

Studio BRUIS – Samen buurten

Bewoners 55+ wooncomplexen aan
zet voor een vitale woongemeenschap

Draaiboek

Inhoudsopgave

4	1 Inleiding	40	Mijn Plan voor de toekomst (blad 1): persoonlijke actiekaart
7	2 Voorbereiding en werving	40	Mijn Plan voor de toekomst (blad 2): toelichting op de vragen
10	3 Twaalf tips voor het begeleiden van de bijeenkomsten	41	Samen en alleen. Leestekst voor deelnemers bijeenkomst 2
10	3.1 Trek je eigen plan	44	Sociale woonbeelden. Leestekst en zelftest voor deelnemers
10	3.2 Zorg voor twee begeleiders	45	Waardenspel en overzicht waarden
10	3.3 Biedt veiligheid met spelregels	48	Colofon
11	3.4 Niet alleen praten		
11	3.5 Wissel werkvormen af		
11	3.6 Laat groepsleden helpen		
11	3.7 Doe het met humor		
12	3.8 Koester rituelen		
12	3.9 Stel goede vragen		
12	3.10 Wees slim met de tijd		
12	3.11 Werk in een geschikte ruimte		
12	3.12 Zorg op tijd voor de benodigde materialen		
14	Bijeenkomst 1. Lichaam en geest		
17	Bijeenkomst 2. Samen en alleen		
20	Bijeenkomst 3. Woning en woonomgeving		
24	Bijeenkomst 4. Doen en laten		
25	Bijeenkomst 5. Waarden en inspiratie		
26	Bijeenkomst 6. Mijn plan, jouw plan, onze plannen		
34	Bijlage 1 Materialen overzicht		
34	Briefing cards		
34	BRUIS-kringen. Informatieblad voor deelnemers		
37	Bruisende beelden. Evaluatieformulier		
38	Mijn Bruisende ideeën		
39	Mijn Ecogram		



Inleiding draaiboek & materialen gespreksbijeenkomsten

1. Inleiding

Zoals je in de handreiking heb kunnen lezen, wordt het Vliegwielt van Studio BRUIS – Samen buurten (BRUIS) aangedreven door twee motorblokken. Die zorgen voor (versnelling in) een doorgaande beweging, de opwaartse cyclus van Actie -> Animatie -> Ontmoeting -> Gesprek -> Verbinding -> Actie, enzovoort.

Motorblok 1: **Elkaar ontmoeten.** Reuring maken met laagdrempelige, vrolijke, animerende collectieve activiteiten op complexniveau, voor alle bewoners. De methodiek bouwt voort op klassieke bewonersactiviteiten zoals de jaarlijkse barbecue, maar voegt daar een grotere variatie aan inspirerende en creatieve mogelijkheden aan toe.

Motorblok 2: **Elkaar vinden.** Bewoners vormen groepjes van twee of meer personen – hier Bruiskringen genoemd – waarin zij micro-activiteiten oppakken die aansluiten bij gedeelde interesses, behoeften en talenten. Bruiskringen worden gevormd tijdens gespreksbijeenkomsten van tien à vijftien bewoners. In deze bijeenkomsten wisselen bewoners aan de hand van levensthema's uit wat zij belangrijk vinden in het leven; ze ontdekken gedeelde interesses en onderzoeken ze hoe ze daar samen actief vorm aan kunnen geven.

Lees eerst de handreiking voordat u start met het voorbereiden van de gespreksbijeenkomsten.

Gespreksbijeenkomsten

Deze publicatie bevat het draaiboek en alle materialen voor zes gespreksbijeenkomsten die gericht zijn op elkaar vinden in Bruiskringen. Tijdens de gespreksbijeenkomsten verdiept een groep van tien à vijftien personen zich in levensthema's waar zij allemaal mee te maken hebben. Aan de hand van deze levensthema's gaan bewoners met elkaar in gesprek over het goede leven: wat versta je daaronder? Wanneer ervaar je je leven als prettig en zinvol? Wat vind je belangrijk? Wat zou je nog eens willen doen? Wat zou je willen loslaten? En last

but not least: wat zou je met elkaar kunnen oppakken? De bijeenkomsten zijn broedplaatsen voor nieuwe, plezierige en zingevende activiteiten in eigen regie; de 'micro-activiteiten'.

Maatwerk

Er is geen vaste volgorde waarin de thema's moeten worden behandeld. Het is ook niet noodzakelijk om alle thema's te behandelen. De bijeenkomsten kunnen worden aangeboden aan speciaal geworven groepen, maar ook aan groepen die al bij elkaar komen, bijvoorbeeld bij een wekelijkse koffieochtend. Het is maatwerk. Start met wat het meeste leeft. De themakeuze is gebaseerd op het Huis van de identiteit, dat werd geïntroduceerd in de handreiking.

Samenvattend:

Thema 1. Lichaam en geest: Hoe blijf ik in conditie? Wat geeft mij energie?

Thema 2. Samen en alleen: Wie heb ik om me heen? Wat zou ik willen doen samen met anderen?

Thema 3. Woning en woonomgeving: Ben ik tevreden over mijn woning en mijn woonomgeving?

Thema 4. Doen en laten: Hoe ziet mijn dagindeling eruit? Waar wil ik meer (of minder) tijd voor maken?

Thema 5. Waarden en inspiratie: Wie of wat inspireert mij? Waar ga ik voor?

Thema 6. Mijn plan, jouw plan, onze plannen: Wat gaan we doen, wat kunnen we samen oppakken?

Bij elk thema stellen de deelnemers zichzelf (en elkaar) drie soorten vragen:

1. Vragen gericht op situatieverheldering: waar zit mijn kracht, waar loop ik tegenaan?
2. Vragen gericht op perspectiefontwikkeling: welke kansen zie ik, welke mogelijkheden zou ik willen verkennen?
3. Vragen gericht op actieondersteuning: wat kan ik zelf doen en wat kunnen we samen oppakken om prettig te leven en een vitale woongemeenschap om ons heen te voelen?

Verkenningsoopdrachten

Tussen de bijeenkomsten door werken de deelnemers thuis (meestal in groepjes) aan verkenningsoopdrachten. Dat zijn opdrachten om inspiratie op te doen in de wereld buiten het wooncomplex. De deelnemers verzamelen informatie over wat er te doen is in de omgeving van het wooncomplex en daarbuiten (de wijk, het dorp, de stad). Maar ook informatie over gezondheidszorg, ontmoeting, welzijn, veiligheid, kunst, educatie, enzovoort. Welke organisaties houden zich hiermee bezig en hebben iets te bieden op dat terrein? Wat doet de lokale politiek op deze gebieden voor ouderen? Het effect van deze verkenningsoopdrachten is groot. De deelnemers krijgen niet alleen nuttige informatie, ze versterken ook het contact met de buitenwereld en leggen een basis voor samen optrekken in groepjes.

Dromen, wensen, plannen

Tijdens de bijeenkomsten werken de deelnemers aan een eigen 'wensenlijst' voor de toekomst en gaan zij na hoe zij verder kunnen werken in kleine, zelfsturende Bruiskringen. Daarin helpen zij elkaar verder bij het realiseren van dromen, wensen en plannen. Enkele voorbeelden uit een lange reeks mogelijkheden zijn:

- ✓ Af en toe een boodschap doen voor elkaar;
- ✓ een telefooncirkel starten;
- ✓ je bij een wandelgroepje aansluiten of er samen een oprichten;
- ✓ samen de gemeenschappelijke ruimte opknappen;
- ✓ gaan voorlezen op de basisschool aan de overkant van de weg.

Overigens is het ook mogelijk om ervoor te kiezen om het wat rustiger aan te doen. De kringen beginnen klein, met z'n tweeën kun je al een kring starten. Desgewenst kunnen ook andere complex- of buurtbewoners (inclusief jongeren) aanschuiven. Dan wordt de kring groter: het zwaan-kleef-aan-effect.

Begeleiding

De praktijk leert dat ervaring in het werken met groepen nodig is voor het begeleiden van de gespreksbijeenkomsten. Er zijn bewoners die dit kunnen, maar dat

zijn uitzonderingen. Wel kunnen bewoners, bijvoorbeeld leden van het Bruisteam, hand- en spandiensten verrichten bij de voorbereiding en de uitvoering. Ga wel na of zij dit willen; sommigen ervaren deze taak namelijk als 'zich boven de anderen stellen' en kiezen er daarom niet voor. De conclusie is dat het begeleiden van de verdiepende gespreksbijeenkomsten een taak is van de bewoner-sondersteuner, of een andere sociale professional met ervaring in het werken met groepen.

Draaiboek en PowerPoint presentatie

Voor het begeleiden van de gespreksbijeenkomsten kunt u gebruik maken van dit draaiboek. Het geeft tips voor de voorbereiding en werving, de uitvoering en een opzet per bijeenkomst, met doel, voorbereiding, werkvormen en materialen.

Dit draaiboek maakt deel uit van een pakket met materialen:

Studio BRUIS – Samen Buurten. Bewoners 55+ wooncomplexen aan zet voor een vitale woongemeenschap Handreiking bewonersondersteuning (Penninx, 2017).

Dit is ook een uitgave van Platform31, die tot stand kwam in het kader van het experiment Vitale woongemeenschappen.

Ook een PowerPoint presentatie, te gebruiken bij de gespreksbijeenkomsten, maakt deel uit van dit pakket.

Je kunt het pakket downloaden op <http://www.platform31.nl/vitalewoongemeenschappen>



2. Voorbereiding en werving

Ouderen zijn ervaren en kieskeurige consumenten. Ze zijn niet verplicht om deel te nemen aan activiteiten of cursussen. Maak duidelijk waarin de gespreksbijeenkomsten van BRUIS zich onderscheiden. BRUIS is niet de zoveelste vorm van groepsgewijs aangeboden vrijetijdsbesteding, maar een opstap om zelf bezig te zijn met het vormen van een inspirerende gemeenschap. Een gemeenschap waarin men zelfstandig is, maar ook meetelt, meedoet en inbrengt wat zij kunnen en willen. Denk bij de werving van deelnemers aan de volgende punten.

Folder of uitnodigingsbrief

Maak een beknopte folder of uitnodigingsbrief met informatie over de gespreksbijeenkomsten en noem daarin een contactpersoon voor meer informatie. Zorg dat leden van het Bruisteam flyereren in het wooncomplex (en eventueel ook in de omliggende buurt) en zo veel mogelijk mensen aanspreken. Of flyers ophangen in het gebouw, een praatje maken bij koffieochtenden, bewonersvergaderingen en clubs die gebruik maken van de gemeenschappelijke ruimte. Werven via prikboarden, bewonersblad en andere nieuwsblaadjes, parochiebladen en huis-aan-huisbladen werkt doorgaans goed. Denk ook aan e-mail, een bewonerswebsite of een Facebook pagina (maar niet alle bewoners hebben een computer).

Persoonlijke benadering

Het meest effectief is de mondelinge sneeuwbal methode. Leden van het Bruisteam beginnen eenvoudig door in het eigen sociale netwerk gesprekjes over de bijeenkomsten van BRUIS aan te knopen. Ze praten erover tijdens verjaardagen, bij de activiteiten waaraan ze deelnemen, de vereniging waarvan ze lid zijn: "Ik ben met iets heel leuks bezig, dat zou best wel eens iets voor jou kunnen zijn." En: "Als je wilt heb een folder voor je." En: "Dan-en-dan is er een informatiebijeenkomst." Eenmaal enthousiast geworden, kunnen ook deze mensen weer mensen vragen die zij kennen: zwaan-kleef-aan.

Eerst proeven

Het aanbieden van een informatiebijeenkomst of proeverij, ruim een maand voor de eerste gespreksbijeenkomst, is een belangrijke stap in de wervingscampagne. Tijdens zo'n bijeenkomst kunnen belangstellenden vrijblijvend kennis maken met de begeleiders en (potentiële) andere deelnemers. Een interessante spreker kan werken als een magneet, maar is niet zaligmakend. Geef de nodige feitelijke informatie over BRUIS en zorg ervoor dat er iets te beleven valt. U kunt bijvoorbeeld een oefening uit dit draaiboek doen met elkaar. Geschikte oefeningen hiervoor zijn:

- De kennismakingsoefening met behulp van meegebrachte voorwerpen of briefing cards (zie bijeenkomst 1).
- De oefening Mijn woonverhaal (bijeenkomst 3).

Geef voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen. Zorg ervoor dat u gemakkelijk aanspreekbaar bent voor mensen die nog even persoonlijk met je willen praten. Vaak moet de aangereikte informatie een tijdje bezinken. Geef (op een flap of dia) de namen en telefoonnummers van enkele initiatiefnemers waaraan zij aanvullende vragen kunnen stellen. Geef alle bezoekers een paar folders mee na afloop. Vraag ze erover te praten met mensen uit hun eigen kring, die wellicht ook belangstelling hebben.

Aanmelding, selectie en uitnodiging eerste bijeenkomst

Na de informatiebijeenkomst begint het proces van aanmelding en selectie. De ideale omvang is tien deelnemers. Zes deelnemers kan nog, maar lijkt een ondergrens. Denk ook na over eventuele over-intekening. In dat geval kunt u een tweede datareeks achter de hand houden. In een bevestigingsbrief aan de deelnemers met datum, tijd en plaats voor de eerste bijeenkomst kunt u eventueel een voorbereidende opdracht opnemen. "Tijdens de eerste inspiratiebijeenkomst maken we kennis met elkaar aan de hand van een meegebracht voorwerp (of een foto). Neem dit voorwerp mee en licht toe wat het over u zegt of waarom dit voor u van grote waarde is."

Positieve toon

Een harde regel in de seniorenmarketing is dat ouderen liever de positieve kanten van het ouder worden willen horen dan de problemen. Ouderen willen jong van geest blijven. Sla bij alle communicatie-uitingen een positieve toon aan. Dus niet: "bent u op zoek naar de zin van het leven? Of: "is eenzaamheid ook voor u een groot probleem?" Maar wel: "wat zou ú graag nog eens oppakken en hoe gaat ú binnenkort uw talenten inzetten?" Of: "wat verstaat u onder een bruisende woonomgeving?"

Persoonlijk voorgesprek

Probeer met iedereen die zich aanmeldt een kort gesprekje te voeren. Dat is de beste manier om verwachtingen over en weer scherp te krijgen en teleurstellingen te voorkomen. Het kan gebeuren dat een deelnemer niet geschikt is voor deelname aan deze bijeenkomsten, maar een therapeutische benadering nodig heeft. Therapeutische hulp kan niet geboden worden in de Bruiskring. In een persoonlijk gesprek kunt u verwijzen naar de juiste plaats.

Contra-indicaties voor deelname:

- Mensen in een hevig en onverwerkt rouwproces.
- Mensen met ernstige psychische problemen.
- Mensen bij wie het vermogen tot zelfregie sterk is aangetast als gevolg van dementie of andere psychische beperkingen.

Ga als bewonersondersteuner hierover het gesprek aan met het Bruisteam. Wat versta je onder 'storend gedrag' en hoe wil je hiermee omgaan? In geval van twijfel kunt u toestemming vragen om een deskundige te raadplegen, zoals de huisarts, een maatschappelijk werker of een ouderenadviseur. Sommige begeleiders voelen weinig voor zulke vormen van 'selectie aan de voordeur'. Zij vertrouwen erop dat zij in de groep in staat zijn om kleine en grotere rimpelingen in het groepsproces op te vangen. Hun redenering is dat je niet van tevoren alles kunt 'regelen' en dat soms ook gaandeweg positieve krachten naar boven komen bij mensen waarvan je het van tevoren totaal niet had verwacht.

Verkenningsoopdrachten

De gespreksbijeenkomsten zijn als een duiventil: na iedere bijeenkomst trekken de deelnemers erop uit met een verkenningsoopdracht. Zoals het bezoeken van een interessante buurtbewoner, een vereniging of organisatie. Bij de eerstvolgende bijeenkomst komen de deelnemers terug met verhalen, opgedane kennis en nieuwe ervaringen. Die delen zij in de groep. Ze denken er samen over na: wat kunnen we ermee in ons eigen levensproject? In onze eigen woon- en leefgemeenschap? De kern van de bijeenkomsten is het bij elkaar brengen van het perspectief van de individuele bewoner met dat van de omgeving. Een omgeving die zich niet alleen tot het wooncomplex hoeft te beperken.

‘Wat verstaat u onder een bruisende woonomgeving?’



Twalf tips voor het begeleiden van bijeenkomsten

3. Twaalf tips voor het begeleiden van de bijeenkomsten

De volgende tips kunnen helpen bij het voorbereiden van de bijeenkomsten. Bespreek ze vooraf in het Bruisteam en kijk wat er nog moet gebeuren voordat je helemaal klaar bent voor de start.

Checklist gespreksbijeenkomsten BRUIS: klaar voor de start?

1. Trek je eigen plan.
2. Zorg voor twee begeleiders.
3. Biedt veiligheid met spelregels.
4. Niet alleen praten.
5. Wissel werkvormen af.
6. Laat groepsleden helpen.
7. Doe het met humor.
8. Vier het leven.
9. Stel goede vragen.
10. Wees slim met de tijd.
11. Werk in een geschikte ruimte.
12. Zorg op tijd voor de benodigde materialen.

1. Trek je eigen plan

Lees samen met het Bruisteam het draaiboek eerst helemaal door. Je zult merken dat de beschrijvingen van de zes bijeenkomsten nagenoeg dezelfde opbouw hebben:

1. Een openingsdeel met doel, voorbereiding en benodigdheden, dagopening en terugblik op de vorige bijeenkomst.
2. Een middendeel met introductie van en werkvormen bij de bijeenkomst, uitmon-

dend in een telkens terugkerend onderdeel: 'Dromen, denken, durven, doen'.

3. Een afsluitend deel met een verkenningsoopdracht voor thuis, afsluiting en vooruitblik naar de volgende keer.

Dit betekent niet dat alles vastligt! Beschouw dit draaiboek als een leidraad met suggesties. De voorgestelde werkvormen zijn niet de enige denkbare. Mogelijk kent u zelf andere werkvormen die u passend vindt en goed voelt. Ook de volgorde van de bijeenkomsten is niet in steen gehouwen. Ga na welke volgorde op dat moment het meest passend is en sluit aan bij wat er op een bepaald moment leeft. Kortom: trek uw eigen plan. Maak wel voor iedere bijeenkomst een draaiboek voor de begeleiding. Zet daarin de verschillende programmaonderdelen op een rij en maak een tijdsindeling. Verklaar ook uw eigen draaiboek niet heilig. Durf te improviseren: het loopt nooit helemaal zoals gepland. Maak gebruik van wat zich aandient aan kansen en mogelijkheden.

2. Zorg voor twee begeleiders

Het is aan te bevelen om de bijeenkomsten met twee personen te begeleiden. Door de workshops samen te begeleiden maakt u gebruik van elkaars sterke kanten. Bespreek deze vooraf met elkaar en laat ook je zwakke kanten niet onbesproken. Zo vul je elkaar het beste aan.

3. Bied veiligheid met spelregels

Zorg voor een veilig groepsklimaat, waarin ruimte is voor persoonlijk contact. Veel groepen maken daarover afspraken, de spelregels van de groep. Enkele tips:

- Laat tijdens de eerste bijeenkomst weten dat wat mensen over zichzelf zeggen binnen de groep blijft; vraag of iedereen dit begrijpt en ermee instemt.
- Geef aan dat iedereen voor zichzelf bepaalt wat hij wel of niet wil delen. Nodig deelnemers uit om 'stop' te zeggen als ze ergens niet op in willen gaan.
- Geef waardering en (ver)oordeel niet. Richt je niet teveel op wat je mist; waardeer wat er wel is, wat goed is, welke kracht je bespeurt. Nodig ook deelnemers uit hun oordeel uit te stellen.
- Geef aan dat iedere deelnemer belangrijk is voor het groepsproces; je doet het samen. Geef deelnemers mee om niet alleen te praten maar ook naar elkaar te

luisteren. Vraag hen te laten weten wat zij prettig vinden en ook waar ze zich eventueel aan storen.

- In iedere groep kunnen storingen optreden, zoals weerstand en onhebbelijk gedrag. Worden storingen genegeerd, dan dringen ze zich op de voorgrond en belemmeren het samenwerken en het leren. Daarom is het van belang ze serieus te nemen en er zodanig aan te werken dat de persoon of groep weer in staat is tot handelen en werken. Los het samen op. Het kan ook gebeuren dat iemand de groep wil verlaten. Praat erover, maar probeer niet iedereen koste wat kost erbij te houden.
- Maak ook praktische afspraken:
 - Respecteer de pauze; dit is een belangrijk onderdeel van de workshops.
 - Tutoyeren we elkaar?
 - Werk de eerste twee à drie bijeenkomsten met naamstickers van minimaal 10x6 cm. Schrijf duidelijk en groot.
 - Vraag deelnemers aan het begin (en bij herhaling) zich af te melden als ze zijn verhinderd. Neem bij afwezigheid wegens ziekte even contact op. Praat een deelnemer die iets belangrijks heeft gemist even bij; vraag eventueel een andere deelnemer om deze taak op zich te nemen.

4. Praat niet alleen

Informatieverwerking gaat via verschillende zintuigen. Benut meerdere zintuigen in het leerproces. Hierdoor zijn meer gebieden in de hersenen actief en wordt het nieuwe beter opgenomen in het bestaande systeem van kennis en ervaringen. Praat niet alleen, maar laat ook dingen horen (bijvoorbeeld muziek), laat dingen zien (op bord, flip-over, plaatjes, film, enzovoort) en laat deelnemers dingen doen (bijvoorbeeld elkaar interviewen, zelf informatie verzamelen).

5. Wissel werkvormen af

Wissel af in werkvormen. Het materiaal is daarop gemaakt. Dit heeft te maken met het bestaan van verschillende leerstijlen bij de deelnemers (meer hierover in de handreiking). Sommige deelnemers of begeleiders zijn erg talig; ze zijn verbaal ingesteld. Hoe zit dit bij jou? Hou de balans zorgvuldig in de gaten, samen met de andere begeleider. Er zijn nog andere redenen voor afwisseling in werkvormen.

- Afwisseling tussen zitten en bewegen heeft een positief effect op de concentratie, het denk- en leervermogen. Doe gerust eens een korte bewegingsoefening. Ga zo mogelijk eens naar buiten voor een korte wandeling.
- Afwisseling en dynamiek in het proces draagt bij aan effectiviteit en sfeer.
- Afwisseling tussen plenair werken en werken in subgroepjes vergroot de kans dat alle deelnemers aan bod komen.

6. Laat groepsleden helpen

Laat deelnemers waar mogelijk helpen bij praktische zaken en misschien ook bij bepaalde programmaonderdelen. Zo begint iedere workshop met 'landen in het hier en nu' door middel van een mooie uitspraak, een gedicht, een artikel uit de krant of een korte bewegingsoefening in stilte. De eerste keer doe je het zelf, daarna vraag je of iemand anders dit de volgende keer wil doen. Dit vergroot niet alleen de zelfwerkzaamheid, maar ook het gevoel van eigenaarschap: deze bijeenkomsten zijn van ons allemaal; we doen het samen! Ook hou je de deelnemers weg uit de consumentenrol. En je legt een basis voor succes in de vervolgfase, waarin het meer en meer aankomt op zelfwerkzaamheid in eigen beheer.

7. Doe het met humor

Humor zorgt voor ontspanning en bereidheid om te leren. Humoristische metaforen, vergelijkingen, formuleringen en anekdotes helpen om de leerstof te onthouden. Spot over anderen is geen humor; zelfspot wel. Lachen houdt mensen actief. Het zorgt voor een positieve en veilige sfeer in de groep. We gebruiken bij het lachen zo'n tachtig spieren, en dus is het ook lichamelijk activerend.

8. Koester rituelen

Sta stil bij verjaardagen en andere heuglijke feiten. Geef ook ruimte aan verdriet over overlijden in iemands omgeving. Spreek af dat iemand een bloemetje brengt als een deelnemer er meer dan een keer niet bij is vanwege ziekte.

9. Stel goede vragen

Vragen stellen is belangrijker dan antwoorden geven. Geef als begeleider het voorbeeld door veel vragen te stellen. Stimuleer deelnemers dat ook te doen. Goede vragen zijn doorgaans open vragen. Open vragen geven ruimte en vrijheid. Ze zijn niet suggestief en beginnen met een vragend voornaamwoord: wie, wat, welke, waar, waarheen, waarom, hoe. Dus niet: 'Vindt u het raar wat er zojuist is gezegd?' Maar: 'Wat vindt u van wat er zojuist is gezegd?' Open vragen nodigen uit tot (zelf)reflectie.

Voorbeelden van open vragen

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

10. Wees slim met de tijd

De bijeenkomsten duren twee uur met een pauze van vijftien minuten. Gunstige tijdstippen voor ouderen zijn 's morgens van 10.00 tot 12.00 (daarna gaan mensen eten) en 's middags van 15.00 tot 17.00 (na het eten en soms een powernap hebben mensen weer energie). Let steeds op het energieniveau. Zorg voor een kwartiertje inloop, zodat mensen rustig kunnen aankomen en een plekje zoeken. Houd minimaal twee weken tussen de bijeenkomsten aan. Dat biedt voldoende

ruimte om dingen te laten bezinken en tussentijds bezig te zijn met verkenningsoopdrachten.

11. Werk in een geschikte ruimte

Het spreekt vanzelf dat bij een groepsactiviteit voor ouderen gewerkt wordt in een goed toegankelijke ruimte. Zo mogelijk op de begane grond en anders bereikbaar met een lift. Ouderen zijn zeer gevoelig voor sfeer. Zorg dat de ruimte gezellig is ingericht, niet leeg of steriel aandoet, maar ook niet vol staat met allerlei obstakels. Leg snoeren van apparaten op een veilige plek of plak ze af met tape. Belangrijk is ook voldoende lichtinval. Zorg voor een temperatuur rond 21 graden.

Vraag aan het begin van de eerste workshop naar speciale behoeften met betrekking tot horen, zien, zitten, mobiliteit, enzovoort. Een kringopstelling zonder tafels is doorgaans het meest effectief. Denk ook aan de auditieve kwaliteit van de ruimte: vermijd over-akoestiek, waarbij de ruimte erg hol klinkt. Omdat er tijdens de bijeenkomsten afwisselend plenair en in subgroepen wordt gewerkt, is het sterk aan te bevelen om twee ruimtes te reserveren.

12. Zorg op tijd voor de benodigde materialen

De materialen die je nodig hebt voor het begeleiden van de bijeenkomsten zijn in alfabetische volgorde opgenomen in het materialenoverzicht achterin dit draaiboek. De Briefing cards in bijeenkomst 1 en het Waardenspel in bijeenkomst 6 zijn in de handel verkrijgbaar (zie werkbladen).

In het draaiboek wordt bij elke bijeenkomst aangegeven welke materialen je nodig hebt en wat je kunt doen om je goed voor te bereiden. Er is een PowerPoint presentatie beschikbaar met de belangrijkste afbeeldingen, zoals het vliegwiel van Studio BRUIS – Samen buurten en het huis van de identiteit.



Bijeenkomsten

Bijeenkomst 1. Lichaam en geest

Doel

Deelnemers maken kennis met het doel en de opzet van BRUIS en leren elkaar kennen. Ze gaan aan de slag met het huis van de identiteit. Ze verdiepen zich in het eerste levensdomein: lichaam en geest. Door middel van een eerste verkenningsoopdracht worden zij geactiveerd om informatie te verzamelen over activiteiten, mensen of organisaties die op dit gebied interessant kunnen zijn.

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst, waarin u beknopt aangeeft: tijdstippen, programmaonderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie hieronder. Ze zijn te vinden in het materialenoverzicht en in de PowerPoint presentatie.
- Deelnemerslijst met namen en e-mail.
- Naamstickers.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Fototoestel (vraag de eerste keer toestemming om foto's te maken).
- Zaal inrichten.

Opening

- Kringopstelling liefst zonder tafels, plenair.
- Welkom en korte introductie over BRUIS; samenwerken aan een levendige woongemeenschap. Geef aan dat de bijeenkomsten een actief karakter hebben en geen cursus zijn waarin je alleen maar informatie opneemt. Vertel vrijblijvend over de mogelijkheid om buiten de bijeenkomsten zelf aan de slag te gaan in groepjes; de Bruiskringen.
- Huishoudelijke zaken: data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen, spelregels en praktische afspraken.

- Laat een lijst rondgaan met namen en e-mailadressen en vraag of deze gekopieerd mag worden voor alle deelnemers. Het is fijn om elkaar gemakkelijk te kunnen vinden, ook tussendoor en na afloop van de bijeenkomsten.
- Maak afspraken over omgaan met elkaar en vraag naar speciale behoeften (horen, zien, zitten, mobiliteit, enzovoort).
- Breng de deelnemers in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratieoefening in stilte zijn. Vraag of iemand dit de volgende keer wil doen.
- Zorg dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap of dia. Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Kennismaking (plenair): fototaal

Op een tafel liggen zo'n 50 foto's, cartoons en andere afbeeldingen. Je kunt deze zelf maken of bestellen. Een set foto's (52 afbeeldingen) die je kunt bestellen zijn Briefing Cards, te bestellen via www.briefingcards.com.

Leg de foto's uit op een tafel. Vraag de deelnemers de afbeeldingen te bekijken en er vervolgens twee te selecteren: één afbeelding die staat voor iets wat bij hen hoort of positieve associaties oproept, en één afbeelding die weergeeft wat niet bij hen hoort of negatieve associaties oproept.

Vraag iedere deelnemer zijn of haar keuze kort toe te lichten in de groep.

Laat deelnemers hun keuze aan elkaar toelichten in tweetallen. Weer bij elkaar in de groep vraagt u elke deelnemer de toelichting van de ander te geven.

De kennismakingsoefening is dan tevens een luisteroefening. Geef het wel vooraf aan als u hiervoor kiest.

Spelregels in de groep

Het groepsproces tijdens de bijeenkomsten vraagt om een veilige sfeer. Hoe gaan we met elkaar om? Geef aan dat veel groepen hiervoor enkele spelregels afspreken. De belangrijkste zijn genoemd bij tip drie in de tips vooraf. Pak deze erbij, bespreek ze en vraag of iedereen ermee instemt. Zeg in elk geval:

- Dat we naar elkaar luisteren;
- we samen bewaken dat iedereen aan bod komt;
- alles wat gezegd wordt in de groep blijft;
- en dat we respectvol met elkaar omgaan en elkaars grenzen respecteren.

Huis van de identiteit: introductie

Laat de PowerPoint dia zien met het Huis van de identiteit. Dit is de rode draad van de gespreksbijeenkomsten. Licht toe dat dit de thema's zijn waarover tijdens de bijeenkomsten gesproken gaat worden. Bij ieder levensdomein stelt de groep vragen en zoeken we samen naar antwoorden:

- ✓ Wat houdt dit levensdomein in?
- ✓ Waarin sta ik sterk?
- ✓ Wil ik iets verbeteren?
- ✓ Waaraan zou ik willen werken?
- ✓ Waarop wil ik actie ondernemen?
- ✓ Wat laat ik gaan? (zie 'compenseren' en 'druk verminderen' in de handreiking paragraaf 3.1)

Tijdens de laatste bijeenkomst blikt u samen met de groep terug op het geheel (alle levensdomeinen) en kijkt u samen vooruit. Beantwoord eventuele vragen.

Dromen, denken, durven, doen

Het is raadzaam om vanaf de eerste bijeenkomst iets te vertellen over de mogelijkheid om samen dingen op te pakken in eigen groepjes, de Bruiskringen. Wacht daar niet mee tot de laatste bijeenkomst. Hang een flap aan de muur met als titel: 'dromen, denken, durven, doen.'

Hierop kunnen deelnemers en begeleiders ideeën, trefwoorden en namen noteren, gekleurde stickers (voor adhesie bij bepaalde ideeën) en post-its plakken, lijnen trekken, poppetjes tekenen. Kortom, alles wat kan leiden tot het vormen van mogelijke Bruiskringen. Het hoeft er niet netjes uit te zien, als het maar bewaard wordt. De volgende keer hang je deze flap weer op. Geef aan dat alles nog kan veranderen. Maar blijf gedurende de komende bijeenkomsten uitnodigen tot het

opschrijven van ideeën om samen op te pakken. Kijk na verloop van tijd of ideeën geclusterd kunnen worden.

Associatie oefening 'Lichaam en geest'

In deze bijeenkomst staat het levensdomein 'lichaam en geest' centraal. Wat komt er in ons op bij deze twee woorden? Laat deelnemers kort associëren om in het thema te komen.



Gesprek over De Levenscode

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

Aan de basis ligt zinvol leven. Dat betekent vooral dat je doelen wilt realiseren. Ook ondersteunende relaties zijn erg belangrijk; sociaal isolement is net zo schadelijk voor je gezondheid als roken. Met positief denken maken we stofjes aan in

de hersenen die bijdragen aan onze lichamelijke fitheid. Regelmatige herstel-momenten, voldoende beweging en optimale voeding doen de rest.

In een filmpje van vijf minuten zet Sonneveld zijn model in begrijpelijke woorden uiteen. Zie <https://www.youtube.com/watch?v=76glv95FdI4>.

Draai het filmpje en ga erover in gesprek.

Groepsgesprek n.a.v. filmpje Sonneveld

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

Stel vervolgens vragen voor een gesprek over gezond oud worden.

- Wat kunt u zelf doen om lichamelijk en psychisch gezond oud te worden?
- Waar zou u meer aandacht aan willen besteden, nu u het filmpje hebt gezien?
- Wie is uw held: kent u iemand die u bewondert als het gaat om lichamelijk en geestelijk fit blijven. Misschien iemand van televisie, iemand die u persoonlijk kent, enzovoort. Wat kunnen we van deze helden leren?
- Zijn er in (of in de buurt van) het wooncomplex voldoende mogelijkheden om actief bezig te zijn met lichamelijke en geestelijke gezondheid? Wat ontbreekt er nog (fitness, wandelen, yoga, enzovoort)?

Filmpje “Gezond oud worden” van Vlogger Dylan Haegens

Een hilarisch alternatief, kan ook ter afsluiting van de bijeenkomst. In Limburg is Dylan Haegens veruit de populairste vlogger. Hij staat in de top tien van bekende Nederlandse YouTubers op een achtste plek, met bijna 600.000 abonnees. Dat brengt een aardige zakcent in Dylans laatje. In 2015 plaatste Dylan een komisch filmpje (5 minuten) over gezond oud worden: ‘Tien tips om 100+ te worden!

Wat moet je daarvoor doen?’ Toon het filmpje op <https://www.youtube.com/watch?v=ZBCToWPnAeU> en bespreek het aan de hand van onderstaande vragen.

Groepsgesprek n.a.v. filmpje Dylan

- Was het onzin wat Dylan beweerde of zat er ook een kern van waarheid in?
- Heeft Dylan je nog op ideeën gebracht? Samen sushi eten?

Zo blijf je gezond (groepjes van vier)

Verdeel de groep in groepjes van ongeveer vier personen. Meng mannen en vrouwen, leeftijden, en zet eventuele bekenden liever niet bij elkaar. Laat de groepjes praten over de volgende vragen:

Als het gaat om mijn gezondheid:

- Waar zit mijn kracht, waar loop ik tegenaan?
- Welke kansen zie ik, welke mogelijkheden zou ik willen verkennen?
- Wat kan ik zelf doen en wat kunnen we samen doen?

Elk groepje schrijft op een flap een lijstje met tips voor de andere groepjes.

Schrijf bovenaan de flap ‘gezondheid.’ Maak twee kolommen: 1. Doen! 2. Niet doen! Hierna hangt u alle flappen aan de wand en lopen u er samen met de groep langs. Een voor een presenteren de groepjes hun do’s en don’ts. Zorg ervoor dat alle groepjes voldoende aan bod komen, reageer positief, stel verhelderende vragen en vat samen. Misschien komen nu al de eerste ideeën voor (gezamenlijke) activiteiten op tafel.

Verkenningsopdracht

Maak samen met de deelnemers een lijstje van personen, buurtinitiatieven, verenigingen en organisaties waar informatie te vinden is over lichamelijk en geestelijk actief blijven. Breng dit op gang met enkele voorbeelden: het gezondheidscentrum, de sportschool, de thuiszorg, de apotheker, de welzijnsorganisatie, een wandelclub, enzovoort.

Verdeel de groep in verkenningsgroepjes van drie personen. Laat elk groepje kiezen waar zij naar toe willen gaan. Het samen op pad gaan levert niet alleen informatie op, het bevordert ook het fysiek bewegen, saamhorigheid en zelfwerkzaamheid. Wie minder mobiel is, kan wellicht bellen, googelen of er met een bekende over praten. Help indien nodig met het leggen van contacten. Help eventueel bij het regelen van vervoer. De opdracht is:

Ga naar deze instantie toe en verzamel zo veel mogelijk tips over mogelijke activiteiten op het gebied van 'lichaam en geest.' Neem folders en brochures mee. Breng deze de volgende keer mee voor de informatietafel.

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

Afsluiting

Korte terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst.



Bijeenkomst 2. Samen en alleen

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, wensen en actiemogelijkheden ten aanzien van het levensdomein: samen en alleen, dat gaat over sociale relaties. Tijdens deze bijeenkomst komen vragen aan de orde als: hoe ziet uw sociale netwerk eruit? Wat betekenen samen en alleen zijn en 'erbij horen' in uw huidige levensfase? Wanneer ben je hierover tevreden en welke mogelijkheden ziet u voor uzelf en in uw omgeving om hier iets mee te doen?

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst, waarin u beknopt aangeeft: tijdstippen, programmaonderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Verspreid de leestekst onder de deelnemers.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Fototoestel.
- Naamstickers.
- Verzamel vooraf namen en adressen van personen, buurtinitiatieven, verenigingen en organisaties waar informatie te vinden is over ontmoetingsmogelijkheden, ondersteuning en advies op het gebied van sociale relaties.
- Zaal inrichten, informatietafel klaarzetten.
- Hang de flap 'dromen, denken, durven, doen' goed in het zicht aan de muur.
- Zorg ook dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap.

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair.
- Welkom. Vraag hoe iedereen erbij zit, sinds de vorige keer.
- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Landen in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of

artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratieoefening in stilte zijn. Vraag wie dit de volgende keer wil doen.

- Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik vorige bijeenkomst

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

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

Introductie

Laat de dia zien met het Huis van de identiteit. Geef aan dat we vandaag ingaan op het tweede levensdomein: samen en alleen. Inventariseer of er nog vragen zijn over de leestekst samen en alleen; ga hier kort op in.

Samen en alleen: enkele opstellingen

Doel: samen nadenken over de betekenis van samen zijn en alleen zijn, van erbij horen en er buiten staan. Maak de ruimte zo veel mogelijk vrij. De groep gaat met elkaar in gesprek naar aanleiding van enkele opstellingen in de ruimte. Elke opstelling duurt een minuut. Tijdens de opstelling is het stil.

Geef eerst de volgende twee opstellingen over samen en alleen zijn:

- Opstelling 1: ga verspreid over de totale ruimte staan of zitten, met zo groot mogelijke, maar even veel afstand tussen u en de anderen.
- Opstelling 2: ga heel dicht tegen elkaar aan staan of zitten; u raakt elkaar nog net niet aan (10 cm).

Vragen:

- In welke opstelling voelde u zich meer samen, in welke opstelling voelde u zich meer alleen?
- Kunt u zich alleen voelen met veel mensen om u heen? Kunt u zich rijk voelen ook al heeft u maar een paar mensen om je heen?
- Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Het gaat om verschillen in beleving; die mogen er zijn, elke beleving is interessant.

Dan doet u twee opstellingen over erbij horen en er buiten staan.

- Opstelling 1: ga met zijn allen bij elkaar staan of zitten, vrij dicht bij elkaar. Vraag één deelnemer op grotere afstand van de groep te gaan staan (3 meter of meer).
- Opstelling 2: vraag dezelfde deelnemer om de ruimte gedurende één minuut te verlaten. Vraag de andere deelnemers nu samen een lied te zingen, bijvoorbeeld 'Lang zal ze leven.' Vraag na één minuut de deelnemer op de gang om weer binnen te komen.

Vragen:

- Vraag de deelnemer die buiten de groep stond: wat ging er door u heen? Voelde u een verschil tussen de eerste en de tweede opstelling?
- Vraag aan iedereen: waar wilt u heel graag bij horen? Waar wilt u niet bij horen?
- Op welke momenten voelt u zich (wel eens) buitengesloten? Geef voorbeeld. hoe gaat u daarmee om?

Ons sociale netwerk: ecogram maken (individueel werken)

Deel het werkblad Mijn Ecogram uit (zie het materialenoverzicht).

Laat deelnemers werken aan hun ecogram. Instructies staan op het blad. Vraag of iedereen het begrijpt. Vraag na een kwartier of iedereen klaar is en rond het tekenen af. Vraag iedereen het eigen ecogram bij de hand te houden. Verdeel de groep in groepjes van vier personen (lieft andere dan de vorige keer). Laat de groepjes praten over de volgende vragen.

- Wat valt u op als u kijkt naar uw eigen ecogram?
- Is het leger, of juist voller dan u had verwacht? Hoe ervaart u dit?
- Welke veranderingen in uw netwerk verwacht u in de toekomst, bijvoorbeeld over twee jaar, en over vijf jaar?
- Heeft u het gevoel dat u op dit terrein actiever moet worden of misschien juist minder actief?

Elk groepje schrijft op een flap een lijstje met tips voor de andere groepjes. Schrijf erboven: sociale contacten en maak twee kolommen: Kolom 1: Doen! Kolom 2: Niet doen!

Hierna hangt u alle flappen aan de wand en loopt u er samen met de groep langs. Een voor een presenteren de groepjes hun do's en don'ts. Zorg ervoor dat alle groepjes voldoende aan bod komen, reageer positief en stel verhelderende vragen.

Rituelen

Veel wooncomplexen kennen een welkomstcommissie die een bloemetje en een informatiefolder brengt bij nieuwe bewoners of langs gaat met een bloemetje als iemand ziek is. Bespreek met de groep de waarde van dit soort rituelen. Regelmatig overlijden er mensen in het wooncomplex. De vraag is: hoe gaan medebewoners hiermee om? Is dit uitsluitend een kwestie voor naaste familie en vrienden, of ligt hier ook een taak voor de gemeenschap? Dat zou voor sommige bewoners van grote waarde zijn, denk aan degenen die nauwelijks of geen familie of vrienden meer hebben. Zijn er rituelen in huis om verdriet te delen? Om elkaar te steunen bij het zorgen voor een waardig einde? Schakel voor het gesprek hierover een deskundige in, zoals een maatschappelijk werker of een geestelijk verzorger.

Nagesprek

Laat ieder nog even zijn ecogram erbij pakken. Stel vragen en laat ook deelnemers elkaar vragen stellen. Voorbeelden:

- Waar zit mijn kracht, waar loop ik tegenaan?
- Welke kansen zie ik, welke mogelijkheden zou ik willen verkennen?
- Wat kan ik zelf doen en wat kunnen we samen doen?

'Dromen, denken, durven, doen'

Kijk tot slot nog eens naar de flap 'Dromen, denken, durven, doen.' Hang er eventueel een nieuwe naast. Hierop kunnen deelnemers en begeleiders opnieuw ideeën, trefwoorden en namen noteren, post-its en gekleurde stickers plakken, lijnen trekken, tekeningen maken, kortom alles wat kan leiden tot het vormen van kleine, actieve groepjes die ergens mee aan de slag gaan.

Verkenningsoopdracht

Geef voorbeelden van personen, buurtinitiatieven, verenigingen en organisaties waar informatie te vinden is over ontmoetingsmogelijkheden, ondersteuning en advies op het gebied van sociale relaties. Vul dit aan samen met de groep. Verdeel de groep in groepjes van drie personen. Laat elk groepje kiezen voor een bepaalde organisatie of instantie. De opdracht luidt:

Ga naar deze instantie toe en verzamel zo veel mogelijk tips over mogelijke activiteiten op het gebied van ontmoetingsmogelijkheden, informatie en advies op het gebied van sociale relaties. Vraag naar folders en brochures. Breng deze de volgende keer mee voor de informatietafel.

Afsluiting

Korte terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst. Vraag deelnemers hun ecomogram te bewaren en de volgende keer mee te nemen.



Bijeenkomst 3. Woning en woonomgeving

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, wensen en actiemogelijkheden ten aanzien van het levensdomein: wonen. Ze vertellen elkaar over hun woon- geschiedenis en leren elkaar zo beter kennen. Ze delen hun gedachten over de ideale woonomgeving. In hoeverre voldoet hun huidige woonsituatie daaraan? Wat kan beter, leuker, mooier? Om de fantasie nog wat verder op te rekken, werkt u met sociale woonbeelden en treft u voorbereidingen voor een bezoek aan verschillende woonvormen voor ouderen.

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst met: tijdstippen, programma- onderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Naamstickers.
- Fototoestel.
- Benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie hieronder. Ze zijn te vinden in het materialenoverzicht en in de PowerPoint presentatie.
- Verzamel vooraf adressen van woonvormen van ouderen in de omgeving: een serviceflat, woonzorgcentrum of woongemeenschap, een verpleeghuis, een kangoeroewoning, een mantelzorgwoning, een Thuishuis, een levens- loopbestendige woning of wijk, enzovoort.
- Zaal inrichten, informatietafel klaarzetten.
- Hang de flap 'Dromen, denken, durven, doen' aan de muur, hang hem goed in het zicht.
- Zorg ook dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap.

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair.
- Welkom. Vraag hoe iedereen erbij zit, sinds de vorige keer.
- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Landen in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratie- oefening in stilte zijn. Vraag wie dit de volgende keer wil doen.
- Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik vorige bijeenkomst

- Vraag hoe het verzamelen van informatie over het thema van de vorige bijeenkomst is gegaan.
- Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe ideeën of vragen heeft opgeroepen. Noteer nieuwe ideeën op de ideeënflap 'Dromen, den- ken, durven, doen'.
- Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje.
- Leg alle informatie op een grote tafel.

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

Introductie wonen/woonomgeving

Laat de dia zien met het Huis van de identiteit. Geef aan dat we vandaag ingaan op het thema wonen en woonomgeving. Vertel: "naarmate we ouder worden, zijn we voor onze sociale contacten meer aangewezen op de kwaliteit van onze direc- te woonomgeving. Daarom gaan we het hebben over onze woonsituatie. We verkennen onze woongeschiedenis vanuit het verleden, en trekken lijnen door naar het heden en de toekomst." U start met korte gesprekken in tweetallen.

Mijn woonverhaal

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

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

Groepsgesprek Wonen en woonomgeving

Wat viel op in de woonverhalen? Waren verhuizingen altijd vrije keuzes?

Waren het altijd verbeteringen? Vervolgens kijkt u naar de huidige woning en woonomgeving. Bespreek met de groep de volgende vragen:

- Welke mensen die u belangrijk vindt, wonen of werken in uw eigen buurt of wijk (pak eventueel het ecogram er nog even bij)?
- Hoe zou dat zijn over vijf jaar, tien jaar? Wie wilt u dan (letterlijk) om je heen hebben?
- Is dat realistisch? Kunt u daar invloed op uitoefenen? Wat zou u kunnen doen?

Oefening woonbeelden

- Bespreek de leestekst Sociale woonbeelden uit het materialenboekje. Deel de leestekst uit en projecteer de dia met Sociale woonbeelden.
- Schets kort de drie woonbeelden en vraag of de aanwezigen deze herkennen.
- Laat iedereen nu individueel en in stilte zijn voorkeur aankruisen bij elk woonbeeld. Laat ze er even over praten met buurman of buurvrouw.
- Maak drie groepjes, voor elk woonbeeld één. Elk groepje gaat in twintig minuten het gekozen woonbeeld uitwerken: wat zijn de voordelen en wat zijn de nadelen van dit woonbeeld?
- Plenair afsluiten met korte presentaties uit de groepjes. Koppel hieraan een groepsgesprek met als vraag: van welk woonbeeld zou u graag meer zien en hoe zouden we dat kunnen bereiken?

Ideaal Wonen: programma's van eisen

Hierna volgen drie varianten op het thema: ideaal wonen. Variant één betreft het ideale huis, variant twee gaat over het ideale wooncomplex, variant drie heeft de ideale buurt als onderwerp. We delen de groep op in drie subgroepen (huis, wooncomplex, buurt). Elke subgroep krijgt als opdracht:

- Maak een 'Programma van eisen voor het ideale huis (of: het ideale wooncomplex, de ideale buurt)'. Dat betekent dat u samen zo veel mogelijk dingen bedenkt waaraan uw huis (of: het wooncomplex, de buurt) moet voldoen om het wonen voor u zo prettig mogelijk te maken.
- Schrijf alle eisen op een flap. Maak er eventueel een tekening bij.

Hang de flappen aan de wand. Elke groep presenteert zijn 'Programma van eisen.' Vragen voor gesprek:

- Zijn de eisen verrassend? Zijn ze realistisch?
- Zijn er nog aanvullingen mogelijk?
- Wie moet ervoor zorgen dat aan bepaalde eisen wordt voldaan?
- Wat zouden bewoners zelf kunnen doen om verbeteringen te krijgen?

Nagesprek

- Waar zit de kracht van ons wooncomplex, waar loopt u tegenaan?
- Welke kansen ziet u, welke mogelijkheden zou u willen verkennen?
- Wat kan iedere bewoner zelf doen en wat kunnen we samen doen?

'Dromen, denken, durven, doen'

Kijk tot slot nog eens naar de flap 'Dromen, denken, durven, doen.' Hang er eventueel een lege flap naast. Hierop kunnen deelnemers en begeleiders opnieuw ideeën, trefwoorden en namen noteren, post-its en gekleurde stickers plakken, lijnen trekken, tekeningen maken. Kortom: alles wat kan leiden tot het vormen van mogelijke Bruisringen die met concrete activiteiten aan de slag gaan.

Verkenningsoopdracht: andere woonvormen

We wonen zoals we wonen. Daarover zijn we tevreden, of misschien niet. Zijn er alternatieven? Wat kunnen we daarvan leren?

Schrijf op een flap:

Woonvormen voor ouderen:

- serviceflat
- woonzorgcentrum
- verpleeghuis
- woongemeenschap
- levensloopbestendige woning

Zijn er nog meer woonvormen? Vul het lijstje samen aan. Vorm groepjes van twee à drie personen. De opdracht is:

Verzamel met je groepje zo veel mogelijk informatie (folders, brochures, krantenknipsels, foto's) door een bezoek te brengen aan een van deze woonvormen. Maak foto's en praat met de bewoners: waarom wonen zij daar? Hoe ervaren zij dit? Wat zijn de voor- en nadelen van deze woonvorm?

Begeleider: bied indien nodig hulp aan bij het leggen van contact.

Afsluiting

Korte terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst.



Bijeenkomst 4. Doen en laten

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, wensen en actiemogelijkheden ten aanzien van het levensdomein: doen en laten. Het gaat om vragen als: hoe breng je je dagen door? Heb je leuke hobby's? Hoe ziet mijn ideale dag eruit? Waar wil ik meer (of minder) tijd voor maken? Welke activiteiten passen bij mij? Wat doe ik voor mezelf, wat doe ik voor een ander? Zorg ik voor voldoende rust? Hoe kan ik grenzen stellen?

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst met: tijdstippen, programma-onderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Neem een cd of usbstick mee met rustige muziek.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Fototoestel.
- Benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie hieronder. Ze zijn te vinden in het materialenoverzicht en in de PowerPoint presentatie.
- Verzamel vooraf adressen van personen, buurtgroepen, vrijwilligersorganisaties, verenigingen, enzovoort waar ouderen aan actieve vrijetijdsbesteding kunnen doen of informatie kunnen vinden over mantelzorg, burenhulp en vrijwilligerswerk.
- Zaal inrichten, informatietafel klaarzetten.
- Hang de flap 'Dromen, denken, durven, doen' aan de muur, hang hem goed in het zicht.
- Zorg ook dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap.

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair.
- Welkom. Vraag hoe iedereen erbij zit, sinds de vorige keer.

- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Landen in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratie-oefening in stilte zijn. Vraag wie dit de volgende keer wil doen.
- Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik vorige bijeenkomst

- Vraag hoe het verzamelen van informatie over het thema van de vorige bijeenkomst is gegaan.
- Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe ideeën of vragen heeft opgeroepen. Noteer nieuwe ideeën op de ideeënflap 'Dromen, denken, durven, doen'.
- Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje.
- Leg alle informatie op een grote tafel.

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

Introductie vandaag

Laat de dia zien met het Huis van de identiteit. Geef aan dat we vandaag ingaan op het vierde levensdomein: Doen en laten. Licht het thema toe.

Oefening geven en ontvangen: spiegelen op muziek

De dingen die we doen, doen we voor onszelf en voor anderen. Het geeft voldoening als u in uw leven een zekere balans ervaart tussen geven en ontvangen. Dat noemen we wederkerigheid. Hoe ziet die balans eruit bij onszelf? We starten met een concentratieoefening.

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

- Suggestie 1: Beethoven, Mondscheinsonate (5:29)
- Suggestie 2: Lauridsen, O Magnum Mysterium (6:55)

In tweetallen zoeken deelnemers een vrije ruimte in de zaal, staand of zittend. Er wordt niet gesproken.

De muziek begint. Geef aan: "dit zal ongeveer vier minuten duren." Een persoon doet kleine bewegingen voor die de tweede persoon onmiddellijk 'spiegelt'. Dit zal meestal met handen en armen gebeuren. Op de helft van de muziek wisselen de partners om en de tweede persoon geeft de impuls voor de gezamenlijke beweging. De begeleider kan halverwege een signaal geven, maar de timing ook aan de tweetallen overlaten.

Vrolijke variant: Verzoeken doen

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

Nabespreking (beide varianten)

- Hoe was het om te geven? Hoe was het om te ontvangen?
- Wat was gemakkelijker: geven of ontvangen? Hoe is dat in het dagelijks leven?
- Welke plek heeft geven in ons leven (noem voorbeelden)? Welke plek heeft ontvangen in ons leven (noem voorbeelden)?
- Verschuift er iets in de balans tussen geven en ontvangen als u ouder wordt?

Sferen van geven en ontvangen, een verkenning

Vraag (plenair) of iedereen bekend is met het verschil tussen mantelzorg (zorg voor elkaar in eigen kring), burenhulp (minder verplichtend, meestal minder intensief) en vrijwilligerswerk. Bespreek eventueel kort de verschillen. Verdeel de groep in drie subgroepen: Groep 1: mantelzorg, groep 2: burenhulp en groep 3: vrijwilligerswerk.

Geef iedere groep een flap de volgende vragen mee:

De groepjes zetten hun onderwerp (mantelzorg, vrijwilligerswerk, burenhulp) bovenaan op een flap en noteren bondig antwoorden op de volgende vragen.

- Noem minstens vijf voorbeelden.
- Wat geeft u in deze rol en wat krijgt u ervoor terug?
- Hoe bewaakt u uw grenzen?

De flappen worden opgehangen en gepresenteerd.

Aanvullende vragen:

- Welke verschillen en overeenkomsten zien we tussen de drie groepjes?
- Wat heeft u nodig om grenzen te kunnen stellen?
- Kunt u vrijwilligerswerk, burenhulp en mantelzorg combineren? Lukt dat?

Verdiepingsmogelijkheden

Hierna volgen drie opties voor verdieping aan de hand van korte filmpjes, als er voldoende tijd is. Maak samen met de groep een keuze tussen mantelzorg, burenhulp of vrijwilligerswerk.

Optie 1: verdieping thema mantelzorg

Een voorbeeld van mantelzorg in de praktijk. Bekijk samen het filmpje over de heer en mevrouw Toet (5 minuten):

<http://www.youtube.com/watch?v=0qtdDRj1oBw>

Bespreek na afloop:

- Wat vindt u van de keuze van mevrouw Toet om haar man zelf te blijven verzorgen?
- Wat heeft mevrouw Toet nodig om de zorg voor haar man zo lang mogelijk vol te houden?
- Hoe verklaar je de positieve levenshouding van dit echtpaar? Is dat altijd mogelijk?

Optie 2: verdieping thema burenhulp

Burenhulp in de praktijk: drie filmpjes met verschillende voorbeelden.

- De Zorgzame Buurt, een initiatief in Eindhoven. Bekijk het filmpje (4 minuten).
Of kies voor een uitgebreidere versie (10 minuten).
- Zelf en Co, Ouder worden, aflevering 4, De Groene Knop, een initiatief in Heerlen.
- In het appartementencomplex Westzigt in de Bredase wijk Tuinzigt helpen vrijwilligers Lieske en Piet hun vaak op leeftijd zijnde burenhulp.

Bekijk de filmpjes. Bespreek na ieder filmpje:

- Wat spreekt u aan in dit initiatief?
- Is het overal mogelijk?
- Kunnen we zoiets in onze eigen buurt (of in het wooncomplex) opzetten?
Waarvoor zou u kunnen beginnen?

Optie 3: verdieping thema vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is in alle levensfasen een geschikte mogelijkheid om te geven.

Wat geeft het vrijwilligerswerk ons terug? In het YouTube filmpje Zilveren Kracht maken we kennis met drie vrijwilligers: Han, Ying en Noor. Bekijk samen het filmpje (4 minuten)

Bespreek na afloop:

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

Nagesprek Doen en laten

- Waar zit mijn kracht, waar loop ik tegenaan?
- Welke kansen zie ik, welke mogelijkheden zou ik willen verkennen?
- Wat kan ik zelf doen en wat kunnen we samen doen?

'Dromen, denken, durven, doen'

Kijk tot slot nog eens naar de flap 'Dromen, denken, durven, doen.' Hang er eventueel een lege naast. Hierop kunnen deelnemers en begeleiders opnieuw ideeën, trefwoorden en namen noteren, post-its en gekleurde stickers plakken, lijnen trekken, tekeningen maken, kortom alles wat kan leiden tot het vormen van mogelijke BRUIS-kringen. Het hoeft er niet netjes uit te zien, als het maar bewaard wordt.

Verkenningsoopdracht

Verdeel de groep in drie verkenningsgroepjes: een groepje mantelzorg, een groepje burenhulp en een groepje vrijwilligerswerk. De opdracht luidt:

Ga naar een buurtinitiatief, vrijwilligersorganisatie of instantie op jullie gebied. Verzamel zo veel mogelijk informatie: wat valt er te halen? Wat bieden zij aan? Wat kunnen we ervan leren? Vraag naar folders en brochures. Breng deze de volgende keer mee voor de informatietafel.

Afsluiting

Korte terugblik en vooruitblik naar volgende bijeenkomst.

Bijeenkomst 5. Waarden en inspiratie

Doel

Deelnemers oriënteren zich op hun beleving, wensen en actiemogelijkheden ten aanzien van het levensdomein: waarden en inspiratie. We besteden aandacht aan inspiratiebronnen, die tot nu toe minder aan bod gekomen zijn, zoals levensbeschouwing, kunst en natuur. Thema's die ons diep kunnen raken, maar ook veel innerlijke rust, wijsheid en geluk kunnen brengen. Een mooi onderwerp om mee af te sluiten, na alles wat er is gezegd en gebeurd. Want wat is nu echt belangrijk? Wat beweegt mij ten diepste?

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst, waarin je voor jezelf beknopt aangeeft: tijdstippen, programmaonderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Fototoestel.
- Neem dit keer ook mee: kleurstiften, kleurpotloden, lijm, oude tijdschriften, wol, lapjes stof, voorwerpen uit de natuur.
- Benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie hieronder. Ze zijn te vinden in het materialenoverzicht en in de PowerPoint presentatie.
- Verzamel vooraf namen van mensen of adressen van organisaties met informatie over dit onderwerp. Mogelijk nodig je dit keer een gastspreker uit, zoals een meditatiedocent, een natuurkenner, een kunstenaar, een geestelijk verzorger of wellicht een imam.
- Zaal inrichten, informatietafel klaarzetten.
- Hang de flap 'Dromen, denken, durven, doen' goed in het zicht aan de muur.
- Zorg ook dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap.
- Zorg voor voldoende kopieën van het Informatieblad Bruiskringen, dat je uitdeelt aan het eind van de bijeenkomst.

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair.
- Welkom. Vraag hoe iedereen erbij zit, sinds de vorige keer.
- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.
- Landen in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratie oefening in stilte zijn. Vraag wie dit de volgende keer wil doen.
- Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik vorige bijeenkomst

- Vraag hoe het verzamelen van informatie over het thema van de vorige bijeenkomst is gegaan.
- Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe ideeën of vragen heeft opgeroepen. Noteer nieuwe ideeën op de ideeënflap 'Dromen, denken, durven, doen'.
- Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje.
- Leg alle informatie op een grote tafel.

Bewaar alle informatie zorgvuldig. Leg het materiaal de volgende keer weer op tafel.

Introductie vandaag

Laat de dia zien met het Huis van de identiteit. Geef aan dat we vandaag ingaan op het vijfde levensdomein: waarden en inspiratie. Licht toe: dit keer gaan we in op de betekenis van een aantal nog niet eerder besproken bronnen die ons kunnen inspireren bij goed oud worden. Biedt religie mij nog inspiratie? Welke rol speelt politiek in mijn leven? Wat zijn voor mij mogelijk nieuwe inspiratiebronnen? Kan de natuur mij inspireren? Spirituele activiteiten? Geniet ik van kunst en beoefen ik die misschien ook actief? En natuurlijk: kunnen we samen iets oppakken op dit gebied?

Collages

- Laat de deelnemers kiezen voor een van deze thema's en formeer groepjes van twee à drie personen. Vraag elk groepje kort met elkaar te bespreken: 'Waarom is dit voor ons een bron van inspiratie?'
- Deel uit: flappen, stiften, kleurpotloden, lijm, oude tijdschriften, wol, lapjes stof, voorwerpen uit de natuur en andere bruikbare materialen voor een collage.
- Vraag elk groepje een collage te maken over hun inspiratiebron.
- De collages worden opgehangen of neergelegd en een voor een toegelicht.

Variant

Indien iedereen voldoende mobiel is en het weer meezit: vraag de groepjes met elkaar in gesprek te gaan over het gekozen thema tijdens een buitenwandeling.

Hierna volgen twee opties: het waardenspel en een externe spreker.

Optie 1: Waardenspel

Bekijk in het materialenoverzicht de Uitleg Waardenspel en overzicht met 156 waarden. We spelen dit spel in vereenvoudigde vorm. Bedenk een passende startvraag. Voorbeelden van een startvraag:

- Wat inspireert mij in mijn huidige levensfase?
- Waar streef ik het meest naar?
- Waar kan ik echt van genieten?

We spelen het spel in groepjes van vijf à zes personen. In de regel zullen er twee groepjes zijn. De begeleiders verdelen zich over de beide groepjes. Een van de begeleiders noemt de startvraag en checkt of iedereen de vraag begrijpt. De groepjes lopen om hun tafel heen met daarop de uitgelegde waarden (kaarten). Vijf minuten in stilte rondlopen en bekijken, daarna individueel en in stilte kiezen: ieder neemt drie kaarten af, die het best antwoord geven op de beginvraag.

Blijf nog even rondlopen: het is toegestaan om kaarten te wisselen, totdat men denkt: dit is het, zo is het goed.

Verder werken in deze groepjes. Ieder licht kort zijn of haar keuze toe: "ik heb deze drie kaarten gekozen omdat...". Geef aan dat er geen goede of foute keuzes zijn. Geen discussie, wel mogen deelnemers elkaar om toelichting vragen.

Een kwartier samen nadenken en bespreken:

- Wat zien we?
- Welke waarden springen eruit?
- Zien we overeenkomsten bij elkaar? Zijn er ook verschillen?
- Wie of wat kan ons inspireren om deze waarden in praktijk te brengen?

Plenaire uitwisselen: wat viel op in de groep? Hoe was het om dit te doen?

Optie 2: Gastspreker

Ga na of de groep nu voldoende vertrouwd is met elkaar en of iedereen in de groep durft te spreken en vragen te stellen. Dan kan een inspirerende gastspreker een goede optie zijn. Denk bijvoorbeeld aan een kunstenaar, een meditatie-docent, een natuurkenner, een geestelijk verzorger of een imam.

NB: nodig geen gastspreker uit aan het begin van de reeks bijeenkomsten.

Vraag na afloop

Wat kan deze gastspreker betekenen voor het wooncomplex, de woongemeenschap en/of de buurt? Welke waarde(n) of inspiratie kan hij/zij toevoegen? Voorbeeld: samen met een kunstenaar een kunstvoorwerp maken, opstellen en feestelijk onthullen in de gemeenschappelijke ruimte.

Optie 3: Kom over de streep

Plak met afplakband een lijn die de ruimte in tweeën verdeelt. Vraag iedereen zich op te stellen aan één kant van de zaal. Vraag om stilte. Hierna stelt u een aantal keren de vraag: "kom over de streep als geïnspireerd wordt door...".

Een aantal suggesties (je kunt deze zelf aanpassen en aanvullen):

- natuur
- creatief bezig zijn
- kunst
- yoga of meditatie
- politiek
- geloof
- reizen
- kinderen en kleinkinderen

Stap na iedere vraag op een of enkele overstekers af. Stel aanvullende vragen. Bijvoorbeeld: “Maria, jij bent overgestoken bij het onderwerp natuur”:

- Waarom inspireert de natuur u?
- Doet u iets op dit gebied?
- Doet u dit alleen of samen met anderen?
- Zou u met anderen iets op het vlak van natuur willen ondernemen?

Vraag dan de andere deelnemers:

- Is er iemand aan deze kant van de streep die iets wil zeggen?
 - Is er iemand aan de andere kant van de streep die iets wil zeggen?
- Wil iemand oversteken?

Let op: deze oefening is zeer persoonlijk en kan veel impact hebben. Mensen komen soms verrassende, nieuwe dingen over elkaar te weten. Houd het doel voor ogen: elkaar beter leren kennen en elkaar vinden op inspirerende activiteiten.

Nabespreking waarden en inspiratie.

- Waar zit mijn kracht, waar loop ik tegenaan?
- Welke kansen zie ik, welke mogelijkheden zou ik willen verkennen?
- Wat kan ik zelf doen en wat kunnen we samen doen?

‘Dromen, denken, durven, doen’

Kijk tot slot nog eens naar de flap ‘Dromen, denken, durven, doen.’ Hang er eventueel een lege naast. Hierop kunnen deelnemers en begeleiders opnieuw ideeën, trefwoorden en namen noteren, post-its en gekleurde stickers plakken, lijnen trekken, tekeningen maken, kortom alles wat kan leiden tot het vormen van mogelijke BRUISkringen. Het hoeft er niet netjes uit te zien, als het maar bewaard wordt.

Verkenningsoopdracht n.a.v. vandaag

Maak samen met de deelnemers een lijst van personen, instanties, organisaties en verenigingen waar informatie te vinden is over de besproken (of nog niet besproken) inspiratiebronnen. Denk aan een cursus filosofie, schilderen, natuurbeleving, enzovoort. Verdeel de groep in groepjes van drie personen. Laat elk groepje kiezen voor een bepaalde organisatie of instantie. De opdracht luidt:

Ga naar deze personen of instanties toe en verzamel zo veel mogelijk informatie: wat valt er te halen? Wat bieden zij aan? Wat kunnen we ervan leren? Vraag naar folders en brochures. Breng deze de volgende keer mee voor de informatietafel.

Afsluiting

Korte terugblik en vooruitblik naar laatste bijeenkomst.

Deel het Informatieblad Bruiskringen uit en vraag deelnemers het voor de volgende keer te lezen.

‘Want wat is nu echt belangrijk? Wat beweegt mij ten diepste?’

Bijeenkomst 6. Mijn plan, jouw plan, onze plannen

Doel

Samen op weg naar een bruisende gemeenschap. Balans opmaken, actieplannen voor Bruiskringen maken en evaluatie bijeenkomsten. Deelnemers integreren de inzichten uit de vorige bijeenkomsten door een begin te maken met hun plan voor de toekomst. Daarin komen alle levensdomeinen bij elkaar. Er worden afwegingen gemaakt en prioriteiten gesteld. Wat wil en kun je nu al realiseren? Wat kan later? Ook maken de deelnemers de eerste afspraken om samen verder te gaan in eigen groepjes, de zogenoemde BRUISkringen.

Vorbereiding en benodigdheden

- Bespreek het programma minimaal een week van tevoren in het Bruisteam. Maak een draaiboekje voor deze bijeenkomst, waarin je voor jezelf beknopt aangeeft: tijdstippen, programmaonderdelen, wie doet wat en welk materiaal.
- Beamer en laptop met geluidsboxjes.
- Flip-over, stiften, post-its en gekleurde stickers.
- Fototoestel.
- Benodigde materialen bij deze bijeenkomst: zie hieronder. Ze zijn te vinden in het materialenoverzicht en in de PowerPoint presentatie.
- Zaal inrichten, informatietafel klaarzetten.
- Hang de flap 'Dromen, denken, durven, doen' aan de muur, hang hem goed in het zicht.
- Zorg ook dat het programma van vandaag goed te zien is op een flap.

Opening

- Kringopstelling zonder tafels, plenair.
- Welkom. Vraag hoe iedereen erbij zit, sinds de vorige keer.
- Huishoudelijke zaken, data bijeenkomsten, eventuele afmeldingen.

- Landen in het hier en nu met een mooie uitspraak, een gedicht, een citaat of artikel uit de krant. Het kan ook een korte bewegings- of concentratieoefening in stilte zijn. Vraag wie dit de volgende keer wil doen.
- Introduceer het programma en ga na of er nog vragen zijn.

Terugblik vorige bijeenkomst

- Vraag hoe het verzamelen van informatie over het thema van de vorige bijeenkomst is gegaan.
- Vraag of dit nog nieuwe inzichten heeft gebracht, nieuwe ideeën of vragen heeft opgeroepen. Noteer nieuwe ideeën op de ideeënflap 'Dromen, denken, durven, doen'.
- Vraag iedereen die informatie (folders, brochures) heeft meegebracht, dit kort te presenteren. Bedank nadrukkelijk, eventueel met een applausje.
- Leg het materiaal voor de laatste keer op tafel.
- Hang alle flappen 'Dromen, denken, durven, doen' op.

Introductie bijeenkomst 5

Geef een korte introductie: we hebben in de afgelopen tijd hard gewerkt om de nodige ingrediënten te verzamelen waarmee we kunnen investeren in onszelf en in een bruisende woonomgeving. Dat deden we aan de hand van het Huis van de identiteit. We zijn erop uit getrokken om over alle levensdomeinen informatie te verzamelen: wat is er te doen? Wie kan ons helpen? Aan de muur hangen de flappen met alle ideeën die we de afgelopen tijd hebben verzameld. We hebben een informatietafel vol tips, ideeën en mogelijkheden om onze toekomst vorm te geven.

Maak de balans op

Wat kunnen we met z'n allen doen, als we alle opgedane inspiratie en energie willen omzetten in verdere actie? Wat doet u zelf? Wat doet u samen? Met andere woorden: hoe kunnen we in onszelf, elkaar en onze woongemeenschap blijven investeren? Ook als deze laatste bijeenkomst voorbij is?

Mijn plan voor de toekomst

Begin met een individuele verwerkingsopdracht. Deel het werkblad Mijn Plan voor de toekomst uit. Geef deelnemers even tijd ernaar te kijken. Licht de opdracht als volgt toe: tijdens de vorige bijeenkomsten en bij de verkenningsopdrachten hebben we telkens één afzonderlijke kamer behandeld van het Huis van de identiteit. Vandaag gaan we dat bij elkaar brengen door te kijken naar de samenhang en te onderzoeken of we hieruit voor onszelf een plan voor de toekomst kunnen afleiden. Hoe ziet uw plan voor de toekomst eruit en wat kunnen de eerste stappen zijn?

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

Vraag deelnemers nu het volgende:

- Zoek een rustig plekje in de ruimte(n).
- Loop eventueel nog eens langs de informatietafel.
- Kijk of de flap 'Dromen, denken, durven, doen' nog inspiratie oplevert.
- Ga een kwartier werken aan je persoonlijke actiekaart. Maak een begin; het hoeft niet helemaal af!

Elkaar interviewen in drietallen

Vraag deelnemers hierna om drietallen te formeren.

Deelnemers interviewen elkaar elk vijf minuten over hun persoonlijke actiekaart.

Laat hen uitwisselen

- Wat is duidelijker geworden?
- Waar zijn nog vragen over?
- Wat zou voor u een eerste stap kunnen om in actie te komen?
- Zorg ervoor dat op tijd wordt gewisseld.

Afrondend kringgesprek "Mijn eerste stap"

Ga terug naar de kring. Vraag enkele deelnemers te reflecteren op de zojuist uitgevoerde opdracht. Hoe was het om te doen? Inventariseer wie kort iets wil

vertellen over: 'mijn eerste stap'. Laat ze de persoonlijke actiekaart toelichten en met welke stap ze willen beginnen. De anderen luisteren. Vraag hen alleen of ze het begrijpen, niet te oordelen, geen advies te geven. Bedank de inbrengers voor het delen van hun eerste stap.

Bruiskringen: samen de eerste stap zetten

Geef mee: u kunt vandaag naar huis gaan om alles nog eens te laten bezinken. U kunt zelf de eerste stap gaan zetten. De eerste stappen kunt u ook samen zetten. Vraag of iedereen het Informatieblad Bruiskringen heeft gelezen. Licht dit kort toe. Vraag of iedereen zich iets kan voorstellen bij de genoemde mogelijkheden: themakringen, doe-kringen en gezelligheidskringen. Vul aan:

- Een kring kan tijdelijk zijn, afhankelijk van het doel.
- Een kring mag ook nieuwe mensen aantrekken die niet hebben meegedaan aan de bijeenkomsten. Ook andere ouderen uit het wooncomplex of de buurt. Ook jongeren! Vanaf nu geldt: zwaan-kleef-aan.

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

- Hoe zou u een Bruiskring kunnen starten?
- Wie of wat heeft u daarvoor nodig?
- Wanneer zou u kunnen beginnen?

Geef hierna concrete informatie over:

- De ondersteuning die een begeleider moet bieden aan startende Bruiskringen. Hou vinger aan de pols door af en toe te informeren naar de voortgang van de Bruiskringen. Actief volgen na afloop blijft belangrijk.
- Geef aan dat beginnende Bruiskringen het eerste half jaar hulp van het Bruisteam kunnen krijgen bij het starten van hun activiteit en/of het werven van nieuwe deelnemers voor hun kring.
- Zeg iets over de activiteiten die jullie als Bruisteam willen aanbieden, zoals twee keer per jaar een Ronde Tafel voor alle kringen organiseren.

Bruisende Ronde Tafel

Tweemaal per jaar organiseert het Bruisteam een terugkombijeenkomst voor alle Bruiskringen: de Bruisende Ronde Tafel. Op dit podium wisselen de kringen ervaringen uit, geven elkaar tips en starten desgewenst nieuwe activiteiten. Het organiseren van de Ronde Tafel is de verantwoordelijkheid van het Bruisteam. Dat neemt niet weg dat u kunt vragen of er mensen zijn die het leuk vinden om hieraan mee te werken, bijvoorbeeld aan het onderhouden van een website voor de lokale Bruisagenda en nieuws van Bruiskringen.

Tot slot: de kringen- en ideeënmarkt

Deel nu het onbeschreven werkblad Mijn Bruisende ideeën uit. Licht toe: op dit blad met ideeënwolken kunt u alle ideeën voor nieuwe actieplannen noteren, klein of groot, vaag of heel concreet, alleen of samen. Doe dit in enkele trefwoorden. U kunt dit overnemen van uw werkkaart Mijn plan voor de toekomst, die u al eerder heeft ingevuld.

Ideeënwandeling en wensenwand

Laat de deelnemers rondlopen in de ruimte en elkaar opzoeken met hun ideeënwolkes in de hand. Vraag hen de ideeën toe te lichten en elkaar te helpen om het idee nog sterker/leuker/beter te maken. Leg lege ideeënbladen neer voor mensen die op nog meer nieuwe ideeën komen. Na ongeveer twintig minuten hangt u alle bladen met ideeën en wensen aan de wand. Maak er een foto van! Laat deelnemers hun ideeën kort toelichten. Als alle ideeën zijn toegelicht kunnen deelnemers hun naam noteren bij de ideeën van anderen. Een duimpje betekent: ik ben enthousiast over dit idee en wil er meer over weten. Een hamertje staat voor: ik wil meewerken aan dit idee!

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

Niets moet, alles kan

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

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

Evaluatie bijeenkomsten

Zorg voor een kringopstelling. Deel het Evaluatieformulier Bruisende beelden uit. Op het formulier staat een grote hoeveelheid afbeeldingen. Stel twee vragen:

- Wat neemt u mee?
- Wat heeft u nog nodig?

Laat deelnemers hier enkele minuten over nadenken. Laat hen vervolgens een afbeelding kiezen die weergeeft wat ze meenemen uit de bijeenkomsten: wat hebben ze eraan gehad?

Ook kiezen ze een afbeelding die weergeeft wat ze nog nodig hebben: wat hebben ze gemist, wat vraagt nog om aandacht? Om beurten lichten de deelnemers hun keuzes toe. Als begeleider leg je dit vast in trefwoorden. Doe dit op een flap met twee kolommen, een kolom 'ik neem mee' en een kolom 'nog nodig'.

Afsluiting

Sluit af door aan te geven dat de deelnemers elkaar kunnen blijven opzoeken en verder kunnen werken in Bruiskringen. Zo leggen zij een basis voor blijvend contact, ontmoeting, uitwisseling en inspiratie. Zij kunnen BRUIS verder vormgeven naar eigen inzicht.

Afscheid... voor dit moment

- Bedank iedereen welgemeend voor zijn actieve inzet, betrokkenheid en enthousiasme.
- Laat weten wie bereikbaar is voor vragen van Bruiskringen.
- Vraag of iedereen nog steeds beschikt over de namenlijst met e-mailadressen.
- Laat weten dat de deelnemers binnen twee weken een mail krijgen met informatie (en een aansporing) over gestarte Bruiskringen.

Feest met groepsfoto en iets lekkers

Een mooie afsluiter is het maken van een groepsfoto. Deze kan later weer benut worden voor nieuwe communicatie-uitingen. Vier het afscheid zo mogelijk met een drankje en een hapje.



Bijlage 1 Materialenoverzicht

1. Briefing cards
2. Bruiskringen. Informatieblad voor deelnemers
3. Bruisende beelden. Evaluatieformulier bijeenkomsten
4. Mijn Bruisende ideeën
5. Mijn Ecogram
6. Mijn Plan voor de toekomst (twee werkbladen)
7. Samen en alleen. Leestekst voor deelnemers bijeenkomst 2
8. Sociale woonbeelden. Leestekst en zelftest voor deelnemers
9. Waardenspel en overzicht waarden

Briefingcards

Hoe gebruikt u briefingcards?

Briefingcards bieden inspiratie en helpen mensen op een aansprekende manier onder woorden te brengen wat ze willen zeggen. Het selecteren van beelden prikkelt de verbeeldingskracht en stimuleert het associatief vermogen en de uitdrukingsvaardigheid.

Hoe u uw Briefingcards ook gebruikt, het basisprincipe is altijd hetzelfde. De deelnemer of deelnemers selecteren één of meerdere kaarten in antwoord op een vraag. Daarna is het aan de deelnemers om hun keuze toe te lichten.

Om u zo concreet mogelijk te ondersteunen bij het gebruik van uw briefingcards, hebben wij een stappenplan met voorbeelden voor u ontwikkeld.

Stap 1: bepaal de context waarin u de briefingcards wilt gebruiken

Stap 2: bepaal de setting waarin u de briefingcards gebruikt

Stap 3: bepaal het onderwerp dat u aan de orde wilt stellen

Stap 4: bepaal de vraag die u wilt stellen

Briefingcards kunnen gebruikt worden in alle contexten waar u de verbeeldingskracht en de uitdrukingsvaardigheid van de betrokkenen wilt stimuleren.

Briefingcards hebben hun waarde bewezen als instrument bij:

- coaching
- training
- feedback geven
- loopbaanadvisering
- commerciële gesprekken
- bijeenkomsten en vergaderingen
- ontwerp, design en vormgeving
- samenwerkingsvraagstukken
- organisatieontwikkeling en verandertrajecten

Tips

- Zorg voor voldoende ruimte, rust en tijd.
- Spreid alle kaarten voor de gebruiker uit.
- Laat de gebruiker bij het selecteren zo veel mogelijk met rust.
- Valt de reactie tegen? Vraag welke andere kaarten de gebruiker overwogen heeft te kiezen en waarom hij of zij daar toch vanaf zag.

Verondersteld wordt dat het gebruik van Briefingcards de samenwerking tussen beide hersenhelften stimuleert. Het gebruik van de Briefingcards doet zowel een beroep op het visuele voorstellingsvermogen (overwegend rechter hersenhelft) als op taalfuncties (overwegend linkerhersenhelft).

Informatie

Partnerorganisaties die deelnemen aan het experiment Vitale woongemeenschappen krijgen een set Briefingcards gratis aangeboden. Of bestel een set van 52 kaarten, 11 x 8 cm voor € 19,95 op: www.briefingcards.com

Bruiskringen: informatieblad voor deelnemers

BRUIS biedt deelnemers de mogelijkheid om zich tijdens of na afloop van de bijeenkomsten aan te sluiten bij een of meer groepjes mensen die actief met elkaar verder gaan rond een gedeelde interesse; de Bruiskring. Er zijn verschillende soorten Bruiskringen. U maakt zelf de keuze.

1. Themakring

In een themakring verkent u aan de keukentafel (of bij de open haard) bepaalde thema's uit de bijeenkomsten (of andere thema's die je interesseren) verder inhoudelijk. Dat kan via het idee van de studiekring: u spreekt een onderwerp af en verzamelt informatie via kranten, literatuur, internet en door het delen van eigen ervaringen. U kunt ook besluiten dat u om beurten kennis inbrengt en kennis opneemt. Ieder beschikt immers over een zee van levenservaring. Ook een leeskring is een voorbeeld van een themakring.

2. Doe-kring

Doe-kringen zijn bedoeld voor degenen die graag iets aanpakken of iets (nieuws) willen opzetten. U bespreekt met elkaar hoe u de plannen die tijdens de bijeenkomsten zijn opgekomen daadwerkelijk kunt realiseren. Misschien leggen jullie de plannen bij elkaar om er samen aan verder te werken. Jullie ondersteunen elkaar bij het oppakken en volhouden van jullie plannen; mogelijk besluiten jullie om gezamenlijk iets nieuws op te zetten. Het kan gaan om kleine, relatief gemakkelijk te realiseren projecten als het opzetten van een bridge- of wandelgroep. Het kan ook gaan om kleine 'sociale ondernemingen': samen een ontmoetingsplek voor ouderen in de buurt realiseren, een buurttuin inrichten, een kunstwerk in de gemeenschappelijke ruimte maken, een theeschenkerij, enzovoort.

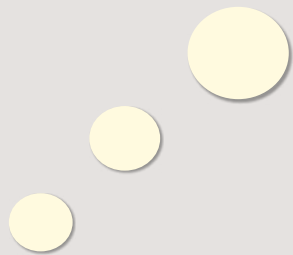
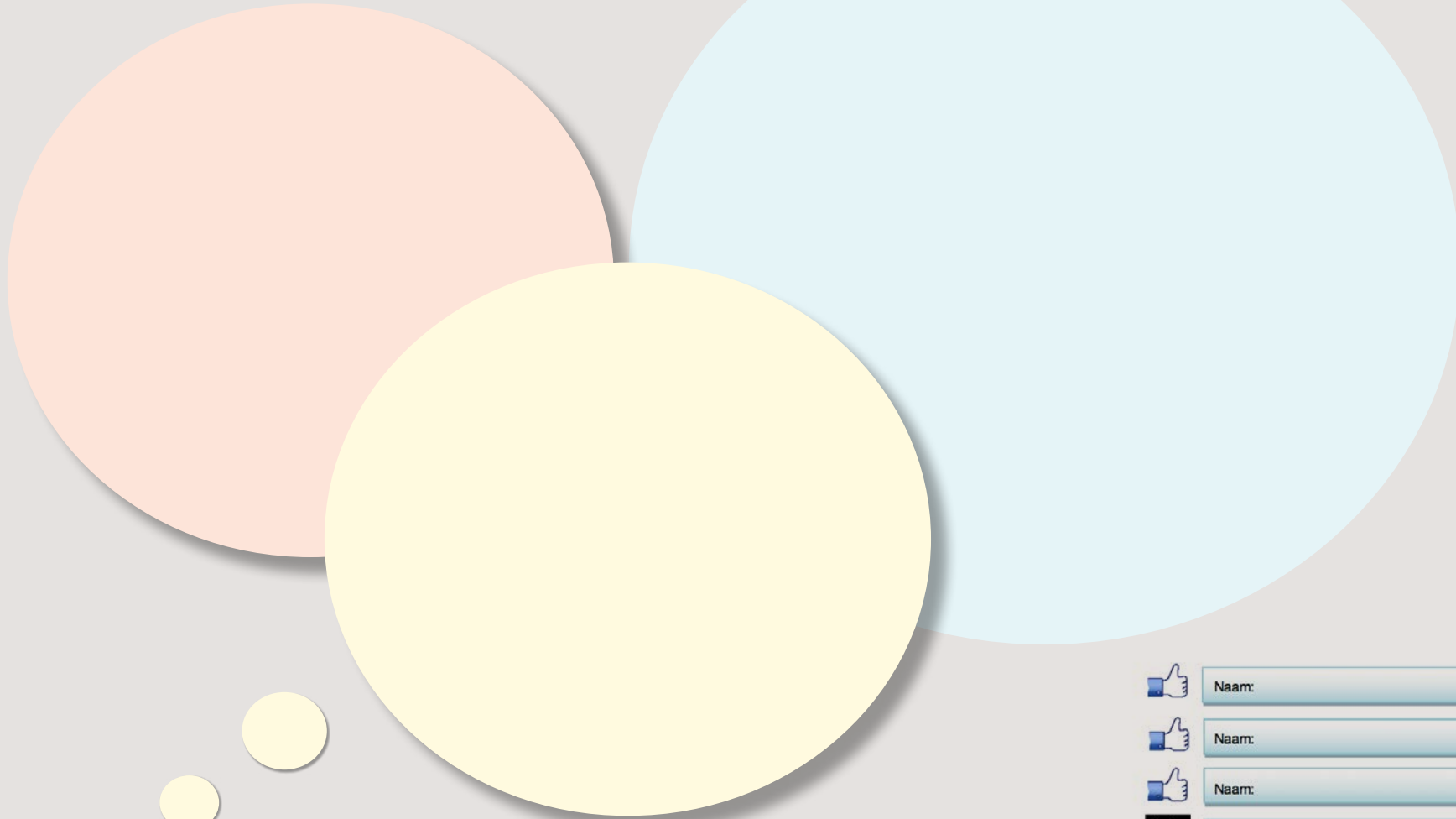
3. Gezelligheidskring

De gezelligheidskring is gericht op onderlinge ontmoeting en contact. Hier hoeft men zich niet in thema's te verdiepen, men hoeft niets aan te pakken, niets te 'presteren'. Jullie komen bij elkaar voor de gezelligheid, op afgesproken


tijden, zo vaak en zo lang als u samen prettig vindt. Gezelligheidskringen kunnen huiskamerkringen zijn, maar ook samenkomsten in een lommerrijke omgeving buitenshuis of op een terrasje in de stad. Samen wat drinken, een hapje eten, een uitstapje maken, samen naar de film, de gezelligheidskring doet waar de leden op dat moment zin in hebben.

Om een Bruiskring te starten en uit te bouwen kunt u (indien nodig) gedurende een half jaar gebruik maken van ondersteuning door het Bruisteam. Denk er eens rustig over na. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u hierover meer informatie.




Mijn Bruisende ideeën



Mijn naam is: _____

	Naam: <input type="text"/>
	Naam: <input type="text"/>
	Naam: <input type="text"/>
	Naam: <input type="text"/>
	Naam: <input type="text"/>
	Naam: <input type="text"/>

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

BRUIS Persoonlijke actiekaart	LEVENSDOMEINEN				
	Lichaam & geest	Samen & alleen	Woning & woonomgeving	Doen & laten	Waarden & Inspiratie
Mijn plan voor de toekomst	Gezondheid Energie Ontspanning Nachtrust Beweging	Partner Familie Vrienden Clubs Verenging	Huis en tuin Gemeenschappelijke ruimte(n) Woonomgeving Mobiliteit	Hobby's Dagbesteding Mantelzorg Burenhulp Vrijwilligerswerk	Waarden en normen Levensbeschouwing Politiek Spirituele activiteiten Kunst en natuur
Waar sta ik?  Ik ben tevreden, trots op... Dit kan beter...					
Wat ga ik doen?  Dit geeft me energie... Hieraan wil ik werken... Dit wil ik loslaten...					
Hoe pak ik het aan?  Alleen of samen? Wie/wat heb ik nodig?					

Voor een toelichting op de vragen: zie blad 2

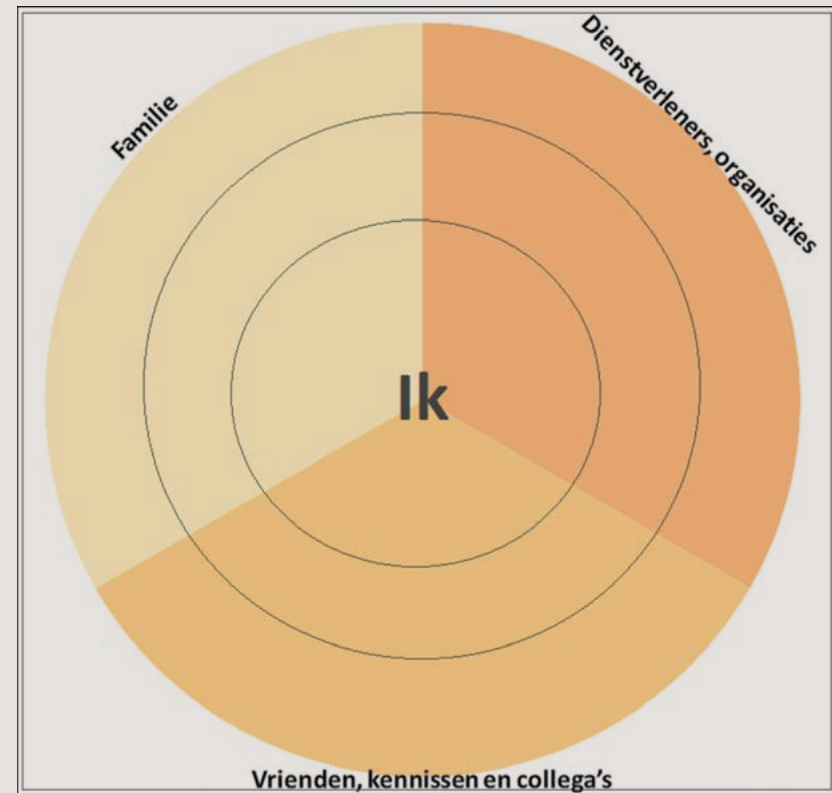
Mijn Ecogram

Met een ecogram brengt u sociale contacten in kaart. Het is als een röntgenfoto van het sociaal netwerk. Let wel: het is een tijdopname.

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

Verdeel de namen over de drie segmenten van de cirkel:

- familie
- vrienden, kennissen, collega's op het (vrijwilligers)werk
- dienstverleners en organisaties



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

Toelichting waar sta ik?

- Wat heb ik op de verschillende levensdomeinen in huis, wat vind ik leuk, waar ben ik goed in, wat heb ik nodig, waar wil ik meer van weten, wat wil ik leren?
- Over welke (onderdelen van) domeinen ben ik tevreden, zeg ik: "ik voel me sterk" of: "daar geniet ik van."
- Over welke (onderdelen van) domeinen ben ik minder tevreden en zeg ik: "het kan beter."

Toelichting wat ga ik doen?

Onderneem actie om de stap van wens naar werkelijkheid te maken. Over de drempel komen, moed verzamelen, eigen plan trekken. Maak de eerste stap niet te groot en zorg dat die lukt. Ga na:

- Op welke levensdomeinen liggen mijn kansen, waar word ik warm van, waar wil en kan ik energie in steken?
- Welke domeinen wil ik sterker maken, waar wil ik aan werken?
- Op welke domeinen laat ik het zoals het is, laat ik het gaan, of laat ik los?

Toelichting hoe pak ik het aan?

- Hoe pak ik het aan, wie kan me daarbij helpen, doen we het samen, welke stappen kunnen we zetten?
- Wie vraagt u om hulp?
- Wie of wat kan mij nog belemmeren? Kan ik belemmeringen opruimen? Kan ik ze omzeilen, of accepteren?

Balans tussen de domeinen:

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

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

Samen en alleen. Leestekst voor deelnemers bijeenkomst 2

Nan Stevens en Erika Timmer

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

Samen zijn: het konvooi van relaties

Een van de uitdagingen van het ouder worden is een evenwicht te vinden tussen de verbondenheid met anderen en de verbondenheid met jezelf, tussen het samen zijn en het alleen zijn. Wij bewegen ons door het leven omringd door mensen die meer of minder dichtbij en belangrijk voor ons zijn. Een beeld hiervan is het konvooi van relaties. Zoals verschillende schepen samen in een konvooi kunnen varen, reis je door het leven samen met verschillende mensen met wie je een relatie hebt. Het konvooi van persoonlijke relaties bestaat in dit model uit drie cirkels of kringen met de ik-persoon in de middencirkel. We noemen dit een ecogram. Afhankelijk van het belang dat ik op dit moment aan de relaties hecht, zet ik andere personen in de aansluitende binnen-, midden- of buitenkring. Tijdens de bijeenkomst Samen en alleen tekenen we ons konvooi van relaties in de vorm van het ecogram.

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

De meeste wisseling vindt plaats in de buitenkring waar de mensen staan die minder belangrijk en minder dichtbij zijn, zoals kennissen, collega's, burens. De binnenkring met de meest hechte relaties is redelijk stabiel. Niettemin vinden ook hier wisselingen plaats bij het ouder worden. Zo raken we onze ouders en andere leden van hun generatie al op middelbare leeftijd kwijt. Naarmate wij ouder worden verliezen wij leeftijdsgenoten: een broer of zus, goede vrienden en

vroeger of later, de partner. Naast verlies kan er winst zijn: er kunnen op middelbare en latere leeftijd in beide kringen nieuwe mensen bijkomen, zoals kleinkinderen, nieuwe vrienden, burens en kennissen via nieuwe activiteiten, soms zelfs nieuwe partners.

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

Het zo goed mogelijk verwerken van het verlies van een belangrijke relatie is een moeilijke opgave. Je hebt dan als het ware een aantal taken te vervullen:

1. De werkelijkheid accepteren, dat de ander weg is en niet meer terugkomt (bijvoorbeeld door overlijden). In eerste instantie is dit heel onwettelijk. Er is tijd nodig om die werkelijkheid te accepteren.
2. De pijn voelen die verbonden is aan het verlies, het rouwen toestaan met alle bijbehorende gevoelens, een manier vinden om hieraan niet onder door te gaan.
3. Zich aanpassen aan het nieuwe leven, waarin de ander ontbreekt. Dit kan betekenen taken overnemen die tot het domein van de ander hoorden. Bij verlies van een partner betekent dit bijvoorbeeld de belastingaangifte doen, koken en de huishouding verzorgen. Daarnaast is er soms de opgave om eigen interesses te ontwikkelen, een eigen leefstijl te ontwikkelen die bij jezelf in de nieuwe situatie past, terwijl je vasthoudt aan aspecten van de oude leefstijl die je graag voort wil zetten.
4. Opnieuw investeren in relaties. Het gaat hier om het vermogen lief te hebben in brede zin. Dit kan betekenen een hechtere relatie ontwikkelen met kinderen en kleinkinderen, met bepaalde vrienden of met een broer of zus. Een enkeling gaat een nieuwe romantische relatie aan. Belangrijk is om zelf liefde of genegenheid te kunnen geven maar ook om die van een ander te kunnen ontvangen.

De behoefte aan verbondenheid

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

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

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

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

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

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

Omgaan met alleen zijn

Hoe zit het met de behoefte aan alleen zijn? In de eerste plaats is er een belangrijk verschil in omstandigheden. De behoefte aan alleen zijn zal anders zijn voor iemand die met een partner woont, vergeleken met iemand die alleen woont. De eerste zal voor samen zijn in actie moeten komen en de tweede voor alleen zijn. Alleen zijn is bovendien meer en meer een bewuste levenskeuze en raakt het stempel van zielig zijn kwijt. Maar los van de vraag of je nu wel of niet met een vaste partner leeft, kan er nu en dan de behoefte zijn om je terug te trekken, om jezelf te zijn zonder de afleiding van anderen. Bijvoorbeeld na een paar intensieve dagen samen met anderen (met familie, op het werk, als men gasten in huis heeft gehad); dan is het heerlijk als er weer rust is, tijd voor onszelf, tijd om te ontspannen, te lummelen, te reflecteren. Soms zijn er ervaringen die wij sterk voelen en nog niet kunnen delen; het verwerken daarvan vraagt al onze tijd en energie. Dan heb je genoeg aan jezelf. Soms hebben wij tijd voor ons zelf nodig om onze creativiteit en fantasie de ruimte te geven, om ons helemaal vrij te voelen. Een goede illustratie van het – soms moeizame en pijnlijke – proces van het vinden van een balans tussen samen en alleen zijn, geeft de volgende ontboezeming over herstel na een scheiding:

Samen en alleen zijn: een persoonlijke illustratie

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

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

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

Tevens was ik me erg bewust van het feit dat het gevoel van verbondenheid met anderen de voorwaarde was om te kunnen genieten van het alleen zijn.”

Sociale woonbeelden. Leestekst en zelftest voor deelnemers

Wat vindt u belangrijk als bewoner van het gebouw waarin u woont?

Hiernaast ziet u een afbeelding van drie verschillende sociale woonbeelden. Een woonbeeld zegt iets over uw wensen met betrekking tot het wonen. De meeste mensen hebben van alle drie de woonbeelden wel wat. Maar soms lopen de verwachtingen sterk uiteen.



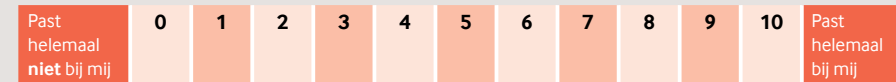
Door hierover te praten, ontdekt u of u een beetje op één lijn zit.

Woonbeeld 1: Rust en privacy

U houdt ervan om lekker op uzelf te zijn. Het belangrijkste voor u is rust en privacy. Daar hoort voor u een mooie, comfortabele woning bij, waarin u helemaal tot uzelf kunt komen. Uw woning moet van alle gemakken zijn voorzien en de inrichting moet helemaal aan uw eisen voldoen. U wilt door niets of niemand worden gestoord. Als u zorg nodig heeft, belt u de thuiszorg of uw kinderen. Uw

droomwoning biedt rust, comfort en veel privacy. Dat is uw doel! Er wonen nog meer mensen in het gebouw. U vindt dat prima, zo lang uw rust en privacy niet wordt geschonden.

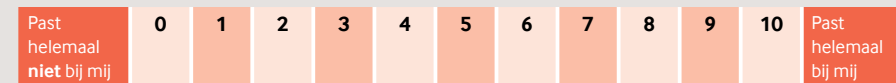
Kruis aan: hoe goed past dit woonbeeld bij u, op een schaal van 0 (past helemaal niet bij mij) tot 10 (past helemaal bij mij)?



Woonbeeld 2: Met elkaar

U hecht veel waarde aan contact met medebewoners. Mogelijk woont uw familie ver weg of heeft u geen kinderen. U droomt van wonen met vertrouwde mensen, misschien van uw eigen achtergrond of cultuur. Mensen die u begrijpen, die aan een half woord genoeg hebben. Die het normaal vinden om elkaar te helpen. U houdt van gezelligheid, doet graag dingen samen. Regelmatig samen eten, samen feesten en de bekende rituelen vieren, zoals kerst, oud en nieuw. Liefst heeft u mensen om u heen waar u gemakkelijk binnen loopt voor een kop koffie of thee. Waar u af en toe een praatje mee kunt maken, een goed gesprek mee kunt hebben, of gezellige dingen mee kunt doen.

Kruis aan: hoe goed past dit woonbeeld bij u, op een schaal van 0 (past helemaal niet bij mij) tot 10 (past helemaal bij mij)?



Woonbeeld 3: Met de buurt

Zeker, u houdt van gezelligheid en goed contact met de burens. Maar voor u is de wereld altijd groter geweest dan huis en haard. U vindt het belangrijk om zo lang mogelijk deel te blijven nemen aan de samenleving. U bent graag op stap voor activiteiten buitenshuis. In het buurthuis, in de sportzaal, in de bibliotheek, op de

markt. U wilt andere mensen ontmoeten en niet alleen omgaan met uw medebewoners in het eigen gebouw. U wilt contact hebben met mensen van andere culturen, met jongeren, met werkende mensen. Die contacten vindt u buitenshuis, in de buurt of daarbuiten. Misschien vindt u het belangrijk om uw stem te laten horen. Niet alleen tijdens de verkiezingen, maar ook op een buurtvergadering, in een vereniging of in de politiek. Kortom: u gaat er graag op uit. Kruis aan: hoe goed past dit woonbeeld bij u, op een schaal van 0 (past helemaal niet bij mij) tot 10 (past helemaal bij mij)?

Past helemaal niet bij mij	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Past helemaal bij mij
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------

Voor- en nadelen woonbeelden

Als u nog eens kijkt naar de afbeelding met de woonbeelden, dan ziet u dat elk woonbeeld zijn voor- en nadelen heeft.

Het woonbeeld 'rust en privacy' biedt een heerlijke individuele woonbeleving, veel rust, comfort en privacy. Maar als iedereen zich alleen zorgen maakt om zijn eigen rust en er niets gezamenlijks gebeurt, is het risico aanwezig dat bewoners zich eenzaam voelen.

Bij 'onder elkaar' zijn er juist heel veel contacten. De bewoners voelen zich verbonden in gemeenschappelijke waarden en er is veel onderlinge steun. Dat is geweldig, maar ook hier is er een mogelijke valkuil: te veel sociale controle. Het voelt alsof alles samen moet. U moet voldoen aan de groepsnorm. Er zijn veel verplichtingen of ongeschreven regels. Dan word u er op aangekeken als u een keer geen zin hebt om met een uitstapje mee te gaan. Op den duur kan dat heel beknellend voelen.

Het woonbeeld "met de buurt" lijkt op het eerste gezicht alleen maar voordelen te hebben. Vrij als een vogel. De vele contacten met de buitenwereld houden de

groep fris en open. In het gebouw ziet u een komen en gaan van bewoners én buurtbewoners. Een valkuil kan hier zijn dat het voor sommigen te druk wordt. Anderen voelen zich minder veilig. Niet iedereen gaat gemakkelijk het contact met de buurt aan. Er kan dan in het woongebouw een scheiding ontstaan tussen mensen die naar buiten zijn gericht en mensen die dat niet (meer) zijn of kunnen. Zij voelen zich steeds meer 'achterblijvers' en trekken zich terug in hun woning.

Waardenspel en overzicht waarden

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



Het Waardenspel van Siebers (2003) omvat een handzaam doosje met 156 kaarten. Op elk kaart staat een waarde afgedrukt, zoals eerlijkheid, rust, voldoening, comfort. Persoonlijke waarden zitten deels bewust en deels onbewust in ons verankerd. Het spel haalt deze waarden naar boven. Het is een hulpmiddel om onszelf en elkaar te leren kennen, wederzijds begrip bevorderen en richting te geven aan het leven.

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

Informatie

Partnerorganisaties die deelnemen aan het experiment Vitale woongemeenschappen krijgen een set van het Waardenspel gratis aangeboden. Het Waardenspel is te bestellen via de website: <http://www.waardenspel.nl>, het spel kost €30,50 (inclusief BTW, exclusief €6,75 verzendkosten).



De 156 waarden van het leven: een overzicht

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

Colofon

Uitgave

Platform31

Kennis- en netwerkorganisatie Platform31 ziet de **trends** in stad en regio. We **verbinden** beleid, praktijk en wetenschap rondom actuele vraagstukken en komen tot een **aanpak** waarmee bestuurders, beleidsmakers en uitvoerders direct aan de slag kunnen. De oplossingen houden we niet voor onszelf: **iedereen profiteert mee** van de resultaten.

Postbus 30833, 2500 GV Den Haag
www.platform31.nl

Auteur: Kees Penninx, ActivAge

Den Haag, september 2017

De methodiek Studio BRUIS – Samen buurten is ontwikkeld door ActivAge in opdracht van Platform31 en het Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg in het kader van het experiment Vitale woongemeenschappen.

Het experiment Vitale woongemeenschappen is uitgevoerd in het kader van het Programma Langer Thuis van de ministeries van BZK en VWS. Het experiment is medegefinancierd door Fonds Nuts-Ohra en Stichting FLOW.

De auteur dankt de opdrachtgevers en financiers voor het in hem gestelde vertrouwen. Bijzondere dank gaat uit naar de bewoners en professionals van de tien wooncomplexen, die betrokken waren bij de ontwikkeling van de methodiek. Zonder hun enthousiaste inzet, humor en bereidheid om ervaringen te delen zou deze publicatie niet mogelijk zijn geweest.



Aedes-Actiz * Kenniscentrum Wonen-Zorg

Hoewel grote zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van dit rapport, aanvaarden Platform31 en de betrokkenen geen enkele aansprakelijkheid uit welke hoofde dan ook voor het gebruik van de in deze publicatie vermelde gegevens. Alles uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt mits de bron wordt vermeld.