Ook in hun latere levens worden van hen verschillende maatschappelijke taken en rollen verwacht. Ook zijn er grote verschillen in levensverwachting tussen mannen en vrouwen.

### *Sociaaleconomische status (SES)*

Ook zien we grote verschillen tussen ouderen in inkomen en opleidingsniveau. Een laag inkomen en een laag opleidingsniveau beperken de mogelijkheden tot maatschappelijke participatie al in een vroeg levensstadium. Op latere leeftijd is dat vaak moeilijk in te halen. De oudste generaties hebben relatief lage inkomens. Statistieken over '65-plussers' vertekenen het beeld omdat 'jongere ouderen' (protestgeneratie, geboren tussen 1940 en 1955) gemiddeld veel hoger opgeleid en welvarender zijn.

### *Culturele diversiteit*

Ook zien we onder ouderen een toenemende culturele diversiteit. Sinds de jaren 60 van de vorige eeuw vestigden migranten uit vele windstreken zich om uiteenlopende redenen in Nederland. Volgens het CBS stijgt het aantal niet-westerse 65-plussers tussen 2009 en 2050 van krap 70 duizend naar ruim 520 duizend, een verzevenvoudiging (Van Duin en Stoeldraijer, 2014). Velen gingen niet meer terug naar hun land van herkomst en zijn van plan hun oude dag in Nederland door te brengen.

### *Stad en platteland*

Vergrijzing verscherpt de verschillen tussen stad en platteland. In absolute aantallen wonen de meeste ouderen in de steden, en dan vooral in de Randstad. Relatief gezien neemt het aandeel ouderen juist het meest toe op het platteland, in veel gemeenten tot meer dan 30% van de bevolking. Vooral krimpregio's als Zeeland en Zuid-Limburg vergrijzen snel als gevolg van de gelijktijdige ontgroening: de jongeren trekken naar de steden. Op het gebied van vervoer (mobiliteit) en voorzieningen (winkels, zorg, vrije tijd) blijft het platteland achter. Hier zijn de mogelijkheden voor participatie beperkter dan in de grote stad (De Groot e.a., 2103).

De Roos zou nog aangevuld kunnen worden met diverse andere blaadjes, zoals het wel of niet hebben van een goed sociaal netwerk en het wel of niet hebben van lichamelijke en/of psychische aandoeningen. Ook hierin zien we grote variaties binnen de oudere bevolking, met bijbehorende verschillen in mogelijkheden en verwachtingen omtrent meedoen en van betekenis zijn in de gemeenschap.

### *Ook overeenkomsten*

Er zijn ook belangrijke overeenkomsten tussen mensen die ouder worden. Zo vroeg de psycholoog Albert Sonneveld zich af wat de gemeenschappelijke kenmerken zijn van ouderen die tot op hoge leeftijd gezond en vitaal blijven. Hoe doen ze dat? Op basis van wetenschappelijk studies en honderden interviews ontwikkelde Sonneveld de 'Levenscode', een vitaliteitsmodel met zes bouwstenen voor vitaal oud worden.

Aan de basis ligt de belangrijkste bouwsteen: zinvol leven. Dat betekent vooral dat je doelen wilt realiseren. Ook ondersteunende relaties zijn erg belangrijk; sociaal isolement is net zo schadelijk voor je gezondheid als roken. Met positief denken maken we stofjes aan in de hersenen die bijdragen aan onze lichamelijke fitheid. Regelmatige herstelmomenten, voldoende beweging en optimale voeding doen de rest.

In een kort filmpje zet Sonneveld zijn model in begrijpelijke woorden uiteen. Zie <https://www.youtube.com/watch?v=76glv95Fdl4>.

### *Woon- en leefomgeving*

Ander onderzoek leert dat de kwaliteit van de woon- en leefomgeving voor mensen belangrijker wordt naarmate zij ouder worden (Buffel e.a., 2012, Thissen en Vanderstraeten, 2015, van Dijk, 2015). Ondanks toegenomen transport- en communicatiemogelijkheden is de directe woon- en leefomgeving van groot belang voor ouderen. In dit verband wordt wel eens gezegd dat ouderen 'triple-A' willen wonen: in de buurt van Arts, Apotheek en Albert Heijn. Hoe 'seniorvriendelijk' is de





VOOR ELKAAR

woonomgeving? Hoe 'leeftijdsvriendelijk' is de stad? Denk aan kwaliteiten als het aanwezige groen, de sociale en verkeersveiligheid en de aanwezigheid en toegankelijkheid van voorzieningen als buurtwinkels en zorg- en welzijnsinstellingen. Voor ons onderwerp, het meedoen en van betekenis zijn, is dit bijzonder relevant. Onveiligheid op straat, ontoegankelijke gebouwen, gebrek aan ontmoetingsplekken zijn maar een paar voorbeelden die het uitnodigende karakter van de omgeving ondermijnen en daarmee de mogelijkheden voor participatie beperken. Het is belangrijk dat ouderen zich hierover kunnen uitspreken en ideeën voor verbetering kunnen aandragen. Dat gebeurt tijdens de dialoog Samenkracht, waaraan ook beroepskrachten en beleidsmakers kunnen deelnemen. Atelier Samenkracht geeft ouderen een stem.

*Tijdens de tweede dialoogbijeenkomst somt een beroepskracht voorbeelden op van het activiteiten aanbod voor ouderen in de stad. Veel daarvan is de aanwezige ouderen onbekend. "Waarom weten wij niets van al die mogelijkheden?" vraagt een van hen. Voor een aanwezig raadslid is dit een eye opener: "Als u allen niet op de hoogte bent van het aanbod in de stad, dan doen wij als organisaties iets niet goed."*

Atelier Samenkracht pilot Amersfoort

### 3 Wat maakt dat Atelier Samenkracht werkt: werkzame elementen

Atelier Samenkracht is beproefd in de praktijk. Waarom maakt Atelier Samenkracht het verschil in de levens van mensen? Dit hoofdstuk behandelt de werkzame elementen van Atelier Samenkracht:

- ✓ Bevorderen van sociale competenties en netwerkontwikkeling
- ✓ Breed kijken naar jezelf en je omgeving, vanuit alle levensdomeinen
- ✓ Wederkerigheid in relaties stimuleren, bevorderen van interactie
- ✓ De kracht van de dialoog benutten
- ✓ Afwisseling tussen actie en reflectie
- ✓ Inzetten op het zwaan-kleef-aan effect

Goed begrijpen waarop je handelen is gebaseerd maakt het leuker om te doen. Je aanpak wordt er effectiever door, je evaluatie scherper.

#### ✓ 3.1 Bevorderen van sociale competenties en netwerkontwikkeling

De naam zegt het al: Atelier Samenkracht brengt de kracht van mensen en hun omgeving samen. Hierbij staat *empowerment* als werkprincipe voorop. Empowerment gaat over leren en verbinden (Penninx en Sprinkhuizen, 2011). Empowerment moet gestalte krijgen op drie niveaus:

- *Empowerment op individueel niveau.* Mensen ondersteunen bij hun gevoel van 'ertoe doen' gaat hand in hand met het aanspreken van kwaliteiten, het ontwikkelen van vaardigheden, het doen groeien van zelfbewustzijn en zelfvertrouwen.
- *Empowerment op collectief niveau.* Denk hierbij aan het aanboren van hulpbronnen in je omgeving, het stimuleren van zelforganisatie en zelfhulp in de sfeer van burens, buurtgenoten, lotgenoten en zelfhulpgroepen; denk ook aan het bevorderen van samenwerking in de lokale gemeenschap.
- *Empowerment op politiek-maatschappelijk niveau.* Werken aan veranderingen die breder reiken dan het eigen leven, zoals het veranderen van vooroordelen, het bevorderen van een leeftijdsvriendelijke omgeving en het beïnvloeden van wet- en regelgeving (Van Regenmortel, 2008).

#### *Verbindingen leggen*

Deze drie niveaus staan niet los van elkaar; ze zijn verweven. Je kunt werken aan empowerment met ouderen, maar als zij leven in omgevingen (families, netwerken, buurten) die ontoegankelijk zijn, die stigmatiseren en uitsluiten, dan is het effect gering. Dat betekent dat ook in de omgeving iets moet veranderen en dat op diverse niveaus verbindingen worden gelegd. Atelier Samenkracht zet dit in beweging. De beweging begint al tijdens de dialoogbijeenkomsten zelf. Hierin staat de relatie tussen ouderen, beroepskrachten, vrijwilligers in het teken van partnerschap. De samenwerking tussen organisaties en de erkenning van ervaringsdeskundigheid zijn cruciale elementen. Beroepskrachten en vrijwilligers leggen hun oor te luisteren bij ouderen, maar doen ook mee; ze delen in de verhalen. Ze verlaten de routine van de dagelijkse werkzaamheden en stellen zich open. Ze horen nieuwe dingen omdat zij mensen daar rechtstreeks op bevragen. De dialoog stimuleert daarmee reflectie op hun praktijk als beroepskracht of vrijwilliger:

- ✓ Hoe kan ik als sociaal werker of vrijwilliger nog beter inspelen op de vraag van de (oudere) wijkbewoner en zijn/haar netwerk: het individueel niveau van empowerment.



- ✓ Hoe kunnen wij opnieuw vormgeven aan de samenwerking met elkaar en met ouderen; welke samenwerkingsverbanden zijn daarvoor nodig: het collectief niveau van empowerment.
- ✓ Welke signalen vangen wij op van ouderen, over hun leefsituatie, over gemeenschappelijke knelpunten en belemmeringen die zij in de wijk ervaren? Wij kunnen misschien niet alle knelpunten wegnemen. Maar wij kunnen wel signaleren richting management, beleid en politiek sturen. Wij kunnen ouderen helpen om problemen op de lokale agenda te krijgen: het politiek-maatschappelijk niveau van empowerment.

### Een plaats voor verhalen

Mensen zijn de experts van hun eigen leven. Zij worden uitgenodigd om hun verhaal te vertellen, ervaringen te delen en ook anderen te bevragen, bijvoorbeeld: Hoe kun je prettig en gezond oud worden? Waarin zit onze veerkracht? Wat kunnen anderen daarvan opsteken? Atelier Samenkracht biedt mensen een 'narratieve ruimte', een plek waar ze terecht kunnen met hun verhalen. Daarin klinken ongetwijfeld pijn en verdriet, maar ook alledaagse kennis en kunde, wijsheid en geestelijke kracht. Atelier Samenkracht ziet die verhalen als leerstof voor alle deelnemers aan de dialoog, jong en oud.

## 3.2 Breed kijken naar ouder worden vanuit alle levensdomeinen

Een basisprincipe van Atelier Samenkracht is 'breed kijken naar je situatie en je omgeving'. Beroepskrachten en vrijwilligers zijn dat niet altijd gewend, zijn vaak met een klein stukje van de puzzel bezig. Het gevolg is dat er mogelijk belangrijke bronnen van groei en kracht over het hoofd worden gezien. Atelier Samenkracht onderscheidt vijf basale levensdomeinen, waarin de mens zich gedurende zijn hele leven ontwikkelt en wordt wie hij is. De vijf levensdomeinen vormen met elkaar het 'huis van de identiteit' (Petzold, Houben, 2002, 2009, Van Gennip, 2009). Onderstaande figuur brengt dit huis van de identiteit in beeld. Het is een huis met vijf kamers.



Waarover gaat het in deze vijf kamers?

*Lichaam en geest*

In de kamer *Lichaam en geest* gaat het over onderwerpen als bewegen, seksualiteit, uiterlijk, spierkracht en geestelijk welbevinden. Het lijf en de psyche kunnen bedreigd worden; het is belangrijk 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*

De kamer *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*

In de kamer *materiële situatie* zijn de onderwerpen inkomen, 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 en activiteiten*

De kamer *arbeid en activiteiten* is de ruimte om in gesprek te gaan over de dingen die een mens onderneemt. Denk aan (vrijwilligers)werk, 'iets om handen hebben', creatief bezig zijn. Een mooi thema is hier het thema generativiteit (Erikson, 1971). Generativiteit is de wil om iets voort te brengen, iets achter te laten dat van waarde is voor anderen. Wat kan ik bijdragen? Wil ik betaald 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*

In de kamer *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 leven? Geniet ik van kunst en beoefen ik die misschien ook actief?

Een goed gesprek over 'meedoen en van betekenis zijn' raakt aan alle levensdomeinen. Op al die domeinen kunnen deelnemers aan de dialoog zich afvragen:

- Hoe sta ik ervoor?
- In welke kamer(s) voel ik mij sterk?
- In welke kamer(s) kan ik dingen leren? Kan ik investeren en groeien?
- In welke kamer(s) moet ik verlies aanvaarden?
- In welke kamer(s) doe ik er goed aan mijn ambities bij te stellen en mezelf meer rust te gunnen?

#### *Sluit je niet op in één kamer*

Mensen die een tekort ervaren binnen één van deze ruimtes, zoeken soms erg lang naar verbetering binnen dezelfde ruimte. Ze sluiten zich op in één kamer. Er wordt een ziekte geconstateerd en het idee is dan vaak dat alleen de dokter het kan oplossen. Iemand wordt werkloos en zoekt – vaak tevergeefs – jarenlang precies hetzelfde werk met hetzelfde salaris. Iemand komt alleen te staan en zet zijn kaarten uitsluitend op het vinden van een nieuwe partner. Zo blijven mensen vaak tevergeefs 'doormodderen' vanuit een te smalle blik op de eigen opties. Ze zetten zichzelf klem in één kamer. Help mensen bij *out of the box* denken. Daag iemand uit om ruimtes te betreden waarvan hij dacht dat die al lange tijd leeg staan. Het voorkomt dat de persoon in kwestie een te smal



oplossingsrepertoire kiest. 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 of een opleiding. Door gebruik te maken van deze inzichten kunnen begeleiders van Atelier Samenkracht de deelnemers een stimulans bieden om zo breed mogelijk te zoeken naar nieuwe mogelijkheden rond de vraag naar meedoen en van betekenis zijn. Er zijn vele wegen die naar Rome leiden!

### 3.3 Wederkerigheid in relaties stimuleren, bevorderen van interactie

Het centrale thema van Samenkracht, 'meedoen en van betekenis zijn', kan gemakkelijk worden opgevat als 'je moeten inzetten voor een ander.' Meedoen gaat dan als een verplichting voelen, een nieuwe norm. Dat zou een ongewenste uitkomst zijn van de dialoog. Niet de norm, maar het *verlangen* om van betekenis te zijn en wederkerigheid te ervaren, in welke vorm dan ook, is onderwerp van de dialoog. Daarmee zijn we bij het derde werkprincipe: aandacht voor wederkerigheid in relaties. Alleen aan relaties kan een mens betekenis ontleen. Ik kan een tafel betekenis geven door eraan te gaan zitten, maar de tafel kan mij geen betekenis geven. Betekenis heb ik, als ik vaar in konvooi, als ik ben opgenomen in een stelsel of web van sociale relaties, waarin iedereen geeft én ontvangt. De ene keer ben je geveer, de andere keer ontvanger. Het 'gegevene' kan duizend en een dingen bevatten, één enkele glimlach kan al een gift zijn met enorme betekenis voor een ander. Van geven worden mensen blij; het komt ten goede aan je gezondheid, je zelfvertrouwen, je stemming, je sociale verbondenheid en zelfs aan je levensverwachting (Rook en Sorkin, 2003, Post en Neiman, 2008, Lee en Brudney, 2008, in: Penninx, 2010).

Ook als je ouder wordt, is het fijn als je zowel geveer als ontvanger kunt zijn. We hebben soms de neiging om ouderen vooral te zien als ontvangers van zorg en diensten. Daar steken ongetwijfeld goede bedoelingen achter, maar onbewust ontnemen we ouderen daarmee hun geefkansen. Kijk nog eens naar de vijf levensdomeinen in de vorige paragraaf. Ouderen kunnen op al deze levensdomeinen zowel gevers als ontvangers zijn (of worden)! Op al die levensgebieden kunnen zij (onvermoede) geefkracht hebben, een hulpbron zijn. Als daar niets mee gebeurt, ontstaat er als het ware een stapel onuitgepakte cadeaus. Soms is de geveer zich niet bewust van zijn geefkracht. Soms aarzelt hij, wie ben ik om... Dan is er enige aanmoediging voor nodig, een uitnodiging, een appèl. Dat kan afkomstig zijn van andere ouderen, maar ook van jongeren, buurtbewoners, werkenden, werkzoekenden, enzovoort. Zonder vragers wordt de stapel niet uitgepakte geefkracht alsmat hoger. Dat het ook anders kan, zien we in het verhaal van Morrie Schwartz.

#### Mijn dinsdagen met Morrie

In zijn prachtige boek "Mijn dinsdagen met Morrie" beschrijft Mitch Alblom 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, tot het einde toe.

Mitch Alblom (1997). Mijn dinsdagen met Morrie. Amsterdam: Ambo | Anthos

### *Eigen grenzen aangeven hoort bij 'meedoen'*

De meeste zingeving ervaren mensen in het algemeen als ze zich inzetten voor een zaak die hun eigen belang overstijgt (Frankl, 1978). Als je een opgave heel belangrijk vindt, geeft dit zin aan je leven en dat geeft ook kracht. 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 je kunt opbrengen, verschuiven bij ouder worden en door beperkingen. Je beseft dat je lichamelijke energie minder wordt. Daar moet je rekening mee houden. Je kunt betrokken blijven bij een taak en toch zuiniger omgaan met je kracht door bijvoorbeeld voor je inzet precieze tijden te plannen en af te spreken.

Er is ook een keerzijde aan het geven: als het teveel wordt. Dat zien we vaak als iemand overbelast raakt, bijvoorbeeld als mantelzorger. De gezondheidswinst, het zelfvertrouwen en alle andere 'opbrengsten' van het geven, kunnen dan wegsmelten als sneeuw voor de zon. Soms hoor je mensen zuchten dat ze geen nee kunnen zeggen. Waarom doen ze dat? Mogelijk heeft het iets te maken met het feit dat we ervan genieten dat we nodig zijn. Dan zeggen we liever geen nee. Grote behulpzaamheid kan ook een aangeleerd rolgedrag zijn. Juist de oudste generaties kregen hulpvaardigheid met de paplepel ingegoten. Dat had je gewoon te zijn. Wie hulpvaardig was, kreeg erkenning en waardering. Als je dan merkt dat het je langzamerhand te veel energie kost, is het moeilijk je grenzen duidelijk te maken. Je doet dat liever niet, het lijkt onaardig. Maar is de ander wel echt geholpen als hij of zij voelt, dat je het als je plicht ziet en er geen plezier meer bij kunt ervaren? Atelier Samenkracht biedt een lerende, ontdekkende omgeving, waarin iedere deelnemer voor zichzelf kan nagaan hoe hij of zij voor zichzelf de balans vindt, het 'meedoen' of 'geven' wil invullen, inclusief – en misschien wel dankzij – het aangeven van de eigen grenzen.

## 3.4 De kracht van de dialoog benutten

Een dialoog is iets anders dan een discussie of een debat. In de politiek en de media zien we veel debatten voorbij komen. Daarbij komen de tegenstellingen tussen mensen naar boven. Deelnemers aan een debat streven naar overwinning en luisteren daardoor selectief: wat kan ik gebruiken om mijn gelijk te halen. In een dialoog gaat het om ontmoeting en uitwisseling van ervaring. Omdat het om persoonlijke gesprekken gaat, wordt er aandachtig geluisterd. Luisteren draagt bij aan begrip voor elkaar. Door ervaringen, ideeën en dromen uit te wisselen, ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en het benoemen van persoonlijke stappen om deze ideeën of dromen uit te voeren. Atelier Samenkracht benut de kracht van de dialoog om mensen met verschillende achtergronden in contact te brengen. Daarbij gaan ouderen, beroepskrachten en vrijwilligers met elkaar in gesprek op basis van gelijkwaardigheid. Iedereen kan van iedereen leren. Hierdoor ontstaat onderlinge uitwisseling en betrokkenheid.

*In een van de pilots blijkt dat sommigen een grote behoefte hebben om hun verhaal te vertellen. Daar was al lang niet meer naar geluisterd. Zij lijken aan een soort inhaalactie te zijn begonnen. Dat is begrijpelijk, maar als dit ten koste gaat van het luisteren, als verhalen van anderen in de verdrukking komen, mag de gespreksleider daar vriendelijk op wijzen.*

Atelier Samenkracht pilot Amersfoort

### *Vijf regels voor een goede dialoog*

Hoe zorg je voor een goede dialoog? Een goede dialoog kenmerkt zich door vier stappen:

1. kennismaken,
2. ervaringen delen,
3. dromen,
4. doen.

Om tot dialoog te komen is het nodig dat deelnemers vrijuit en vanuit zichzelf met elkaar praten, dat ze elkaar laten uitspreken en dat er geluisterd wordt. Als één persoon spreekt, spreekt deze vanuit zichzelf, de anderen luisteren met aandacht zonder de spreker te onderbreken. Zij stellen vragen en proberen het eigen oordeel even (of helemaal) achterwege te laten. Ook ongevraagde adviezen en lange betogen dragen niet bij aan de kwaliteit van de dialoog. Wijs deelnemers erop wanneer dit gebeurt, vraag naar concrete ervaringen en vraag om toelichting aan de hand van concrete voorbeelden.

Door in dialoog te gaan kunnen we ideeën naar boven laten komen, ze verzamelen en op elkaar laten inwerken. Hierdoor ontstaan nieuwe oplossingen, diepere inzichten en betere beslissingen. De vijf afspraken van een dialoog kunnen worden weergegeven met de vijf vingers van een hand.



- In je duim zit *goed luisteren* (de duim steek je ook op wanneer je iets goed vindt).
- De wijsvinger zegt: niet te vlug je mening op tafel leggen, *je oordeel uitstellen*, geen opgeheven vingertje.
- Met de middenvinger wordt bedoeld: *stel heel veel vragen* (de middenvinger is daarom ook de langste vinger).
- De ringvinger is de vinger van de verbinding: *sta open en waardeer*.
- De pink ten slotte zegt: hou het *kort en bondig* als je iets zegt (de pink is niet voor niets de kleinste vinger), wees persoonlijk en vermijd lange beschouwingen.

### Vragen stellen

Goede vragen zijn belangrijk in iedere dialoog. Goede vragen zijn vrijwel altijd open vragen. Die geven ruimte en vrijheid. Open vragen zijn niet suggestief en beginnen met 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. In het volgende kader staan enkele voorbeelden van open vragen.

#### Voorbeelden van open vragen bij Samenkracht

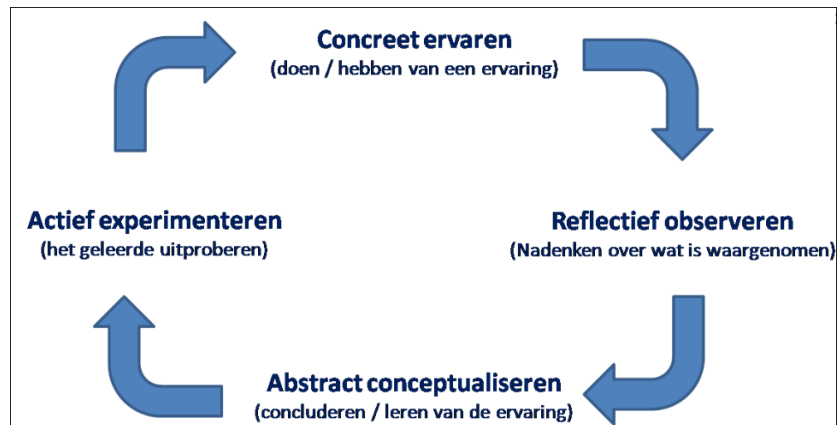
- ✓ Wat herken je?
- ✓ Wat vind je verrassend?
- ✓ Wat zet je aan het denken als je dit hoort?
- ✓ Wat heb je aan deze informatie?
- ✓ Wat komt er in je op als je dit hoort?
- ✓ Wat is nog onduidelijk?

Aan het begin van iedere dialogobijeenkomst neemt de moderator deze regels door, samen met de deelnemers. Vraag of iedereen de afspraken begrijpt en de zin ervan inziet. Als het dan toch een keer misgaat, kun je hierop terugvallen.

### 3.5 Zorgen voor afwisseling tussen actie en reflectie

Atelier Samenkracht ziet ouderen en beroepskrachten als partners in een leerproces. De partners helpen elkaar nadenken over het thema en worden aangezet tot mogelijke actie. Ze benoemen problemen, bedenken kleine, praktische oplossingen en stimuleren elkaar om nieuwe dingen uit te proberen. Dit leerproces wordt weergegeven in de leercyclus van Kolb (de Caluwé en Vermaak, 2008, Bijkerk en van der Heide, 2006). Deze vormt de basis voor het vijfde werkprincipe van Samenkracht.

Aansluiten op de leefwereld van deelnemers betekent onder meer rekening houden met de verschillende *leerstijlen* die zij in de loop van hun leven hebben ontwikkeld. Kolb spreekt over een leercyclus om aan te geven dat er sprake is van een aantal opeenvolgende stappen tijdens het leerproces, waardoor alle leerstijlen aan bod komen. Je hebt doeners, bezinners, denkers en beslissers.



- Veel deelnemers aan de dialoog zijn *doeners*. Ze leren het liefst door concreet ervaren, actief bezig zijn, zonder al te veel theorie. Het motto van de doener is 'Wat gaan we doen, actie'.
- De *bezinners* houden ervan om een concrete situatie eerst eens van alle kanten te bekijken en na te denken over wat zij hebben gezien: 'Bezint eer ge begint'.
- De *denkers* verzamelen gegevens over het onderwerp, vergelijken ze met elkaar en vertalen ze in een visie op de juiste handelwijze. Zij zijn de filosofen van het gezelschap.
- *Beslissers* bedenken liever niet zelf een oplossing, maar besluiten wel gemakkelijk om oplossingen uit te proberen die tijdens de dialoog naar voren zijn gekomen.

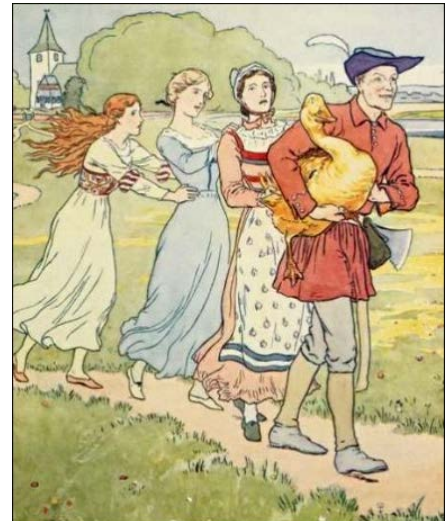
Voor een volwaardig leerproces is het belangrijk dat alle 'typen' tot hun recht komen en alle fasen van de leercyclus worden doorlopen. De dialoog bestaat dan ook niet uit louter praat sessies, maar uit een reeks van afwisselende werkvormen: plenair en in subgroepjes, praten en doen, luisteren en soms ook stil zijn! Warm aanbevolen zijn het gebruik van een afsluitende lunch na iedere bijeenkomst en een (buurt)wandeling tussen de eerste en de tweede dialogobijeenkomst. Dat is gezellig en stimuleert het actief bezig zijn met het onderwerp in de eigen, alledaagse omgeving.

### 3.6 Inzetten op het zwaan-kleef-aan effect

Atelier Samenkracht start met een initiatiefgroep van vier à vijf gemotiveerde initiatiefnemers. Zowel voor het regelen van allerlei zaken die aangepakt moeten worden om de dialoog van de grond te krijgen, als ook voor het delen van het gedachtegoed van Samenkracht bijvoorbeeld bij de werving is het belangrijk dat anderen aanhaken bij het Samenkracht initiatief.

Aan het einde van de eerste bijeenkomst van Atelier Samenkracht worden deelnemers ook gevraagd of zij iemand mee willen nemen naar de tweede bijeenkomst. Bijvoorbeeld een collega of vrijwilliger, of ervaringsdeskundige ouderen. Mensen met contacten en vaardigheden, mensen met doe- en denkkraft. Dit noemen we het principe van zwaan-kleef-aan.

Het uitnodigen en meenemen van mensen uit de eigen omgeving maakt van deelnemers ambassadeurs. Doordat zij het verhaal van de dialoog in eigen kring uitdragen, raakt de dialoog verder ingebed in de gemeenschap en wordt het gesprek op talloze plaatsen informeel voortgezet. Het klimaat blijft open; je voorkomt hiermee dat er een te exclusieve, naar binnen gekeerde groep ontstaat.



*Na wat reacties, kon de werkgroep concluderen dat dit een geslaagde middag was. Meneer K. gaf aan: 'Toen ik hier binnenkwam dacht ik dat dit misschien wel niks voor mij was, maar eigenlijk vond ik het heel leuk, vooral met de jeugd erbij.'*

Atelier Samenkracht Barneveld

## 4 Praktische zaken

Voor het voorbereiden van de Atelier Samenkracht moet een aantal praktische zaken worden geregeld, zoals werving en publiciteit, ruimte, vervoer, materialen en financiën. Deze zaken komen aan de orde in dit hoofdstuk.

### 4.1 Werving en publiciteit

Hoe werf je leden voor de initiatiefgroep en deelnemers voor de dialoogbijeenkomsten? Wat kun je doen aan publiciteit?

#### *Werving initiatiefgroep*

Of je nu beroepskracht, vrijwilliger of actieve buurtbewoner bent, iedereen kan het initiatief nemen tot Samenkracht. Vraag mensen erbij en vraag hen ook weer mensen erbij te vragen. Bedenk wel dat het moet klikken in de groep en dat je mensen nodig hebt met verschillende vaardigheden. De een is vooral goed in gespreksleiding, de ander organiseert graag achter de schermen. De een praat gemakkelijk; de ander kan mooie stukjes schrijven. De een kent de buurt en zijn bewoners, de ander vindt snel de weg bij instellingen en de gemeente.

Het meest effectief is de mondelinge sneeuwbalmethode. Als initiatiefnemer/moderator begin je door de de wijk te verkennen en gesprekjes te hebben met bewoners en zorg- en dienstverleners en ondernemers. Op die manier werk je aan de relatie in de wijk, motiveer je mensen om mee te gaan doen en ontdek je wat er speelt in de wijk. Ben je sociaal werker? Praat er informeel over met collega's en kaart het aan tijdens een teamoverleg. Ben je vrijwilliger en/of bewoner? Heb het erover tijdens verjaardagen, bij de activiteiten waaraan je deelneemt, de vereniging waarvan je lid bent: "Ik ben met iets heel leuks bezig, dat zou best wel eens iets voor jou kunnen zijn. Als je wilt heb ik een folder voor je."

#### *Werving deelnemers*

- ✓ Benader mensen thuis: bel aan of spreek een huisbezoek af.
- ✓ Introduceer Atelier Samenkracht op plaatsen waar mensen toch al komen. Ga bijvoorbeeld persoonlijk flyeren in dienstencentra en (senioren)flats en spreek mensen aan. Bijvoorbeeld tijdens koffieochtenden die door kerken, ouderenbonden en welzijnsorganisaties worden georganiseerd.
- ✓ Kaart de bijeenkomsten aan via huisartsen, wijkverpleegkundigen, ouderenadviseurs en andere beroepskrachten.
- ✓ Benaderen via de lokale media, zoals wijk- en parochiebladen, huis-aan-huisbladen en lokale omroep. Dat werkt goed, mits je deze aanpak combineert met een persoonlijke benadering. Stuur een kant-en-klaar persbericht naar de krant en zeg erbij dat je er enkele dagen later over belt.

### 4.2 Ruimte

Het spreekt vanzelf dat je bij een groepsactiviteit met ouderen werkt in een goed toegankelijke ruimte. Zo mogelijk op de begane grond en anders bereikbaar met een lift.

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 plaats of plak ze af met een stevige tape. Denk ook aan voldoende lichtinval. De temperatuur is rond 21 graden.

Een belangrijk aandachtspunt is de *audatieve* kwaliteit van de ruimte. Als we goed naar elkaar willen luisteren, moeten we elkaar goed kunnen verstaan. Vraag mensen duidelijk te spreken en niet door elkaar heen te praten. Vraag aan het begin van de bijeenkomsten naar speciale behoeften met betrekking tot horen, zien, zitten, mobiliteit, enzovoorts. Als je tijdens de dialoogbijeenkomsten afwisselend plenair en in subgroepen werkt, is het aan te bevelen om meerdere ruimtes te gebruiken. De subgroepen hebben dan geen last van elkaar.

### 4.3 Vervoer

Atelier Samenkracht is een groepsactiviteit die bij voorkeur dicht bij huis wordt georganiseerd, liefst op fiets-, loop- of 'rollator' afstand. De meeste deelnemers vinden dat prettig, het is verfrissend om er eens uit te zijn. Voor sommigen kan het vervoer niettemin een probleem vormen, hoe gering de afstand ook is. Zorg daarom voor mogelijkheden voor vervoer en/of persoonlijke begeleiding naar de locatie en terug. In veel plaatsen zijn hiervoor vrijwilligers beschikbaar. Via de vrijwilligerscentrale, buurtwebsites en landelijke websites als WeHelpen en ZorgVoorElkaar zijn te vinden.

### 4.4 Materialen

De materialen die je nodig hebt voor het organiseren en begeleiden van de dialoogbijeenkomsten zijn:

- ✓ Bal of talking stick<sup>1</sup>.
- ✓ Laptop met geluidsboxen en beamer.
- ✓ Powerpoint presentatie (behorend bij de training).
- ✓ Flip-over met stiften.
- ✓ Voor elke deelnemer een blocnote en balpen.
- ✓ 20 A3 vellen papier.
- ✓ Stiften, kleurpotloden.
- ✓ Pakje met 60 groene ronde stickertjes (doorsnee 1cm).
- ✓ Stapel kleine voorwerpen.



### 4.5 Financiën

In principe kan een Atelier Samenkracht door vrijwilligers worden uitgevoerd. Professionele inzet van een of enkele sociaal werkers komt ten goede aan de continuïteit van het project en bevordert de inbedding in het lokaal sociaal beleid. In dit handboek gaan we uit van inzet van een of twee beroepskrachten. Daarnaast zijn er materiële kosten. Het volgende overzicht biedt een houvast voor je projectbegroting.

<sup>1</sup> Een talking stick is een versierd stukje hout dat door de Indianen werd gebruikt om het gesprek in goede banen te leiden.

Degene die de talking stick heeft, mag praten. De anderen mogen enkel luisteren. Nadat een deelnemer is uitgesproken gaat het stokje naar een andere deelnemer, die vervolgens zijn/haar verhaal mag doen. Deze werkwijze voorkomt dat de spreker vrij kan praten zonder te worden afgeleid. De moderator geeft in de regel wel een tijdslimiet mee, bijvoorbeeld 1 minuut per persoon.





VOOR ELKAAR

*Personele kosten uitvoering:*

• Inlezen / algemene voorbereiding	4 uur
• Werving deelnemers dialoog	8 uur
• Vier bijeenkomsten ( à 2 uur voorber. + 2 uur uitv.)	16 uur
• Buurtwandeling (optioneel)	4 uur
• Aanspreekpunt vervolgactiviteiten	8 uur
• Evaluatie / rapportage	4 uur
Totaal uren per moderator	: 48 uur
Uren voor coördinatie, afstemming, training	24 uur

*Materiële kosten*

- Denk aan zaalruimte (2 bijeenkomsten à 5 personen, plus 2 bijeenkomsten à 20 personen), koffie en thee, uitnodigingen, en (indien nog niet voorzien) een vergoeding en/of verzekering voor deelnemende vrijwilligers.
- Optioneel: kosten voor eten / lunches na afloop van de bijeenkomsten en kosten voor het organiseren van een buurtwandeling.

Totale materiële kosten geschat op € 500,-

Kosten training moderator: € 350,- per persoon bij landelijke open training of via offerte bij lokale groepstraining.

*Inkomsten*

Organisaties in zorg en welzijn beschikken over een activiteitenbudget. Het is af te raden om deelnamekosten te rekenen. Een vrijwillige bijdrage voor consumpties valt te overwegen. In veel gemeenten bestaat het buurtbudget, een potje voor activiteiten die bewoners bij elkaar brengen en bijdragen aan leefbaarheid. Atelier Samenkracht past in de doelstellingen van de Wmo (gemeenten).

Denk ook aan sociale fondsen, waaronder ouderenfondsen ([www.fondsenvoorouderen.nl](http://www.fondsenvoorouderen.nl)). In het Fondsenboek (in veel openbare bibliotheken te raadplegen) vind je informatie over zo'n 700 fondsen. Je kunt ook kijken op [www.vermogensfondsen.startpagina.nl](http://www.vermogensfondsen.startpagina.nl) of een online cursus fondswerving volgen op bij het VSBfonds ([www.vsbfonds.nl](http://www.vsbfonds.nl)). Kijk goed naar de voorwaarden en aanvraagprocedures. Verwijs in je aanvraag naar de reeds behaalde resultaten van het project in andere gemeenten.



## 5 Draaiboek voor de aanpak in vier bijeenkomsten

### 5.1 Overzicht

Samenkracht bevat vier bijeenkomsten:

- ✓ Een startbijeenkomst en een organisatorische bijeenkomst met de Initiatiefgroep.
- ✓ Twee dialoogbijeenkomsten.

Dit hoofdstuk bevat een voorstel voor de aanpak van de bijeenkomsten.

#### *Optie: lunchbijeenkomsten*

Het is belangrijk dat er niet alleen taakgericht wordt gewerkt. Ook het proces is belangrijk. Je moet in korte tijd een groep vormen, elkaar leren kennen, naar elkaar toe groeien. Sluit zo mogelijk iedere bijeenkomst (of in elk geval de laatste) af met een gezamenlijke lunch. Maak hiervan melding bij de werving; samen eten heeft een grote aantrekkingskracht.

### 5.2 Startbijeenkomst initiatiefgroep

De Samenkracht moderator die de training heeft gevolgd vormt een Initiatiefgroep. Dit team van vier à vijf personen bestaat uit een mix van sociale beroepskrachten en vrijwilligers. Zo mogelijk nemen ook een of enkele ouderen deel aan het team. Het komt er nu op aan om de ideeën en vaardigheden uit de training te vertalen in een eigen ontwerp voor de dialoogbijeenkomsten. Tijdens de eerste bijeenkomst:

- Inventariseert de Initiatiefgroep op grond van eigen ervaringen en contacten de kansen en belemmeringen voor meedoen en van betekenis zijn in de woon- en leefomgeving.
- Bedenkt de groep op hoofdlijnen hoe een dialoog hierover in de wijk kan worden opgezet (zie als voorbeeld de mogelijke aanpak verderop in dit hoofdstuk) en wie daarbij uitgenodigd kunnen worden.
- Bekijken de groepsleden of er nog andere organisaties en (sleutel)personen zijn die medewerking kunnen verlenen door hun expertise en/of netwerk in te schakelen

Neem de tijd om elkaar te leren kennen, wellicht bij een gezamenlijke lunch na afloop.

### 5.3 Organisatorische bijeenkomst initiatiefgroep

Na de startbijeenkomst belegt de moderator een praktische voorbereidingsbijeenkomst voor de dialoog. Taken worden verdeeld en de volgende vragen worden beantwoord.

Checklist onderwerpen tweede bijeenkomst Initiatiefgroep:

- ✓ Wie doet wat in het kader van werving en publiciteit?
- ✓ Kunnen we vervoer aanbieden of een vrijwilliger vinden als er voor bepaalde ouderen vervoer moet worden geregeld?
- ✓ Op welke twee ochtenden en waar worden de dialoogbijeenkomsten gehouden?
- ✓ Wie legt de zaal vast en is die geschikt?
- ✓ Wie zorgt voor koffie, thee en iets lekkers?
- ✓ Wie gaat het draaiboek maken voor de dialoogbijeenkomsten?
- ✓ Wie gaat (of gaan) het gesprek leiden? Welke materialen zet je daarbij in?
- ✓ Wie maakt een beknopt verslag van de bijeenkomsten (eventueel alleen de resultaten)?
- ✓ Wie maakt foto's?
- ✓ Wie wordt contactpersoon voor deelnemers die nog vragen hebben?
  
- ✓ Optie: nodig de wethouder (of een andere bekende stadsgenoot) uit voor de aftrap van de eerste dialoogbijeenkomst.

Sluit zo mogelijk weer af met een gezamenlijke lunch.

## 5.4 Eerste dialoogbijeenkomst

Tijdens deze eerste dialoogbijeenkomst heet de moderator iedereen van harte welkom en wordt het initiatief toegelicht. Sluit deze introductie af met enkele praktische zaken, zoals de datum voor de volgende bijeenkomst.

- **Vorstelrondje met bal of talking stick**

Door middel van een dynamische oefening stellen deelnemers zichzelf voor. De moderator begint. Hij of zij pakt een bal (of talking stick) en stelt zichzelf voor. Nodigt vervolgens iedereen uit om zich voor te stellen en te vertellen waarom hij of zij gekomen is. Daarna rolt de spreker de bal naar iemand anders (of geeft de stick door).

Als iedereen aan de beurt is geweest haakt de moderator in op de genoemde motieven en vertelt wat de dialoog inhoudt, wat het verschil is met een debat en hoe de dialoog in zijn werk gaat. Een goede dialoog kent regels, zoals we in paragraaf 3.4 hebben gezien. Hang de afbeelding met de hand op een flap aan de muur. Je kunt ook de dia met de hand tonen die is opgenomen in de powerpoint presentatie die bij dit handboek is gemaakt. Een flap aan de muur heeft als voordeel dat deze steeds zichtbaar blijft. Belangrijk is om aan te geven dat 'dialoog' niet betekent: alleen praten. Er is veel afwisseling in werkvormen: plenair en in subgroepjes, praten en doen, luisteren en soms ook stil zijn!

Hierna start de dialoog.

- **Waarom Samenkracht?**

Ga dit niet 'uitleggen', maar breng het samen met de groep onder woorden. Dat kan op twee manieren: met Waardenkaartjes of met de oefening Think-pare-share.

**Variant 1: Waardenkaartjes**

- Leg de Waardenkaartjes goed zichtbaar uit op een grote, vrijstaande tafel.
- Nodig deelnemers uit om gedurende vijf minuten in stilte rond de tafel te lopen en naar de kaartjes te kijken. Dan neemt ieder één kaartje af. Daarop staat de door hem/haar gekozen waarde die het best weergeeft waarom Samenkracht belangrijk is.
- Plenair uitwisselen: 'ik heb dit kaartje gekozen omdat ik denk dat het bij Samenkracht gaat om...

- Vat aan de hand van hetgeen is gezegd samen wat het doel is van de dialoog Samenkracht, of nodig een groepslid hiervoor uit.

**Variant 2: oefening Think–pair–share**

De moderator presenteert de centrale dialoogvraag op een flap of met behulp van de Power Point presentatie.

**Dialogvraag**

*Wat betekent 'meedoen en van betekenis zijn' voor mij?*

De gespreksoefening Think-pair-share stimuleert dat iedereen aan het woord komt, maar dit niet meteen in de grote groep hoeft.

1. **Think:** Ieder denkt in stilte enkele minuten na over de vraag, schrijft eventueel wat trefwoorden op een blocnote.

Geef twee deelvragen mee:

- **Wat:** wat betekenen 'meedoen' en 'betekenis hebben' voor mij persoonlijk?
- **Waar:** aan welke situatie, welke plek, welke gemeenschap denk ik daarbij?

2. **Pair:** Deelnemers gaan 10 minuten over de dialoogvraag in gesprek (met buurman/vrouw, of iemand die zij nog niet kennen). Nodig de deelnemers hierbij uit zo concreet mogelijk te zijn: geen lange verhalen of meningen, wel eigen ervaringen en voorbeelden. Bewaak dat beide deelnemers aan bod komen.

3. **Share:** na ongeveer 10 minuten haalt de moderator op wat er naar voren is gekomen. Wat is besproken? Wat valt op? Wat verrast ons? Zorg ervoor dat iedere volgende spreker nieuwe dingen zegt, in plaats van dingen te herhalen. Werk bij het ophalen met een woordenwolk.

**Woordenwolk**

Schrijf de woorden 'meedoen' en 'van betekenis zijn' midden op een groot vel wit papier en maak er een woordenwolk omheen, gebruik makend van de reacties uit de groep.

**Overzicht alle dialoogvragen**

Presenteer vervolgens een tweede flap (of de dia uit de Powerpoint), waarop de centrale dialoogvraag wordt aangevuld met de aanvullende dialoogvragen. Deze deelvragen brengen verdieping, houden de dialoog op koers en maken deze persoonlijker. De moderator vraagt of iedereen de vragen kan lezen, loopt ze een voor een na en vraagt of ze duidelijk zijn. De groep vult eventueel aan.

**Centrale dialoogvraag**

*Wat betekent 'meedoen en van betekenis' zijn voor mij?*

**Ondersteunende dialoogvragen**

1. *Hoe kan meedoen en van betekenis zijn er concreet uitzien in mijn 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 mij 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? Wie of wat hebben we nodig?*

**Tijd voor een pauze**

Na de pauze worden de **eerste twee deelvragen** van de dialoog behandeld. Dit kan op twee manieren: met behulp van het Huis van de identiteit of met met behulp van twee dynamische oefeningen. Bedenk zelf welke aanpak u het prettigst vindt en het meest past bij de groep.

**Variant 1. Huis van de identiteit**

Geef aan dat het nu gaat om de eerste twee dialoogvragen:

- Dialoogvraag 1. *Hoe kan 'meedoen en van betekenis zijn' er concreet uitzien in uw dagelijks leven?*
- Dialoogvraag 2. *Waarom / in welke situaties voelt meedoen prettig? Kan het ook als een belasting voelen?*

Projecteer de dia met het Huis van de identiteit. Maak groepjes van twee. Geef de volgende vragen mee, die zij gedurende 20 minuten uitwisselen:

- In welke kamer(s) voel ik mij sterk?
- In welke kamer(s) kan ik dingen leren? Waar kan ik investeren en groeien?
- In welke kamer(s) doe ik er goed aan mijn ambities bij te stellen en mezelf meer rust te gunnen?

Terug in de groep nodig je mensen uit iets van het besprokene weer te geven:

- Hoe is het om zo (breed) naar uzelf te kijken? Wat heeft u verrast?
- In welke kamers (levensdomeinen) kun je meedoen en van betekenis zijn? Gebeurt dat ook? Zijn er ook grenzen?

**Variant 2: Twee dynamische oefeningen**

(bij Dialoogvraag 1. *Hoe kan 'meedoen en van betekenis zijn' er concreet uitzien in uw dagelijks leven?)*

**Oefening 1 'Meedoen in beeld'.**

Iedere deelnemer krijgt een vel papier, stiften, kleurpotloden. Vraag: teken een moment in uw week waarop u bezig bent met een activiteit waarvan u zegt: 'dan voel ik me prettig'. Tekening hoeft niet 'mooi' te zijn. Activiteit kan van alles zijn.

- Alle tekeningen worden opgehangen; vrije wandeling langs de tentoonstelling waarbij ieder om beurten zijn tekening toelicht. Anderen stellen verhelderende vragen. Waardering mag, kritiek niet.
- Vraag deelnemers na deze ronde wat hen opvalt: soort activiteiten, wat gebeurt er, met wie, waar, wanneer, hoe is de sfeer, enzovoorts.

(Bij Dialoogvraag 2. *Waarom / in welke situaties voelt meedoen prettig? Kan het ook als een belasting voelen?*)

**Oefening 2 ‘Geven en ontvangen’.**

Meedoen heeft altijd twee kanten: de kant van het geven en de kant van het ontvangen. Check dit bij de deelnemers: herkennen zij dit? Wanneer geef je? Wanneer ontvang je?

Onderzoek dit verder met behulp van de oefening over geven en ontvangen die je zelf hebt gehad tijdens de training. Dit gaat als volgt:

Verdelen in tweetallen. In het tweetal praat je even met elkaar over jezelf, waar ben je trots op, blij mee, waarmee niet. Ieder kijkt naar de stapel voorwerpen die in het midden van de ruimte ligt. Ieder bedenkt iets dat hij/zij de ander wil geven, pakt het van de stapel en geeft het vervolgens. De anderen kijken toe. De persoon die het voorwerp geeft zegt erbij waarom hij/zij het geeft: ‘Ik geef je dit omdat...’ De ontvanger geeft een korte reactie: ‘Dank je wel dat je mij dit geeft. Ik vind het...’

Vragen voor de nabespreking plenair:

- Hoe voelde het om iets te geven? Wat doet het met je?
- Hoe voelde het om iets te ontvangen? Wat doet het met je?
- Ervaar je een zekere balans in je leven tussen geven en ontvangen?
- Hoe ziet het eruit als de balans is verstoord?

Maak samen met de groep een samenvatting van het gesprek aan de hand van de volgende matrix. Teken deze op een flap en vul samen in.

	Is prettig als....	Is belastend als...
<b>Geven</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [samen invullen].....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>
<b>Ontvangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>

Na deze oefeningen volgt een open gesprek, waarin de moderator de deelnemers uitnodigt om te vertellen hoe ‘geven’ en ‘ontvangen’ er in het eigen dagelijks leven uitzien. Ga ook nu weer na wanneer het prettig voelt, wanneer het belastend is. Ga na of er verschillen zijn in hoe de deelnemers hiernaar kijken. Benoem de verschillen en waardeer alle zienswijzen.

*Bijeenkomst kort nabespreken*

Introduceer de zwaan-kleef-aan gedachte en vraag of men de volgende keer een bekende mee wil nemen, iemand die vanwege zijn/haar netwerk, ervaring of expertise kan bijdragen aan Samen-kracht maken.

Pak de **dia met de vijf dialoogvragen** er nog even bij en geef aan dat we de **volgende keer doorgaan met de vragen 3 t/m 5**. Herhaal nog even de datum van de volgende keer.

*Tip: sluit af met een gezamenlijke lunch.*

#### *Optie: buurtwandeling*

Wonen de deelnemers (nagenoeg) in hetzelfde wooncentrum of dezelfde wijk? Zijn zij (eventueel met wat hulp) voldoende mobiel? Organiseer dan ongeveer een week na de eerste dialoogbijeenkomst een buurtwandeling. Een wandeling in de buurt biedt de mogelijkheid tot informeel napraten, elkaar beter leren kennen en verbreding van het perspectief. Nodig eventueel ook jongeren en volwassenen uit voor de wandeling. Jongeren zijn te benaderen via het jongerenwerk, scholen en opleidingen. Volwassenen kunnen collega-beroepskrachten zijn, kinderen of kleinkinderen van de deelnemers en actieve, betrokken buurtbewoners, zoals een horecaondernemer die een tussenstop met koffie aanbiedt. Dit trekt aandacht en kan nieuwe deelnemers opleveren. De dialoog krijgt meer bekendheid en impact in de wijk. Het is ook een mooi persmoment.

#### *Opricht wandeling*

Geef eventueel een opdracht mee voor de wandeling. Bijvoorbeeld door deelnemers plekken te laten bezoeken die zij mooi, prettig, stimulerend, interessant, inspirerend vinden. Plekken waar iedereen welkom is, waar 'meedoen en van betekenis zijn' de kans krijgen. Laat hen gesprekje aanknopen en/of foto's maken van deze plekken, laat hen in gesprek gaan met de mensen die ze daar aantreffen. Maak zelf ook foto's.

Geef aan dat de wandeling niet verplicht is. Hou rekening met eventuele mobiliteitsbeperkingen en een kleine actieradius. Zoek samen naar praktische oplossingen.

## 5.5 Tweede dialoogbijeenkomst

Twee weken na de eerste dialoogbijeenkomst vindt de tweede bijeenkomst plaats. Als het goed is hebben sommige deelnemers iemand meegebracht. De moderator heet de nieuwkomers. Zij hebben de eerste bijeenkomst niet meegemaakt. Benadruk dat het fantastisch is dat ze er zijn. Hun aanwezigheid zorgt voor openheid en nieuwe inzichten. Het voorkomt dat er een naar binnen gekeerde groep ontstaat. Prijs degenen die hen hebben meegebracht.

#### ***Nieuwkomers voorstellen***

Vraag aan degenen die iemand hebben meegebracht of zij deze persoon willen voorstellen voor de groep. Vraag vervolgens aan die persoon of het klopt. Dit is een luchtige manier van voorstellen, gemakkelijker voor de nieuwkomers.

#### ***Samenvatten***

Vat vervolgens samen wat er tot nu toe is gebeurd. Laat je daarbij helpen door degenen die er de vorige keer bij waren ('klopt het wat ik zeg, heeft u het anders beleefd, wilt u nog aanvullen?'). Geef (indien van toepassing) ook ruimte voor een korte terugblik op de buurtwandeling; wellicht kunnen enkele foto's worden getoond. Toon vervolgens de Powerpoint dia met de dialoogvragen. Licht de regels voor de dialoog nogmaals kort toe. Hang de dialoogregels aan de muur of toon de Powerpoint dia.

- **Dialoogvraag 3, Filmpjes en 'Kom over de streep'**

We pakken de dialoog vandaag op bij de derde dialoogvraag: *Wie of wat kan 'meedoen en van betekenis zijn' voor u stimuleren en wie/wat kan het belemmeren?* We gaan op zoek naar stimulansen en belemmeringen voor 'Meedoen en van betekenis zijn' bij ouderen. Dat doen we aan de hand van een of meer filmpjes. Alle filmpjes staan op YouTube. Ze zijn verschillend in toon en lengte, desgewenst laat je alleen bepaalde fragmenten zien, als opstapje voor het gesprek.

### **Zilveren Kracht in beeld (4:05 minuten)**

MOVISIE heeft in het kader van het programma Zilveren Kracht een documentaireserie over actieve senioren laten maken door filmmaker Bob Entrop. In de serie maakt de kijker kennis met enthousiaste senioren die op allerlei manieren maatschappelijk actief zijn.

[https://www.youtube.com/watch?v=bL\\_im6SSaEo](https://www.youtube.com/watch?v=bL_im6SSaEo)

### **See me (4:02 minuten)**

Het filmpje "See me" is een gedicht dat men gevonden heeft bij een oude man en beschrijft zijn situatie in het verpleeghuis. Dit wordt in een mooi lied fantastisch gezongen. Het filmpje is een aanklacht tegen ieder die de oudere alleen ziet als zorgbehoevend zien en niet als men met een eigen verhaal, een eigen geschiedenis.

<https://www.youtube.com/watch?v=cwXxlXchCdk>

### **Nog lang niet versleten (reeks filmpjes van elk plm. 20 minuten)**

In de tiendelige serie "Nog lang niet versleten" duikt presentator Fred Zuiderwijk in de levens van de Haagse senioren en de initiatieven die er voor de ouderen zijn. Je leeftijd hoeft je niet in de weg te staan bij dingen die je graag wilt doen. Kom je er even niet uit dan zijn er heel veel mogelijkheden voor het "zetje" of voor informatie.

<http://www.omroepwest.nl/tv/programma/170083325/Nog-lang-niet-versleten>

Stel na elk filmpje enkele vragen:

- Doen deze ouderen mee in de samenleving?
- Hoe ziet voor hen 'van betekenis zijn' eruit?
- Wat houdt hen op de been?
- Welke belemmeringen ervaren zij en hoe bieden zij die het hoofd?

Inventariseer stimulansen en belemmeringen voor meedoen en van betekenis zijn bij de deelnemers. Verzamel op flappen: een flap 'Belemmerend' en een flap 'Stimulerend'.

Bespreek na:

- Wat valt op? Ontbreekt er nog iets?
- Zoeken de deelnemers de stimulansen en belemmeringen vooral bij zichzelf?
- Wijzen zij op bepaalde omstandigheden, zoals de wijk, andere generaties, aanwezigheid en/of verdwijnen van voorzieningen, beeldvorming, ontwikkelingen in de samenleving?

Veel ouderen zoeken belemmeringen vooral bij zichzelf en niet in de omgeving. Zij noemen dan bijvoorbeeld hun afnemende gezondheid en mobiliteit.

### **Werkvorm 'Kom over de streep', een oefening die wat meer balans kan brengen.**

Deponeer de stelling, bijvoorbeeld 'Er zijn voor ouderen geen belemmeringen in de omgeving om mee te doen en van betekenis te zijn'.

**Maak een lijn:** degenen die hierop met 'eens' antwoorden, gaan aan de ene kant van de zaal staan.

Degenen die met 'oneens' antwoorden, stellen zich op aan de andere kant.

De twijfelaars en degenen die het niet weten zoeken een plek in het midden.

Vraag een aantal deelnemers om hun ingenomen positie toe te lichten.

Nodig de anderen na iedere toelichting uit om eventueel van positie te veranderen.

Sluit af met een samenvatting van mogelijke belemmeringen in de omgeving en nodig uit tot reflectie: wat zou er nodig zijn om deze belemmeringen weg te nemen?

- **Dialogovraag 4.**

**IK: wat kan ik zelf doen als ik merk dat meedoen en van betekenis zijn lastiger voor me wordt?**

**Tips verzamelen**

Maak subgroepjes. Geef de groepjes de volgende vragen mee (op papier of geprojecteerd op scherm):

1. Waaraan merk ik dat 'meedoen' (in werk, vrijwilligerswerk of vrije tijd) soms lastig (vermoeiend) is?
2. Wat kan ik doen om het vol te houden?
3. Geef elkaar tips!

Elk groepje verzamelt zo veel mogelijk tips en schrijft deze (in het groepje) op een flap. De flappen met tips worden naast elkaar gehangen, de tips worden genummerd en voorgelezen.

*Groene stickers*

Indien de tijd het toelaat: geef ieder groepslid drie groene stickers en nodig hen uit de stickers op te plakken bij de drie tips die hen het meest aanspreken. Maximaal één sticker per tip.

Laat vervolgens iedereen één favoriete tip kiezen en vraag aan iedere persoon:

- 1) waarom spreekt juist deze tip u aan?
- 2) Gaat u deze tip zelf in praktijk brengen?

Rond af met een applausje voor degene die de tip gaf met de meeste groene stickers (maar maak er geen wedstrijd van). Vat samen wat er tot nu toe is gebeurd tijdens de dialogobijeenkomsten. Merk op dat er voor iedereen tips tussen zitten om nog eens over na te denken. Hoe zou je daar in je eigen leven mee aan de slag kunnen gaan?

Daarmee is de vraag beantwoord: wat kan **IK** doen om mijn 'meedoen' een stimulans te geven.

**Pauzemoment**

Begin na de pauze met een **beweegoefening**. Zorg dat er bij deze oefening wordt gelachen, met armen en benen gezwaaid, gedanst, alles kan. Het plezier moet er vanaf spatten. Suggestie: vrij rondlopen en uitnodigen tot bewegen op muziek. **Muziektip: 'Happy' van Farrell Williams. Filmpje staat op YouTube.**

- **Dialogovraag 5.**

Pak dan de dia met dialogovragen er weer bij en noem de vijfde dialogovraag:

**WIJ: Wat kunnen wij doen?**

- *Zijn er in onze omgeving voldoende mogelijkheden voor meedoen en van betekenis zijn?*
- *Wat zou er kunnen / moeten gebeuren? Wat pakken we zelf op?*

*Deelvraag 1. Zijn er voor ouderen voldoende mogelijkheden in de omgeving om 'meedoen en van betekenis zijn' mogelijk te maken?*

**Maak een lijn:** degenen die hierop met 'ja' antwoorden, gaan aan de ene kant van de zaal staan. Degenen die met 'nee' antwoorden, stellen zich op aan de andere kant. De twijfelaars en degenen die het niet weten zoeken een plek in het midden. Vraag een aantal deelnemers om hun ingenomen positie toe te lichten. Nodig de anderen na iedere toelichting uit om eventueel van positie te veranderen.

*Deelvraag 2. Wat zou er kunnen / moeten gebeuren? Wat kunnen WIJ doen?*

**Groepsgepraak.** Introduceer de vraag, ga na of iedereen hem begrijpt. Geef aan dat WIJ betekent: alle aanwezigen, beroepskrachten en vrijwilligers. Bewaak dat iedereen aan het woord kan komen.



### **Behoeftepeiling vervolg**

Geef aan dat we het einde van de dialoogbijeenkomsten naderen. Veel deelnemers zullen nu vragen wat er met de resultaten gebeurt en of er nog een vervolg komt. Geef aan dat er van alles kan, maar ook dat de medewerking van de aanwezigen daarbij nodig is.

### **Vervolgmogelijkheden**

Er zijn veel mogelijke scenario's voor een vervolg. Presenteer deze met behulp van de dia in de Powerpoint of schrijf op een flapover. Wat er uit de bus komt hangt af van de deelnemers. Wat heeft hen geraakt? Wat willen zij oppakken? Speel er als moderator dan flexibel op in. Beloon, waardeer!

1. **Geen vervolg.** Deelnemers voelen geen behoefte om zelf met dit thema aan de slag te gaan. Is prima! In dat geval zijn er twee mooie dialoogbijeenkomsten geweest en neemt ieder het zijne of hare mee naar huis. Geef aan dat er een beknopt verslag komt en vraag wie of welke instantie iets zouden kunnen doen met de resultaten van de dialoog.
2. **Individuele actie.** Deelnemers willen blijven nadenken over wat zij zelf, in hun eigen woon- en leefsituatie, kunnen oppakken rond 'meedoen en van betekenis zijn'. Voorbeelden: een cursus gaan volgen, je aansluiten bij een wandelgroepje, een bezoek brengen aan je nieuwe buurvrouw. Om mensen op gang te helpen, kan de moderator aanbieden hierin nog enige tijd mee te denken of beschikbaar te zijn als er nog vragen zijn.
3. **Collectieve actie (variant 1): "Onze mening telt."**  
Een of meer de deelnemers willen het aanbod / de mogelijkheden tot 'meedoen en van betekenis zijn' voor ouderen in de eigen omgeving gaan verkennen en daar aanbevelingen voor formuleren. Denk aan:
  - Activiteiten in kaart brengen (sociale kaart).
  - Gesprekken voeren met aanbieders van activiteiten.
  - Deze informatie verspreiden in eigen omgeving.
  - Deze informatie aanbieden aan lokale organisaties en gemeente.

Stuur hierop aan als je merkt dat er deelnemers zijn die zich verder willen verdiepen in het activiteitenaanbod voor ouderen. Een kader daarvoor kan zijn werken aan een leeftijdsvriendelijke wijk. Deelnemers die dit willen maken een afspraak voor een vervolgbijeenkomst. Het gaat dan om vragen als:

- ✓ Hoe staat het met het aanbod (in de wijk, het dorp of gemeente) van vrijwilligerswerk, ontmoeting, cultuur, zorg voor elkaar en recreatieve activiteiten?
- ✓ Zijn ouderen daar welkom?
- ✓ Is het aanbod bij deze groep senioren bekend? Is het betaalbaar?
- ✓ Is het interessant voor diverse ouderen?
- ✓ Wordt het op gunstige tijden aangeboden?
- ✓ Is het goed toegankelijk voor mensen met beperkingen?

De resultaten worden aangeboden aan het wijkteam, de pers, de politiek, enzovoorts.

### **4. Collectieve actie (variant 2): "Wij doen het zelf."**

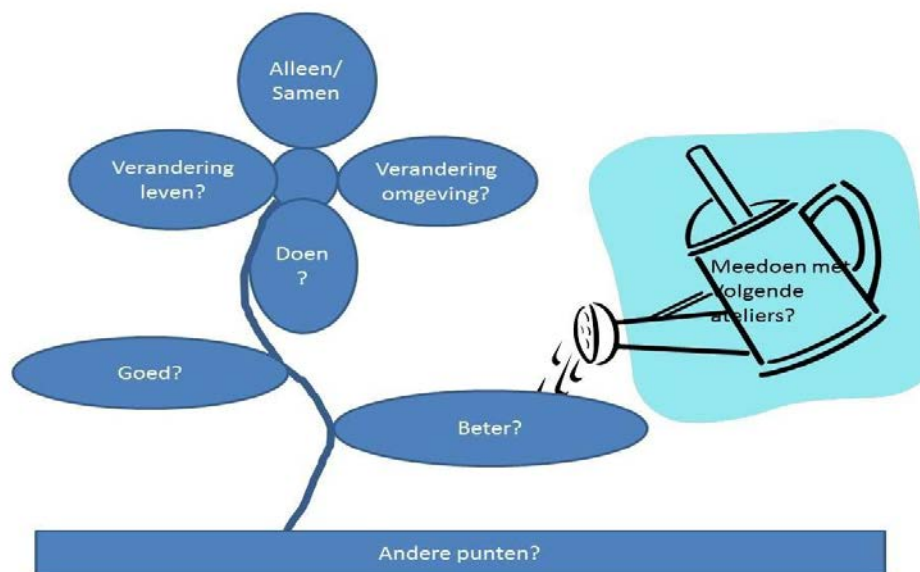
Mensen willen in kleine groepjes zelf een leuke activiteit starten rond gedeelde interesses. Een biljartgroepje, een wandelgroepje, een leesgroepje, kookgroepje, een dansgroepje, enzovoorts. De moderator kan aanbieden deze zelfwerkzame groepjes nog enige tijd te ondersteunen met informatie, advies en contacten.

5. **Collectieve actie (variant 3): “Wij blijven in gesprek.”**

Deelnemers willen doorgaan met Ateliers. Deelnemers die het leuk vinden, worden ambassadeurs of helpen mee met het organiseren van vervolgdialogen. Naar keuze herhaal je het thema, of kies je met elkaar een nieuw thema. Zo kan een dialogoreeks ontstaan, waarin ouderen, vrijwilligers en beroepskrachten elkaar regelmatig ontmoeten, actuele thema’s bespreken en blijven onderzoeken wat zij voor elkaar kunnen betekenen.

**Aan het einde van het Atelier wordt geëvalueerd.** Daarbij komen aan de orde:

- Het vastleggen van aantallen deelnemers (door de moderators van de ateliers).
- In de laatste bijeenkomst bepalen wat de betekenis is voor de deelnemers door middel van een gesprek. Voor dit gesprek is de vorm van een bloem gekozen. De onderdelen van de bloem staan voor de effecten die zijn bereikt:
  - Alleen/samen? Is er verschil?
  - Verandering in uw leven?
  - Verandering in uw omgeving?
  - Wat nu verder te doen?
  - Beoordeling: goed/verbeterpunten?
  - Deze gesprekken worden door de moderators zelf uitgevoerd en vastgelegd.



Het project is succesvol als de deelnemers na afloop aangeven dat zij zich meer gehoord voelen, erkend in hun zijn en dat zij mee zijn gaan doen met activiteiten die er voor hén toe doen.

**Afronding en sluiten van het Atelier**

Bedank iedereen voor zijn inbreng, een bloemetje voor de catering, dat soort zaken. Geef aan bij wie men terecht kan als er nog vragen zijn naar aanleiding van de dialoog.

Tip: sluit af met een gezamenlijke lunch.

## Geraadpleegde literatuur

Bijkerk, L. en W. van der Heide (2006). *Het gaat steeds beter! Activerende werkvormen voor de opleidingspraktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Buffel, T., D. Verté, e.a. (2012). Theorizing the relationship between older people and their immediate social living environment. *International Journal of Lifelong Education*, 31 (1), 13-32.

Engbersen, G. en e. Snel (2015). *Mattheüs in de buurt: over burgerparticipatie en ongelijkheid in steden*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam / Erasmus Centre for Citizenship, Migration and the City (CIMIC)

Caluwé, L. de, en H. Vermaak (2008). *Leren veranderen. Een handboek voor de veranderkundige. Tweede, geheel herziene editie*. Deventer: Kluwer

Van Duin, C. en L. Stoeldraijer (2014). *Groei door migratie. Bevolkingsprognose 2014–2060*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Dijk, H. van (2015). *Ouder worden in eigen buurt: het kan, maar gaat niet vanzelf*. Website Tijdschrift Sociale Vraagstukken, 18 augustus 2015. <http://www.socialevraagstukken.nl/site/2015/08/18/oud-worden-in-eigen-buurt-het-kan-maar-gaat-niet-vanzelf/> Geraadpleegd op 15-1-2015

Frankl, victor (1978). *De zin van het bestaan. Een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Uitgeverij Ad Donker

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

Groot, C. de, F. van Dam en F. Daalhuizen (2013). *Vergrijzing en woningmarkt*. Den Haag: Planbureau voor de Leefomgeving

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

Nedprom Nieuws (2014). *'Ouderdomspak' kan inspireren bij ontwikkelen voor senioren*. Website Nedprom Nieuws, 19 maart 2014. <http://www.nedprom.nl/Lists/Nieuws/artikel.aspx?ID=709&Source=%2Fdefault.aspx>. Geraadpleegd op 8-9-2015

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

Penninx, K. en A. Sprinkhuizen (2011). *Krachtgerichte sociale zorg. Sociaal werk in de participatiesamenleving*. Utrecht: MOVISIE



VOOR ELKAAR

Penninx, K. en L. Hulsebosch (2013). *AtelierSamenkracht. Bewoners en professionals in gesprek over weerbarstige vraagstukken in de wijk*. Den Haag: Stichting Woonservicewijken Escamp

Regenmortel, T. van (2008). *Zwanger van empowerment. Een uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg*. Eindhoven: Fontys Hogeschool

Schilder, K. en J. Boukes (2015). *Zelfsturing of samensturing? Leiderschap bij cliënt-georiënteerd werken*. Amsterdam: Academic Service / Boom Uitgevers

Sprong, M. (2014). *Ouderen doen ertoe. Hoe de oudere mens vanuit een (zorg)gemeenschap van betekenis kan zijn*. Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum.

Thissen, F. en L. Vanderstraeten (2015). *Stad of platteland, de verschillen voor ouderen in Vlaanderen en Nederland*. *Geron*, 3, september 2015, jrg. 17, 12-17

Van Duin, C. en L. Stoeldraijer (2012). *Bevolkingsprognose 2012–2060: Langer leven, langer werken*. Den Haag/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek

Weusten, S. (2015, 7 februari). *Happy to be grey*. *de Volkskrant*

## Bijlage 1 Draaiboek

<b>Samenkracht draaiboek</b>		
<b>Bijeenkomst</b>	<b>Wie</b>	<b>Wat</b>
1 Startbijeenkomst initiatiefgroep	Organisator en moderator (kan dezelfde persoon zijn) beleggen startbijeenkomst voor sociale beroepskrachten, vrijwilligers en/of sleutelpersonen die zich in een team willen inzetten voor het project.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eerste inventarisatie kansen en belemmeringen voor meedoen en van betekenis zijn in de woon- en leefomgeving</li> <li>Bespreken hoofdlijnen Atelier Samenkracht</li> <li>Betrekken samenwerkingspartners; wie neem je mee de volgende keer</li> <li>Optie: afsluiten met gezamenlijke lunch</li> </ul>
2 Voorbereidingsbijeenkomst dialoog	Dezelfde groep, eventueel aangevuld met anderen voor hand- en spandiensten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktische afspraken maken rond werving en p.r., vervoer, data, ruimte, catering, draaiboek, gespreksleiding</li> <li>Optie: afsluiten met gezamenlijke lunch</li> </ul>
3 Eerste dialoogbijeenkomst	<p>Moderator, met assistentie van initiatiefgroep</p> <p>Bewoners uit de wijk / woonomgeving</p> <p>Enkele sleutelfiguren uit de wijk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welkom en toelichting doel initiatief</li> <li>Optie: praatje / officiële aftrap bekende stadsgenoot</li> <li>Voorstellingsronde met talking stick</li> <li>Introductie dialoog (aanpak, gespreksregels)</li> <li>Presentatie centrale dialoogvraag</li> <li>Korte reflectie in tweetallen</li> <li>Plenaire uitwisseling en resultaat: woordenwolk / mindmap</li> <li>Pauze</li> <li>Presenteren en behandelen 1<sup>e</sup> dialoogvraag</li> <li>Presenteren en behandelen 2<sup>e</sup> dialoogvraag</li> <li>Nabespreking bijeenkomst en vraag om volgende keer iemand mee te brengen</li> <li>Optie: afsluiten met gezamenlijke lunch</li> <li>Optie: aankondigen buurtwandeling</li> </ul>
Optie: tussentijdse gezamenlijke buurtwandeling		
4 Tweede dialoogbijeenkomst	<p>Moderator</p> <p>Deelnemers eerste bijeenkomst plus eventueel nieuwe deelnemers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welkom en kort toelichting doel initiatief</li> <li>Nieuwkomers worden voorgesteld</li> <li>Korte terugblik, eventueel ook op buurtwandeling</li> <li>Herhaling aanpak en regels dialoog</li> <li>Presenteren en behandelen 3<sup>e</sup> dialoogvraag</li> <li>Presenteren en behandelen 4<sup>e</sup> dialoogvraag</li> <li>Pauze</li> <li>Beweeg oefening</li> <li>Presenteren en behandelen 5<sup>e</sup> dialoogvraag</li> <li>Behoeftetepeiling vervolg en eventuele afspraken</li> <li>Evaluatie (bloem)</li> <li>Afronding en sluiten van de dialoog</li> <li>Optie: afsluiten met gezamenlijke lunch</li> </ul>

## Bijlage 2 Werkvormen overzicht

Werkvormen passen bij de Gouden Cirkel, de werkzame principes van Samenkracht en de leerstijlen/leercyclus volgens Kolb (zie hoofdstuk 3). Zie voor uitgebreidere beschrijving hoofdstuk 4 en 5. Moderators kunnen in samenspraak met de groep variaties maken op de werkvormen, die passen bij de groep.

## Samen-kracht maken, de methode

- Hoe is mijn situatie: *inzicht/bewustzijn, zelfvertrouwen*
- Wat vind ik belangrijk, in welk levensdomein wil ik een tandje erbij doen: *investeren*
- Wat kan ik zelf doen: *actie, geefkracht*
- Wat kunnen we samen doen: *netwerk activeren*
- Wie hebben we nog meer nodig voor ons doel: *verkenning van de bredere omgeving (ondernemers, clubs, etc.)*
- Werkplan, *vervolg*



Werkvorm	Bedoeling	Uitvoering	Aandacht voor
Talking Stick of Bal	Deelnemers komen willekeurig gekozen aan het woord, niet precies op volgorde. Deelnemers kiezen wie ze het woord geven. Te gebruiken voor kennismaking en dialoog.	Gebruik een (versierde) stok of mooi ander voorwerp en geef dit aan een willekeurig persoon, die geeft het na zijn/haar verhaal door aan een ander. Kan ook door het gooien van een (strand)bal.	Let op of de deelnemers in staat zijn om te lopen en te gooien/vangen.
Je schoen	Kennismaking, groepsvorming	Deelnemers krijgen een print van een schoen, met daarin vragen als wat is je sterrenbeeld, wat lees je graag, wat betekent je naam, heb je kinderen/kleinkinderen,	Zorg voor veilige gespreksruimte. Deelnemers kiezen zelf welke informatie ze willen delen over zichzelf.

Werkvorm	Bedoeling	Uitvoering	Aandacht voor
		wat voor werk doe je of deed je, enz.	
Debat en dialoog	In de ateliers Samenkracht gaat het om aandacht, interesse, belangstelling, leren van elkaar. Niet om overtuigen van de ander.  Inhoudelijk: dialoogvragen	Deelnemers laten brainstormen over voorbeelden van debat en van dialoog. Gesprek daarover. Welke vorm past in welke situatie? Uitleg van de dialoogvorm bij Samenkracht (plaat/dia/prints met hand/5 vingers)	Uitvoering aanpassen aan taalvaardigheid deelnemers. Belangrijk is het samen bespreken van de 5 vingers/regels van dialoog.
Waardenkaartjes	Associatie. Wat is belangrijk bij ouder worden. Op zoek naar onderliggende waarden.	Deelnemers kiezen 1 of 2 kaartjes. Variant: ze schrijven zelf een woord op een leeg kaartje. Gesprek hierover.	Let op taalvaardigheid van de deelnemers.
Fotokaartjes of eigen foto	Associatie. Wat is belangrijk bij ouder worden. Op zoek naar onderliggende waarden.	Show and Tell fotokaartjes of eigen foto laten zien (bijv. van mobiel)	
Think-pare-share	Stimuleren van eigen inzicht en gedachten versus doorgaan op wat de vorige gezegd heeft.	Over een vraag eerst zelf laten nadenken, dan dat delen met 1 ander, dan delen in de groep.	
Woordenwolk, mindmap	Associatie op een thema, stimuleren van creatief denken. Visualiseren.	Op een groot vel papier (flip over of papieren tafelkleed) woordenwolken maken, met tekeningen, symbolen. Verbindingslijnen trekken.	
Huis van Identiteit, Kamers in je leven	Breed kijken naar je leven. Breed kijken naar prettig oud worden.	Grote plaat met 'Huis' gebruiken of deelnemers een print geven. Samen bespreken van de kamers in je leven. Waar gaat het goed, waar kan het beter? Deelnemers schrijven op post-its: groen (is oke) en geel (kan beter). Uitwisseling en verdieping met de samen-kracht stappen.	Zorg voor bij de groep passende uitleg. Werk eventueel bij de uitleg niet met de plaat, maar teken symbolen van de 'kamers in je leven' op een flip-over vel.  Delen van wat goed gaat en wat beter kan: zorg voor veiligheid, zeg duidelijk dat deelnemers vrij zijn om te delen of het voor zich te houden.



<b>Werkvorm</b>	<b>Bedoeling</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>Aandacht voor</b>
Meedoen in beeld	Maak een tekening van een geluksmoment in de afgelopen week. Deelnemers zoeken naar positieve momenten in hun leven.	Tekenpapier en kleurpotloden uitdelen. Tekeningen eventueel ophangen. Gesprek over wat mensen blij maakt.	Benadruk dat het niet om mooi/niet mooie tekening gaat, maar om te bedenken wat je blij maakt. Waar je blij van wordt. Als deelnemers niet willen tekenen is het oké.
Geven en Ontvangen	Ervaren hoe het is om te geven en te ontvangen. Wat is gemakkelijker? Ervaar je evenwicht in wat je geeft en wat je ontvangt?	Verzameling spulletjes meenemen (van kringloop, zolder, kleine dingetjes). Deelnemers in 2-tallen. Vertellen elkaar iets over zichzelf. Waar zijn ze goed in, waar zijn ze trots op, wat hebben ze goed gedaan? Daarna kiezen ze een kadootje voor elkaar en geven en ontvangen dat. Daarna gesprek over wederkerigheid.	Let op veiligheid in de groep. Als deelnemers iets niet willen delen over zichzelf is het oké. Het denkproces gaat voor henzelf toch wel door. Hier kunnen moeilijke onderwerpen zijn, zoals verwachtingen naar kinderen, relatie met partner, groepsdruk in de gemeenschap, etc.
Zwaan kleef aan	Netwerkontwikkeling. De groep wordt groter, de groep kijkt breder, de groep wordt gevarieerder.	Vraag deelnemers om iemand mee te nemen de volgende keer. Afhankelijk van de groep kan dat een oudere, een jongere, een (volwassen) kind, een mantelzorger of anderen zijn.	Concretiseer met de groep wie ze mee kunnen vragen. En hoe ze dat kunnen doen. Dit is voor veel deelnemers best wel eng namelijk. Praat daar over.
Nieuwkomers voorstellen door de ander	Netwerkontwikkeling. Een nieuwe deelnemer wordt geïntroduceerd in de groep en geaccepteerd.	De deelnemer die iemand heeft meegenomen, stelt deze persoon voor aan de groep. De nieuwe deelnemer wordt welkom geheten door de anderen.	Veiligheid in de groep, aardig zijn, aandacht, complimenten geven.
Breng iets mee	Deelnemers kiezen iets om te laten zien aan de anderen, met een verhaal.	Vraag deelnemers iets mee te nemen de volgende keer. Dat kan (afhankelijk van de groep) ook een thema hebben. Bijvoorbeeld een herinnering aan het land van herkomst. Of: je vroegere werk. Of: je familie.	Samen met de groep eventueel thema kiezen van wat men mee gaat nemen.

<b>Werkvorm</b>	<b>Bedoeling</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>Aandacht voor</b>
Buurtwandeling	Op een andere manier met elkaar bezig zijn. De buurt op een andere manier bekijken.	Meerdere varianten mogelijk. Bijvoorbeeld. Let tijdens het wandelen op wat er juist voor ouderen heel goed is in de buurt. Of: wat ontmoeten bevordert. Of: let op obstakels in de buurt.	Let op mobiliteit van deelnemers. Wandel rustig en in kleine groepjes. Maak van te voren een route of kies een einddoel.
Stimulansen en belemmeringen	Samen kijken wat is stimulerend en belemmerend voor meedoen, ertoe doen en van betekenis zijn.	Korte filmpjes laten zien. Op flip-over vellen schrijven wat deelnemers ervaren als stimulerend (plus) en als belemmerend (min). Waar kunnen ze (samen) iets aan doen?	
Kom over de streep	Beweging. Staan/lopen. Nadenken en gesprek over vragen, stellingen stimulansen en beperkingen.	Plak met tape een streep in de ruimte. Stel een vraag. Of noem stimulansen en beperkingen. Aan de ene kant van de streep gaan deelnemers staan die het positief ervaren. Aan de andere kant deelnemers die het negatief ervaren. Gesprek hierover. Deelnemers mogen 'overlopen'.	Let op of deelnemers kunnen staan, lopen. En of ze de werkvorm begrijpen.
Tips verzamelen met elkaar	Elkaar op ideeën brengen voor activiteiten om zelf en samen te gaan doen, om uit te gaan bezoeken, om uit te nodigen voor informatie, etc. Ideeën verzamelen in alle 'kamers van je leven', breed blijven kijken.	Op flip-over vellen ideeën verzamelen. Daarna groene post-its laten plakken bij favoriete tips.  Plan maken voor de uitvoering, om het te gaan doen.	Als er iets geregeld moet worden, laat (deelnemers uit) de groep dat zoveel mogelijk zelf doen. Praat er samen over hoe ze het kunnen doen. Help samen met opzoeken van informatie, tijden, etc.
Bewegen tussendoor	Niet te lang stil zitten, tussendoor even bewegen.  Deelnemers in actie stand in plaats van consumptief.	Bewegen op muziek: zet een dansmuziekje op (verzoeknummer). Doe dierenbewegingen na met de groep. Vraag of deelnemers willen assisteren met inschenken	Hou rekening met wat de groep wil en leuk vindt.

Werkvorm	Bedoeling	Uitvoering	Aandacht voor
		koffie/thee/fris/rondgaan met lekkers, klaarzetten en opruimen van alles.	
Evaluatie	Hoe hebben deelnemers de bijeenkomst en de atelier serie gevonden? Wat hebben ze ervan opgestoken. Hoe nu verder?	De bloem als symbool: water geven, voeding, groei, verwelken, etc. Laat plaat van bloem zien of deel print uit. Gesprek hierover.	Opvolging en achtervang

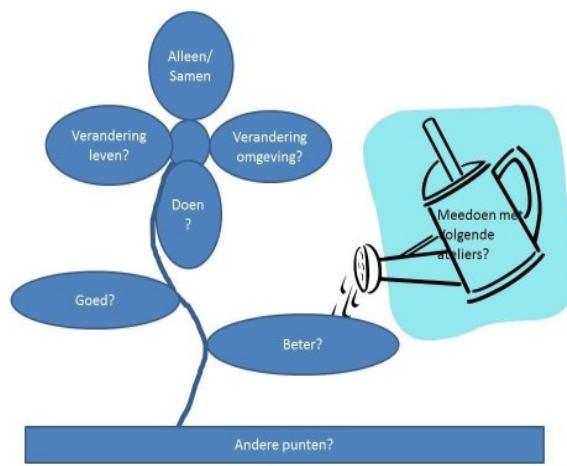




Wat vind je belangrijk? In welk domein gaat het goed? In welk domein wil je investeren? Met wie?

Prof. Dr H. Petzhold

## Evaluatie bloem



Water geven, wie weet wat er komt!  
 Laten groeien, ik denk erover na..  
 Laten bloeien, ik doe mee!  
 Laten verwelken, ik kan dit niet onderhouden..  
 Laat alle bloemen bloeien, een goed idee..  
 In goede aarde vallen, wat denken anderen hierover...  
 .....