

De kracht van welbevinden: een doorlopende lijn van levenskunst

Inleiding door drs. Trees van Gennip, lid netwerk Vrije Levensloop Academie

SVLA

Trees van Gennip is verbonden aan het netwerk van de SVLA. De St. Vrije Levensloop Academie stelt zich ten doel het verder doordenken van theoretische inzichten uit gerontologisch onderzoek en het creëren van toepassingsmogelijkheden van bestaande gerontologische kennis; o.a. in de vorm van methodiekontwikkeling, workshops, trainingen en een reisgids Levenskunst. Wij werken op de terreinen van welzijn, wonen, zorg, zingeving en het veld van arbeid. Op dit laatste terrein zijn wij op dit moment bezig met een door het ESF gesubsidieerd project Midlife resourcing met een aantal bedrijven en organisatie, waaronder ook commerciële bedrijven als Corus en Fujitsu Services, het ICT bedrijf van Japanse herkomst. - Voor informatie:

E-mail: trees.vangennip@planet.nl

Internet: www.vrijelevensloopacademie.nl

Inleiding

Ik wil in **twee blokken** mijn **gedachten en een vraag / stelling** aan U voorleggen.

Deel 1. ANDER BEELD BIJ OUDER WORDEN

Een ander beeld bij ouder worden heeft te maken met de erkenning dat werken aan welbevinden een voortdurende ontwikkelingsopgave is. Ik zal ingaan op de volgende thema's:

- Werken aan welbevinden; een competentie in de tweede levenshelft
- Investeren; een ander beeld bij ouder worden
- "Stille kennis",
 - Het derde kennisdomein
 - Bron van levenskunst
- De praktijk van het werken aan welbevinden
 - Vijf levensdomeinen
 - Ontwikkelingsopgaven in de loop van je leven
- Vragen
 - maakbaarheid?
 - Vervanging op zorg?

Deel 2. KANTELING IN DENKEN EN HANDELEN

Erkenning en versterking van het eigen kunnen en de stuurkracht van ouderen vraagt een levensloopenadering van de drie partijen:

- de beleidsmakers
- de ouderen zelf,
- de professionals

1. Een ander beeld bij ouder worden

1.1 Werken aan welbevinden, een competentie in de tweede levenshelft

De kracht van welbevinden ervaar je als je eraan werkt, als je je welbevinden be- waakt, moet zien te hervinden en zo gaande je leven opbouwt.

- Mensen doen die dingen waardoor zij zichzelf worden, bouwen aan een her- kenbare identiteit en waardoor zij zich in het dagelijkse leven staande kunnen houden ('dit ben ik', zoals een mevrouw zei nadat ze haar levensverhaal had verteld; 'dit zijn de eigenschappen die met mij meegaan'; in haar geval was het doorzettingsvermogen).
- Mensen laten ook die dingen na waarvan ze gemerkt hebben dat het niet werkt, dat het niet bij hen past of ze zelfs achterop zet. Zo sturen mensen in het leven van alledag zelf op hun welbevinden.
- Hij kan groeien in het vertrouwen in wie hij is en kan worden, hij kan groeien in het weten wat hij niet kan, in het vertrouwen in de omgeving, in het geven en ontvangen, in vaardigheden om met tegenvallers, veranderingen, teleurstellin- gen om te gaan. Hij leert de doorlopende en doodlopende lijnen in zijn leven onderkennen.
- Als dan ook de omgeving voldoende persoonlijke aanknopingspunten biedt en men kan en doet daar wat mee, dan functioneert iemand als persoon en er- vaart zijn bestaan als positief.

Kortom, hij voedt zijn welbevinden met als motor de kracht tot zelfsturing in dialoog met zijn omgeving.

Zijn de componenten zelfvertrouwen, weten om te gaan met problemen en sociale vaardigheid om in relatie met je omgeving te kunnen opereren, negatief dan kunnen er problemen ontstaan op het punt van het omgaan met verande- ringen, verlies, moeilijke situaties en komt ook het vragen om steun in het ge- drang.

Persoonlijke ontwikkeling stopt niet na de eerste levenshelft!

Ontwikkeling van sturing op welbevinden houdt niet op bij 50 of 60 jaar en evenmin bij 70. Integendeel.

De gerontologen Baltes en Petzold hebben in de jaren negentig onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van competenties van mensen gedurende hun levensloop. In hun bevindingen spreken zij over twee ontwikkelingslijnen: de lijn waarop de (neuro) fysieke competenties ontwikkeld kunnen worden en de lijn waar de op persoonlijke ontwikkeling en cultuur gebaseerde competenties zich ontwikkelen. Men noemt het ook wel de 'hard ware en de software' van een mens.

Baltes en zijn collega's constateren dat:

- de neuro - fysieke lijn al na - gemiddeld - het 25-ste jaar afneemt (zie toppres- taties in de sport),
- de tweede lijn (de ervaringslijn) toeneemt vanaf - gemiddeld - het 40 ste levensjaar en kan doorgroeien tot – gemiddeld - het 75 ste levensjaar; daarna kan ook deze lijn afnemen. Vanaf gemiddeld 40 jaar is de mens meer en meer in staat zijn dagelijks leven te sturen vanuit zijn eigen, met vallen en opstaan, verworven kennis. Weten wat goed voor je is, waar je goed in bent en welke je

zwakke plekken zijn, welke situaties je als bedreigend ervaart of juist voor jou een uitdaging en kans betekenen, ontdek je gaandeweg tijdens je levensloop.

- Er is een grote bandbreedte, een grote variatie in de mate waarin iemand 'boven in de lijn zit'; tijdig en blijvend investeren zijn van belang. Het is van belang om op beide levenslijnen te blijven investeren. De bandbreedte bleek in het onderzoek groot rondom het gemiddelde. Door te investeren heb je kans "hoger in de bandbreedte te zitten".



Bron: *"Levensloopbeleid"* Dr. P.P.J. Houben. Elsevier 2002

1.2 Investeren; een ander beeld bij ouder worden

Baltes cs constateerden in hun onderzoek, dat oudere volwassenen die op een bewuste manier hun leven hebben aangestuurd, beter in staat lijken te zijn om op een hoger niveau van zelfstandig en maatschappelijk functioneren te opereren dan mensen met een weinig ontwikkeld stuurvermogen.

Dit onderzoeksresultaat legt een nieuw accent in het denken over ouder worden. Nog te vaak wordt het beeld bij ouder worden sterk beïnvloed door het denken in, vaak fysieke, tekorten.

- o Tot het moment dat halverwege de jaren tachtig de eerste innovaties in de ouderenzorg opkwamen was het in Nederland de gewoonte geworden om ouderen bij wie de basiscompetenties terugliepen te verplaatsen naar specifieke woonvormen en intramurale zorgvormen. Ten tijde van de "substitutie demonstratie projecten" in de jaren tachtig waren er vermoedens dat voor een aantal subgroepen van mensen die zorg behoeven de omgevingsdruk in het verzorgingshuis te laag was, gegeven hun competenties. Evaluatie onderzoek bevestigde dit (ODO; ITS Nijmegen '99). Ook waren er indicaties dat aanwezige competenties afkalfden door een tekort aan uitdaging.

- In het kort: er is sprake van een ontwikkeling van het denken in tekorten via een denken in collectieve activering (vanuit de idee 'rust roest') in vooral de ontspanningssfeer naar een denken in persoonlijke competenties en zingeving, een zinvol bestaan voor jezelf creëren. (Munnichs)
- Het mag duidelijk zijn dat de psychosociale ontwikkelingslijn zich niet vanzelf ontrolt. Je moet er zelf energie insteken, 'kosten maken', bij jezelf te rade gaan en sturing geven aan de richting die je in wilt. Zelfsturing heeft alles te maken met het vermogen om een situatie te ontwerpen en te realiseren die past bij je 'innerlijke ambitie', bij wie je bent.
- Je zult daarbij ook het gesprek met je omgeving moeten aangaan. Persoon – omgeving is een dynamisch krachtenveld en kan een bron zijn van en ruimte bieden voor welbevinden. Iemands gedrag, welbevinden en persoonlijke groei is gerelateerd aan hoe de omgeving daarop reageert. Hoe leeft iemand met zijn omgeving? Wat doet hij met zijn omgeving en wat doet de omgeving met hem?. Daarom vraagt zelfsturing intrinsiek om communicatie. Men stuurt niet in de zin van een nieuwe invulling voor jouw en / of andermans leven samen uitdenken met de walkman op je hoofd en de oordoppen in. Een voorbeeld: het spel Levenskunst helpt kansen en mogelijkheden in de omgeving te verkennen. Interessant is vervolgens hoe men de eigen inbreng in de omgeving en verantwoordelijkheid voor een kansrijke omgeving ziet, bespreekbaar maakt en invult.

1.3 “Stille kennis”, het derde kennisdomein

Bron van levenskunst

Om recht te doen aan de stuurkracht van mensen is het van belang hun 'stille kennis' serieus te nemen.

“Iedere mens is uniek” is een vertrouwde uitdrukking. De cultuurfilosoof Cornelis voegt daaraan toe: iedere mens voert een uniek verborgen programma uit. Iedere mens heeft een innerlijke logica van strevingen en ambities. Gaandeweg ontwikkelt een mens het zogenaamde 'voelende brein' (Damasio). Dit brein leert en onthoudt wat iemand helpt zijn innerlijke logica te verstaan en te volgen; het weet waar de kracht en waar de zwakte van een persoon zit; het helpt ook situaties te herkennen als bedreigend of als uitdagend en kansrijk. En dat is de bagage die je nodig hebt bij het in het reine komen met moeilijkheden, die je nodig hebt om je te kunnen hervatten, om als je fysiek afhankelijk wordt jezelf te blijven.

Deze ervaringskennis die we opdoen, noemen we **de stille kennis**. Het is niet de geprotocolleerde kennis of een wetenschappelijk onderbouwd en geformuleerd inzicht. Dit zijn twee domeinen van kennis die ons debat meestal voeden en domineren. Het domein van de stille kennis betreft de persoonsgebonden informatie over het verloop van iemands leven. Het is de bron om de rol van eigenaar van je levensloop te kunnen vervullen. Het is de bron voor levenskunst. Levenskunst staat voor: gebruik maken van je persoonlijke mogelijkheden en de mogelijkheden die de omgeving je biedt om je dagelijkse leven zo in te richten, dat je je 'er goed bij voelt, je er wel bij bevindt', in lijn leeft met wie je in diepste wezen bent. (We zeggen ook wel: 'ik steek goed in mijn vel').

Deze ervaringskennis heeft ieder mens, maar niet altijd zo bewust voor handen. Op momenten van verandering, bij het denken over de inrichting van je (werk) leven kan het helpen de kennis over jezelf en je mogelijkheden **gericht aan te boren**, te verwoorden en in te zetten.

Reflectie op deze bron brengt mensen bij zichzelf en hun inspiratie. Het stelt hen in staat ook in moeilijke situaties 'de kracht weer terug te vinden' en ruimte en lering te zoeken om in het reine te komen met de 'zijnsvragen' en grote overgangen in het leven.

Zo kun je ook terugkijkend in je leven, "de rode draad", je levenslijn en levens-thema ontdekken, ontdekken waar je sterke kanten zitten, welke eigenschappen 'met je mee zijn gegaan', dus bij jou horen en waar je het soms van moet hebben, zoals ouderen het zelf benoemden. Ben ik iemand die iets heeft te geven, weet ik ook wat ik ontvang van mijn omgeving, kan ik aangeven wanneer ik steun van de omgeving nodig heb.

Het is juist deze psychosociale bagage, die op zijn best is in de tweede levenshelft, als je er eerder energie in stak en leerde van je ervaringen en er nu weer op inzet. Bij wijze van spreken wordt je steeds meer jezelf. We zeggen vaak dat je met het vorderen der jaren wijzer wordt. Dat is ook zo, maar je moet de kans tot groei krijgen, er op aangesproken worden en de kansen benutten!

1.4 De praktijk van het werken aan welbevinden

Werken aan welbevinden, sturing geven aan je welbevinden doen we niet in het luchtledige.

Vijf levensdomeinen: balans en disbalans

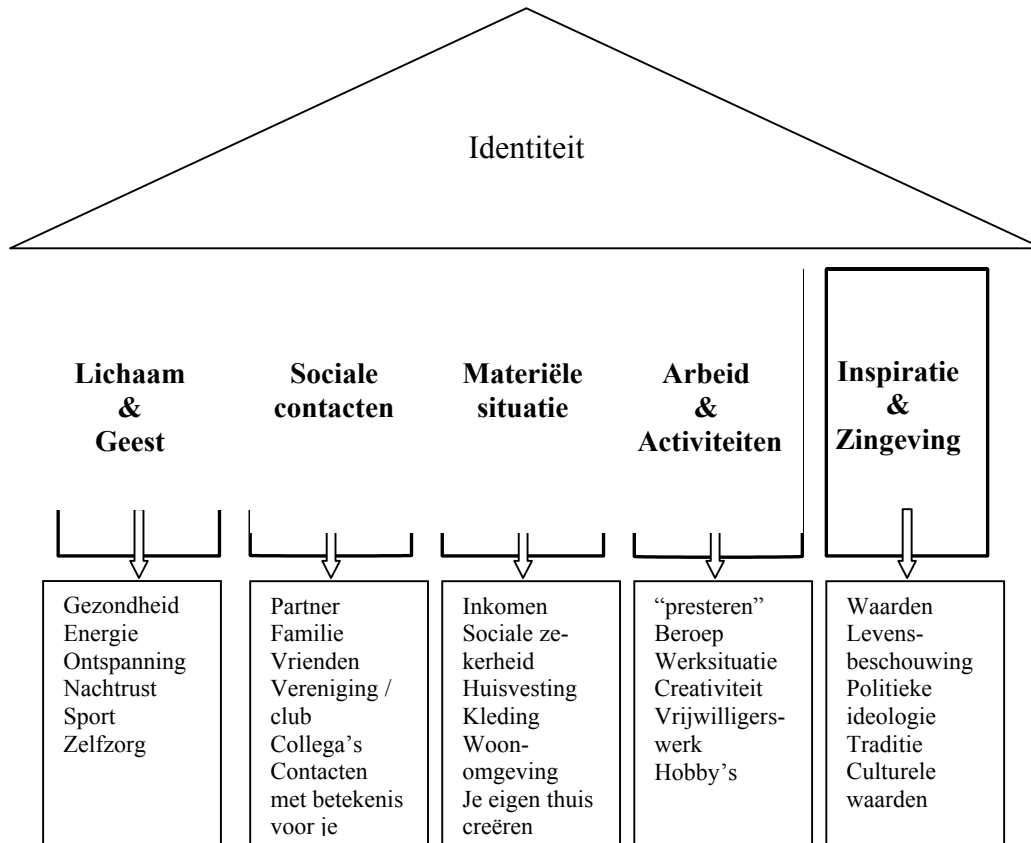
Vorm geven aan je dagelijkse leven gebeurt op de *concrete domeinen* waarop ons leven zich afspeelt. Het gaat om de domeinen van:

- Lichaam en geest
- Sociale contacten; vooral betekenisvolle contacten
- Materiele zaken
- "Presteren", ergens je handtekening onder kunnen zetten; activiteit, werk
- Zingeving en inspiratie; cultuur en waarden.

Deze domeinen vormen als het ware de **pijlers van onze identiteit**. Je kunt de domeinen zien als de zuilen van een 'huis', waarbij het overkoepelende dakje de identiteit vormt, gestut door de zuilen. Zijn alle zuilen in orde dan is het gebouw in balans.

- Door veranderingen, verlies op een van de domeinen wordt **de balans** verstoord. Gaat een pijler krimpen dan heeft dat effect op het hele gebouw van de identiteit. Dan is het de kunst de balans weer te herstellen; binnen het betreffende domein of via het aanspreken van een ander domein of het bijstellen van de ambitie. In de derde en vierde levensfase gaat het domein sociale relaties zwaarder wegen, evenals het domein zingeving. Op het moment dat er aan de pijlers van ons bestaan 'geschud' wordt, raakt het huis van de identiteit uit balans. Dan leidt de 'stille kennis' ons denken, voelen en handelen niet altijd automatisch, terwijl juist vragen rond de identiteit en het zijn zelf sterk naar voren komen op een dergelijk moment: "wie was en ben ik, wat / wie acht ik waardevol en leidt mij, wat is mijn betekenis voor de omgeving en wat doet de omgeving met mij, op wie kan ik rekenen, waar ligt mijn bestemming, waarin geloof ik?"
- Dit zijn de momenten waarop het kan helpen om de stille kennis expliciet aan te boren en **op zoek** te gaan naar **de rode draad** van sterke en zwakke kanten, van kansen en bedreigingen. Hoe deed je het toen; hoe werkte het systeem toen?. Terugkijken om vooruit te kijken.

- **De domeinen** waarop iemand druk bezig is, **verschuiven** met iedere levensfase; de domeinen krijgen een ander gewicht en invulling (v.b. schooljeugd en sociale relaties en prestatie; belang van sport e.d.) Telkens ontstaat een nieuwe balans per domein en tussen de domeinen.



Bron: *"Werken aan welbevinden; het persoonsgerichte tweegesprek, stap voor stap"*. Trees van Gennip; Piet Houben. Rotterdam 2005

o **Levensloop en ontwikkelingstaken.**

In dit verband is het interessant dat Marcoen al in de jaren '80 sprak over de verschillende ontwikkelingstaken, waar men in de loop van zijn leven voor komt te staan. Zo staat een kind in zijn vroege jeugd in het spanningsveld tussen fundamenteel vertrouwen en wantrouwen. Dit heeft te maken met de ervaring 'de moeite waard te zijn'. Maakt hij die ervaring niet of te weinig mee dan domineert de pool van het wantrouwen.

In de middelbare volwassenheid: de fase dat kinderen volwassen worden en hun eigen leven op poten zetten, gaat het om het spanningsveld tussen 'generativiteit', delen met generaties tegenover stagnatie. Marcoen spreekt in dit verband over 'doorleefd ouderschap over mensen en dingen, werk en ideeën. Het gaat er om persoonlijke vruchten te laten groeien in opvoeding en overdracht en in creatieve bijdragen aan cultuur en ontwikkeling. De kracht van de senior in die fase is "zorg.", met anderen jouw kracht, visie etc. delen, zonder eigen belang in de zin van je ego 'neerzetten'.

In het arbeidsveld maakt onderzoek duidelijk dat capaciteiten als coaching, overzicht hebben en in alternatieven voor het handelen kunnen denken sterker zijn bij 45 plussers dan bij de jongere werknemers. Worden die capaciteiten niet aangesproken / kan men ze niet kwijt dan stagneert de ontwikkeling, men draait op routine en ontwikkelt zich niet verder.

Voor het omgaan met ouderen is het ook belangrijk zich te realiseren dat er tussen de derde en vierde levensfase een belangrijke verschuiving optreedt. Zo tussen de 60 en 80 jaar spelen een aantal basale tendensen in meerdere of mindere mate wel bij iedereen. Het gaat om: bezorgdheid over gezondheid; aanvaarden van beperkingen, je levenswerk beëindigen en de balans opmaken.

In de derde fase gaat het bij de invulling van de nieuwe situatie voor een groot deel om het herschikken van de persoonlijke mogelijkheden. Men kan fysieke beperkingen overstijgen ten gunste van een maatschappelijke bijdrage.

In het latere leven wordt de eigen stuurkracht aangesproken ten gunste van een verschuiving in de aandachtsvelden. Men staat voor een kwalitatieve verandering in het engagement, een proces van zelfwording. Het gaat om het bewaken van de identiteit, de integriteit van het eigen ik.

In dit proces zijn de volgende taken aan de orde:

- aandacht hebben voor leefstijl en discipline op zelfzorg;
- aandacht voor zichzelf en een aangepast thuis creëren, waar men zich veilig kan hechten;
- omgaan met het tijdsperspectief, met de tijd die men had en heeft, die men zou willen hebben of nooit zal hebben.

Zo groeit wijsheid en wordt de identiteit in deze levensfase gevormd. De tegenpool van wijsheid is: wanhoop en verbittering. Men heeft niet gekregen waarop men recht meent te hebben.

1.5 Twee veelgestelde vragen: de maakbaarheid en de substitutie op zorg

Het voorgaande concept roept zeker twee vragen op. Ik ga hier kort op in.

o De maakbaarheid?

De voorgestelde wijze van kijken naar de levensloop en navenant handelen, klinkt mogelijk heel zonnig en maakbaar. Er zijn zeker situaties waarin deze positieve ontwikkeling minder vanzelf zijn kansen krijgt.

- We spreken wel over interne en externe locus of control. Een houding van externe locus of control geeft aan dat de betrokkene niet het gevoel heeft de situatie zelf te kunnen aansturen. Daar schuilt juist het onvermogen. Men stelt zich afhankelijk op en laat aan de omgeving het sturen over.
- Dat is geen goede voorwaarde voor adequaat hulp zoekgedrag. We vinden deze factor ook terug bij de *risicofactoren* voor lichamelijke en psychische beperkingen bij ouderen zoals ze zijn benoemd door het SCP. (zie *bijlage sheet .5*). Drie door het SCP genoemde factoren spelen op het *bestaansniveau van mensen* en raken dus direct de zin van hun bestaan, hun welbevinden: a. *persoonlijkskenmerken* (kwetsbaarheid door niet verwerkt verdriet; externe locus of control; gebrek aan veerkracht en/of competentie), b. *aanwezigheid van hulpbronnen* (lage sociaal economische positie en klein sociaal netwerk, verlies van belangrijke netwerkleden) en c. *leefstijl* (risicovolle leefstijl door veel drinken, roken en weinig beweging en door alleen wonen o.a. door verlies van partner en inadequaat hulp zoekgedrag)

- Uit het oogpunt van preventie zijn deze factoren, c.q. groepen belangrijk om op in te zetten. Juist voor deze groepen is ondersteuning bij het aanspreken van eigen stuurkracht wezenlijk.
- Hortulanus wijst in zijn onderzoek naar sociaal isolement op het feit dat bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen voor mensen kansen, maar ook bedreigingen inhouden. Hij noemt o.a. als bedreiging het punt dat veel van de behoeften van mensen op het punt van persoonlijke groei latent zijn. Men is niet gewend om over wat mensen leidt in hun gedrag expliciet te zijn.
- Het is duidelijk dat er mogelijkheden zijn maar het is ook duidelijk dat men expliciet en gericht iets moet ondernemen om de psychosociale competenties in beeld te krijgen en te versterken. De praktijk van de door ons ontwikkelde methodiek van het Persoonsgerichte Tweegesprek leert dat veel meer haalbaar is, dan wij op voorhand denken en dat de insteek van zelfsturing vanuit de eigen rode draad van kracht productief is.

- **Substitutie op zorg**

Betekent meer inzet op welbevinden minder vraag om zorg? Vermindert het een on-eigenlijke vraag om zorg?

Ik heb geen cijfermatig onderzoek dat hierop een direct antwoord geeft.

- De praktijkervaring met het hulpverleners vanuit genoemde invalshoek laat zien dat mensen meer het verloop zelf in handen nemen en minder snel terugkomen met vergelijkbare vragen.
- Ook het onderzoek van Balthes wijst in deze richting. Evenals het eerdergenoemde onderzoek ODO
- Uit de gezondheidszorg is bekend dat veel psychische vragen gesomatiseerd worden en mensen met psychosociale klachten in de gezondheidszorg een antwoord krijgen vanuit het denken in zorg. Inzet op welzijnsfactoren en zelfsturing en reflectie zou dit tij kunnen keren.
- Ook onderzoek vanuit de theorie van de homeostase bevestigt deze trend. Homeostase staat voor het zichzelf regulerende proces om de balans in een systeem te herstellen bij verstoring. Voorbeeld: bij het op staan stroomt het bloed naar beneden. De spieren in de hersenen sluiten zich zodat dit niet te snel gebeurt. Anders zou men duizelig worden. In het geval van het persoonlijke systeem gaat het om fysieke, psychische en sociale factoren. Het onderzoek van van der Plaats laat zien dat het gezondheidszorg systeem een verstoorte balans herstelt door te investeren op de fysieke vraag eerder dan op het veld van welbevinden (Nijmegen; A. van der Plaats)

Het lijkt heel plausibel om de vraag naar de vervangingswaarde van welzijn op zorg positief te beantwoorden. Met het oog op financiering is een goed sluitend onderzoek wenselijk.

2. De levensloopbenadering een 'kanteling' in denken, kijken en handelen

De levensloopbenadering

Hoe blijven we Levenskunst voeden, mobiliseren en 'te gelde' maken?

Erkenning en versterking van het eigen kunnen en de stuurkracht van ouderen vraagt een levensloopbenadering van de drie partijen: de ouderen zelf, de professionals en de beleidsmakers.

Met het oog op werken aan welbevinden is de centrale vraag: welke kanteling vraagt de conclusie van Baltes van de drie partijen waar het vandaag omgaat?

Ik zal ingaan op de volgende onderwerpen:

Beleidsmakers.

A. Het ontwikkelen van beleid: De "gouden driehoek"

B. Beleidsthema's voor een kansrijke omgeving / accenten

- Het huidige ouderenbeleid
- Voorbeelden voor een beleid op welzijn en zelfsturing en communicatie

De oudere.

- De rol van 'eigenaar' toe eigenen en uitvoeren

De professional.

- Aanboren van stuurkracht vanuit de ondersteunende rol van coach.

Beleidsmakers

Plannen maken, de toekomst projecteren is niet iets van de opgroeiende generatie alleen, ook niet uitsluitend verbonden met carrière maken; het hoort ook bij de tweede levenshelft.

Er is een nieuw zelfbewustzijn aan het groeien. Men wil deel blijven uitmaken van de samenleving en daartoe nieuwe sociale vaardigheden zich eigen maken. Men wil invloed op de inrichting van het eigen bestaan en de zin die men daaraan ontleent en men wil invloed de (brede) inrichting van de samenleving, de inrichting van het dagelijkse leven in stad en buurt. En de senior wil daar op eigen wijze actief zijn rol in spelen. Deze zelfsturing honoreren is de grondslag van welbevinden.

o **Ontwikkelen van beleid**

Met de benadering vanuit de eigen te mobiliseren kracht van mensen, tot op hoge leeftijd en het belang van de fit tussen persoonlijke mogelijkheden en kansen in de omgeving wil ik aandacht vragen voor de "gouden driehoek" (ouderen, professionals en beleidsmakers) als het speelveld om nieuw beleid te ontwerpen. Dit punt heeft te maken met het moment en wijze van inspraak.

Spelregels:

- o Ga in gesprek met elkaar in de ontwerpfase / beeldvormingfase van beleid.
- o Zie het ontwerpen als een leerproces, dat alle partijen aangaat.
- o Gelijkwaardige hantering van de drie kennisdomeinen: 'stille kennis', wetenschappelijke kennis, professionele kennis.
- o Inzet op groeiscenario's i.t.t. het denken in tekorten en homogeniteit op basis daarvan.

Een lastig punt voor beleidsmakers kan zijn dat de 'stille kennis' een andere taal hanteert. Het is geen bestuurstaal, geen beroepstaal. Het is levenstaal. Waar gaat het voor mensen om, welk leventhema, welke levenslijn is in het geding? Wat zou voor hen het verschil maken, wat is een inspirerende omgeving? (Ouderen moeten zich ook niet laten verleiden om te snel in de taal van die andere kennisdomeinen in gesprek te gaan).

Wil Uw inzet effectief zijn dan moet er wel een fit zijn met het verhaal van diegenen waarvoor U het bedoelde. Misschien wilt U zich eens in herinnering brengen wat U beweegt, bewogen heeft bij de ervaring van krachtige en zwakke momenten, welke levenslijn wilt U continueren? Dan kan er gevoel ontstaan voor de taal van de stille kennis. Het kan niet de bedoeling dat mensen hun verhaal moeten omgieten in bestuurstaal en daarmee tekort doen aan hun eigen 'deskundigheid'. Mogelijk lijkt het voor U een nuance van verschil; in de praktijk werkt het uit als een wezenlijk probleem in het verstaan en waarderen van elkaar als gelijkwaardige gesprekspartners.

- **Beleidsthema's voor een kansrijke omgeving.**

U als beleidmaker bent verantwoordelijk voor de kansrijke omgeving in de zin van voorwaarden creëren, faciliteren, een aanbod structureel beschikbaar stellen.

A. Thema's in het huidige ouderenbeleid.

Ik ga nu niet in op de al meer bekende thema's in het ouderenbeleid:

Een paar aandachtspunten met het oog op een goede infrastructuur voor zelfredzaamheid en op het raakvlak met welzijn wil ik noemen.

- De eerdere thuisplaatsing na ziekenhuis opname, de latere en kortere opnames in verpleging en verzorging leveren een aantal 'rafels van de zorg' op waar met welzijn bevorderende middelen in voorzien moet worden
- Belangrijk op het terrein van wonen is het gegeven dat Nederland in vergelijking met andere Europese landen een bijzonder laag aantal nultrapwoningen kent. Dit maakt het zelfstandig blijven wonen bij toenemend ongemak minder vanzelfsprekend. Vernieuwing in wonen en zorg door flexibel bouwen, generatie / levensloopbestendige woningbouw en ruimtelijke ordening en toepassing van technologie bieden kans voor kleinschalige toepassingen.
- De voorzieningen schaal. De schaalvergroting in voorzieningen heeft geleid tot unieke locaties van wonen met zorg; deze zijn echter te kostbaar voor kleinere kernen en gemeenten. Dit feit kan leiden tot verhuizing en daarmee verlies van betekenisvolle contacten; een belangrijk domein in de latere jaren. Een van de antwoorden is de gebiedsgerichte aanpak en samenhang in ketens van voorzieningen.

B. Voorbeelden van zelfsturing bevorderende factoren / voorwaarden:

- Goede voorwaarden om zich te kunnen *begeven en bewegen* in de maatschappij
 - Ondersteun de systematische preventie: investeren op welbevinden in eigen hand levert ontlasting op van de zorgvraag en repeterende breuken! En bevordert kwaliteit van leven. het gaat zowel om zelfsturing als om de dialoog met de omgeving
 - Onderwijsfaciliteiten zeker gehonoreerd in de preventieve projecten. Kijk naar het project "Zo wil ik ouder worden". Naast ontspanning en ontmoeting leeft bij de huidige generatie een duidelijke behoefte aan ontplooiing, ook m.b.t. inzichten over het eigen leven 'bestieren'. Dat geldt alle zaken van alle domeinen
 - Aandacht voor de ontwikkelingsopgaven in de verschillende fasen van de levensloop; sluit daarop aan. Bijvoorbeeld sluit aan op een herschikking van mogelijkheden onder het hoofd van "generativiteit en zorg"; het zelf creëren van "het thuis". Creëer daarvoor de ruimte.
 - Werk aan projecten met accenten op: netwerken met zin; het domein van inspiratie en zingeving, zoals een workshop "Inspirerend Toekomstbeeld" (SVLA), waarden, cultuur.

- Het realiseren en 'benutten' van contacten tussen generaties zou m.i. meer gerichte aandacht mogen krijgen. Het is een belangrijke schakel in het participeren in de samenleving.
- Voorwaarden met het oog op de *meer kwetsbare ouderen* of in kwetsbare situaties:
 - ruimte binnen de WMO / indicatiestelling (t.z.t.) om waar de balans dreigt om te slaan in een krimpscenario de inzet te kunnen doen in termen van coaching.
 - Aandacht voor balansverstoring en proces van herstel (verliesverwerking, op diverse terreinen. Zoek aansluiting bij de zogenaamde 'events', zoals wanneer een wijk op de schop gaat en "het vertrouwde leven verdwijnt", mensen met een lichamelijke beperking worden geconfronteerd.)
 - Toegankelijkheid van de bijzondere uitkering ouderen.
 - Ruimte, ook bij Ruimtelijke ordening, voor sociaal verkeer en ontmoeting; dagstructurering thuis.
- *Lokale samenhang*
 - breed en onafhankelijk loket voor informatie, advies en begeleiding;
 - transparantie over de rol van het loket;
 - ruimte binnen de intake om te luisteren naar de persoon achter de vraag: in de breedte van de domeinen, de diepte van de beleving en de lengte van de tijd: de rode draad
 - samenhang in het aanbod, de bekende keten van welzijn, van zorg en vooral op de raakvlakken van wonen, welzijn en zorg.
 - Steunpunt mantelzorg

De oudere

Voor de oudere zelf staat centraal dat hij zich de rol van 'eigenaar toe eigent en uitvoert. Dit betekent

- Investeren op beide lijnen en sterk blijven waar je sterk in was; boor stuurkracht aan en zoek naar herstel bij een verstoring van de balans binnen en tussen levensdomeinen. Maak gebruik van de breedte.
- Ga bij Uzelf te rade; de eigen 'stille kennis' als bron van levenskunst aanspreken. wat maakt voor mij de dag de moeite waard. Leg dus niet de vraag bij iemand anders neer in de verwachting dat hij de oplossing aanreikt.
- Reflecteren: hoe zit ik in mijn omgeving: wat bied ik zelf en wat haal ik? Hoe creëer ik zelf mijn kansrijke omgeving of ga daarnaar op zoek. Voor sommigen, 'de managers van hun eigen bestaan' is het lastig om steun te vragen en te ontvangen. Ook voor hen geldt dat er een verschuiving kan optreden in het krachtenveld met de omgeving. Dat betekent niet dat men zijn zelfsturing moet verloochenen; men kan tegelijk steun vragen en ontvangen. Het is altijd zaak om het juiste evenwicht te vinden tussen persoonlijke competentie en omgevingsdruk.
- Oefenen, zich laten scholen om 'in dialoog met de omgeving' uit te vinden wat hem goed zou doen en wat dit binnen de context betekent en van de omgeving vraagt en wat men er zelf op inzet.

Kortom: U bent een zoekende en kiezende oudere in een, te creëren, kansrijke omgeving.

De professional

Van de welzijnswerker vraagt het:

- aandacht voor het proces i.t.t. korte termijn en lineair denken,
- volgend en interactief i.p.v. oplossingsgericht handelen; een vorm van coaching, als een activerende interventie in plaats van het hanteren van het 'oplossingenkoffertje'. Dit geldt in de individuele hulpverlening evengoed als in het groepswork, bv. om je inspirerend toekomst beeld te ontdekken.
- een 'beter luister gesprek'. De relatie, het gesprek zelf is voor de klant de communicatieve ruimte om zijn zelfsturing te ontdekken. In de wijze van omgaan met elkaar kan de zelfsturing aan zijn trekken komen en ruimte krijgen om te toetsen, te verwoorden, te reflecteren. Zo krijgt het communicatieve aspect de aandacht.
- Met ouderen de gezamenlijke zoektocht aangaan door inzicht te geven, te stimuleren en uit te dagen zichzelf uit te dagen om in te zetten op de balans per domein. Bijvoorbeeld: meer bewegen en gezondheid en tussen domeinen, zoals inzet op waarden en cultuur, inspiratie bij verschuiving in het veld 'presteren', bij het herschikken van mogelijkheden in de derde levensfase. Vergelijk ook het project "Themakaarten" om concrete stappen te ontdekken en te zetten voor een prettige en zinvolle toekomst.
- Systematische preventie gericht focussen op versterken van de kracht van het zelf bewaken van je welbevinden, als kwaliteit van leven door aandacht voor zelfsturing en communicatie als ontwikkelgebied voor de tweede levenshelft.

Afsluitend

Als wij onszelf en anderen de kans geven zich zelf te worden en te zijn, tot welk een wijsheid kan dat leiden.

Een stukje poëzie.

Over oud worden....

*Vermindering neem waarneembaar toe
Ek hoop om te voldoen aan een omgekeerde bloei
en leeg genoeg te loop om vol te loop
met wat vanuit hierbuite binnevloei*

Elizabeth Eybers (90 jaar)
schrijfster uit Zuid Afrika