

Oriëntatiecursus

'Zó wil ik oud worden'

Draaiboek voor begeleiders van de cursus
'Zó wil ik oud worden'

Maria van Bavel

Transact, Landelijk expertisecentrum seksespecifieke zorg en seksueel geweld

1^e druk: aug. 2004

2^e druk: juni 2006 *typografisch aangepast, inhoudelijk ongewijzigd*

Project 'Systematische preventie bij ouderen in Amsterdam'
Materialen - 1

Dit project van COSBO-Amsterdam is opgezet op initiatief van ANBO-Amsterdam en is mede mogelijk gemaakt door de steun van:

- Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling gem. Amsterdam (DMO)
- Gemeentelijke geneesk. en gezondheidsdienst (GG&GD)
- Stimuleringsfonds Openbare Gezondheidszorg (Fonds OGZ)
- Nationaal Fonds Ouderenhulp (NFO)
- Stichting Sluyterman van Loo
- Stichting Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor (RCOAK)
- Stichting Het R.C. Maagdenhuis
- Stichting Brentano Steun des Ouderdoms
- Agis/het Zorgkantoor
- de provincie Noord-Holland

Project Systematische Preventie serie 'Materialen'

1. Oriëntatiecursus 'Zó wil ik oud worden' - *draaiboek voor begeleiders pilots*
2. Methodiek individuele coaching - *draaiboek pilots individuele gesprekken*
3. Zelforganiserende leesgroepen - *opzet en evaluatie 'ANBO gaat literair'*
4. Themakaarten - *een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's*
5. Bewegen oudere migranten - *draaiboek pilot samenwerking bij activiteiten*
6. Levenskunst - *informatie over dit spel*

NB: Al deze materialen zijn de startmaterialen waarmee de proefprojecten zijn ingegaan. Op basis van deze 'pilots' en de evaluaties daarvan kunnen de materialen verder ontwikkeld worden. Dit valt buiten het kader van het project.

Op deze wijze zijn de materialen (met uitzondering van het spel Levenskunst) geen definitieve eindproducten; het zijn wel belangrijke stappen in het ontwikkelingstraject naar bruikbare methoden voor systematische preventie.

serie 'Rapporten'

1. Preventie bij ouderen in de literatuur - *een 'quick scan' naar aspecten, stromingen en programma's van preventie in welzijn en gezondheid bij ouderen*
2. Preventie bij ouderen in Amsterdam aangeboden - *inventarisatie op hoofdlijnen van het Amsterdams aanbod van preventieactiviteiten op het terrein van welzijn en gezondheid voor ouderen*
3. Amsterdamse ouderen over ouder worden - *notitie n.a.v. 27 groepsgesprekken met oudere Amsterdammers over hun beleving van het ouder worden*

[Al deze documenten zijn in te zien / te downloaden op www.cosbo-amsterdam.nl]

COSBO - Amsterdam	<i>per 1 augustus 2006:</i>
Prins Hendrikkade 48-H	Plantage Middenlaan 14
1012 AC Amsterdam	1018 DD Amsterdam
Telefoon: 020 - 614 81 89	
Fax: 020 - 614 79 87	
E-mail: cosbo@cosbo-amsterdam.nl	
Website: www.cosbo-amsterdam.nl	

© COSBO-Amsterdam 2004-2006

Gedeelten van teksten mogen worden overgenomen mits voorzien van bronvermelding en verwijzing naar website.

Oriëntatiecursus 'Zó wil ik oud worden'
Draaiboek voor begeleiders van de cursus

1. Inleiding	4
2. Opzet	5
2.1. Doel	5
2.2. Doelgroep	5
2.3. Visie en uitgangspunten	6
2.4. Methodiek en werkvormen.....	7
2.5 Inhoud cursus	8
2.6. Opbouw cursus.....	9
2.7. Opbouw per bijeenkomst.....	9
2.8. Praktische opzet	10
3. Begeleiding	11
3.1. Diversiteit	11
3.2. Groepswerk	12
3.3. De eigen bagage van de begeleider	13
3.4. Eisen aan begeleiders	13
3.5. Didactische tips.....	13
4. Beschrijving van de themabijeenkomsten	17
4.1. Eerste bijeenkomst: De kunst van het ouder worden	18
4.2. Tweede bijeenkomst: Inspiratie	25
4.4. Vierde bijeenkomst over gezondheid.....	31
4.5. Vijfde bijeenkomst: seksualiteit en intimiteit.....	36
4.6. Zesde bijeenkomst: Bezigheden en tijdsbesteding.....	40
4.7. Zevende bijeenkomst: Mijn sociale netwerk	45
4.8. Achtste bijeenkomst: Ontspanning	49
5. Overzicht materialen	54
6. Belangrijke literatuur	56
Bijlage 1	
Samenvatting uit: 'Amsterdamse ouderen over ouder worden'	57
Bijlage 2	
Citaten uit: 'Amsterdamse ouderen over ouder worden'	60
Colofon	62

Extra

De programmafolder 'Zó wil ik oud worden!' (COSBO, febr. 2005) en de project-nieuwsbrieven (COSBO, mrt. en nov. 2005) zijn in te zien en te downloaden op de cosbo-website:

- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/zo/zo-folder1.htm
- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/COSBO-nieuwsbriefSP-nr.1-mrt.2005.pdf
- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/COSBO-nieuwsbriefSP-nr.2-nov.2005.pdf

1. Inleiding

Ouderen leven in een samenleving die zich kenmerkt door een verdergaande individualisering, met een groeiende diversiteit aan levenslopen en levensstijlen. De verantwoordelijkheid voor eigen welzijn en gezondheid komt meer bij ouderen zelf te liggen. De overheid en beleidsmakers van welzijns- en gezondheidsinstellingen verwachten van ouderen dat zij hun leven zo zelfstandig mogelijk inrichten.

In de stedelijke Amsterdamse omgeving worden ouderen geconfronteerd met een afkalvend sociaal netwerk en afnemende contacten in de onmiddellijke woonomgeving. Vereenzaming en gevoelens van onveiligheid en onzekerheid over de toekomst hebben een negatieve invloed op het welzijn van ouderen. Eenzaamheid kan aanleiding zijn voor gezondheidsklachten. Gezondheidsklachten zijn doorgaans gemakkelijker te formuleren dan gevoelens van eenzaamheid of onveiligheid. Veel ouderen komen dan ten onrechte in het duurere medische circuit terecht. Het bestaande aanbod van enerzijds gezondheidszorg en anderzijds welzijnswerk is niet voldoende op elkaar afgestemd en sluit niet voldoende aan op de vraag van ouderen. Door samenwerking tussen welzijns- en zorginstellingen op wijkniveau en door afstemming van het aanbod op de vraag van ouderen kan voor ouderen de kwaliteit van leven verbeteren.

De meeste ouderen, met name in de leeftijd tussen 55 en 75 jaar, staan midden in het leven en willen hun leven in onafhankelijkheid blijven voortzetten. Toch krijgen zij bij het ouder worden geleidelijk te maken met veranderingen. Deze veranderingen houden verband met het begin van een nieuwe levensfase en met het proces van ouder worden. De veranderingen kunnen bijvoorbeeld bestaan uit het stoppen met betaalde arbeid, het uit huis gaan van kinderen of het verlies van een partner. Ook krijgen veel mensen te maken met een afnemende vitaliteit.

In de Amsterdamse panelgesprekken in 2002 (*'Amsterdamse ouderen over ouder worden'*, S. Rietveld, COSBO, 2003) hebben ouderen aangegeven dat zij de mogelijkheid willen krijgen om hierover met anderen te communiceren (in bijlage 1 is een samenvatting van deze gesprekken te vinden).

Ondersteuning kan ouderen helpen bij het zoeken naar een nieuwe balans tussen enerzijds de nieuwe beperkingen, die men ervaart bij het ouder worden en anderzijds de eigen kracht, kennis, inzicht en vaardigheden om een positief toekomstbeeld te ontwikkelen.

In zijn boek *'Levensloopbeleid'* geeft Houben (P.P.J. Houben, 2002) aan dat ouderen voor hun latere levensfasen een ontwerp kunnen maken voor een eigen toekomstperspectief. Het gaat hierbij om het aanspreken, waarderen en mobiliseren van deze capaciteiten en competenties.

Voor de doelgroep jongere ouderen zijn in het bestaande aanbod van zorg en welzijn onvoldoende voorwaarden aanwezig om hen ondersteuning te bieden bij het creëren van een positief toekomstperspectief. Het gaat hierbij om activiteiten die denkprocessen over ouder worden op gang brengen en die gericht zijn op inzicht in belemmeringen, wensen en mogelijkheden om zelf keuzen te kunnen maken voor voortzetting of verandering van de eigen levensstijl.

Daarom is de cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden' ontwikkeld. Het biedt ouderen de mogelijkheid om in groepsverband ervaringen uit te wisselen en zich te herkennen in elkaars situatie. In de cursus is volop ruimte en gelegenheid om te leren van elkaars ervaringen, elkaar te ondersteunen en stimuleren en de eigenheid van 'het persoonlijke ouder worden' te ontdekken.

2. Opzet

Dit deel van de handleiding beschrijft belangrijke aandachtspunten van de cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden'. Aan de orde komt wat de COSBO Amsterdam met de cursus wil bereiken en voor wie deze bedoeld is. Er wordt ingegaan op de visie en uitgangspunten in het kader van systematische preventie, en welke consequenties dit heeft voor de methodiek, de werkvormen en de opbouw van de cursus. Tenslotte wordt kort iets gezegd over praktische aspecten.

2.1. Doel

Het hoofddoel van de activiteiten in het kader van het project Systematische Preventie is het ontwikkelen en aanreiken van hulpmiddelen om eigen capaciteiten meer aan te boren en te gebruiken bij het ontwerpen van een toekomstplan. Deze hulpmiddelen zijn stedelijk bruikbare methodieken, gericht op het stimuleren van het individueel proces, waarin ouderen zelf actie ondernemen om de kwaliteit van hun gezondheid en welzijn te beïnvloeden, waardoor men zo lang mogelijk zelfstandig blijft en in onafhankelijkheid de regie over het eigen bestaan kan behouden. De cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden' is één van deze hulpmiddelen, respectievelijk methodieken.

Doel van de *cursus* is ouderen te stimuleren en ondersteunen bij het houden van regie over het eigen bestaan. Het resultaat hiervan is dat:

- Ouderen meer kennis, inzicht en vaardigheden hebben om regie over eigen bestaan te houden;
- Ouderen meer actie ondernemen om de kwaliteit van hun welzijn en gezondheid te beïnvloeden.

Met andere woorden: deelnemers zullen na afloop van de cursus inzicht hebben in waar ze nu staan en wat ze willen en welke mogelijkheden ze hebben om dat wat ze willen te bereiken. Dat geeft hen de mogelijkheid om de regie in eigen hand te nemen en te houden (zelfsturing).

2.2. Doelgroep

De cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden' is ontwikkeld voor Amsterdamse ouderen, die graag de regie over eigen leven willen (be)houden, hierover willen nadenken en leren van anderen.

Omdat deze Amsterdamse ouderen toch nog een zeer divers samengestelde bevolkingsgroep vormen, is verdere inperking van de doelgroep noodzakelijk. De cursus is bedoeld voor ouderen, die grote veranderingen in hun leven meemaken, zoals wijzigingen in familie- of vriendenkring, het wegvallen van een partner, verlies van baan of veel meer kansen om je (vrije) tijd in te vullen, én op ouderen die beperkingen beginnen te ervaren door bijvoorbeeld afnemende vitaliteit c.q. gezondheid, afnemende financiële middelen of wegvallen van sociale netwerken.

De 'richt-groep' is de categorie vrouwen en mannen tussen 55 jaar en 75 jaar die in Nederland opgegroeid zijn. Deze inperking is ingegeven door de overweging dat deze categorie ouderen nogal wat gemeenschappelijk heeft, geïnteresseerd zal zijn in het onderwerp en groot genoeg is 'als markt'. De positie, (migratie)geschiedenis, (zelf)beeldvorming en bagage van allochtone ouderen is zo anders dan die van, voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog in Nederland opgegroeide mannen en vrouwen, dat het niet doenlijk is een handleiding te maken die zowel op autochtone als op allochtone ouderen optimaal toegesneden werkvormen biedt. Voor allochtone oudere mannen en vrouwen is een specifiek op hen toegespitste cursus en handleiding nodig. Voor alle duidelijkheid: de gerichtheid op autochtone ouderen tussen 55 jaar en 75 jaar mag en hoeft niet te betekenen dat allochtone mannen of vrouwen en een 77- of een 52-jarige niet deel zouden kunnen nemen; het betekent alleen dat de cursus niet

specifiek gericht is op deze deelnemers. Het is belangrijk dat deze informatie gegeven wordt, om teleurstellingen te voorkomen.

Omdat ook bij de genoemde beperkingen de diversiteit nog groot is onder de doelgroep (onder andere verschillen in opleiding, inkomen, leefvorm, leefstijl, werkervaring, gezondheid, levensovertuiging/religie, politieke voorkeur, leef- en woonsituatie, seksuele voorkeur), zal in de handleiding ruime aandacht besteed worden aan de diversiteit binnen de doelgroep.

2.3. Visie en uitgangspunten

Bij de ontwikkeling van de cursus is de expliciete keuze gemaakt voor de invalshoek 'welbevinden van ouderen', waarbij de combinatie 'welzijn en gezondheid' en het stimuleren van de mogelijkheden tot zelfsturing van ouderen centraal staan.

In groepsverband:

1. Stellen ouderen vast hoe zij op er op dit moment in hun leven voorstaan;
2. Proberen zij te komen tot concrete, haalbare doelen voor de naaste toekomst;
3. Stellen zij vast wat zij nodig hebben om die doelen te realiseren.

Ouder worden houdt in: geleidelijk een nieuwe fase in gaan, een nieuwe stap nemen. Dan gaat het erom stil te staan bij eigen kennis, ervaring en kwaliteiten; dan kun je beter omgaan met de gewijzigde omstandigheden. De cursus wil bij de deelnemers bewustwording van deze eigen mogelijkheden en capaciteiten in het perspectief van voorbereiding op de komende levensfase stimuleren. Uitgegaan wordt van de individuele situatie en de individuele vraag. Ouderen kunnen hierbij van elkaar leren en elkaar ondersteunen. Er zijn immers vele overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers te benoemen. Een belangrijk uitgangspunt in de cursus is het benutten van gemeenschappelijkheden én diversiteit, door ruimte te scheppen voor herkenning bij elkaar én erkenning en respect van ieders eigenheid.

Alle werkvormen in deze handleiding zijn erop gericht dat ouderen bewuster omgaan met de factoren die in positieve zin kunnen bijdragen aan eigen welbevinden en de keuzes daarin. Deelnemers kunnen wel terecht met gezondheidsvragen, maar de cursus is geen gezondheidsvoorlichting en niet bedoeld als medische vraagbaak. Het gaat er om dat oudere mannen en vrouwen geïnspireerd en gemotiveerd raken en aanknopingspunten vinden om het eigen leven (meer) zelf vorm te geven.

Kernbegrippen zijn:

- Zelfsturing
- Aanspreken op kracht
- Diversiteit
- Positieve beeldvorming
- Erkenning
- Keuzemogelijkheden

Feitelijk moet als rode lijn door alle bijeenkomsten lopen: *wat zou jij willen veranderen?*

Om dit binnen het bestek van de cursus hanteerbaar te houden is het van belang dat deelnemers kleine, concrete en haalbare doelen stellen. Als begeleider¹ kun je tijdens de volgende bijeenkomst tijd inruimen om te kijken hoe het gaat met de uitvoering van de voornemens. Op die manier wordt het een echte "doe het zelf cursus". Naast ondersteuning bij het stellen van doelen en het uitwerken van plannen, is het van belang erkenning te bieden voor wat deelnemers al kunnen en voor wat ze reeds gedaan hebben. Belangrijk is het gevoel dat je wordt gezien, vooral bij vrouwen. Bij mannen is een uitdaging om iets te doen van belang.

¹ In deze handleiding wordt steeds de term 'begeleider' gebruikt. Hiermee bedoelen we zowel vrouwen als mannen.

Susan Rietveld heeft in haar rapportage over de gesprekken met Amsterdamse ouderen een aantal criteria geformuleerd, waarop preventieactiviteiten getoetst kunnen worden. Het zijn belangrijke uitgangspunten voor de cursus:

- Aandacht voor positieve en negatieve *emoties* als krachtbron, naast ervaring, kennis en vaardigheden.
- *Respect* voor subjectieve beleving en keuzen van plezierig oud worden.
- Zelfstandig zijn betekent steeds een *balans* zoeken tussen kwaliteiten en beperkingen van het leven door keuzen te maken.
- Er is sprake van een stelselmatig, continue, samenhangend en vitaal *regieproces*, op individueel niveau en op voorwaardenscheppend niveau.

Kenmerkend voor deze criteria is dat ze gericht zijn op het 'proces' van ouderdom en niet zozeer het 'product' ouderdom. Het sluit aan bij wat in de gesprekken met ouderen vaak werd genoemd: *“Iedereen wordt op haar/zijn eigen manier oud”*.

2.4. Methodiek en werkvormen

Kenmerkend voor de methodiek in deze cursus is het faciliterende en flexibele karakter. De opzet biedt ouderen de gelegenheid om te ontdekken, vragen en eigen doelen te stellen, en strategieën uit te zetten om die doelen te bereiken. Het gaat behalve om bewustwording vooral om in het eigen leven te proberen concrete stappen te zetten. De kernvragen in elke bijeenkomst zijn steeds:

1. Hoe is je persoonlijke situatie?
2. Wat wil je, welke persoonlijke concreet haalbare doelen stel je je?
3. Wat ga je doen om die doelen te realiseren, en hoe ga je dat doen?

De cursusopzet is als het ware een 'gereedschapskist', waar begeleiding én deelnemers uit kunnen putten en waar flexibel gebruik van gemaakt wordt. Het gaat immers om het vergroten van zelfinzicht en mogelijkheden om daarmee in eigen leven te handelen en te veranderen. Dat lukt alleen als de deelnemers een inbreng hebben, zelf actief bij de cursus betrokken zijn en als de cursus aansluit bij hun eigen ervaringen, verwachtingen, wensen en doelen.

De beschrijving van aanpak, werkvormen en materiaal ten behoeve van de bijeenkomsten zijn voorbeelden. Niet meer en niet minder. Tussen begeleiders onderling én deelnemers onderling bestaat een grote diversiteit aan kennis, interesse, bagage en leerstijlen. Daarom staan verschillende opties voor werkvormen en opdrachten in deze handleiding. Het betreft geen dwingend voorschrift, maar een voorbeeldontwerp van een zinvolle leersituatie, die past binnen het kader van de cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden'.

In deze handleiding is per themabijeenkomst steeds een aantal werkvormen en te gebruiken materiaal vermeld. De keuze voor deze werkvormen is weloverwogen. In alle werkvormen komen de kernvragen (Hoe is het nu? Wat wil ik? Wat ga ik veranderen?) aan bod. Daarnaast is ruimte voor het eigen verhaal van de deelnemers van belang. Ouderen hebben immers in hun leven ook teleurstellende ervaringen of ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt; het kan soms belangrijk zijn eerst verdriet of teleurstelling te uiten om weer positieve stappen in de toekomst te kunnen zetten.

Uit de zogeheten 'gereedschapskist' kan, afhankelijk van inbreng en voorkeur van aanwezige deelnemers en begeleider, gekozen worden. Deze cursusopzet biedt het raamwerk en geeft een richting aan. Maar daarbinnen worden de deelnemers gestimuleerd tot eigen inbreng en actieve participatie en tot reflectie op de vraag wat datgene wat aan de orde komt betekent voor het eigen denken en handelen. De opzet biedt dus geen werkvormen gericht op het overdragen van informatie. Ouderen zelf hebben een

schat aan informatie en ervaringen in huis. Het gaat er om ouderen in de gelegenheid te stellen hun eigen bagage en situatie te laten benoemen, eigen vragen en wensen te laten ontdekken en hen te stimuleren zelf op zoek te gaan naar de antwoorden. Deelnemers leren in deze cursus niet alleen van de begeleider, maar ook van en met elkaar.

Belangrijke elementen van de methodiek zijn: de bijeenkomsten in groepsverband; de uitwisseling van ervaringen; kennis, wensen en keuzemogelijkheden; oefeningen en opdrachten; waaronder huiswerk én de begeleiding.

2.5 Inhoud cursus

De cursus 'Een persoonlijke kijk op het ouder worden' bestaat uit 8 bijeenkomsten over de thema's²:

1. De kunst van het ouder worden
2. Waar vind ik inspiratie?
3. Waar wil ik wonen?
4. Gezond ouder worden
5. Seksualiteit en intimiteit
6. Bezigheden en tijdsbesteding
7. Mijn sociale contacten
8. Ontspanning

Uit de gesprekken met de Amsterdamse ouderen bleek dat zij deze thema's belangrijk vinden. Daarnaast hebben deze ouderen ook andere thema's genoemd, die voor hen van belang zijn. Een voorbeeld is het thema financiën en het omgaan daarmee. Het hebben van voldoende financiële middelen is vaak een voorwaarde om bepaalde doelen te bereiken en juist het ontbreken van geld kan zeer belemmerend zijn.

De gekozen thema's sluiten aan bij en komen grotendeels overeen met thema's in andere activiteiten/projecten van de COSBO Amsterdam in het kader van Systematische preventie, zoals de in 2003 ontwikkelde methodiek van de Levenskaarten.

Net als voor de werkvormen geldt ook voor de gekozen thema's en het aantal thema's, dat het een weloverwogen voorbeeld is. De 8 verschillende thema's in de handleiding hoeven niet perse allemaal aan de orde te komen. Als deelnemers en begeleider een duidelijke voorkeur hebben voor minder bijeenkomsten, dan kunnen zij hiervoor kiezen. Dit kan als consequentie hebben dat er thema's vervallen, of dat er minder tijd en aandacht is voor bepaalde thema's. In de opzet van de cursus is er ook ruimte om andere thema's in te voegen. Het is dan wel van belang hiervoor zelf specifieke werkvormen te bedenken.

In deze cursus wordt gebruik gemaakt van de film '*De kunst van het ouder worden*' van het Trimbos Instituut. Er hoort een handleiding bij met o.a. inhoudelijke informatie, tips over het gebruik van de film en suggesties voor de nabespreking en een wetenschappelijke verantwoording. Alle thema's van deze cursus komen aan bod in de film. Deze film wordt tijdens de eerste bijeenkomst vertoond.

² Inhoudelijke informatie over deze thema's valt buiten het bestek van deze handleiding.

2.6. Opbouw cursus

In de cursusopzet zit een duidelijke opbouw in de thema's: van het praten over ouder worden in het algemeen naar praten over specifieke thema's en van ver van mijn bed naar dichtbij en persoonlijk. De eerste bijeenkomst zet de toon voor (eventuele) volgende bijeenkomsten. Van belang is een sfeer van vertrouwen en veiligheid. Het staat in het teken van kennismaking met elkaar en met het onderwerp van de cursus. De laatste bijeenkomst staat in het teken van afsluiting en afscheid, maar ook van de vraag 'Wat neem ik mee?' Aan bod komen ontspanning en een evaluatie over de vorm en inhoud van de bijeenkomsten. Wat vonden de deelnemers positief en wat kan er volgens hen verbeterd worden.

Als er gekozen wordt voor minder bijeenkomsten en/of andere thema's dan wel een andere volgorde is het van belang rekening te houden met de opbouw van het geheel.

2.7. Opbouw per bijeenkomst

In deze handleiding is een stramien gebruikt voor de beschrijving van de bijeenkomsten.

- Het begin

Elke bijeenkomst start met een kort woord van welkom, eventuele praktische zaken, en een toelichting op het programma.

- Korte terug- en vooruitblik

De tweede en daaropvolgende bijeenkomsten wordt teruggeblikt op de vorige bijeenkomst. Om het geheugen op te frissen, te bekijken of er belangrijke vragen zijn blijven liggen, of men nog ergens op terug wil komen, of om stil te staan bij hoe het gegaan is met de voornemens.

Ook wordt navraag gedaan óf ieder voor zichzelf een leerdoel voor deze bijeenkomst heeft, en eventueel welk leerdoel dat is.

- Activerende oefening

Soms volgt een korte oefening om de aanwezigen meteen actief te betrekken bij het thema van de bijeenkomst. De oefening kan bestaan uit een reactie op foto's, tekeningen, vragen of uitspraken, maar ook uit ontspanningsoefeningen.

- Aan de gang met het thema

Aan de hand van de kernvraag Hoe is het nu? vindt bespreking, uitwisseling, oefening of opdracht plaats. Als er voldoende tijd is, komt ook de kernvraag Wat wil ik? aan de orde.

- Pauze

Een pauze van ca. 15 minuten is van belang om bijvoorbeeld naar de w.c. te gaan, even de benen te strekken, gelegenheid te hebben je even terug te trekken of juist een praatje te maken. Als het voor iedereen beter uitkomt, kan de pauze eventueel vervallen.

- Verder aan het werk met het thema

Na de pauze is het weer tijd voor een groepsgesprek, bepaalde oefeningen of een discussie in subgroepen aan de hand van de kernvraag: Wat ga ik veranderen en hoe pak ik dat aan?

- Afsluiting en evaluatie

Iedere bijeenkomst eindigt met een korte inhoudelijke samenvatting, opvallende zaken, 'eye-openers' of 'uitsmijters'. Tijdens de evaluatie wordt nagegaan wat er goed ging,

wat beter kan en er wordt navraag gedaan of het leerdoel bereikt is. Deze feedback is voor deelnemers en begeleider van belang; beide kunnen hiervan leren en zo nodig leerdoelen of de aanpak van een volgende bijeenkomst bijstellen. Ook wordt aandacht besteed aan 'huiswerk' en voornemens.

2.8. Praktische opzet

De cursus is ontwikkeld om op wijkniveau uit te voeren.

Er wordt uitgegaan van een tijdsduur van ca. 2 à 2½ u. per bijeenkomst. De voorkeur gaat uit naar 2,5 uur, omdat er altijd aan het begin van een bijeenkomst tijd nodig is om op gang te komen en aan het eind om af te ronden. Voor deelnemers is sociaal contact vaak een belangrijk motief bij hun deelname, daarom is een pauze ook erg belangrijk. De cursusopzet en gekozen werkvormen zijn geschikt voor een groepsgrootte van ca. 10 à 15 deelnemers. Om voldoende uitwisseling te krijgen en te leren van variatie in ervaringen en keuzemogelijkheden, moet de groep niet te klein zijn.

3. Begeleiding

In deze cursusopzet wordt uitgegaan van één begeleider. Als er genoeg menskracht is en er voldoende financiële middelen zijn, kan er sprake zijn van twee begeleiders per cursusgroep. De voordelen hiervan zijn duidelijk: twee kunnen en weten meer dan één; het is stimulerend om bijeenkomsten voor te bereiden met een ander die je visie op de rol en taak van de begeleider deelt; het biedt een mogelijkheid tot interne scholing: een ervaren begeleider werkt een nieuweling in. Helaas komen in de praktijk ook nadelen van duo-begeleiding aan het licht. Dan blijkt bijvoorbeeld de onderlinge afstemming niet goed te lukken, wat tot verwarring en ergernis bij deelnemers leidt. Een gevaar is ook dat het duo-leiderschap ongemerkt te veel ruimte voor zich neemt, te veel regelt, reageert en helpt, terwijl het juist de bedoeling is dat deelnemers zelf en met elkaar actief aan de gang gaan. Als de groep de grens van maximaal vijftien deelnemers niet overschrijdt, zou één begeleider voldoende moeten zijn.

Tijdens de bijeenkomsten wordt regelmatig teruggegrepen of verwezen naar de film: 'De kunst van het ouder worden', én het inspiratiespel. Dit betekent dat je als begeleider steeds goed in de gaten houdt of je verbanden kunt leggen tussen enerzijds het thema van de bijeenkomst en anderzijds de inhoud van de film, respectievelijk datgene, wat tijdens de tweede bijeenkomst over inspiratie naar voren is gekomen. Als je zelf niet direct een verband ziet, kun je het ook aan de deelnemers vragen.

3.1. Diversiteit

De deelnemers komen om iets te leren. Daarop worden ze in de werving ook aangesproken. Ze komen om iets wijzer te worden over zichzelf, over hoe ze dat kunnen beïnvloeden en over hoe ze hun eigen leven meer in eigen hand kunnen nemen.

In dit streven hebben de deelnemers een aantal dingen gemeen. Zij zijn allemaal oudere en ze zijn woonachtig in een Amsterdamse wijk. Ze hebben er allemaal zelfstandig en vrijwillig voor gekozen om naar deze bijeenkomsten te gaan. Misschien hebben ze meer gemeen, maar dat moet nog blijken.

Toch is het belangrijk rekening te houden met mogelijke weerstand bij de doelgroep om na te denken over ouder worden, gericht op eigen keuzes maken. Sommige mensen hebben een levenshouding waarin zij denken: 'ik kan het beste doorgaan met de gewone dingen te blijven doen, die ik gewend ben te doen'. Het laatste wat ik moet doen is: 'nadenken over het leven. Dan ga ik zitten piekeren'. Er zijn ook ouderen, die niet gewend zijn om over hun toekomst na te denken. De bedoeling is deze ouderen te stimuleren hiermee aan de gang te gaan. Ook bij ouderen, die een afwachtende houding hebben van: 'zeg het maar' is het de bedoeling dat zij meer zelf initiatief nemen. Dit kan bij andere ouderen teweeg brengen dat zij 'alles aan gaan pakken', teveel tegelijkertijd willen en/of onhaalbare doelen stellen; of de reactie geven van: 'Doe ik niet genoeg?' Voor sommige mensen zijn bepaalde onderwerpen of te bedreigend of te abstract of juist te simpel.

Behalve deze verschillen zijn er ook onderlinge verschillen in bijvoorbeeld opleiding en leerervaringen, inkomen, persoonlijke levensgeschiedenis, fysieke of psychische conditie, levensovertuiging/religie, seksuele voorkeur en werkervaring.

Overeenkomsten en verschillen tussen deelnemers hebben een belangrijke invloed op het verloop van de cursus, zeker omdat in de cursus veel ruimte wordt gegeven aan de eigen inbreng door deelnemers. Het gaat er om dat die invloed positief uitpakt. Bij overeenkomsten tussen deelnemers is dat niet zo moeilijk: die leiden al snel tot herkenning, bevestiging en stimulansen. Bij verschillen ligt dat moeilijker; die vragen meer van jou als begeleider. Jij zult de kunst moeten verstaan om die verschillen te

signaleren, bespreekbaar en productief te maken en er daarbij voor te zorgen dat alle deelnemers met al hun verschillen respect krijgen en aan bod komen, zodat iedereen in staat wordt gesteld het doel van de cursus en/of eigen doelen te bereiken.

3.2. Groepswork

Werken met een groep betekent tegelijkertijd oog hebben voor het groepsproces én voor individuele deelnemers. Het is belangrijk dat begeleiders ervaring hebben met het begeleiden van groepsprocessen, want pas als je al (enige) ervaring heeft met het begeleiden van groepsprocessen, lukt het om daarbinnen ook aandacht op te brengen voor de inbreng en het leerproces van individuen. Deze cursus komt - vanwege inhoud en doel - 'dichtbij', dat wil zeggen dat de cursus al snel raakt aan persoonlijke ervaringen, verlangens, niet alleen van de cursisten, maar ook van jou als begeleider. Het is van belang dat jij 'daartegen bestand bent', dat wil zeggen dat jij steeds in staat bent om het gemeenschappelijke belang en doel in de gaten te houden, én voldoende aandacht heeft voor de persoonlijke belangen en leerdoelen.

Dat kan je doen door:

- Te zorgen voor veiligheid en vertrouwen in de groep en dit in stand te houden;
- Geschikte werkvormen te kiezen en de gesprekken die daaruit voortkomen deskundig te begeleiden;
- Begrijpelijke taal te spreken, oor te hebben voor hoe cursisten zelf een en ander benoemen en daar in het eigen taalgebruik bij aan te sluiten (dus door geen onbekend vakjargon te gebruiken);
- Een breed scala van gespreksvaardigheden in te zetten;
- Volop ruimte te bieden aan eigen ervaringen en reacties van cursisten;
- De verhalen van de cursisten serieus te nemen en door te vragen;
- Ook oog te hebben voor relativering en humor;
- Actief te luisteren en blij te geven van inlevingsvermogen, maar ook door te sturen en individuele inbreng van cursisten op een overstijgend niveau te tillen;
- Erkenning en waardering te uiten; deelnemers voeren immers al de eigen regie;
- Ruime aandacht te hebben voor ieders mogelijkheden, capaciteiten, kennis en vaardigheden, ook al zijn er beperkingen;
- Het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn van deelnemers te versterken;
- Aandacht te besteden aan specifieke 'vrouwelijke' dan wel 'mannelijke' reacties, aan weerstanden en aan de rol van dominantere en meer zwijgende deelnemers in de groep;
- Bewust om te gaan met het inzetten van eigen ervaringen;
- Alert te zijn op emoties en problemen die wellicht vragen om individuele aandacht of om doorverwijzing naar andere, deskundige hulp (en dus dan ook te weten waar dergelijke hulp te vinden is).

Het begeleiden van deze cursus brengt met zich mee dat je voor de deelnemers - of tenminste voor sommigen van hen - een voorbeeldfunctie vervult. Deelnemers kunnen in deze cursus naar de begeleider kijken als model voor vragen als: hoe wil ik zijn/worden; hoe wil ik me in het openbaar manifesteren; hoe wil ik omgaan met anderen (andere ouderen) en hoe wil ik (leren) handelen in verschillende gesprekken en situaties? Dit maakt de hierboven genoemde punten extra belangrijk. Voor jou als begeleider betekent dit verder dat je ook zelf - binnen het groepsproces en daarbuiten, in individuele gesprekken - weet om te gaan met bewondering en kritiek van deelnemers, zonder dat u uw specifieke rol in de groep uit het oog verliest.

3.3. De eigen bagage van de begeleider

Iedere man of vrouw met betrokkenheid bij andere mannen en vrouwen kan begeleider worden, maar er valt natuurlijk altijd iets bij te leren. Voorwaarde voor dat leren is dat begeleiders in staat en bereid zijn om te reflecteren op zichzelf en op eigen leven, leren en handelen.

Jij brengt als begeleider jezelf en je eigen bagage mee. Het is goed als je voorafgaand aan de cursus nadenkt over die eigen bagage in relatie tot jouw rol als begeleider. Daarbij gaat het om vragen als de volgende:

- Wat zijn mijn eigen ervaringen met en gevoelens over ouder worden?
- Welke (andere) ouderen ken ik en hoe kijk ik tegen hen aan?
- Heb ik oog voor overeenkomsten en verschillen tussen hen?
- Wat weet ik van de situatie en de belangen van oudere vrouwen en mannen?
- Wat weet ik van hun concrete levenservaringen?
- Welke ervaringen heb ik zelf met de thema's van de cursus?
- Over welke thema's praat ik zelf gemakkelijk en over welke niet?
- Welke invloed hebben mijn eigen ervaringen op mijn welbevinden?
- Hoe ga ik om met negatieve en positieve ervaringen?
- Op welke wijze hou ik regie over mijn eigen bestaan?
- Wat is mijn motivatie om deze cursus te gaan begeleiden?
- Wat zijn mijn sterke en zwakke kanten in het begeleiden van een groep ouderen?
- Weet ik hoe ik mijn zwakkere kanten op dat punt kan opvangen en op den duur verbeteren?

3.4. Eisen aan begeleiders

- Kennis en ruime ervaring in het werken met groepen, liefst met ouderen (beschikken over didactische vaardigheden, en gespreksvaardigheden).
- Betrokken voelen bij en kennis hebben van situatie en belangen van de doelgroep.
- Bekend zijn met zelfsturing en zelfredzaamheid.
- Bekend zijn met sociale kaart van de wijk, en wat er zoal gebeurt.
- Enthousiasme en flexibiliteit

Vanwege deze eisen, de voorbeeldfunctie van de begeleider én de opzet van de cursus (doel, visie, methodiek) gaat de voorkeur uit naar een deskundige persoon uit de doelgroep zelf. Gedacht kan worden aan ouderenwerkers, (wijk)verpleegkundigen, ouderenadviseurs, spv-ers, of andere deskundigen uit de welzijns- of gezondheidssector óf een combinatie hiervan.

3.5. Didactische tips

Iedereen zal zich afvragen: 'hoe pakt het uit wat ik bedacht en voorbereid heb?'. Dat geldt voor u als begeleider, zeker wanneer u de deelnemers niet vooraf kent. En dat geldt voor degenen, die deze bijeenkomsten bedacht en ontwikkeld hebben, omdat zij u en de deelnemers niet kennen. Maar dat neemt niet weg dat er wel enige aandachtspunten en suggesties kunnen worden aangedragen. In deze bijlage betreft het algemene punten, die voor een aantal begeleiders zeker bekend in de oren zal klinken.

De voorbereiding van de cursus

Natuurlijk bent u thuis in of oriënteert u zich op het onderwerp: 'zelfsturing van oudere wordende mannen en vrouwen', en weet u het een en ander van de thema's. Bovendien kunt u uit de weg met de kernvragen 'hoe is het nu?' 'wat wil ik?' 'Wat ga ik veranderen?'

Ook vormt u zich een beeld van de bijeenkomsten en gaat u na of u voldoende informatie/kennis heeft over het doel, de methodiek, de deelnemers, het begeleiden van een groep, uw eigen bagage en de organisatie van de cursus.

Als u als begeleider vindt dat u nog niet voldoende informatie heeft, probeer dan uit te vinden bij wie/waar en op welke manier u aanvullende informatie kunt verkrijgen. Bijvoorbeeld bij degenen die u gevraagd hebben om de bijeenkomst(en) te begeleiden. Of bij de beheerder van de cursuslocatie over de aanwezige faciliteiten.

Het punt 'deelnemers' verdient in dit verband extra aandacht. Het is belangrijk dat u als begeleider vooraf over enige informatie over de deelnemers beschikt (leeftijd, motivatie, eigen doelen/verwachtingen, leer- en werkgeschiedenis, leefsituatie). Die kan worden verkregen door het houden van kennismakingsgesprekken of door het stellen van enkele vragen op het inschrijfformulier. Verder kan het zijn dat een deel van deze informatie niet alleen belangrijk is voor u, maar ook voor de deelnemers. Vraag u daarom tijdens uw voorbereidingen ook af: welke van deze informatie is (mede) van belang voor de groep, voor de samenwerking tussen de deelnemers en voor het verloop van de bijeenkomst(en)? Dit is dan immers informatie die ook bij de kennismaking tijdens de eerste bijeenkomst op tafel moet komen.

Als u de indruk hebt dat u als begeleider voldoende voorinformatie heeft, is de vraag aan de orde: wat betekent wat ik weet voor mijn aanpak? Omdat de bijeenkomsten gekenmerkt worden door een halfopen programmering, zult u tijdens uw voorbereidingen (en tijdens de bijeenkomsten) nog allerlei eigen beslissingen nemen.

We geven een paar voorbeelden van informatie die uw beslissingen kan beïnvloeden:

- de bijeenkomsten vinden plaats in een klein zaaltje in een wijk, waar u niet vertrouwd mee bent;
- de meeste deelnemers hebben weerstand tegen lezen en schrijven;
- een aantal deelnemers heeft ervaring met betaald werk buiten de deur;
- enkele deelnemers vinden het vreemd om aan een ouderengroep deel te nemen;
- er zijn onderwerpen in de bijeenkomsten waarmee u zelf geen of weinig ervaring hebt.

U stuurt de deelnemers natuurlijk een uitnodiging voor de eerste bijeenkomst (of dat wordt gedaan door de organisatie). Daarin staat praktische informatie, zoals plaats en tijd. Voeg bij die brief ook de namen- en adressenlijst van de deelnemers.

De start van de cursus

De eerste bijeenkomst zet de toon voor (eventuele) volgende bijeenkomsten. Probeer zo snel mogelijk een sfeer van vertrouwen en veiligheid te scheppen. Wat daartoe kan bijdragen, is dat u snel de namen van de deelnemers kent en dat de deelnemers snel elkaars namen leren kennen.

Geef de deelnemers tijdens de eerste bijeenkomst duidelijkheid over het doel van de bijeenkomst(en) (wat kan er wel en wat niet, wat is de bedoeling?) en over de gang van zaken. Dat geeft de deelnemers houvast en helpt hen om zich snel op hun gemak te voelen.

Geef de deelnemers bij de start van de bijeenkomst(en) gelegenheid om zich uit te spreken over wat zij willen en verwachten. U heeft hier als het goed is al een beeld van, maar dit is ook van groot belang voor de deelnemers, zodat zij weet hebben van elkaars motieven en verwachtingen.

Ook op andere punten maken de deelnemers bij de start van de bijeenkomst(en) kennis met elkaar. Een van de eerste vragen die deelnemers immers meestal zullen hebben, is: wie zijn de anderen met wie ik in de groep zit?

Tijdens de cursus

Het is van belang dat de thema's snel gaan leven voor de deelnemers. Termen als 'zelfsturing' en 'eigen regie' kunnen vaag blijven als deze niet verbonden worden met eigen woorden, herinneringen, ervaringen en voorbeelden.

Van begin af aan en gedurende alle bijeenkomsten wordt van de deelnemers een eigen inbreng en actieve deelname verwacht. Stimuleer dit, kies werkvormen die daartoe uitnodigen en controleer uw eigen gespreksbijdragen op dit punt (stel open vragen, vraag door, vat samen, vraag om reacties van andere deelnemers enzovoort).

Het doel van de bijeenkomst(en) strekt verder dan praten en denken. Er zal zeker veel gepraat en nagedacht worden, maar die activiteiten zijn een eerste stap, de aanzet en voorwaarde voor handelen met wat geleerd wordt. Het gaat er uiteindelijk om dat deelnemers datgene wat ze horen, lezen, bedenken en leren, betrekken bij het (meer) vormgeven van hun verdere leven buiten en na de bijeenkomst(en). Daarom is het belangrijk dat de bijeenkomsten niet blijven steken in het uitwisselen van ervaringen, dat individuele ervaringen in een breder kader worden geplaatst en dat u de deelnemers en de deelnemers elkaar, stimuleren tot het verbinden van het geleerde met nieuwe handelingsmogelijkheden.

Het is verder goed om u te realiseren dat zowel u als de deelnemers aan beeldvorming doen. Bijvoorbeeld al bij de eerste kennismaking vormt u zich bewust of onbewust een beeld van elkaar. Dat is een punt om gaandeweg de bijeenkomsten op in te gaan. Wie zich hiervan bewust wordt, creëert ook keuzemogelijkheden: zet of houd ik als het ware oogkleppen op? Houd ik vast aan eerste indrukken en beelden die ik me gevormd heb of stel ik me open om me nog te laten verrassen, zodat indrukken en beelden kunnen veranderen. Kan ik daar nieuwsgierig naar blijven/worden? Bovendien kan deze bewustwording en keuze een eerste stap zijn op weg naar het zelf beïnvloeden en creëren van beelden en inzichten.

We hadden het al eerder over verschillen tussen deelnemers. Die zullen er altijd zijn en kunnen de deelname aan de bijeenkomsten en het verloop van de ervan beïnvloeden. Verschillen kunnen de bijeenkomsten boeiender maken, kunnen een breder scala aan ervaringen, vragen en beelden met zich meebrengen die ertoe leiden dat het onderwerp meer kan worden uitgediept dan in een homogene groep - als die al bestaat - mogelijk zou zijn. Bekijk verschillen dus in eerste instantie positief. In tweede instantie kan het zijn dat u verschillen opmerkt die deelnemers kunnen belemmeren in hun deelname aan de bijeenkomsten. De ene deelnemer praat bijvoorbeeld gemakkelijk in een grote groep en de andere moeilijker. Of de een reageert heel impulsief, terwijl de ander meer bedenktijd nodig heeft. Of de een uit zich vlot op papier, terwijl de ander daar moeite mee heeft. Of de een onthoudt iets beter als ze het gelezen heeft, terwijl de ander het moet hebben van horen of erover praten. Of de een is heel creatief en de ander heel analytisch ingesteld. Of de een is heel zelfverzekerd, terwijl de ander onzeker is. Of de een houdt lang vast aan eigen (denk)beelden en de ander gaat snel met nieuwe beelden of gedachten mee. Wees alert op zulke verschillen en probeer er in uw opzet en begeleiding rekening mee te houden. Dit betekent dat u differentieert en

rekening houdt met verschillen tussen deelnemers, waar dat nodig is, om de bijeenkomsten voor iedere deelnemer tot een succes te maken.

Differentiëren kunt u in uw begeleiding en in de werkvormen die u kiest. Eerst iets over de begeleiding. Geef bijvoorbeeld een deelnemer die dat nodig heeft, eens een zetje en rem een ander wat af. Zorg dat wie dat nodig heeft, wat meer tijd krijgt om iets te formuleren of om een opdracht uit te voeren. Bemoedig degene die dat nodig heeft. Daag een ander wat meer uit. Laat de een iets beredeneren, waar de ander meer een impressie geeft. En probeer ervoor te zorgen dat de groep een groep blijft, dat de deelnemers de verschillen zien en leren waarderen, en elkaar respect betonen. Geef zelf het goede voorbeeld. Verder kunt u door de keuze van werkvormen differentiëren. Zorg in ieder geval voor variëteit, zodat de werkvormen dan meer bij de een en dan meer bij de ander passen. Biedt eventueel keuzemogelijkheden aan: verschillende manieren waarop aan een onderdeel van de bijeenkomst (of thuis) gewerkt kan worden. In de half-open bijeenkomsten die verderop in het werkboek beschreven worden, is al gestreefd naar variatie in werkvormen en -via de hier en daar beschreven varianten, in de tips voor de begeleider bij elke bijeenkomst - naar mogelijkheden om uw aanpak aan te passen of om keuzemogelijkheden te bieden.

Het onderwerp is ruim en voor een proces waarin deelnemers nadenken over ouder worden en over hoe ze daar in hun eigen leven mee - willen - omgaan is veel tijd nodig. Daarom is het belangrijk dat de deelnemers ook buiten en na afloop van de bijeenkomsten met het onderwerp bezig kunnen zijn. Bekijk in hoeverre het mogelijk is om thuisopdrachten mee te geven. Differentieer eventueel ook in het huiswerk, niet iedereen hoeft immers alles of hetzelfde te doen.

De afronding van de bijeenkomsten

Evalueer de bijeenkomsten samen met de deelnemers. Doe dat trouwens ook regelmatig tijdens de bijeenkomsten, want dán zijn er nog mogelijkheden tot bijstelling. Vraag daarbij niet alleen naar wat de bijeenkomsten hen hebben opgeleverd, maar ook naar wat de deelnemers ervan hebben gevonden: de inhoud, de aanpak, het materiaal, de begeleiding, de organisatie. Of ze zich prettig, op hun gemak en veilig gevoeld hebben.

Streef ernaar dat iedere deelnemer de bijeenkomsten afrondt met een plan voor een stap of stappen die ze in haar eigen leven wil zetten op grond van wat ze tijdens de bijeenkomsten heeft geleerd. Stimuleer hen om zo'n plannetje te formuleren. Laat de deelnemers tijdens de laatste bijeenkomst elkaar over hun plannen vertellen. Misschien willen de deelnemers een vervolg op de bijeenkomsten, in wat voor vorm dan ook, zoals: een terugkombijeenkomst na enige tijd, elkaar regelmatig blijven zien, andere dingen met elkaar gaan doen of vervolgbijeenkomsten. Geef hen ruimte om dat met elkaar te bespreken. Laat daarbij het initiatief aan hen, want alleen eigen initiatieven op dat vlak hebben kans van slagen.

Evalueer de bijeenkomsten ook voor u zelf. Zet op een rijtje wat naar uw oordeel goed ging en beter kon. Kijk nog eens naar uw voorbereidingen vooraf en tijdens de bijeenkomsten: wat liep zoals gepland en wat liep anders? Wat zou u een volgende keer anders doen?

Zou u zulke bijeenkomsten nog een keer willen begeleiden? Waarom wel, waarom niet?

Geef belangrijke punten uit de evaluatie van de deelnemers en uit uw eigen evaluatie door aan degenen die u gevraagd hebben om de cursus te begeleiden. Dat kan immers alleen maar bijdragen aan de kwaliteit van cursussen die nog worden aangeboden.

4. Beschrijving van de themabijeenkomsten

4.1. Eerste bijeenkomst: De kunst van het ouder worden

Kern

Kennismaking met elkaar, met de cursus en het thema. Cursisten gaan in gesprek met elkaar over hun ervaringen met het ouder worden, hun manieren en mogelijkheden om daarmee om te gaan.

Doel

Bewustwording van je persoonlijke kijk op het ouder worden, en op de vragen: Welke stappen zet ik om mijn leven vorm en inhoud te geven? Welke doelen stel ik mijzelf? Welke belemmeringen en vooral welke mogelijkheden ondervind ik daarbij?

Aandachtspunten

Juist voor de eerste bijeenkomst is het van groot belang te zorgen voor een goede, veilige, prettige sfeer. Neem voldoende tijd voor de kennismaking en geef ieder persoonlijke aandacht.

Ook is het belangrijk goed te laten merken wat het doel van de cursus is, nl. vergroten van het zelfsturend vermogen. Dit komt tot uiting in de inhoud, én ook in je manier van werken, bijvoorbeeld door goed te letten op reacties van de groep, verwachtingen zo nodig bij te stellen, aandacht te hebben voor suggesties van deelnemers, enz.

Programma

- Welkom
- Introductie van de cursus
- Kennismaking
- Pauze
- De kunst van het ouder worden: video en nabespreking
- Afsluiting

Benodigdheden

- Film De kunst van het ouder worden, handleiding bij de film, videoapparaat, t.v.
- Stevig papier of karton, waarop ieder de naam kan schrijven, om dubbel te vouwen en voor zich op tafel te zetten.
- Flap-over.
- Zinnen om aan te vullen op kaarten, een A-4-tje of op een flap.
- Een flap voor positieve opmerkingen en een flap voor verbeterpunten of tips voor een volgende bijeenkomst.

Uitwerking programma eerste bijeenkomst

1. Welkom (5 min.)

Welkomstwoord

Korte toelichting op programma van de eerste bijeenkomst

TIP

- Je kunt het programma van elke bijeenkomst op 1 A-4 zetten en uitdelen, of op een flapover en ernaar verwijzen als je het toelicht.

2. Introductie van de cursus (15 min.)

Doel, inhoud en werkwijze worden uitgelegd. Dit kan er als volgt uitzien:

“Graag wil ik kort met u stilstaan bij het ouder worden, prettig, gezond en naar eigen keuze, hoe doe je dat? En: Is het mogelijk dat ieder van ons een eigen, heel persoonlijk toekomstplan maakt?

Er wordt wel eens gezegd: het gaat er niet om hoe OUD je wordt, maar om HOE je oud wordt, wat de kwaliteit is van je leven.

Sommigen zeggen als het over ouder worden gaat: het gaat vanzelf, je moet gewoon doorgaan met wat je prettig vindt. Maar het is ook algemeen bekend dat als je ouder wordt je te maken krijgt met allerlei veranderingen. Veel mensen tussen de 55 en 75 hebben geen betaald werk meer, en vragen zich soms af: hoe kan ik de volgende fase van mijn leven zinvol besteden? Misschien staat u ook wel eens stil bij de vraag: wat maakt voor mij eigenlijk de kwaliteit van mijn leven, wat maakt mijn leven echt de moeite waard? En: welk initiatief kan ik in de toekomst nemen om met inspiratie en vol goede moed inhoud aan mijn leven te blijven geven?

Wil ik meer aandacht besteden aan mijn contacten met familie en vrienden, wil ik nieuwe contacten opdoen en deelnemen aan allerlei sociale en culturele activiteiten, of wil ik al mijn kennis en ervaring inzetten in het vrijwilligerswerk?

Bij het ouder worden verandert bij de meeste mensen ook de lichamelijke conditie.

Veel mensen worden eerder moe en moeten er rekening mee houden dat zij sommige dingen minder lang kunnen volhouden. Steeds meer mensen vragen zich af, hoe kan ik de balans vinden tussen mijn lichamelijke beperkingen en dat wat ik wel kan. En: wat kan ik zelf doen om mij gezond en ontspannen te blijven voelen, zodat ik de dingen kan blijven doen waar ik plezier in heb?

Zo zijn er allerlei vragen die u zichzelf kunt stellen en keuzes die u kunt maken. Voor sommige mensen is het overduidelijk wat zij wel en niet willen en hoe zij hun toekomst zien.

Toch zijn er ook mensen die er behoefte aan hebben om heel bewust bij dit soort vragen stil te staan en een eigen toekomstplan te maken.

Op initiatief van de ANBO commissie Welzijn en zorg heeft het COSBO de cursus laten ontwikkelen. De cursus omvat 8 bijeenkomsten rondom verschillende thema's, die voor u belangrijk kunnen zijn. Vandaag gaat het over de Kunst van het Ouder Worden. De andere thema's zijn: inspiratie, wonen, gezondheid, seksualiteit/intimiteit, tijdsbesteding, sociale contacten en ontspanning. Aan de hand hiervan kunt voor u zelf in beeld brengen: hoe staat het met mij, wat vind ik voor mijzelf in de toekomst belangrijk, en wat kan ik doen om de dingen die ik wil te realiseren.

De ANBO / COSBO is langer met dit onderwerp bezig. Steeds is het daarbij de vraag wat zijn voor ouderen bruikbare hulpmiddelen om zelfredzaam te blijven en om zelf het heft in handen te houden. Goede voorbereiding op het ouder worden kan een vast onderdeel worden in ieders levensplan. Hoe u wilt wonen, aan welke activiteiten u wel of niet deelneemt, hoe u met uw gezondheid omgaat, het zijn allemaal keuzes die u

alleen zelf kunt maken. Zoals wanneer u op reis gaat: u bepaalt welke richting u uit gaat. Maar zoals reisbureaus, spoorwegen en ANWB u behulpzaam zijn bij het voorbereiden van uw reis en wat u voor uw reis wilt meenemen, zo bieden de ANBO en het COSBO u deze cursus als hulpmiddel om uw weg uit te stippelen.

Een hulpmiddel: niet meer en niet minder. Immers u kiest zelf uw doel, de richting en de weg. Dat betekent dat u actief aan het werk gaat tijdens deze cursus; soms ieder voor zich, soms in subgroepen of in de grote groep. Af en toe zal ook gevraagd worden of u thuis nog wat wil uitproberen of voorbereiden.

Omdat het in deze cursus gaat om ieders persoonlijke kijk van het ouder worden, is het goed een aantal dingen met elkaar af te spreken. Als we met elkaar praten is het belangrijk dat we respect tonen voor elkaar -verschil mag er zijn- en dat, wat hier besproken wordt, in de groep blijft. Ook is het handig om een paar praktische spelregels met elkaar af te spreken, zoals op tijd komen, en je afmelden als je verhinderd bent. En tenslotte de vraag hoe we elkaar aanspreken: met u of met jij?"

TIPS

- Je kunt tijdens de cursus de spelregels aanvullen met bijvoorbeeld: commentaar geven op een opbouwende manier; elkaar uit laten praten, naar elkaar luisteren; vragen stellen als je iets niet begrijpt; actief meedoen met de groep.
- Als gaandeweg de cursus blijkt dat het nodig is om deze spelregels weer op te frissen, dan kun je ze op een flap schrijven en ergens in de zaal ophangen, zodat ieder er weer aan herinnerd wordt.

3. Kennismaking (30 min.)

Voor het onderdeel kennismaking kun je een keuze maken uit verschillende werkvormen.

Je kunt je hierbij laten leiden door wat je zelf het prettigste vindt, wat volgens jouw inschatting goed aansluit bij de cursisten of de hoeveelheid tijd, die je voor dit onderdeel wil inruimen (de werkvormen variëren in tijd). Je doet zelf in ieder geval ook mee.

Na deze kennismaking sluit je dit programma-onderdeel af door iets te zeggen over de diversiteit van de deelnemers. Afhankelijk van de gekozen werkvorm en de reacties noem je een paar overeenkomsten bij en verschillen tussen de cursisten. Je merkt ook op dat er altijd wel sprake is van overeenkomsten tussen sommige cursisten op een aantal aspecten en verschillen op juist andere aspecten. Het gaat in deze cursus ook om deze combinatie: we kunnen van elkaar leren en toch heeft ieder een eigen persoonlijke kijk op het ouder worden.

TIP

- Wat betreft diversiteit kun je letten op: burgerlijke status (getrouwd, alleenstaand, weduwe/weduwnaar), wel/geen (klein)kinderen, levensbeschouwing/religie, leeftijd, sekse, mobiliteit, activiteit, afkomst (waar/hoe was ouderlijk huis, platteland/stad), culturele achtergrond, opleiding, e.d., maar ook op uiterlijke kenmerken, zoals kleur haar, kleur ogen, lengte, wel/geen bril, e.d.

Werkvorm 1: Kennismaking a.d.h.v. eigen naam.

De groep krijgt de tijd om even te denken over de eigen voornaam. Dan gaat ieder meer over zijn/haar naam vertellen. De cursusleiding begint en vraagt later door: wat betekent je naam? Welke associaties heb je bij je eigen naam? Wie gaf je die naam?

Houd je van je naam? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet? Hoe had je graag willen heten? Heb je een bijnaam (gehad)? Houd je van die naam?

Werkvorm 2: Kennismakingsspel 'Op schoenmaat'

Ieder wordt uitgenodigd in een leeg deel van de ruimte te komen staan (niet achter tafels). Het doel van deze oefening is elkaars namen te leren kennen. Met een groep mensen kun je in verschillende volgorde gaan staan. Bij de volgende items mag je vooraf niet verklappen wat voor jou geldt. Als eerste gaan we staan op schoenmaat. De kleinste maat helemaal rechts van de boog, de grootste helemaal links. Zorg dat je in de juiste volgorde komt te staan zonder je schoenmaat te vertellen. Kijk goed. De ene schoen doet je voet groter of kleiner lijken. Je mag ook commentaar op anderen leveren als jij denkt dat ze niet goed staan. Houd het tempo erin en doe zelf mee. Als iedereen staat, gaan we in volgorde onze schoenmaat en naam zeggen: we beginnen met de kleinste schoenmaat: hardop vol trots je schoenmaat en je naam. Zo ga je in tempo de boog langs. Mochten mensen verkeerd staan, laat hen zichzelf verplaatsen. Zorg dat iedereen zijn/haar naam en schoenmaat duidelijk uitspreekt. Zo kunnen we nog op een aantal andere items gaan staan. Bijvoorbeeld op lengte, leeftijd, gewicht (je kunt tussendoor benoemen dat dat wat gevoeliger kan liggen dan schoenmaat), op grootte van de handen (dat betekent dat mensen elkaars handen op elkaar moeten leggen en meer contact maken. Tussendoor steeds de ronde met namen. Je sluit af met: ik hoop dat je nu een aantal namen kunt onthouden, iets meer van elkaar te weten bent gekomen, en gemerkt hebt dat we op sommige aspecten overeenkomsten vertonen en op andere aspecten verschillen van elkaar.

Werkvorm 3: Kennismakingsrondje over vaste punten

Ieder wordt uitgenodigd iets over zichzelf te vertellen, zoals naam, leeftijd, leefvorm en iets kenmerkends van zichzelf (alleen iets positiefs). Bijvoorbeeld: ik ben Greet, 59 jaar, weduwe en iemand die de dingen graag goed regelt. Of ik ben Harry, 68 jaar, heb al 4 kleinkinderen, ben een erg rustig persoon en houd wel van een kaartje leggen. Er wordt niet op elkaar gereageerd.

Werkvorm 4: Kennismakingsronde over één onderwerp

Ieder wordt uitgenodigd de eigen naam te zeggen en iets anders over één onderwerp, bijvoorbeeld iets dat je altijd bij je hebt (een pen, zakdoek, aspirine, tas, foto), of iets dat je onderweg naar deze eerste bijeenkomst opgevallen is (draaiorgel, omgewaaide boom, eerste eendenkuikens, groepje jongeren), of iets waar je de afgelopen week mee bezig bent geweest/je druk om hebt gemaakt, en wat met deze cursus te maken heeft. Alleen als er iets onduidelijks is, kan er een vraag gesteld worden; het is niet de bedoeling een gesprek of discussie te starten.

Werkvorm 5: Kennismakingsronde door zinnen aan te vullen

Ieder wordt uitgenodigd de eigen naam te zeggen en een zin af te maken die met deze cursus te maken heeft. Bijvoorbeeld:

“Wat mij aan het ouder worden bevalt is

“Ik ben ... jaar, en dat vind ik, (omdat)”

“Naarmate ik ouder wordt,

Werkvorm 6: Kennismakingsrondje

Ieder wordt uitgenodigd iets over zichzelf te vertellen, en ieder bepaalt zelf wat hij/zij gaat zeggen.

4. Pauze (15 min.)

5. De kunst van het ouder worden (70 min.)

Vooraf een korte toelichting.

'In deze film "De Kunst van het Ouder Worden" komen een aantal ouderen in beeld. Zij vertellen over hun proces van ouder worden, over "stilstaan en doorgaan bij ingrijpende veranderingen". Er worden vele thema's genoemd, die ook in deze cursus aan bod komen, zoals wonen, sociale contacten, gezondheid, activiteiten, etc. Misschien dat een aantal dingen herkenbaar zijn, of misschien komen er ook dingen naar voren, die voor jou juist heel anders zijn. Na afloop van de film zullen we daar met elkaar over doorpraten'.

TIPS

- Lees van te voren de handleiding bij de film goed door. Hierin staan vele aanknopingspunten voor het gebruik van de film, een toelichting en de nabespreking.
- Het is nuttig als je over informatie(materiaal) over wijkvoorzieningen en activiteiten beschikt.
- Omdat de film nogal veel informatie bevat, kun je de cursisten helpen dit te structureren, door ze van te voren kijkopdrachten mee te geven. Bijvoorbeeld: wat of wie spreekt u in de film het meest aan? Of: in welke situatie herkent u zich het meest? (meer voorbeelden zijn te vinden in de handleiding)

Vertoning van de film.

Gesprek naar aanleiding van de film.

Eerste reacties peilen. Dat kan door de algemene vragen: Wat vonden jullie ervan? Wat sprak aan? Wat is herkenbaar? of ieder een reactie te laten geven op de kijkopdracht.

Daarna kun je een groepsgebesprek op gang brengen aan de hand van vragen, stellingen, discussiepunten of door de cursisten zinnen te laten afmaken.

Voorbeelden van vragen zijn:

- Wat is belangrijk voor jou bij het ouder worden?
- Wat roept het op: stilstaan en doorgaan bij ingrijpende gebeurtenissen?
- Wat zijn voor jou voor- en nadelen van het ouder worden?

Voorbeelden van stellingen en discussiepunten:

- Wat je wel kunt is belangrijker dan wat je niet kunt.
- Zonder doel kun je niet leven.
- Ouder worden is een kunst.
- Je moet proberen alles zoveel mogelijk zelf te blijven doen.

Voorbeelden van zinnen:

- Ouder worden betekent voor mij
- Wat ik niet zou willen missen, is
- Nu ik ouder wordt, wil ik graag doorgaan met
- Nu ik ouder wordt, wil ik graag stilstaan bij
- Ik neem me voor om

- Wat mij aan het ouder worden bevalt, is...
- Wat ik moeilijk vind van het ouder worden, is...

TIPS

- Let in de nabespreking vooral op de ‘beschermende factoren’ (zoals dat in de handleiding van de film genoemd wordt). Er zijn veel dingen in het leven waar je geen of nauwelijks invloed op uit kunt oefenen (bijvoorbeeld onze biologische leeftijd, verlies van vrienden of familie). Er zijn ook veel factoren, waar je wel iets aan kunt veranderen. Je kunt leren van andere ouderen die op een positieve manier ouder worden. Je kunt leren beter om te gaan met veranderingen. Soms moet je je doelen aanpassen en nieuwe doelen stellen. Soms moet je leren beter voor jezelf te zorgen, trots te zijn op wat je gedaan hebt in je leven, of trots te zijn op wat je doet en kunt. Het kan belangrijk zijn eigen verwachtingen helder te krijgen, of deze bij te stellen, bijvoorbeeld naar andere mensen toe: Durf je steun te vragen? Kom je voor jezelf op? Kies je bewust voor je contacten en vrienden?
- Maak zelf korte aantekeningen, eventueel op flap, van een aantal (opvallende) uitspraken van cursisten, zodat je daar tijdens de afsluiting en in de andere bijeenkomsten op terug kunt komen. Je kunt ook aan de deelnemers vragen voor zichzelf iets op te schrijven (bijvoorbeeld de zinnen aanvullen), over hoe ze nu tegen ouder worden aankijken. Door aan het begin voor jezelf iets te noteren, kun je eventuele ontwikkelingen en veranderingen tijdens de cursus zichtbaar maken en op laatste bijeenkomst hier op terugkomen: hoe kijk je daar nu tegenaan? Wat is er veranderd?

6. Afsluiting (15 min.)

- Sluit af met een positieve samenvatting van de bijeenkomst. Je kunt een aantal aspecten van en uitspraken over het ouder worden noemen, die door de deelnemers n.a.v. de film naar voren zijn gebracht.
- Afspraken maken, zoals over waar en wanneer de volgende bijeenkomst is.
- Evaluatie
 Hang 2 flappen aan de muur. Op de ene flap kunnen de cursisten positieve opmerkingen over de eerste bijeenkomst schrijven; op de andere flap kunnen ze verbeterpunten noteren. Leg twee verschillende kleuren pennen bij de twee flappen. Op de eerste flap staat bovenaan bijvoorbeeld: ‘Positieve opmerkingen’ of ‘Wat ik aan deze bijeenkomst goed vind, is’. Op de tweede flap staat bovenaan: ‘Tips voor een volgende bijeenkomst’, ‘De volgende keer zou ik liever’. Er hoeven geen namen bij gezet te worden. De flappen worden aan het begin van de volgende bijeenkomst weer opgehangen, en gebruikt tijdens een korte terugblik.
 Als ieder iets op een of beide flappen geschreven heeft, zijn er twee opties:
 1. De bijeenkomst is afgelopen. Cursisten kunnen er onderling nog over door praten, als ze dit willen. De begeleiding blijft er in ieder geval nog bij, omdat er nog vragen gesteld of persoonlijke opmerkingen gemaakt kunnen worden.
 2. Ieder gaat weer zitten. Je leest eerst alle positieve opmerkingen en vraagt of het duidelijk is voor ieder en zo nodig vraag je om verduidelijking. Je complimenteert alle aanwezigen (inclusief jezelf) met alle positieve opmerkingen: immers de gehele groep heeft ervoor gezorgd, dat deze opmerkingen gemaakt konden worden! Daarna neem je op een zelfde manier de verbeterpunten door. Het is niet de bedoeling hierover in discussie te gaan.
- Als huiswerk kun je jezelf én de deelnemers meegeven om de komende week na te gaan wat zij/hij aan die verbeterpunten kunnen bijdragen.

TIP

- Neem de feedback van de cursisten serieus, zowel de positieve opmerkingen als de verbeterpunten, én ook evaluatieve op/aanmerkingen, die tussendoor gemaakt zijn. Maak er gebruik van tijdens je voorbereiding van de tweede bijeenkomst, stel zo nodig e.e.a. bij.

4.2. Tweede bijeenkomst: Inspiratie

Kernvragen

Waar loop je warm voor? Waar krijg je energie van? Hoe kun je dat versterken?

Doel

Weten waar je je inspiratie vandaan haalt. Aantal mogelijkheden kennen om je inspiratiebronnen (beter) te gebruiken.

Aandachtspunten

Ook tijdens deze bijeenkomst is het van belang dat ieder zich veilig, prettig en serieus genomen voelt. Het thema 'inspiratie' kan heel dichtbij en persoonlijk worden. Erkenning voor wat iemand inspireert kan onverwachte emoties naar boven halen. Dat geldt ook voor het zoeken naar wegen om inspiratiebronnen aan te boren dan wel belemmeringen daarvoor weg te nemen. Er bestaan geen goede of foute inspiratiebronnen, wel meerdere wegen om deze te benutten. Door hierover te praten met elkaar kunnen cursisten nieuwe ideeën opdoen en op meer keuzemogelijkheden gewezen worden.

Programma

- Welkom
- Terugblik
- Wat inspireert mij?
- Pauze
- Gebruik maken van je inspiratiebron
- Afsluiting

Benodigdheden

- De twee evaluatieflappen van de eerste bijeenkomst.
- Rood/gele vlammen van stevig papier of karton; grote en kleine; sommige met rubrieken, zoals levensbeschouwing, liefde, werk, hobby, natuur, muziek, literatuur, zorgen, geboortegrond, etc.; andere zonder rubrieken. I.p.v. vlammen kun je ook harten gebruiken.
- Inspiratiespel. Op zoek naar je diepste drijfveren.
- Kwaliteitspel.

Uitwerking programma tweede bijeenkomst

1. Welkom (5 à 10 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
- 'Vandaag gaan we het hebben over I N S P I R A T I E. Waar loop je warm voor? Waar krijg je energie van? En hoe kun je dat versterken? We zullen eerst terugblikken op de 1^{ste} bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten af met een evaluatie'.

2. Terugblik (15 min.)

De twee flappen met positieve opmerkingen en verbeterpunten hangen aan de muur. Als je deze vorige keer niet plenair opgelezen hebt, is het goed om dat nu te doen en zo nodig verduidelijking te vragen. Omdat we intussen een week verder zijn, kan het zijn, dat iemand de behoefte heeft om iets belangrijks aan te vullen. Als dat zo is, schrijf je het er nog bij.

Aparte aandacht geef je aan de verbeterpunten. Je vertelt op welke manier je daarmee bezig bent geweest en welke conclusies je daaraan verbonden hebt. Met welke aspecten ga jij als begeleider meer rekening houden. Je vraagt aan de cursisten wat zij de afgelopen week bedacht hebben: wat kan ieder individueel en wat kan de groep bijdragen aan verbeteringen. Alle voornemens worden goed genoteerd op een flap, en liefst ook ieder voor zich.

Herhaal de reeds gemaakt werkafspraken (spelregels) en vul deze zo nodig aan. (Bijvoorbeeld: liever tips dan kritiek, of commentaar geven op een opbouwende manier)

3. Wat inspireert mij? (40 min.)

Werkvorm 1

Leg alle 'vlammen' op tafel. Ieder kiest aantal 'vlammen' grote en/of kleine, met en/of zonder rubrieken, en schrijft op elke 'vlam' WAT hem/haar inspireert. Vragen, die daarbij behulpzaam zijn: Waar loop je warm voor? Waar word je enthousiast van? Waar gaat je hart harder van kloppen? Waar krijg je energie van? Waar zit het vuur in/bij jou? Waar zit je passie? Waardoor word jij geraakt in het leven? Wat drijft je? Neem hiervoor ca. 10 minuten de tijd.

Daarna uitwisselen. In eerste instantie in de grote groep (min. 10 deelnemers i.v.m. groepsdynamiek en onderlinge stimulans). Ieder vertelt wat hij/zij opgeschreven heeft, en wat hij/zij daar verder bij bedacht heeft, bijvoorbeeld over HOE het inspireert, wat er dan gebeurt of wat de gevolgen zijn. Cursisten kunnen op elkaar reageren en vragen stellen.

Werkvorm 2

Gebruik het inspiratiespel. Leg de kaarten 'inspiratiebronnen' open op tafel. Laat de cursisten om de beurt een kaart pakken, waarover hij/zij zelf iets wilt vertellen. Wat houdt die inspiratiebron voor jou in? Hoe, waar en hoe vaak kom je die tegen? Wat is het effect van die inspiratiebron op jou? Reageer op elkaar. Iemand kan eenzelfde kaart pakken, of krijgt de mogelijkheid de blanco kaart te pakken en die zelf te voorzien van een inspiratiebron. Ga door totdat ieder aan de beurt geweest is, niemand meer de behoefte heeft een kaart te pakken, of omdat de tijd om is.

4. Pauze (15 min.)

5. Gebruik maken van je inspiratiebron (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

Na de pauze gaat het gesprek verder over het gebruik maken van de inspiratiebronnen, aan de hand van de vraag: 'Hoe kun je het benutten van je inspiratiebronnen bevorderen?' of 'Hoe stimuleer je dat?'. Dit kan plenair of in subgroepen, bijvoorbeeld rondom dezelfde inspiratiebronnen, of de mannen bij elkaar en de vrouwen bij elkaar. Als je met subgroepen werkt, moet je nog even de tijd inruimen om elkaar plenair op de hoogte te brengen van een aantal belangrijke of opvallende uitkomsten (eye-openers). Het gaat dan niet om een volledig verslag; het volstaat als een paar cursisten iets zeggen over een aantal strategieën.

Vervolg werkvorm 2

Na de pauze gaat het gesprek vervolgens over het meer benutten van je inspiratiebron. Daarvoor pakt iemand weer een kaart en beantwoordt de vraag hoe je je inspiratiebronnen vaker/beter kunt aanboren. Cursisten stellen vragen aan elkaar, geven reacties en eventueel tips. Als er voldoende tijd is, kan ieder weer aan de beurt komen.

Variant bij vervolg werkvorm 1 en 2

Eventueel kun je het gesprek na de pauze koppelen aan kaarten uit het Kwaliteitspel. Door alle of een aantal kaarten met kwaliteiten open op tafel te leggen en deelnemers te vragen een of meerdere (max. 3) kaarten te kiezen van kwaliteiten, die ze nodig hebben om hun inspiratiebron te versterken. Vervolgens kan dan gesproken worden over deze kwaliteiten en hoe deze kunnen bijdragen aan het versterken van inspiratiebronnen, over de haalbaarheid: passen de gekozen kwaliteiten al bij betreffende persoon?

TIP

- Maak zo nodig gebruik van voorbeelden uit de film 'de kunst van het ouder worden': werden daar nog inspiratiebronnen genoemd of manieren om die bronnen beter te benutten?

6. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de genoemde strategieën of manieren om inspiratiebronnen te versterken.
- Zo nodig praktische afspraken maken, bijvoorbeeld waar en wanneer de volgende bijeenkomst is.
- Evaluatie. Je zet een prullenbak op tafel en geeft iedere cursist een klein (plastic) tasje. Je vraagt aan de cursisten wat ze van deze bijeenkomst in de tas willen doen om mee naar huis te nemen (oftewel: waar wil je nog over nadenken; iets mee doen; wat heb je geleerd?) en wat ze in de prullenbak willen doen (oftewel: wat is voor jou niet zo belangrijk geweest; waar zul je niks mee doen). Het is niet de bedoeling om hierover in gesprek te gaan; alleen als er echt iets onduidelijk is, kunnen er vragen gesteld.
- Probeer met de cursisten af te spreken, dat ze komende week iets gaan doen met wat ze in hun tas meenemen; bv. gebruik maken van inspiratiebron, welk leerdoel?

TIP

- Voor de evaluatie kun je de cursisten ook vragen om de antwoorden op de

vragen op te schrijven op twee briefjes (A-5-formaat) en deze briefjes dan letterlijk in de tas of de prullenbak te doen, nadat ze het voorgelezen hebben. Zo nemen ze letterlijk hun huiswerk mee naar huis.

4.3 Derde bijeenkomst: Hoe wil ik wonen?

Kernvragen

Wat is (minder) belangrijk voor jou met betrekking tot je woning en woonomgeving?
Wat vind je (minder) prettig/veilig? Hoe kun je het prettiger/veiliger maken?

Doel

Bewustwording van wat je belangrijk vindt aan je woning en je woonomgeving. Weten welke mogelijkheden je zelf hebt om je woning en woonomgeving prettiger en veiliger te maken.

Aandachtspunten

De COSBO of ANBO had een cursus / methode 'over wonen van ouderen gesproken'. Misschien dat hier nog gebruik van gemaakt kan worden tijdens deze bijeenkomst.

Programma

- Welkom
- Terugblik
- Hoe woon ik?
- Pauze
- Hoe wil ik wonen?
- Afsluiting

Benodigdheden

- Flap-over.
- A-4-tjes met voorbeeldwoning/woonomgeving.
- Verschillende kleuren potloden, viltstiften, of markeerstiften.
- Een A-4-tje met een lampje erop en daaronder de tekst: er is bij mij vandaag een lampje gaan branden, nl. 1. 2. 3.

Uitwerking programma derde bijeenkomst

1. Welkom (5 à 10 min.)

- Woord van welkom.
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
“Vandaag staat in het teken van wonen en je woonomgeving. We staan stil bij hoe je woont en hoe de directe omgeving van je woning eruit ziet. We praten met elkaar over: wat vind je daarvan? Vind je het belangrijk, prettig? Zou je het anders willen? Hoe zou je het anders willen en wat kan je daaraan doen? We zullen eerst terugblikken op de eerste bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten af met een evaluatie.”

2. Terugblik op tweede bijeenkomst (15 min.)

Je vraagt of de cursisten iets gedaan hebben met de inhoud van hun tas, die ze vorige keer mee naar huis genomen hebben. Wie wil daar iets over vertellen? Wat had je je voorgenomen? Hoe ging dat? Wat ging goed? Wat was belemmerend? Eventueel vertel je als begeleider ook zelf wat je meegenomen had en wat je daarmee gedaan hebt.

Tijdens deze terugblik geef je positieve feedback en besteed je aandacht aan mogelijke herkenning bij elkaar, en of deelnemers elkaar nog tips kunnen geven.

3. Hoe woon ik? (40 min.)

Werkvorm 1

Vraag de deelnemers om een volgorde van 'heel belangrijk naar nauwelijks belangrijk' aan te brengen, hierover na te denken en dit op te schrijven. Gedacht kan worden aan: de grootte van de woning, onderhoud, comfort, inrichting, meubilair, gebruik trap/lift, woonkosten, burens, nabijheid van bijv. winkels, dokter en/of postkantoor, veiligheid, etc. Vervolgens geeft ieder op het lijstje aan, wat hij/zij nu prettig vindt in/aan de woning en de woonomgeving?

Nadat ieder dit voor zichzelf heeft opgeschreven, wordt er in subgroepen of plenair met elkaar gepraat aan de hand van de vragen:

- Hoe ziet jouw lijstje er uit? Wat is belangrijk, wat minder belangrijk? Waarom? (Bijvoorbeeld: Voel je je daardoor prettiger, veiliger? Omdat het zo hoort? Weinig kosten? Meer privacy? Meer vrijheid?)
- Zijn er (veel) overeenkomsten tussen wat je belangrijk en prettig vindt?
- Hoe zien andere lijstjes eruit? Is dit herkenbaar voor anderen? Maakt het uit of het lijstje van een man of een vrouw is, een alleenstaande of samenwonende?
- Zaten er in de video nog punten van belang met betrekking tot wonen / woonomgeving?

Werkvorm 2

Vraag ieder een tekening of schets te maken van haar/zijn woning en woonomgeving, of deel een A-4-tje uit, waarop al schematisch een huis in een omgeving afgebeeld staat. In die woning/woonomgeving tekent ieder wat hij/zij belangrijk vindt; het kan ook met woorden opgeschreven. Eventueel kan er gebruik gemaakt worden van verschillende kleuren stiften of potloden voor bijvoorbeeld dingen die heel belangrijk zijn en dingen die minder belangrijk zijn. Om ieder op weg te helpen, kun je een aantal dingen noemen (zie werkvorm 1). Nadat ieder dit gedaan heeft, wissel je hierover uit aan de hand van de hierboven vermelde vragen.

TIP

- De uitwisseling a.d.h.v. deze vragen kan zowel plenair als in subgroepjes van 3 of 4 plaats vinden. Als je voor subgroepjes kiest, zal er plenair kort verslag gedaan moeten worden van de belangrijkste punten. Het is handig als aan het begin van het gesprek in de subgroep besloten wordt, wie dat gaat doen. Let bij de samenstelling van de subgroepen op voldoende variatie, opdat men van elkaar kan leren.

4. Pauze (15 min.)

5. Hoe wil ik wonen? (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

Opnieuw bekijk je of je plenair of in subgroepen verder gaat. Aan de orde zijn dan de vragen:

- Wat heb je nodig, of wat is er voor nodig om je prettiger of veiliger te voelen?
- Wat kun je zelf daarin doen?
- Kunnen we elkaar tips geven om de woonomgeving prettiger te maken?
- Zijn er inspiratiebronnen, die je kunt benutten om het wonen en je woonomgeving prettiger te maken?
- Welke activiteiten zou je daarvoor kunnen ondernemen: leg hiervoor kaarten met activiteiten uit het Inspiratiespel open op tafel.

Eventueel kun je ook ingaan op voorwaarden of belemmeringen en hoe die te realiseren dan wel weg te nemen zijn.

Vervolg werkvorm 2

Vervolgens vraag je of ze een woning/woonomgeving willen tekenen, zoals ze het het liefst zouden willen hebben. Wat zijn de overeenkomsten en welke verschillen zijn er? Wat zou je kunnen doen om een paar of alle verschillen op te heffen? Wat heb je daarvoor nodig? Hierbij kun je verwijzen naar de video. Vervolgens kun je evt. gebruik maken van de kaarten met activiteiten, voorwaarden of belemmeringen uit het Inspiratiespel.

6. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de genoemde strategieën of manieren om het wonen prettiger en veiliger te maken.
- Zo nodig praktische afspraken maken.
- Evaluatie. Je deelt de A-4-tjes uit, waarop een lampje met daaronder de tekst: "er is bij mij vandaag een lampje gaan branden, nl. 1. 2. 3.". Je vraagt of de deelnemers dit willen invullen. Als ieder dat gedaan heeft, vraag je of iemand iets wil noemen, wat hij/zij opgeschreven heeft. Het is niet de bedoeling om hierover in gesprek te gaan. Als er iets onduidelijk is, kunnen er vragen gesteld, en je kunt doorvragen met het oog op verandermogelijkheden en 'huiswerk' voor die persoon.
- Probeer met de cursisten af te spreken, dat ze komende week iets gaan doen met wat ze vandaag geleerd hebben. Vraag of ieder iets wil veranderen in/aan de woning of woonomgeving. Iets kleins, het maken van een plan om iets groters aan te pakken of een eerste stap zetten om iets te veranderen in de richting die je graag wilt en belangrijk vindt.

4.4. Vierde bijeenkomst over gezondheid

Kernvragen

Wat betekent gezondheid voor mij? Hoe kan ik zo gezond mogelijk ouder worden?

Doel

Bewustwording van betekenis van gezondheid. Weten wat cursisten kunnen doen om zo gezond mogelijk (volgens hun eigen maatstaven) ouder te worden.

Aandachtspunten

In deze cursus gaat het vooral om zaken, die te beïnvloeden, te veranderen en te sturen zijn. Let hier tijdens de bijeenkomst op, dat er een onderscheid tussen te beïnvloeden voorwaarden of belemmeringen en niet te beïnvloeden voorwaarden of belemmeringen zijn.

Creëer voldoende ruimte tijdens deze bijeenkomst voor verschillende meningen.

Bedenk dat er niet één waarheid over gezondheid bestaat. Over gezondheid bestaan nogal wat heersende normen in Nederland. Daarbij gaat de aandacht vooral uit naar de lichamelijke kant van gezondheid en naar BRAVO, een leefstijl gericht op meer bewegen, niet roken, weinig alcohol, gezonde voeding, veilig vrijen en ontspanning.

Dat zijn nl. aspecten waar mensen zelf invloed op uit kunnen oefenen. Gezondheid kan echter ook een veel ruimere of andere betekenis hebben voor individuele deelnemers. Het kan gaan over je lekker voelen, vrijheid, genieten, kunnen doen wat je wilt, etc. En ook daar liggen volop aangrijpingspunten voor verandering, voor aspecten, die mensen zelf aan kunnen pakken.

Programma

- Welkom.
- Waar ben ik trots op?
- Terugblik.
- Hoe staat het met mijn gezondheid?
- Pauze.
- Hoe kan ik zo gezond mogelijk ouder worden?
- Ademhalingsoefening.
- Afsluiting.

Benodigdheden

- Ca. 30 kaarten met op iedere kaart een uitspraak / stelling over gezondheid. In de eerste set van ca. 15 kaarten gaat het om meningen, opvattingen en betekenissen van gezondheid. De tweede set van ca. 15 kaarten zijn stellingen over ervaringen met, manieren, mogelijkheden en belemmeringen om gezond te leven. De stellingen zullen moeten ingaan op de volgende vragen: Let je op je gezondheid? Hoe let je op je gezondheid? Wat hoort bij ouder worden? Wat is te beïnvloeden? Wat niet? Wat doe je om zo gezond mogelijk te blijven? Wat laat je om zo gezond mogelijk te blijven? Hoe zou je zo gezond mogelijk kunnen blijven? Wat heb je daarvoor nodig?
- Kaarten met spreekwoorden of uitdrukkingen, waarin woorden van lichaamsdelen voorkomen, of op een andere manier iets over gezondheid zeggen. Bijvoorbeeld: Dit ligt me zwaar op de maag; mijn hart breekt; ik heb een brok in mijn keel; daar ga ik gebukt onder; uit de voeten kunnen; met de handen in het haar zitten; ik zit lekker in mijn vel, enz.

Uitwerking programma vierde bijeenkomst

1. Welkom (5 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
“Vandaag gaat het over gezondheid. Ook nu weer een terugblik op de vorige bijeenkomst, maar eerst een kort rondje wat met het thema te maken heeft. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten weer af met een evaluatie.”

2. Waar ben ik trots op? (10 min.)

Een rondje als opwarmer aan het begin van de bijeenkomst waarbij ieder kort iets vertelt over haar/zijn lichaam, waar hij/zij trots op is? Bijv. ik ben trots op de kleur van mijn ogen.

TIP

- Of je kunt een rondje doen, waarin ieder iets vertelt waar hij/zij trots op is in relatie tot gezondheid. Bijvoorbeeld de volgende zin afmaken: "als het om gezondheid gaat, ben ik trots op". Het kan gaan over iets wat je weet over gezondheid, of dat je je gezond voelt, of dat je gezond doet, gezond bezig bent, je gezond gedraagt, etc.
Deze werkvorm kan gebruikt worden.

3. Terugblik (10 min.)

Je vraagt aan de deelnemers wie er iets gedaan heeft met het lampje of de lampjes. Wie wil daar iets over zeggen? Wat is er gebeurd? Hoe ging dat? Wat ging goed, wat ging minder goed? Hebben andere cursisten tips? Zijn er nog andere vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?

4. Hoe staat het met mijn gezondheid? (30 min.)

Werkvorm 1

In subgroepjes van twee of drie elkaar interviewen over gezondheid aan de hand van de vragen:

- Wat betekent gezondheid voor jou?
- Let je op je gezondheid?
- Hoe let je op je gezondheid?
- Wat doe je om zo gezond mogelijk te blijven?
- Wat laat je om zo gezond mogelijk te blijven?
- Hoe zou je zo gezond mogelijk kunnen blijven?
- Wat heb je daarvoor nodig?

Werkvorm 2

Een stellingenspel, met de eerste set kaarten met uitspraken over gezondheid. In deze set kaarten gaat het om meningen, opvattingen en betekenissen van gezondheid. Je moet dan aangeven of je het wel/niet eens is bent met die stelling door aan de ene kant van de kamer of de andere kant van de kamer te gaan staan of zitten. Vervolgens geven beide groepen om de beurt uitleg over waarom ze het eens/oneens zijn. Hierna kan er verder over gediscussieerd worden. Ze proberen als het ware de anderen over

te halen zich bij hen te voegen. Na deze discussie kan opnieuw stelling genomen worden. Sommigen zullen bij dezelfde groep blijven; anderen kunnen zich aansluiten bij de andere groep. Je vraagt wie een andere positie ingenomen heeft en waarom.

Werkvorm 3

Een ander stellingenspel met dezelfde eerste set kaarten Leg alle kaarten open op een tafel en vraag aan de deelnemers of zij de kaarten willen nemen met uitspraken waar ze het mee eens zijn: deze kaarten verzamel je. De kaarten die blijven liggen betreffen dus de uitspraken waar niemand het mee eens is, en doen verder niet meer mee in het spel. Vervolgens leg je alle verzamelde kaarten weer open op tafel en nu vraag je of men de kaarten wil pakken met een uitspraak waar men het niet mee eens is; deze kaarten verzamel je weer. Wat blijft liggen, zijn de kaarten met uitspraken waar ieder het over eens is. Daarna ga je met de laatste verzamelde kaarten een discussie starten over elke uitspraak: wie was het hiermee eens en waarom? Wie was het oneens en waarom?

Werkvorm 4

De kaarten met spreekwoorden leg je open op tafel. Ieder krijgt de gelegenheid om een of meer kaarten te kiezen. Gevraagd wordt iets te vertellen over hoe dat spreekwoord op jou van toepassing is. Eventueel kun je vragen of de betreffende persoon het spreekwoord kan / wil uitbeelden. Vervolgens praat je met elkaar over de volgende vragen: Of je het prettig vindt? Of je het anders zou willen? Of het te veranderen is of leren er anders mee om te gaan? Wat is daarvoor nodig? Voor de pauze komt ongeveer de helft van de groep aan bod.

TIPS

- In plaats van spreekwoorden op kaarten, zou je een beperkt aantal gezegdes op grote vellen kunnen schrijven en aan de wand kunnen plakken, met de vraag of deelnemers bij één vel papier gaan staan met het spreekwoord, waarvan ze vinden dat dat het beste bij hen past. Daarna maak je subgroepjes per vel/spreekwoord en vraag je of deze mensen met elkaar gaan uitwisselen a.d.h.v. bovenstaande vragen.
- Aandachtspunt bij het werken met spreekwoorden: veel uitdrukkingen bevatten woorden van een lichaamsdeel, maar het spreekwoord drukt vaak iets anders uit. Het zijn voorbeelden van een verband tussen geest en lichaam, tussen wat je DENKT en VOELT en hoe je LICHAAM REAGEERT. Soms wijzen ze op lichamelijke reacties op spannende situaties. Daar kunnen we in de laatste bijeenkomst op doorgaan.

Werkvorm 5

De RET methode. Moet nog toegevoegd.

5. Pauze (15 min.)

6. Hoe kan ik zo gezond mogelijk ouder worden? (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

De subgroepjes doen in de grote groep verslag over de uitkomsten van de interviews. Inhoudelijk wordt er iets verteld over de betekennissen van gezondheid, op wat voor manier er op gelet kan worden en wat ieder er aan kan doen/laten om zo gezond mogelijk te blijven?

Bij de plenaire bespreking stel je de volgende vragen:

- Herkennen anderen dit?

- Wat voor nieuws hoor je?
- Heb je daar wat aan?
- Kun jij daar iets mee? Wat dan?
- Zijn er andere manieren?

Vervolg werkvormen 2 en 3

Je gebruikt de 2^{de} set kaarten met stellingen over gezondheid. Als je voor de pauze werkvorm 2 gedaan hebt, kies je nu voor werkvorm 3 of andersom.

Vervolg werkvorm 4

Na de pauze komt de andere helft van de groep aan bod.

TIPS

- Andere vragen, die tijdens deze bijeenkomst gesteld kunnen worden:
Zaten er in de video nog punten van belang mbt gezondheid?
Zijn er onderlinge verschillen opgevallen, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen?
- Eventueel kun je ook ingaan op voorwaarden of belemmeringen om zo gezond mogelijk te blijven en hoe die te realiseren dan wel weg te nemen zijn. Let hierbij wel op, dat je een duidelijk onderscheid maakt tussen te beïnvloeden voorwaarden of belemmeringen en niet te beïnvloeden voorwaarden of belemmeringen. Het gaat in deze cursus immers om zaken, die wel te beïnvloeden, te sturen zijn.
- Bij vragen die iemand als probleem ervaart, kan je je afvragen: 'Hoe kan ik het luchtiger maken?'.

7. Ademhalingsoefening (15 min.)

De deelnemers gaan goed op hun stoel zitten. Dat gaat zo:

- De rug tegen de leuning.
- De voeten recht op de grond.
- Een hand op de borst. Adem nu RUSTIG IN en ADEM RUSTIG UIT. Probeer bij de inademing de adem naar je hand op je borst te brengen. Doe het een paar keer. Plaats nu je hand op je op je middenrif, net boven je maag. Adem rustig in en rustig uit. Probeer bij het inademen naar je hand toe te ademen. Je hand moet op en neer gaan. Doet dit een paar keer rustig. Plaats nu je hand op je buik. En adem in naar je hand toe, zodat je buik dik wordt. Controleer of je hand op en neer gaat. Doe dit heel rustig.
- We hebben de adem naar de buik laten zakken. Waarom? Sommige mensen ademen 'hoog', zelfs hun schouders gaan mee omhoog. Als je laag ademt, kun je je beter ontspannen.

8. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de genoemde strategieën of manieren om zo gezond mogelijk te blijven.
- Zo nodig praktische afspraken maken.
- Evaluatie. Vraag aan ieder wat hij/zij van deze bijeenkomst over de schouder gooit, achter zich laat, niets mee wil doen. Is er iemand die het op wil vangen en juist daarmee wel iets wil doen. Als ieder hierover iets gezegd heeft, vraag je de cursisten wat ze vandaag het meest prettig vonden. Het is niet de bedoeling om hierover in gesprek te gaan. Als er iets onduidelijk is, kunnen er vragen

gesteld en je kunt doorvragen met het oog op verandermogelijkheden en 'huiswerk' voor die persoon.

- Huiswerkopdracht:

Optie 1.

Probeer met de cursisten af te spreken, dat ze komende week iets gaan doen met wat ze vandaag geleerd hebben. Vraag of ieder iets wil veranderen met betrekking tot haar/zijn gezondheid. Dat kan iets kleins zijn, het maken van een plan om iets groters aan te pakken of een eerste stap zetten om iets te veranderen in de richting die je graag wilt en belangrijk vindt.

Optie 2.

Alle deelnemers krijgen de gelegenheid iets te bedenken en op te schrijven over wat ze altijd hebben willen weten over gezondheid, maar nooit hebben durven te vragen. Sommige mensen weten weinig over het eigen lijf, bijv.: hoe zit dat met je hart. Ook zijn er vragen die je niet durfde te stellen. 'Wat heb ik altijd willen weten over gezondheid (of: over wat ik zelf kan doen om gezond te blijven) en durfde ik nooit te vragen.' Binnen deze cursus ga je dan individueel of – liever nog - samen uitzoeken hoe je achter de antwoorden kunt komen. Als ieder iets opgeschreven heeft, kunnen de cursisten hun vraag of vragen oplezen en daarbij vertellen of ze dit alleen of met anderen willen uitzoeken. Als ze anderen zoeken, wordt bekeken wie met hen op pad wil/kan gaan.

TIP

- Je kunt optie 2 van de huiswerkopdracht ook toespitsen op het thema van de volgende bijeenkomst. 'Wat heb ik altijd willen weten over seksualiteit, en durfde ik nooit te vragen.'

4.5. Vijfde bijeenkomst: seksualiteit en intimiteit

Kernvragen

Hoe belangrijk is seksualiteit / intimiteit in je leven? Wat zou je willen en wat is daar voor nodig?

Doel

Bewustwording van het belang van seksualiteit en intimiteit voor jezelf.

Aandachtspunten

De begeleider zal zelf goed (= makkelijk, open, zonder schroom, respectvol) over dit soort vragen met anderen moeten kunnen praten.

Let als begeleiding weer extra op een veilige sfeer: niemand hoeft meer te zeggen dan hij of zij wil. Dit betekent dat deelnemers én begeleider extra letten op vragen, die men aan elkaar stelt en dat niet steeds op vragen geantwoord hoeft te worden. Breng dit aan het begin duidelijk naar voren.

Verder kan er expliciet of impliciet iets gezegd worden over seksualiteit en/of intimiteit. Je kunt aan de orde stellen of er een verschil is tussen seksualiteit en intimiteit of dat het hetzelfde is. Hoe ziet ieder dat? Hoe ligt dat voor de deelnemers? Zijn er onderlinge verschillen bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen?

Zaten er in de video nog punten van belang met betrekking tot dit onderwerp? Wie weet nog wat hierover aan de orde kwam in de video? Als het van toepassing is, kun je verwijzen naar de tweede bijeenkomst over inspiratie. Eventueel kun je ook ingaan op voorwaarden of belemmeringen.

Intimiteit heeft te maken met aanraken en aangeraakt worden; dit kun je ook met je huisdier ervaren.

Programma

- Welkom
- Terugblik
- Wat betekent seksualiteit / intimiteit voor je?
- Pauze
- Vervolg gesprek
- Afsluiting

Benodigdheden

- Afhankelijk van gekozen werkvorm: video(apparaat), t.v.; brief/ansichtkaarten; blanco papier en grote enveloppe.
- Verzamel ca. 50 briefkaarten met verschillende afbeeldingen, die allemaal op de een of andere manier met seksualiteit en/of intimiteit te maken hebben (van plat tot kunstzinnig, van heel duidelijk tot subtiel).

Uitwerking programma vijfde bijeenkomst

1. Welkom (5 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
“Vandaag gaan we het hebben over.??? We zullen eerst terugblikken op de vorige bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten af met een evaluatie.”

2. Terugblik (15 min.)

- Bespreking van de huiswerkopdracht.
- Wie heeft afgelopen week iets gedaan met wat hij/zij zich voorgenomen had? Hoe is dat gegaan?
- Welke zoektochten zijn door wie ondernomen om antwoorden te vinden op de vragen: ‘Wat heb ik altijd willen weten over gezondheid (of: over wat ik zelf kan doen om gezond te blijven) en durfde ik nooit te vragen.’ Hoe ging dat? Wat vond je daarvan? Wat heeft het opgeleverd? Hebben andere deelnemers daar iets aan?
- Zijn er nog andere vragen opgekomen bij iemand? Zou je daar iets mee willen doen?

3. Wat betekent seksualiteit / intimiteit voor je? (40 min.)

Werkvorm 1

Voor de pauze een video (fragmenten) over ouderen en seksualiteit / intimiteit bekijken en gelegenheid bieden om een eerste reactie te geven.

TIP

- Video's zijn waarschijnlijk te lenen, te kopen en te krijgen bij Teleac, IKON, Humanistische Omroep, videotheek.

Werkvorm 2

Leg de verzamelde kaarten over seksualiteit / intimiteit open op tafel en laat ieder er drie kaarten uitzoeken, die hem/haar het meeste aanspreken. Je hoeft naderhand niet uit te leggen waarom die kaart het meeste aanspreekt. Wel wordt gevraagd om te laten zien wat je hebt uitgekozen en iets aan te geven over de betekenis van die kaart voor jou. Is dat meer een gevoel? Dan laten we het daarbij. Is het iets heel expliciets?

Vervolgens praat je verder aan de hand van de vragen:

- Wat valt op? Is het herkenbaar?
- Is het anders voor vrouwen dan voor mannen? Voor hetero's dan voor homo's? Voor getrouwden, weduwen/weduwnaars, vrijgezellen? In hoeverre speelt levensbeschouwing / religie een rol?
- Invloeden van vroeger, opvoeding, je omgeving?
- Is het moeilijk of makkelijk om hierover te praten?
- Hoe belangrijk is seksualiteit / intimiteit in je leven?

Werkvorm 3

Vragen stellen d.m.v. enveloppenmethode. Ieder schrijft een of meerdere vragen op een briefje. Deze vragen moeten met het thema te maken hebben. Per briefje één vraag. Alle kaarten worden verzameld in een grote enveloppe en eventueel door elkaar

gehusseld. Nu pakt ieder om de beurt een briefje uit de enveloppe, leest de vraag voor en beslist dan of hij/zij die vraag zelf wil beantwoorden, of dat die het briefje doorgeeft aan de buurman/vrouw; deze beslist dan opnieuw of hij/zij de vraag wil beantwoorden of door wil geven, etc. totdat iemand zich aangesproken voelt en de vraag beantwoordt. Als niemand de vraag wil beantwoorden, kan dat ook en laten we het daarbij. Na elk antwoord, kunnen anderen reageren aan de hand van dezelfde vragen bij werkvorm 2.

4. Pauze (15 min.)

5. Vervolg gesprek (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

Na vertonen van video, hierover praten: algemene reactie; wat valt op; wat is herkenbaar; wat zou je willen en wat is daar voor nodig? Kunnen we elkaar tips geven?

Vervolg werkvorm 2

Je kiest met de deelnemers of je in subgroepen óf plenair door wilt praten over het belang van seksualiteit en intimiteit in ieders leven en over wat je zou willen of willen veranderen en wat daar voor nodig is?

Vervolg werkvorm 3

Voor deze oefeningen is voldoende ruimte nodig; óf achter tafels en stoelen om, óf met tafels en stoelen aan de kant. De oefeningen gaan over het ervaren van jezelf in relatie tot anderen, over afstand en nabijheid, over verbaal en non-verbaal contact, en ook over eigen grenzen. Deze aspecten hebben voor velen te maken met intimiteit. De oefeningen kunnen duidelijk maken, hoe iemand met deze aspecten omgaat.

Optie 1.

Aan de cursisten wordt gevraagd om door de kamer/zaal te gaan lopen. Er wordt geen verdere instructie gegeven. Dit doe je een paar minuten. Dan vraag je hoe dat voelt, hoe dat voor ieder is? Loop je makkelijk rond? Probeer je lichamelijk contact te vermijden of vind je het juist fijn om iemand aan te raken? Maakt het daarbij uit wie die ander is? In hoeverre laat je je beïnvloeden door anderen, door lichaamstaal?

Vervolgens vraag je of ieder weer door de kamer wil gaan lopen en dan juist moet proberen om met alle andere cursisten even kort contact te maken. Dat kan verbaal (paar zinnen) of non-verbaal (knikje, aanraken, hand geven). Hoe is dat? Voelt dat beter of hetzelfde?

Optie 2.

Groepjes van twee maken. Tegenover elkaar gaan staan met een flinke afstand (aantal meters) ertussen. Dan vragen of de een naar de ander wil lopen, rustig en net zover totdat die persoon zelf wil. Als dit gebeurd is, vraag je hoe dat voelt. Tot hoever ga je? Daarna draai je de rollen om en loopt de ander naar de een. Hoe voelt dat? Is dat anders? Heeft de afstand, die je inneemt te maken met iets van de ander, bijvoorbeeld houding, gebaar, lichaamstaal? Laat deelnemers in de gelegenheid om met de ander er nog even over door te praten, over wat zij ervan vonden, wat hen opviel.

Vervolgens vraag je of er andere tweetallen gemaakt kunnen worden en dan doe je dezelfde oefening. Wat valt dan op? Is dat anders? Maakt het uit als de ander van dezelfde lengte is als jij? Maakt de sekse/geslacht uit? Ook hierna praten de cursisten met z'n tweeën nog even na.

Na afloop van de oefeningen is het de bedoeling dat ieder voor zichzelf nagaat wat hij/zij ontdekt heeft, wat van belang is te behouden en wat hij/zij liever anders zou willen. Vooral over dat laatste vindt nog een uitwisseling plaats, en worden elkaar nog tips gegeven.

6. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de meest opvallende en belangrijkste punten in het kader van de kernvragen van deze bijeenkomst.
- Zo nodig praktische afspraken maken.
- Evaluatie. Iedereen krijgt kaarten of blaadjes in twee kleuren: de ene kleur voor de positieve opmerkingen en de andere kleur voor 'verbeterpunten'. De beschreven kaarten worden opgehangen, kleur bij kleur. Iedereen loopt langs de kaarten, leest ze en kiest er één punt uit voor een plenaire bespreking. Het is niet de bedoeling om hierover in gesprek te gaan. Als er iets onduidelijk is, kunnen er vragen gesteld en je kunt doorvragen met het oog op verandermogelijkheden en 'huiswerk' voor die persoon.
- Probeer met de cursisten af te spreken, dat ze komende week iets gaan doen met wat ze vandaag geleerd hebben.

4.6. Zesde bijeenkomst: Bezigheden en tijdsbesteding

Kernvragen

Hoe besteed je je tijd? Zou je het anders willen? Hoe kan je dat bereiken?

Doel

Bewustwording van (gewenste) bezigheden en tijdsbesteding. Mogelijkheden kennen om je tijdsbesteding meer in overeenstemming te brengen met je gewenste bezigheden.

Aandachtspunten

Bij een paar werkvormen van deze bijeenkomst hoort huiswerk vooraf. Let er op dat je dat opgeeft op het eind van de vijfde bijeenkomst. Ieder krijgt van te voren de opdracht om na te denken over bezigheden en tijdsbesteding: wat doe je zoal in een week en hoeveel tijd besteed je ongeveer daaraan? Je kunt ook vragen of ze een week lang bij willen houden waaraan ze tijd besteden en hoeveel tijd ze hier ongeveer aan besteed hebben.

Let ook weer bij de voorbereiding en tijdens deze bijeenkomst op eventuele belangrijke aspecten uit de film 'De kunst van het ouder worden.' Verder kun je verwijzen naar de tweede bijeenkomst over inspiratie, bijv. aan de hand van de vraag: hebben je bezigheden iets van doen met je inspiratiebronnen?

Leg nadruk op leuke dingen en op wat goed gaat; eventueel kun je ook ingaan op voorwaarden (en hoe daar voor te zorgen) of belemmeringen (en hoe deze weg te nemen zijn).

Programma

- Welkom
- Korte terugblik
- Wat doe ik zoal?
- Pauze
- Wat wil ik anders aanpakken?
- Afsluiting

Benodigdheden

- Afhankelijk van gekozen werkvorm: A-4 papier, potloden of gekleurde viltstiften, veel oude tijdschriften, scharen, plak, stevige kartonnen.
- Inspiratiespel.
- Als je in subgroepen gaat werken, zullen de vragen voor het gesprek op een kaartje moeten staan.

Uitwerking programma zesde bijeenkomst

1. Welkom (10 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
'Vandaag gaan we het hebben over bezigheden en tijdsbesteding. Wat doet ieder zoal op een dag? Vind ik dat prettig en goed, of zou ik het liever anders willen? Hoe kan ik dat bereiken en wat heb ik daarvoor nodig? We zullen eerst terugblikken op de vorige bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten af met een evaluatie.'

2. Terugblik (15 min.)

- Wie heeft afgelopen week iets gedaan met wat hij/zij zich voorgenomen had? Hoe is dat gegaan? Wat ging goed, wat ging minder goed? Hebben andere cursisten tips?
- Is er iemand die met anderen over de vorige bijeenkomst gesproken heeft? Wat vertel je dan? En hoe reageert de ander? Wat vind je daarvan? Vond je het makkelijk of moeilijk om te praten over seksualiteit en intimiteit? Merk je dat het voor velen nog een taboe is?
- Wie heeft er intussen met anderen over deze cursus gesproken? Hoe ging dat?
- Zijn er nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?

3. Wat doe ik zoal? (40 min.)

Werkvorm 1

Als huiswerk heeft ieder van te voren nagedacht over bezigheden en tijdsbesteding: wat doe je zoal in een week en hoeveel tijd besteed je daaraan? Je vraagt de cursisten van hun bezigheden een taart te maken. Teken op een vel papier een taart (een grote cirkel); verdeel de taart in stukjes 'tijdsbesteding'. Je kunt daarbij denken aan een taartstukje: slapen, eten, hobby's, mantelzorg, huishouden, zorgen voor anderen, contacten, (vrijwilligers)werk, luiers, etc. Hoe groter het taartstukje, hoe meer tijd je per week aan die bezigheid besteedt. In elk taartstukje staat dus een bezigheid en ongeveer hoeveel tijd je daaraan besteedt (kan ook in percentages). Let er op dat een week 7 x 24 uur = 168 uur bevat, niet meer en niet minder, en dat de taart dus ook opgevuld dient te zijn met dat aantal uren.

Als iedereen hiermee klaar is, vraag je eerst of het lukte en hoe het is om zo'n oefening te doen.

Vervolgens start je een groeps gesprek aan de hand van de volgende vragen: Wat is jezelf opgevallen toen je het invulde? Wat doe je zoal per week en hoeveel tijd besteed je daaraan? Hoe belangrijk zijn die bezigheden voor je? Wat doe je, omdat je vindt dat het moet of zo hoort? Wat doe je alleen, wat doe je samen? Binnen/buitenshuis? Wat doe je graag? Wat is herkenbaar voor anderen? Zijn er verschillen/overeenkomsten tussen bijvoorbeeld mannen en vrouwen, getrouwen en alleenstaanden?

Werkvorm 2: Handen tekenen.

Aan de deelnemers vraag je of ze een hand op een vel papier willen leggen, met hun vingers gespreid. Met de andere hand ga je met een potlood langs je vingers en hand. Zo ontstaan op papier een omtrek van je hand. Vraag je buurman/vrouw om te helpen, als je zelf die handomtrek niet kunt tekenen.

Vervolgens gaat ieder voor zichzelf na, wat hij/zij de afgelopen week allemaal met die handen gedaan heeft. Wat hield je (handen) bezig? Wat heb je aangepakt? Welke

werkzaamheden hebben je handen verricht? Hoe heb je de handen uit de mouwen gestoken? De antwoorden worden in de ene handomtrek opgeschreven. Hierover met elkaar uitwisselen. Je kunt deze uitwisseling uitbreiden met de vragen: Wat hebben je handen geleerd? Wat kunnen jouw handen goed? Waarin zijn ze geoefend en getraind?

TIPS

- Handen kunnen dienen als metafoor voor veel belangrijke levensthema's, bijvoorbeeld: arbeid, aanpakken, verzorging, steun, hulp, straf.
- Variatie in deze werkvorm: In plaats van vertellen wat men opgeschreven heeft, vraag je of iemand via pantomime wil uitbeelden wat haar/zijn bezigheden waren (de handen spelen een nadrukkelijke rol). De groep raadt de activiteit die uitgebeeld wordt.

Werkvorm 3: Collage maken.

Als huiswerk heeft ieder van te voren nagedacht over bezigheden en tijdsbesteding. Tijdens de bijeenkomst gaat ieder een collage maken van haar/zijn bezigheden/activiteiten van die afgelopen week. Je legt een stapel tijdschriften, scharen, papier en lijm op tafel. Als iemand geen geschikte plaatjes kan vinden, kan er ook in woorden opgeschreven worden wat hij/zij gedaan heeft. Als ieder klaar is, of na ca. 20 minuten vraag je of het lukte en hoe het was om deze oefening te doen. Daarna wordt aan de hand van de collages in subgroepjes van 3 à 4 uitgewisseld over deze activiteiten. Gebruik daarbij dezelfde vragen als bij werkvorm 1: Wat viel je op toen je met de collage bezig was? Wat doe je zoal per week en hoeveel tijd besteed je daaraan? Hoe belangrijk zijn die bezigheden voor je? Wat doe je alleen, wat doe je samen? Wat doe je graag of wat doe je omdat het moet? Wat is herkenbaar voor anderen? Zijn er verschillen/overeenkomsten tussen bijvoorbeeld mannen en vrouwen, getrouwen en alleenstaanden?

Werkvorm 4

Gebruik de kaarten met activiteiten van het Inspiratiespel. Leg deze open op tafel, en vraag of ieder 3 kaarten hieruit wilt halen a.d.h.v. de vraag: wat doe je graag? Deze kaarten houdt ieder even achter de hand. Dan vraag je of ieder op wil schrijven welke activiteiten hij/zij de afgelopen dagen zoal gedaan heeft. Vervolgens gaat ieder na of de activiteiten op de gekozen 3 kaarten ook op het andere lijstje staan. Hierover gaan groepjes van 3 a 4 deelnemers met elkaar praten. De subgroepjes eindigen met de vragen: hoe kan ik ervoor zorgen vaker leuke dingen te doen? Wat heb ik daarvoor nodig? Reageer op elkaar en geef tips.

4. Pauze

5. Wat wil ik anders aanpakken? (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

Na de pauze praat je óf plenair óf in subgroepen van ca. 4 deelnemers verder over veranderingsmogelijkheden. Wat wil je handhaven? Wat wil je veranderen? Hoe zou je het willen / kunnen veranderen? Hoe organiseer je dat? Is dat herkenbaar voor anderen? Wat steken we hiervan op? Wie heeft er tips? Zijn er verschillen/overeenkomsten tussen bijvoorbeeld mannen en vrouwen, getrouwen en alleenstaanden?

TIPS

- Je kunt vragen of de mannen en de vrouwen ieder een subgroep willen vormen, of de getrouwen en alleenstaanden.

- Als er door de deelnemers vaak voorwaarden of belemmeringen naar voren gebracht worden, is het goed om daar iets mee te doen. Je zou kunnen vragen of ze het als volgt willen formuleren: 'Ik wil graag, maar'. Aan anderen kun je dan vragen of ze concrete suggesties, ideeën kunnen geven, of andere bemoedigende reacties. Aan de persoon zelf vraag je of hij/zij wat kan met die tips en reacties. Misschien kan er een huiswerkopdracht van gemaakt worden? Gebruik in zo'n gesprek over voorwaarden en belemmeringen ook de door die persoon al eerder genoemde inspiratiebronnen of kwaliteiten (sterke kanten), die benut kunnen worden om aan de voorwaarden te voldoen, of de belemmeringen weg te nemen. Als het voor de groep een belangrijk punt blijft, zou je kunnen overwegen om een aparte bijeenkomst te wijden aan het doorpraten en oefenen met de concrete suggesties en handreikingen.

Vervolg werkvorm 2: Handen tekenen.

Je vraagt ieder of ze nu een omtrek van de andere hand willen maken. Vraag je buurman/vrouw om te helpen, als je zelf die handomtrek niet kunt tekenen. In deze handafdruk schrijf je op wat je graag doet met je handen. Vervolgens vergelijkt ieder beide handafdrukken en vertelt hier iets over aan de anderen. Reageer op elkaar. Praat verder over hoe je het voor elkaar kunt krijgen om vaker die prettigere dingen met je handen te doen. Wat zou je willen / kunnen veranderen? Hoe organiseer je dat? Is dat herkenbaar voor anderen? Wat steken we hiervan op?

TIP

- Je kunt deze werkvorm evt. afsluiten met bewegings- en ontspanningsoefeningen met handen, bijvoorbeeld het ontspannen van je handen, vinger na vinger, arm en schouders, of spiegelen van elkaars handbewegingen.

Vervolg werkvorm 3: Collage maken.

Na de pauze kan besloten worden door te gaan in de subgroepjes aan de hand van de volgende vragen: Hoe belangrijk zijn die bezigheden voor je? Wat wil je handhaven? Wat wil je veranderen? Hoe zou je het willen / kunnen veranderen? Hoe organiseer je dat?

Na de uitwisseling in subgroepjes wordt er kort plenair verslag gedaan. Dan komen de vragen: wat is herkenbaar voor anderen? Wat steken we hiervan op? Zijn er verschillen/overeenkomsten tussen bijvoorbeeld mannen en vrouwen, getrouwden en alleenstaanden?

TIP

- Je kunt na de pauze ook meteen een plenair groepsgesprek houden over diezelfde vragen.

Vervolg werkvorm 4

Na de subgroepjes en de pauze wordt er plenair verslag gedaan. Dan komen de vragen: wat is herkenbaar voor anderen? Wat steken we hiervan op? Zijn er verschillen/overeenkomsten tussen bijvoorbeeld mannen en vrouwen, getrouwden en alleenstaanden? Welke tips kunnen we elkaar geven?

TIP

- Je kunt ook deze werkvorm afsluiten met bewegings- en ontspanningsoefeningen met handen, bijvoorbeeld het ontspannen van je handen, vinger na vinger, arm en schouders.

6. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de genoemde strategieën of manieren om de tijdsbesteding meer in overeenstemming te brengen met de wensen.
- Zo nodig praktische afspraken maken.
- Evaluatie. In een ronde geeft ieder in maximaal twee woorden aan wat hij/zij van de bijeenkomst vond. Daarna een ronde waarin ieder met haar/zijn gezicht moet proberen uit te drukken hoe hij/zij zich voelt. Het is niet de bedoeling om in gesprek te gaan. Als er iets onduidelijk is, kunnen er vragen gesteld en je kunt doorvragen met het oog op verandermogelijkheden en 'huiswerk' voor die persoon.
- Probeer met de cursisten af te spreken, dat ze komende week iets gaan doen met wat ze vandaag geleerd hebben. Vraag bijvoorbeeld of ieder de komende week iets gaat doen, wat hij/zij al heel lang en heel graag zou willen doen. Of: iets in gaat veranderen in haar/zijn dagelijkse bezigheden. Het kan iets kleins zijn, iets groots, of het maken van een plan om iets groters aan te pakken of een eerste stap zetten om iets te veranderen in de richting die je graag wilt en belangrijk vindt.

4.7. Zevende bijeenkomst: Mijn sociale netwerk

Kernvragen

Hoe zien je sociale contacten en vriendschappen er uit? Wat is de betekenis van je contacten en wat betekent vriendschap voor je? Wat zou je anders willen? Hoe kun je dat bewerkstelligen?

Doel

Bewustwording van de betekenis van het sociale netwerk en van vriendschap. Keuzemogelijkheden kennen om sociale contacten en/of vriendschappen meer in overeenstemming te brengen met eigen wensen.

Aandachtspunten

Het gaat bij veel ouderen niet om de hoeveelheid sociale contacten, maar om de aard van de contacten; niet om de kwantiteit, maar om de kwaliteit. Belangrijk is bewust te kiezen voor sociale contacten, of het stoppen van contacten.

Bij mannen wordt (en werd) het sociaal netwerk vaak gevormd door hun bezigheid (en/of werk); bij vrouwen vaak door gezin en familie.

Over sociale contacten en vriendschap is veel geschreven. Je kunt zelf van te voren een kort fragment uit de literatuur uitzoeken om aan het begin van deze bijeenkomst voor te lezen. Je kunt ook aan het eind van de vorige bijeenkomst vragen of iemand van de deelnemers dit wil doen. De fragmenten zijn na afloop van de bijeenkomst uit te delen. Je kunt ook vragen of deelnemers elkaar suggesties kunnen geven over interessante literatuur; dit kan een huiswerkopdracht zijn.

Betrek in je voorbereiding en tijdens de bijeenkomst punten van belang uit de film en verwijst naar de tweede bijeenkomst over inspiratie: bijv. aan de hand van de vraag: hebben je vriendschap(en) of je sociale contacten iets van doen met je inspiratiebronnen?

Programma

- Welkom
- Terugblik
- Wat betekent mijn sociale netwerk/vriendschap voor mij?
- Pauze
- Wat wil ik veranderen in mijn netwerk?
- Afsluiting

Hulpmiddelen

- Een groot blad wit papier, als ondergrond van je collage; tijdschriften om uit te knippen of te scheuren; bijzondere papiersoorten voor bijzondere effecten (bijvoorbeeld calceerpapier, handgeschept papier, glanzend papier, crèpepapier); scharen en ribbelscharen; plaksel; viltstiften en kleurpotloden om het een of ander te accentueren en eventueel letterstempels en stempelinkt.
- Lege vellen A-4 papier.

Uitwerking programma zevende bijeenkomst

1. Welkom (5 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
'Vandaag gaan we het hebben over contacten en vriendschap. We zullen eerst terugblikken op de vorige bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar aan de slag. Halverwege is er een pauze. En we sluiten af met een evaluatie.'

2. Terugblik (15 min.)

- Wie heeft afgelopen week iets gedaan met wat hij/zij zich voorgenomen had? Hoe is dat gegaan? Wat ging goed, wat ging minder goed? Hebben andere cursisten tips?
- Zijn er nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?

3. Wat betekent mijn sociale netwerk/vriendschap voor mij? (40 min.)

Werkvorm 1

Iedereen een sociogram laten maken. Op een vel papier jezelf in het midden plaatsen en daar rondom heen je sociale contacten zetten: dichtbij zet je de mensen met wie je het meest contact hebt, verder af staan de mensen met wie je wat minder contact hebt en nog verder weg staan de mensen met wie je maar af en toe contact hebt. Je kunt denken aan familie, echtgenoot/echtgenote/partner, kinderen, kleinkinderen, broers, zusters, schoonfamilie, vrienden, vriendinnen, kennissen, burens en aan ontmoetingen met anderen op straat, op het werk, in de winkel, bij verenigingen, clubs, etc.

Als ieder dit gedaan heeft, vraag je of iemand uit de groep haar/zijn sociogram met de groep wil spelen / uitbeelden, door de groepsleden rollen te geven en hen vervolgens ergens in de (kamer/zaal) ruimte te zetten, zoals hij/zij dat in zijn/haar sociogram gedaan heeft. Zelf gaat die persoon uiteindelijk in het midden van de ruimte staan. Het gevolg is dat zijn/haar sociale contacten nu allemaal dichtbij of verder weg een plekje hebben in de kamer.

Dan kan er plenair gesproken worden over:

Wat valt op? Wat is herkenbaar? Heb je het zelf heel anders?

Dan kun je vragen of iemand anders haar/zijn sociogram ook zo wil uitbeelden.

Dan ook weer plenair bespreken met: Wat valt op? Herkenbaar?

Werkvorm 2: Vriendschap

Vraag op het eind van de vorige bijeenkomst of iedereen een foto, voorwerp, gedicht, verhaal of geschenk meeneemt van iemand die veel voor je betekent. Ieder vertelt aan de hand van het meegebrachte voorwerp over de band, die hij/zij met die persoon heeft. Wat is de betekenis van deze vriendschap voor je? Wat delen/deelden jullie samen? Wat doen/deden jullie samen?

Werkvorm 3

Leg allerlei hulpmiddelen voor een collage op tafel, zoals een groot blad wit papier, tijdschriften, bijzondere papiersoorten, scharen, plaksel, viltstiften en kleurpotloden. Vraag of de cursisten een collage willen maken van woorden, tekeningen of plaatjes, waarin vriendschap centraal staat. Het kan zijn, dat je een portret maakt van een vriend of vriendin. Het kan ook zijn, dat je vriendschap en alle associaties daarmee als

uitgangspunt neemt, en dat je collage de vriendschap zelf in alle facetten in beeld brengt.

Daarna worden de collages aan elkaar gepresenteerd. Er wordt verteld hoe je bezig geweest bent met je eigen product en wat je hebt proberen te doen. Je vertelt iets over vriendschap en over hoe je die wilde verbeelden.

TIP

- Het is ook mogelijk om de cursisten te vragen zo'n collage in groepjes van 3 te maken. Dan wordt er al met elkaar gesproken over vriendschap en de betekenis daarvan. De uitdaging is dan om gezamenlijk iets te maken, waarin ieder zich kan vinden of herkennen. Het gaat dan ook om rekening te houden met anderen, op te komen voor jezelf, en ervaren wat je sterke en minder sterke kanten zijn in zo'n samenwerking. Hoe vond je het om dit met een groepje te doen? Hoe ging de samenwerking? Gaat het in je dagelijkse leven vaak ook zo? Biedt ook de ruimte aan deelnemers, die liever alleen of met één ander een collage maken. Betrek later wel in je bespreking: waarom alleen, of met 2-en. Vind je dat prettiger? Is dat in je dagelijks leven ook zo? Wat herkennen anderen daarvan?

4. Pauze

5. Wat wil en kan ik veranderen in mijn netwerk? (40 min.)

Vervolg werkvorm 1

Na de pauze gaat ieder weer zitten en praat je verder over sociale contacten aan de hand van de gemaakte sociogrammen. Vragen, die je kunt stellen zijn:

Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen te zien, of zijn er overeenkomsten bij de mannen en bij de vrouwen? Andere verschillen of overeenkomsten?

Nu heeft ieder een sociogram gemaakt over de frequentie van de ontmoetingen / hoe vaak je iemand ziet of spreekt. Zou je sociogram er anders uitzien als je er eentje zou maken over hoe graag je iemand ziet of spreekt / hoe belangrijk die persoon voor je is? Hoe belangrijk zijn sociale contacten voor jou?

Ben je tevreden over je sociogram? Zou je het anders willen? Hoe dan? Wat is daar voor nodig? Hoe kun je dat bewerkstelligen? Welke tips kunnen we elkaar geven?

Vervolg werkvorm 2

Vervolgens vraag je of ieder voor zichzelf nagaat welke vriendschappen of sociale contacten in haar/zijn leven een belangrijke rol spelen en of hebben gespeeld. Maak een lijstje van vrienden, vriendinnen en/of belangrijke sociale contacten die je (nog steeds) hebt. Schrijf daarbij op wat voor vriendschap/contact dit is. Op welke manier heb je contact met elkaar? Hoe vaak zie, spreek, schrijf je elkaar? Wat doe je liever alleen, wat doe je samen? Over deze vragen kun je plenair of in subgroepen gaan uitwisselen. Wat betekent vriendschap voor je in je leven? Zou je graag verdieping van bestaande vriendschappen willen of liever nieuwe mensen of ontmoeten? Wat zou je anders willen? Hoe kun je dat bewerkstelligen? Kunnen we elkaar tips geven?

Vervolg werkvorm 3

Na de pauze wordt er plenair gesproken over: Wat betekent vriendschap voor je in je leven? Zou je graag verdieping van bestaande vriendschappen willen of liever nieuwe mensen of ontmoeten? Wat zou je anders willen? Hoe kun je dat bewerkstelligen? Kunnen we elkaar tips geven? Zijn er belemmeringen en hoe kun je die opheffen? Aan welke voorwaarden moet voldaan worden?

6. Afsluiting (25 min.)

- Sluit af met een samenvatting van de genoemde strategieën of manieren om sociale contacten zoveel mogelijk overeen te laten komen met de wensen.
- Zo nodig praktische afspraken maken.
- Evaluatie. Wat schud je van je af? Vraag deelnemers wat ze van deze bijeenkomst achter zich willen laten, en niet mee willen doen. Vraag of ze dat letterlijk van zich af willen schudden. Als ieder dat gedaan heeft, vraag je of elke deelnemer iets kan noemen, waar hij/zij vandaag trots op was. Tenslotte een derde ronde, waar iedereen een belangrijk punt, wat hij/zij vandaag geleerd heeft, noemt. Als er iets onduidelijk is, kunnen er vragen gesteld, en je kunt doorvragen met het oog op verandermogelijkheden en 'huiswerk' voor die persoon. Het is niet de bedoeling om hierover in gesprek te gaan.
- Vraag aan de cursisten of ze de volgende zin af willen maken: 'Naar aanleiding van deze bijeenkomst neem ik me voor om

4.8. Achtste bijeenkomst: Ontspanning

Kernvragen

Wat kost mij inspanning en wat levert ontspanning?

Hoe kan ik voor meer ontspanning zorgen?

Wat vond ik van deze cursus?

Doel

Bewustwording van wat spanning en wat ontspanning geeft. Mogelijkheden kennen om zich meer te ontspannen.

Aandachtspunten

Afhankelijk van de gekozen werkvorm in de zesde bijeenkomst, kies je nu een werkvorm die hierop aansluit!

Inhoudelijk is zowel ontspanning als inspanning belangrijk en vaak is het van belang dat er een evenwicht is tussen spanning en ontspanning.

Programma

Welkom

Terugblik

Vasthouden en loslaten

Pauze

Wat heb ik van deze cursus geleerd?

Afsluiting

Benodigdheden

Afhankelijk van de gekozen werkvorm:

- De 'taart' met bezigheden van de zesde bijeenkomst.
- Markeerstiften.
- Makkelijk zittende kleding.
- Inspiratiespel.
- Vellen papier, waarop de zinnen, die aangevuld moeten worden staan.
- Pennen.

Uitwerking programma achtste bijeenkomst

1. Welkom (5 min.)

- Woord van welkom
- Wie is aanwezig? Zijn er afmeldingen?
- Eventuele huishoudelijke, praktische mededelingen.
- Korte toelichting op programma van deze bijeenkomst.
"Vandaag is de laatste bijeenkomst. Het gaat over Ontspanning. We zullen eerst terugblikken op de vorige bijeenkomst. Daarna gaan we met elkaar in- en ontspannen. Na de pauze is er tijd voor een uitgebreide evaluatie."

2. Terugblik (15 min.)

Wie heeft afgelopen week iets gedaan met wat hij/zij zich voorgenomen had? Wat had je je voorgenomen? Hoe ging dat? Wat ging goed? Wat was belemmerend? Hebben andere cursisten tips?

Zijn er nog vragen of opmerkingen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?

3. Vasthouden en loslaten (40 min.)

Voor dit programma onderdeel kies je één van onderstaande werkvormen. Je sluit het inhoudelijke gedeelte voor de pauze af met een samenvatting van genoemde strategieën of manieren om meer ontspanning te realiseren.

Werkvorm 1

Als uitgangspunt nemen we de taart 'tijdsbesteding' per week, die we tijdens de 6^{de} bijeenkomst besproken hebben.

Kun je aangeven welke bezigheden ontspannend zijn en welke bezigheden inspannend zijn? Bv. door alle taartpuntjes met ontspannende bezigheden een bepaalde kleur te geven met een markeerstift en de inspannende activiteiten een andere kleur te geven. Of je maakt een nieuwe taart met alle ontspannende activiteiten aan een kant te tekenen en alle inspannende activiteiten aan een andere kant en dan een lijn ertussen te trekken. Misschien zijn er wel bezigheden, die zowel in- als ontspannend zijn?

Uitwisseling over: Wat valt op? Zijn de taartstukjes ontspanning en inspanning even groot, of juist heel ongelijk? Wat is herkenbaar, wat is heel anders?

Vervolgens gaat ieder voor zichzelf de ontspannende taartpuntjes verder invullen met concrete dingen, zoals lezen, tv kijken, radio luisteren, computeren, puzzelen, spelletjes, op bezoek gaan, bezoek krijgen, winkelen, wandelen, concert, musical, toneel, cabaret, film, museum, cursus, vakantie, vereniging, luieren, etc.

Wat zorgt voor meer ontspanning? Vraag ieder om een volgorde aan te brengen in deze activiteiten.

Daarna weer plenair uitwisselen a.d.h.v. de vragen:

Hoe ziet jouw volgorde er uit? Doe je dingen die je prettig vindt? Hoe zou je vaker dingen kunnen doen die prettig / ontspannend zijn? Hoe organiseer je dat? Is dat herkenbaar voor anderen?

Werkvorm 2

Gebruik de kaarten met activiteiten van het Inspiratiespel. Leg de kaarten open op tafel, en vraag of ieder 3 kaarten hieruit wilt halen a.d.h.v. de vraag: wat vind je ontspannend? Als ieder dit gedaan heeft, vertellen de deelnemers aan elkaar wat ze uitgekozen hebben en of ze daar een concreet voorbeeld van kunnen noemen, bv. iets wat ze de afgelopen tijd gedaan hebben.

Alle kaarten gaan weer terug, en dan vraag je of ieder opnieuw 3 kaarten eruit wil nemen van activiteiten, die inspannend zijn/inspanning kosten. Ook dan vertelt ieder iets over die activiteit met een voorbeeld.

Vervolgens wordt er verder doorgepraat over de dynamiek tussen inspannende en ontspannende activiteiten. Gevraagd wordt naar nieuwe concrete voorbeelden. Wat is herkenbaar? Wat valt op? Wat levert het je eigenlijk op als je je inspant, of inspanning verricht hebt, of ontspannen bent. Wat is belemmerend voor ontspannende bezigheden en hoe kun je deze belemmeringen opheffen? Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer ontspannende bezigheden doet?

Werkvorm 3

Zinnen aanvullen, zoals:

Ik voel me zeer gespannen als

Als ik gespannen ben, dan

Wanneer, dan wordt ik meteen gespannen

..... zijn spannende situaties voor mij.

Ik vind het prettig om me in te spannen door

Ontspanning is voor mij vooral

Ik voel me erg ontspannen als

Wanneer, dan onspan ik.

Ik vind het prettig me te ontspannen door

..... is ontspannen voor me.

Op een vel papier staan alle zinnen, en iedereen vult alle zinnen aan. Als iedereen hiermee klaar is, praat je met elkaar over elke zin, en vraag je aan een aantal deelnemers hardop te lezen, wat ze geschreven hebben. Na elke zin praat je even over: wat valt op? Wordt er iets gezegd over: Wanneer is men ontspannen/gespannen? Hoe voelt dat in het lichaam? Welke invloed hebben anderen op spanning/ontspanning? Is het herkenbaar? Wat is belemmerend voor ontspannende bezigheden en hoe kun je deze belemmeringen opheffen? Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer ontspannende bezigheden doet of meer ontspanning krijgt? Welke suggesties kunnen we elkaar geven?

Werkvorm 4

Ontspanningsoefening

Spiere worden eerst aangespannen en dan bewust losgelaten. (Oefening uit "Leren leven met pijnklachten", Laane e.a. 1997)

"Ga op de stoel zitten, goed achteruit en de rug recht. De voeten op grond ('geaard') en de handen in de schoot. Probeer zo rustig mogelijk adem te halen."

Als iedereen rustig zit, ga dan door met de volgende instructie:

"Span je beide handen en armen door een vuist te maken (rol je vingers op en doe de duim er omheen) en de ellebogen tegen het middel aan te drukken.

Span hard..... en laat heel langzaam weer los..... Voel het verschil tussen de spanning net in de handen en armen en de ontspanning nu.

Span nog een keer aan..... voel de spanning..... en laat heel langzaam weer los.....

We gaan verder met de schouders en de nek. Span deze spieren aan door de schouders op te trekken en de hals wat in te trekken en naar achter te duwen. Laat langzaam weer los. Span aan..... en laat langzaam weer los.

Dit voelt vaak heel onprettig, dus span niet te hard. Let vooral op het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen het nog een keer, trek aan..., houd even vast... (niet al te hard) en laat langzaam weer los....

We doen nu de buik en de billen. Span de buik aan door deze naar binnen te trekken en span de billen door je voor te stellen dat je je plas moet ophouden. Ja, span aan....., houd vast.... En laat langzaam weer los..... Let weer op het verschil in de ontspanning nu en de spanning van net.

We doen het nog een keer. Span aan....., houd vast..... en laat langzaam weer los..... Hierna doen we de benen en de voeten. Span de spieren door de benen iets van de grond te tillen en de tenen te krommen. Span aan....., houd vast....., voel de spanning in de spieren....., en laat langzaam weer los. ... Let nu weer op het ontspannen gevoel in de benen en de voeten.

We doen het nog een keer, span aan....., houd vast... en laat langzaam weer los...

We lopen het lichaam nog even langs....., ontspannen handen en armen....., ontspannen nek en schouders....., ontspannen buik en billen....., en ontspannen benen en voeten.....

OK, je weet nu hoe het voelt.

Als je ergens zit kun je deze oefening steeds weer even doen, bijvoorbeeld alleen je schouders.”

Laat bij de instructie zien hoe jij het doet. Doe het voor en wijs aan wat er te zien valt. Na de ontspanningsoefening praat je even door met elkaar over hoe was om deze oefening te doen. Hoe het voelde? Of men er al vertrouwd mee is? Welke andere manieren kennen de deelnemers om te ontspannen?

TIP

- Bij deze oefening is het van belang om te controleren dat de deelnemers niet te erg spannen, het mag ze geen extra pijn gaan doen. Het doel van de oefening is om te ervaren wat het is om ontspannen spiergroepen te hebben. Via het commando 'ontspan' alleen, kan iemand die gedurende langere tijd gespannen is niet zo maar ontspannen. Juist door het verschil tussen een verhoging van de spierspanning die als onaangenaam wordt ervaren, en het loslaten daarna, kan er weer iets van een ontspanning gevoeld worden.
- Er zijn ook opvattingen om de oefening andersom te doen, d.w.z. te beginnen bij de voeten en zo naar boven door te werken. Maak zelf een keuze.
- In plaats van een ontspanningsoefening kun je ook een geleide fantasie oefening doen. Ga lekker zitten, ieder bedenkt een prettige plek, waar hij/zij graag vertoeft. Maak daar een beeld van, een foto en probeer die voor je te zien. Houd dat beeld een tijdje vast. Waar ben je? Hoe ziet jouw prettige omgeving er uit? Wat doe je? Ben je alleen of zijn er andere mensen? wat voel je? Hoe voelt je lichaam nu? Voel je je meer ontspannen?

4. Pauze (15 min.)

5. Wat heb ik van deze cursus geleerd? Eindevaluatie (40 min.)

Werkvorm 1

De deelnemers maken allemaal een tekening of collage in twee delen. Ieder beeldt zichzelf eerst uit zoals zij/hij in de cursus binnenkwam en vervolgens zoals hij/zij de cursus verlaat. Elke deelnemer licht de eigen tekening/collage toe en de anderen reageren daarop. Het is nu juist wel de bedoeling om hierover in gesprek te gaan. Vragen die aan de orde kunnen komen: waarom deze verandering? Wat waren je verwachtingen en wat is daarvan wel/niet uitgekomen? Waar ben je trots op? Hoe ga je nu verder? Heb je voor jezelf doelen gesteld? Wat voor voornemen heb je voor de komende periode? Wat wil je gaan doen? Hoe ga je dat aanpakken? Wanneer wil je het doen? Wat heb je nodig? Alleen of met anderen? Etc. wat voor tips kunnen we elkaar nog meegeven

Werkvorm 2

Cadeauveloppen: voor iedere cursist is er een enveloppe met zijn/haar naam erop. Iedereen schrijft voor iedereen een klein kaartje of briefje over hoe hij/zij die persoon heeft leren kennen, leren waarderen en/of zien veranderen. Iedereen krijgt dan de volle

enveloppe met de kaarten en briefjes die aan hem/haar gericht zijn. Er kan ook afgesproken worden om voor ieder een toekomstwens op te schrijven.

Werkvorm 3

Gebruik opnieuw de plastic tassen en de prullenbak van de 1^{ste} keer. Wat heb je in de loop van de cursus nog meer mee kunnen nemen? En wat heb je allemaal weggegooid? Wat neem je nu mee in je tas? Oftewel: wat heb je geleerd? En: Wat voor voornemen heb je voor de komende periode? Wat wil je gaan doen? Hoe ga je dat aanpakken? Wanneer wil je het doen? Wat heb je nodig? Alleen of met anderen? Etc. wat voor tips kunnen we elkaar nog meegeven? Of: welke complimentjes kunnen we elkaar meegeven in de tas.

TIP

- Je kunt één van de werkvormen voor de eindevaluatie doen, maar je kunt ook combineren.
- Bij alle werkvormen voor de evaluatie is het belangrijk boven tafel te krijgen wat deelnemers geleerd hebben, en op welke punten de cursus verbeterd kan worden.

6. Afsluiting

Met dank aan ieder, eventueel een applausje, wordt de cursus afgesloten.

TIP

- Je kunt van te voren met de cursisten afspreken of ze op het eind graag iets gezelligs samen doen, bijvoorbeeld napraten bij een hapje en een drankje.

5. Overzicht materialen

Bijeenkomst 1: De kunst van het ouder worden

- Film De kunst van het ouder worden, handleiding bij de film, videoapparaat, t.v.
- Stevig papier of karton, waarop ieder de naam kan schrijven, om dubbel te vouwen en voor zich op tafel te zetten.
- Flap-over.
- Zinnen om aan te vullen op kaarten, een A-4-tje of op een flap.
- Een flap voor positieve opmerkingen en een flap voor verbeterpunten of tips voor een volgende bijeenkomst.

Bijeenkomst 2: Waar vind ik inspiratie?

- De 2 evaluatie-flappen van de eerste bijeenkomst.
- Rood/gele vlammen van stevig papier of karton; grote en kleine; sommige met rubrieken, zoals levensbeschouwing, liefde, werk, hobby, natuur, muziek, literatuur, zorgen, geboortegrond, etc.; andere zonder rubrieken. I.p.v. vlammen kun je ook harten gebruiken.
- Inspiratiespel. Op zoek naar je diepste drijfveren.
- Kwaliteitspel.

Bijeenkomst 3: Waar wil ik wonen?

- Flap-over.
- A-4-tjes met voorbeeldwoning/woonomgeving.
- Verschillende kleuren potloden, viltstiften, of markeerstiften.
- Een A-4-tje met een lampje erop en daaronder de tekst: er is bij mij vandaag een lampje gaan branden, nl. 1. 2. 3.

Bijeenkomst 4: Gezondheid

- Ca. 30 kaarten met op iedere kaart een uitspraak / stelling over gezondheid. In de eerste set van ca. 15 kaarten gaat het om meningen, opvattingen en betekenissen van gezondheid. De tweede set van ca. 15 kaarten zijn stellingen over ervaringen met, manieren, mogelijkheden en belemmeringen om gezond te leven. De stellingen zullen moeten ingaan op de volgende vragen: Let je op je gezondheid? Hoe let je op je gezondheid? Wat hoort bij ouder worden? Wat is te beïnvloeden? Wat niet? Wat doe je om zo gezond mogelijk te blijven? Wat laat je om zo gezond mogelijk te blijven? Hoe zou je zo gezond mogelijk kunnen blijven? Wat heb je daarvoor nodig?
- Kaarten met spreekwoorden of uitdrukkingen, waarin woorden van lichaamsdelen voorkomen, of op een andere manier iets over gezondheid zeggen. Bijvoorbeeld: Dit ligt me zwaar op de maag; mijn hart breekt; ik heb een brok in mijn keel; daar ga ik gebukt onder; uit de voeten kunnen; met de handen in het haar zitten; ik zit lekker in mijn vel, enz.

Bijeenkomst 5: Seksualiteit en intimiteit

- Afhankelijk van gekozen werkvorm: video(apparaat), t.v.; brief/ansichtkaarten; blanco papier en grote enveloppe.
- Verzamel ca. 50 briefkaarten met verschillende afbeeldingen, die allemaal op de een of andere manier met seksualiteit en/of intimiteit te maken hebben (van plat tot kunstzinnig, van heel duidelijk tot subtiel).

Bijeenkomst 6: Bezigheden en tijdsbesteding

- Afhankelijk van gekozen werkvorm: A-4 papier, potloden of gekleurde viltstiften, veel oude tijdschriften, scharen, plak, stevige kartonnen.
- Inspiratiespel.

- Als je in subgroepen gaat werken, zullen de vragen voor het gesprek op een kaartje moeten staan.

Bijeenkomst 7: Mijn sociaal netwerk

- Een groot blad wit papier, als ondergrond van je collage; tijdschriften om uit te knippen of te scheuren; bijzondere papiersorten voor bijzondere effecten (bijvoorbeeld calceerpapier, handgeschept papier, glanzend papier, crèpepapier); scharen en ribbelscharen; plaksel; viltstiften en kleurpotloden om het een of ander te accentueren en eventueel letterstempels en stempelinkt.
- Lege vellen A-4 papier.

Bijeenkomst 8: Ontspanning

Afhankelijk van de gekozen werkvorm:

- De 'taart' met bezigheden van de zesde bijeenkomst.
- Markeerstiften.
- Makkelijk zittende kleding.
- Inspiratiespel.
- Vellen papier, waarop de zinnen, die aangevuld moeten worden staan.
- Pennen.

6. Belangrijke literatuur

'Amsterdamse ouderen over ouder worden', S. Rietveld, COSBO, 2003.

'Levensloopbeleid' P.P.J. Houben, 2002.

'De Levenskaarten', ontwikkeld in het project Systematische preventie, COSBO, 2003.

Video *'De kunst van het ouder worden'* van het Trimbos Instituut.

'Het inspiratiespel. Op zoek naar je diepste drijfveren.' Peter Gerrickens & Marijke Verstege. Gerrickens training & advies. 's-Hertogenbosch, 2002.

ANBO Amsterdam (2000). Consultatiebureau voor ouderen.

AVCO, Amsterdam. (2000). De Amsterdamse ouderenadviseur.

COSBO Amsterdam (2002). Project werkplan systematische preventie.

'Preventie bij ouderen in de literatuur': een 'quick scan' naar aspecten, stromingen en programma's van preventie in welzijn en gezondheid bij ouderen, COSBO, 2003.

'Preventie bij ouderen in Amsterdam aangeboden': Inventarisatie op hoofdlijnen van het Amsterdams aanbod van preventieactiviteiten op het terrein van welzijn en gezondheid voor ouderen, COSBO, 2003.

'Amsterdamse ouderen over ouder worden': Notitie n.a.v. 27 groepsgesprekken met oudere Amsterdammers over hun beleving van het ouder worden, COSBO, 2003.

'Levensloopbeleid', P.J.J. Houben, 2003.

'Amsterdamse ouderen wonen steeds langer zelfstandig'. O+S, het Amsterdamse Bureau voor Onderzoek en Statistiek (2000).

'Jaarrapportage Volksgezondheid Amsterdam', GG&GD Amsterdam, 2003.

'Nota Volksgezondheid', GG&GD, 2003.

'Regiovisie Ouderenbeleid Amsterdam/Diemen 2001-2005' Regiocommissie Ouderenbeleid Amsterdam/Diemen (2001).

Bijlage 1

Gesprekken over ouder worden

Een samenvatting uit: 'Amsterdamse ouderen over ouder worden', S. Rietveld, COSBO Amsterdam, 2003

Betekenis ouder worden

Ouder worden betekent voor veel van de oudere deelnemers gebreken, pijn en een zware opgave. Het betekent eenzaamheid en een sleur. Het is moeilijk actief te blijven, de moed er in te houden, mobiel te blijven. Het is zaak om veranderingen te accepteren en dankbaar te zijn dat je nog gezond bent en overal heen kan. Als je niet meer durft te fietsen is de rollator een uitkomst en de Stadsmobiel een uitstekend hulpmiddel.

Voor de jongere deelnemers (50+) betekent ouder worden vooral veel meer vrijheid hebben. Maar ook het feit dat ze je niet meer zien staan, dat je ineens wordt genegeerd. Het is moeilijk om van rol te veranderen. De mannen spreken over de verandering van rol na het pensioen: je mag geen geld meer vragen voor arbeid, en hebt als vrijwilliger een andere positie. Je moet rekening gaan houden met je grenzen, anders raak je gefrustreerd. Te leren en te luisteren naar je lichaam is dan belangrijk, dat wordt door velen genoemd. Leven is leren.

Een leuke dag

Iedereen kan intens genieten van de natuur, de eigen tuin, het mooie weer. Iemand geniet ervan als de kinderen bellen, of van het feit dat een kind waarmee men zo heeft getobd het nu zo goed doet. 'Als de kinderen gelukkig zijn, dan kan je ook gelukkig zijn.' Een fijne dag is het als de pijn even weg is. De televisie is belangrijk, hobby's. Iets voor iemand kunnen betekenen, er samen met een vriendin een dagje op uit.

Wat is belangrijk en niet te missen

In alle groepen noemt men gezondheid, genoeg financiële ruimte, een goed netwerk van sociale contacten en nuttig zijn voor anderen (kinderen, ouders, vrijwilligerswerk) belangrijke elementen in het ouder worden.

De woning en de woonomgeving is belangrijk en voor velen ook een zorg. De huidige woning is te slecht, te duur of men voelt zich niet meer thuis in de buurt. Men is net verhuisd en mist de vanzelfsprekende dagelijkse contacten op straat.

Iedereen heeft zijn persoonlijke zaken die hij/zij niet zou willen missen nu. De radio, tv, video op vakantie gaan. Eén keer per jaar naar het thuisland kunnen reizen.

Mobiliteit kunnen houden, door scootmobiel, rollator, Stadsmobiel. Onafhankelijk blijven.

Sociale contacten

Haast iedereen onderschrijft het belang van sociale contacten: met de kinderen, met vrienden en buren. Een enkeling is er anders tegenaan gaan kijken, het interesseert nu minder dan vroeger en ze krijgt er ook minder voor terug. Men probeert op allerlei manieren het netwerk van contacten breed te houden, maar dat lukt steeds moeilijker. Sommigen krijgen geen contacten meer met de buren (allen allochtoon), anderen worden opa en oma van Turkse buurkinderen. Een mevrouw weet niet hoe ze het aan zou moeten pakken om nieuwe contacten te krijgen, nu haar man overleden is. Anderen proberen het via clubs, en verenigingen. Maar dan is er weer weinig mogelijkheid om echt informeel contacten te leggen. Een vrouw vertelt dat ze sinds ze alleen is veel meer contact met vrouwen heeft dan met mannen. Men denkt dat van nieuwe contacten men soms wel te veel verwacht, waardoor het al met al wel moeilijk gaat. Anderen constateren juist dat bij het ouder worden de sociale contacten minder bedreigend worden. En dat men milder wordt in sociale contacten.

Waarmee doorgaan?

De wens om op één of andere manier door te werken leeft sterk onder de jongere deelnemers. Zij willen ook nog reizen, lezen, wandelen. Men wil contact met mensen houden, een netwerk hebben. Men wil er zijn voor een ander, voor de kinderen, de kleinkinderen. Vitaal blijven, doorgaan met bewegen. En op deze manier ben je ook preventief bezig. Zo is een echtpaar weer tussen de middag warm gaan eten, omdat ze 's avonds eigenlijk fietstochtjes wilden maken op het moment dat anderen aan tafel zitten. Doorgaan met genieten, bij blijven, zo lang mogelijk bij de maatschappij betrokken zijn, niet alleen thuis zitten.

Wat als het niet meer gaat?

In een aantal gesprekken wordt bij deze vraag een collectieve, diepe zucht geslaakt. Dan ben je op een heel erg punt in je leven aangekomen. Het schrikbeeld van het verzorgings- en verpleeghuis doemt bij de 50-plussers meteen op. In de gesprekken wordt dat ook genuanceerd. Vooraf lijkt de verhuizing naar het verzorgingshuis erger te zijn dan dat de praktijk uitwijst.

Hulp zoeken als het niet meer gaat dat vindt men het devies. En dan moet je opgewassen zijn tegen het doorlopen van een traject. Je moet assertief zijn, een doorzetter, vechterbaas, vragen en leren knokken.

Instanties kunnen zich niet inleven in de gedachtewereld van ouderen.

Anderen zoeken het in zelf bezig blijven, met computerles, internet, kookcursus voor mannen. Je moet zorgen dat je bij informatiebronnen in de buurt blijft, je telefoon het doet. Je moet meer tijd nemen om dingen te doen. Men hoopt dan men te zijner tijd vooral inventief wordt. Het is ook zaak om je niet te isoleren.

Welke hulp zou nodig zijn?

Men realiseert zich dat intensieve hulp dan niet altijd meer mogelijk zal zijn thuis, en dat deze hulp niet altijd voorradig is. Geestelijke steun en inspiratie kan dan ook nodig zijn, dat kan je ook halen uit je hobby's en je netwerk.

Voor financiële zaken kan men naar de sociaal raadsman, maar die heeft het veel te druk en/of is niet aanwezig.

Verder ontbeert men veel informatie, weet men ook niet waar die te halen is, of vindt men het slecht leesbaar (gebrekkige lay-out, ingewikkelde teksten).

Anderen hebben net de Seniorengids ontdekt, terwijl het Stadsblad ook wel bekend is, maar niet goed bezorgd wordt. Vroeger kreeg men als 65-jarige een gids toegestuurd, men betreurt het dat deze niet meer komt. Anderen suggereren dat psychologische hulp nodig is om de drempel over te gaan om te vragen. Hulp bij het handhaven van de mobiliteit is nodig. Het belang van veel openbaar vervoer met veel opstapmogelijkheden wordt onderstreept. De rollator is al een uitkomst.

De allochtone ouderen krijgen informatie van de zelforganisatie en weten niet van het bestaan van de wijkpost voor ouderen. Ze hebben geen leescultuur en verklaren hun problemen met dienstverleners ook uit het vertaalprobleem. De communicatie loopt niet goed.

Nieuwe ideeën

Tijdens de gesprekken zijn vele nieuwe ideeën genoemd. De allochtone ouderen willen graag in eigen cultuur oud worden, maar dat hoeft niet in afzonderlijke wijken of verzorgingshuizen. Een wijk van 40% allochtoon en 60% autochtoon wordt ideaal gevonden. Het verschil met de Nederlandse cultuur is te groot om echt samen te leven, dat is voor de tweede generatie. Men wil niet naar Turkije of Marokko terug: hier zijn de kinderen en kleinkinderen. Ze hopen op Turkse en Marokkaanse huisartsen, goedkope fitness gelegenheid en zwemgelegenheid.

In de stadsdeelgesprekken worden zaken genoemd die je zelf zou kunnen aanpakken.

Het uitruilen van diensten onder ouderen, schrijven van een dagboek, een agenda bijhouden om de dagen te vullen, wijsheden opschrijven. Als familie bij elkaar wonen, en in ieder geval contact houden.

Er zou individueel meer financiële ruimte moeten komen om zelf diensten in te kopen. Iemand stelt voor om naast de AOW 80-plussers recht te laten hebben op een verzorgingsbudget en 90-plussers op een verpleegbudget. Iemand is op zoek naar een andere benaming voor 50-plussers.

Men is voor ontmoeting in de openbare ruimte, veel contacten moeten dichtbij en dagelijks kunnen zijn. Zitplaatsen bij winkels om even uit te rusten. Koffiehoeken bij supermarkten, als laagdrempelige ontmoetingplaatsen voor buurtgenoten (geen disco of kroeg). Werkplaatsen voor ouderen (bij tuincomplexen), een fietsenstalling voor ouderen in de buurt. De huidige parken zijn niet meer geschikt, veel te veel lawaai en drukte voor ouderen.

Goede, geschikte woningen zijn er te weinig. De stalling van de rollator is een probleem. Op tijd beginnen met aanpassingen in de woning een vereiste. Iemand pleit voor meer verzorgingshuizen, die gedeeltelijk als hotel worden geëxploiteerd. Voor zelfstandig wonende ouderen zou een basispakket aan voorzieningen beschikbaar moeten zijn.³⁾

Meer oog voor de vraag van ouderen is gewenst, het COSBO zou het goede voorbeeld kunnen geven door ouderen mee te laten lopen bij planvorming. Veel opmerkingen worden gemaakt om in opleidingen voor artsen, verpleegkundigen, thuiszorg en woningontwerpers ouderen lessen te laten verzorgen, of aandacht te besteden aan de vaardigheid om te luisteren naar de klant.

Men vindt de huisarts een belangrijke tussenpersoon. Hij is een bron van informatie, de eerste vraagbaak. Hij zou wel beter kunnen luisteren en van alternatieve geneeskunde afweten. Hij zou uit zichzelf (bv driemaandelijks) contact op kunnen nemen, om te vragen of alles goed is. Dit sluit aan bij de opmerking dat mensen het moeilijk vinden om over kleine onzekerheden de hulp van de dokter in te schakelen.

Anderen hebben het over een jaarlijks preventief onderzoek, of een (mobiel) consultatiebureau. Voor gezondheids calamiteiten zou een actielijst ontworpen kunnen worden: dan weet je tenminste wat je moet doen.

Men wil graag een dialoog tussen jongere en oudere, als verrijking voor de samenleving. Is de sociale dienstplicht niet een idee?

³⁾ Er is een basispakket voor zelfstandig wonende ouderen. Niet iedere oudere blijkt hiervan op de hoogte.

Bijlage 2

Citaten uit rapport van Susan Rietveld

[Deze t.z.t. in kadertjes verspreid in het handboek]

Een vrouw kan heel boos worden als ze weer eens hoort praten over ouderen als *'al die grijze hoofden'*. Geen respect wordt er meer getoond, geen aandacht voor de levenservaring van ouderen, terwijl deze generatie toch maar voor de welvaart vandaag heeft gezorgd.

Een vrouw kan boos worden op zichzelf, als ze zich 's avonds moe voelt van het bezoek van kinderen en kleinkinderen. Opvallend is dat het verband tussen moeheid en het bezoek van (klein)kinderen steeds wordt gemaakt. Iedereen vertelt dat het zo leuk is om voor de kleinkinderen te zorgen en ze vertellen er zonder uitzondering bij dat ze 's avonds wel moe zijn. Geluk is er blijkbaar wel, maar heeft een bitter randje.

Gelukkig voelt men zich vooral in relatie met de kinderen, de natuur, uitjes en na geslaagde ontmoetingen / gesprekken met vrienden. Geluk wordt als warmte verbeeld.

'De aandacht van de kinderen is als brandstof voor de ouderen.'

'Goede ervaringen kun je gebruiken als goud om de kachel op te warmen als je het slecht hebt.'

'Herfst heeft warme kleuren, die warmte zouden wij eigenlijk uit moeten stralen. Dat is niet makkelijk, dat moeten we leren.'

De onzekerheid spitst zich toe als ouderen het over de (toekomstige) balans hebben tussen kwaliteiten en beperkingen van het leven. De voornaamste zorg is toch om te leren omgaan met toekomstige beperkingen, *'om te leren ze te omzeilen'*.

Sommigen zijn optimistisch: als je iets niet meer kan, komt er vaak wat anders voor in de plaats, *'als de ene deur dicht gaat, gaat een andere weer open.'*
Anderen vinden het een opgaaft: *'je moet weer beginnen bij het begin met het inrichten van je leven.'*

Velen willen eigenlijk niet zo nadenken (*'ik ben meer een doener'*) en hebben besloten om zo lang mogelijk door te gaan met leven zoals men nu doet. Anderen zijn als voorzorg al allerlei zaken in huis aan het veranderen.

Sommigen zijn eigenlijk niet tevreden over hoe men met de balans tussen kwaliteiten en beperkingen omgaat. Men vindt dat men beter om moet leren gaan met de informatie die overal verkrijgbaar is, dat het aanpassingsvermogen bevorderd zou moeten worden. De mentale vaardigheden kunnen verbeterd worden.

Men voelt zich verantwoordelijk en wil ook verantwoordelijk zijn, maar weet eigenlijk niet zo goed hoe. Hoe voor te bereiden, hoe hulp in roepen daarover. *'Eigenlijk zou ik iets moeten ondernemen, maar iets weerhoudt me en ik heb geen kinderen om advies aan te vragen.'*

Een aantal ouderen pleit voor meer financiële ruimte om de keuzevrijheid te vergroten.

Men is zich bewust van het feit dat men hulp vaak heel laat inroept, de hulpvraag is dan al meerdere malen uitgesteld. Men vindt dat men ijdel is, als je geen rollator of rolstoel wil. Dat er ook nog iemand moet komen kijken om te zien of het echt nodig is (indicatie), sluit dan helemaal niet aan bij de gevoelde frustratie.

De oorzaken voor de weinige regie vindt men ook in de buitenwereld. Je tempo van leven is niet altijd aan de mogelijkheden aan te passen, vindt men. Je gedrag wordt namelijk ook bepaald door de omgeving. De stad is jachtig, iedereen druk: dan ga je vanzelf meedoen.

Uit de gesprekken blijkt dat het maatschappelijke respect voor ouderen nog steeds niet groot is. Men voelt zich niet gerespecteerd door de samenleving in hun behoeften. Op straat, in de tram, in het park. Eén van de redenen om in de buurt te blijven wonen is dat men dan in ieder geval respect voor elkaar heeft, omdat men elkaar kent. Ook de allochtone buurtbewoners zijn een voordeel: die hebben respect voor ouderdom en tonen dat ook. Ook onderling is sprake van weinig respect. In één van de gesprekken komt naar voren dat ouderen vaak intolerant zijn, vooraan willen zitten, voordringen. Er wordt gepleit voor bejaardenkassa's.

Het wordt betreurd dat de verantwoordelijkheid voor het eigen leven (de regierol) zo slecht is ingevuld. Spijt over keuzen die men in het verleden heeft gedaan, komt nauwelijks aan de orde in de gesprekken. Eén vrouw realiseert zich door een verhuizing haar hele sociale buurnetwerk kwijt te zijn. Ook wordt nauwelijks gesproken over of anderen wel of niet respect hebben getoond voor de keuzen die zij in het verleden hebben gemaakt.

- - -

Colofon

'Een persoonlijke kijk op het ouder worden'

Een cursus in het kader van het Project Systematische Preventie van COSBO
Amsterdam

ontwikkeld door Maria van Bavel, beleidsmedewerker van TransAct

in opdracht van COSBO Amsterdam

in samenwerking met en met bijdragen van de Werkgroep Wijkgerichte

Themabijeenkomsten, bestaande uit: Rian van Erp (GGZ Buiten Amstel), Bep Baron
(Amsterdam Thuiszorg), Madelien Krips (ANBO initiatiefgroep), Kitty Bouwman
(Dekenaat Amsterdam) en Lex van Andel (COSBO).

Bij het schrijven van deze handleiding is dankbaar gebruik gemaakt van het boek
'VrouwEnBeeld' van Tineke Krol, Handboek 'De zorg in eigen hand' door Maria van
Bavel en Roos Scherpenzeel, 'Grijs Op Eigen Wijs' producten en adviezen van Ton
van Elst

TransAct, Landelijk expertisecentrum seksespecifieke zorg en seksueel geweld

Vinkenburgstraat 2a

Postbus 1413

3500 BK Utrecht

Telefoon: 030-2326500

Fax: 030-2326555

E-mail: algemeen@TransAct.nl

Website : www.transact.nl

Voor informatie en literatuur: TransAct infolijn, 030-2300666 (elke werkdag v.a. 10 uur).

TransAct bundelt, ontwikkelt en biedt deskundigheid op twee terreinen:

- Bestrijding van en hulpverlening na seksueel en huiselijk geweld.
- Kwaliteit van de zorg, rekening houdend met factoren als sekse, etniciteit en leeftijd van zowel cliënten als zorgverleners.

Kerntaken zijn Beleidsanalyse en Agendering, Kennis en Methodiekontwikkeling, Training en Advies. TransAct richt zich op beroepskrachten, zoals beleidsmakers, managers en hulpverleners in de maatschappelijke dienstverlening en de somatische en geestelijke gezondheidszorg.

- - -