

Aanvullingen op 'Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e' (2012)

Basisinfo			
Verdiepende info	Kartrekker	Coördinator	Leefstijlcoach
Achtergrond info			

Deze aanvulling is bedoeld voor lezers die eerst de oorspronkelijke versie van het boek hebben aangeschaft. Zij die dat niet hebben gedaan kunnen de oorspronkelijke versie plus de aanvulling downloaden. Deze is namelijk als pdf opgenomen bij [ACTIEVE LEEFSTIJL](#).

Na de boekpublicatie, in begin van 2012, gaan ontwikkelingen door. Dat betreft op de eerste plaats het ontwikkelingsonderzoek naar het sporten op maat (SOM) en de actieve leefstijlontwikkeling (ALO) c.q. het concept actief leven, leren en ontwikkelen. Op de site www.oldaction.nl treft u versies aan van bijdragen die daarvan verslag doen. Met name bij [TYPERING](#), [ANDERS SPORTEN](#) en [ACTIEVE LEEFSTIJL](#).

Vanaf december 2012 tot en met oktober 2014 zijn aanvullingen op het boek 'ACTIVO'S' opgenomen met de plaats van de tekst in het boek. Literatuur in die toegevoegde teksten is te vinden bij [LITERATUUR](#) en daar met een * of asterix aangegeven.

Ook bij WERKWIJZE, [Experts over Leefstijl, sporten en ontwikkelen](#) zijn rapporten, samenvattingen van leefstijlrelevante literatuur en bestanden van eerdere publicaties c.q. ontwikkelingsonderzoeken te vinden. Vanaf 1 november 2014 zijn er geen aanvullingen meer geplaatst.

Hs.1 - Naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl & Hs.2 - Actief Leven

Hs.3 - Leren en ontwikkelen & Hs.4 -Gezond leven

Hs.5 - Zinvol leven & Hs.6 - Ontwikkelen van tijdbesteding en tijd

Tekstwijziging hoofdstuk 1 en 2

Na de boekpublicatie, begin 2012, gaan ontwikkelingen door. Dat betreft op de eerste plaats het ontwikkelingsonderzoek naar het sporten op maat (SOM) en de actieve leefstijlontwikkeling (ALO) c.q. het concept actief leven, leren en ontwikkelen.

Vanaf december 2012 vinden bijstellingen plaats die u kunt kopiëren en toevoegen aan het boek. Per hoofdstuk en paragraaf zijn de gewijzigde teksten opgenomen. De plaats hiervan in het boek zijn aangegeven. De toegevoegde literatuur is bij de link [LITERATUUR](#) met een * aangegeven.

Voorwoord

Hs.1 Naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl

Inleiding

- 1.1 Sport anders na je 55^e. Doe het zelf, samen en op maat
- 1.2 Waarom zó sporten op maat? (1 aanvulling)
- 1.3 Organisatie van actieve leefstijlontwikkeling
- 1.4 Sporten en zelfontwikkeling, voor lichaam en geest! (1 aanvulling)
- 1.5 In perspectief

Hs.2 Actief Leven

Inleiding

- 2.1 De basis voor een actieve leefstijl
- 2.2 Projectmatig werken
- 2.3 Kenmerken van activerende omgevingen
 - 2.3.1 Activerende leerwerk omgevingen
 - 2.3.2 Activerende spel- of sportomgevingen

2.3.3 Activerende studieomgevingen

2.4 Actief midden in de samenleving staan (6 aanvullingen)

2.5 Terugblik en in perspectief

Toevoegen aan 1.2. Waarom zo' sporten op maat? Bij paragraaf '1 Spelen of sporten', eerste deel tot 'Spelen is een ruim begrip' . Versie oktober 2012.

De mens is evolutiebiologisch en antropologisch gezien fundamenteel op spelen ingesteld (Huizinga, 1938; 1955; 2008; 2010; Jardine, 2011). Spelen doe je een leven lang en in vele situaties of op vele gebieden. Jos de Mul (2011, p.161) gaat nog een stap verder. "De mondiale ludificering van de cultuur is het meest zichtbaar in de grote populariteit van computerspellen, die qua verkoop de speelfilm zijn voorbijgestreefd. Maar de ludificering raakt de hele cultuur. In de hedendaagse experience economy staat niet alleen de vrijetijdsbesteding – sport funshopping, pretparkbezoek, talentenjachtprogramma's op tv – in het teken van het spel, ook serieuze zaken als werk en politiek dienen vooral fun te zijn". De Mul sluit hiermee aan bij Huizinga's *Homo Ludens*. Spel is immers bij uitstek de uitdrukking van menselijke vrijheid omdat het zijn doel in zichzelf heeft en zich afspeelt buiten en boven de sfeer van het nuchtere leven van nooddrift en ernst". "Dankzij de speelse technologieën is ons leven en onze wereld een speelruimte geworden waarin we naar hartenlust kunnen experimenteren met rollen, levensstijlen en identiteiten'. Maar wie speelt is wel tegelijk vervuld van ernst.

Hoofdstuk 1.4. Subparagraaf: 'Genieten of 'flow' ervaren'. Toevoegen aan begin. Versie oktober 2012.

Genieten kun je op elk leefgebied, zoals: werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. Er spelen meerdere en diepere gevoelens een rol die we benoemen als lekker, zalgig, gelukkig. Het heeft ook een meer oppervlakkige betekenis zoals genieten van een goede gezondheid of van je pensioen. Je kunt dat wel zeggen, maar het hoeft niet te betekenen dat je écht geniet. Pas het écht is, gaat het dieper. Je neemt er voldoende tijd voor en probeert hierbij zoveel mogelijk zintuigen te gebruiken: je gehoor, gezicht, reuk, tastzin of spiergevoel. Je stelt je open voor de omgeving. Je studeert intensief en terwijl je dat doet geniet je. Ook later kijk je er met tevredenheid op terug. Genieten kan ook 'niets doen' zijn: luieren of een spannend boek lezen. De meest indringende vorm van genieten is: 'in een flow komen'. Je wil iets graag, je beleeft iets intensief en dan lijkt het vanzelf te gaan. Je levert dan vaak een maximale of optimale prestatie (Csikszentmihalyi, 2007, spreek uit: Tsjik-sent-mie-ah-haai).

Hoofdstuk 2.4. Toevoegen aan einde subparagraaf 'Vorm geven aan samenleven'. Versie oktober 2012.

Een aspect van een risicosamenleving is, dat goede en productieve systemen door verschillen in belangen, kunnen omslaan in 'perversiteit'. De vraag is of en hoe instituten, organisaties en individuen deze perversiteit kunnen inperken (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling/RMO, 2011). Omdat systemen zich voortdurend aan nieuwe situaties zullen moeten aanpassen, zal meervoudigheid in belangen en perspectieven hieraan inherent moeten zijn. Welke lessen kunnen we bijvoorbeeld trekken uit de kredietcrisis, de bekostigingswijze van het hoger beroepsonderwijs, de CITO-toetsen in het basisonderwijs of budgettoewijzingen in de zorg? Systeemperversiteit ontstaat in drie stappen (RMO, 2011, p42 e.v.):

- 1 abstraheren: meervoudige belangen worden vereenvoudigd in een instrument of een zienswijze die vergelijking en koppeling mogelijk maakt;
- 2 domineren: een van de belangen of doelen gaat andere belangen of doelen overvleugelen;
- 3 strategisch handelen: mensen buigen in hun gedrag naar de krachten die op hen worden ugeoefend.

Het gevolg van deze opeenvolgende stappen is het ontstaan van een disbalans tussen het extern gerichte maatschappelijke belang en het intern gerichte belang. Het is aan te bevelen om tegenkracht te organiseren door:

- a Het kritisch vermogen van een organisatie en sector te stimuleren en de complexiteit van producten en diensten naar buiten toe inzichtelijk te houden;

- b Het zelfsturend vermogen inclusief de bijstellingen daarvan te stimuleren;
- c Organiseer structurele kritiek en feedback vanuit toezichtorganen met name ten aanzien van voldoende waardering van het maatschappelijk belang en het aanspreken op voldoende verantwoordelijkheid ten aanzien van het beleid van de eigen organisatie;
- d Geef cliënten en consumenten ruimte voor commentaar op de dienstverlening. Zij signaleren als eerste de afnemende relatie met het productbelang. De menselijke maat wordt bepaald door: overzicht, herkenning, zeggenschap en de eigen verantwoordelijke ruimte.

Toegevoegd in juni 2013.

Taleb's (2013) visie op de maatschappij past bij een risicosamenleving. "Sommige dingen zijn gebaat bij schokken, ze groeien en bloeien bij veranderlijkheid, toevallige variatie, wanorde en stressoren, en houden van avontuur, risico en onzekerheid. Er bestaat geen woord voor dit tegendeel van fragiel. Laten we het antifragiel noemen" (2013, p.1). In veel situaties speelt namelijk het onbekende, toeval (bij het ontdekken en toepassen), onvoorspelbaarheid of tekortschietende kennis of kunde een belangrijke rol. Het is de kunst om daarmee om te gaan. De wereld functioneert niet voorspelbaar, geleidelijk, systematisch, gestructureerd of grotendeels op basis van wetenschappelijk onderzoek. Het is de illusie van "vogels doceren hoe ze moeten vliegen" (2013, p6). Stel je, is zijn advies, op zo'n wereld in. Kijk naar het totaal en niet te veel naar afzonderlijke veranderingen of ontwikkelingen. Pas transfer toe bij de analyse van het ene gebied naar het andere of van eerdere ervaringen naar latere. Herken overeenkomsten en verschillen op hoofdlijnen in organisatie, inhoud en aanpak van gebeurtenissen. Zowel fysiek als mentaal geprikkeld of uitgedaagd worden, houdt je alert en gaat 'mentaal verouderen' tegen. Laat onzekerheden bestaan, maar anticipeer er – zo mogelijk- wel op. Van fouten maken kun je leren en is ook inherent aan elk systeem. Zo verkleint elke vliegtuigcrash de kans op een volgende. Maar niet elke bankcrash vergroot – juist door de verwachting van steun door de staat - de kans op een volgende. Elk systeem in onze samenleving heeft tot op zekere hoogte een zichzelf herstellend vermogen mist er oog is voor de mate van betrokkenheid ten opzichte van andere systemen. De 'overheid als vangnet' voor alles bestaat niet meer. Baseer besluiten eerder op mate van risico nemen. Het functioneren van een systeem als geheel staat centraal en daarop is regelmatige reflectie op het gehele functioneren nodig. Zowel door overheidsorganen als persoonlijk. Heroverwegingen zijn nodig. Praktijktheorieën met handelingsaanbevelingen zijn het meest nuttig. Evalueer op onderdelen, maar reflecteer op het geheel. Werk met 'regels op hoofdlijnen' en hou ze flexibel. Er is ruimte nodig om te ademen, te spelen, creatieve ontwerpen te maken.

Hoofdstuk 2.4. Subparagraaf 'Omgaan met status'. Toevoegen aan einde. Versie oktober 2012.

Verhaeghe (2012) stelt dat: "Wie wij worden hangt grotendeels af van onze omgeving"(p.11). Onze genen bepalen onze mogelijkheden. Maar hoe we ons ontwikkelen gebeurt in een levenslange interactie met onze maatschappelijke omgeving c.q. cultuur. Het is een min of meer samenhangend geheel van opvattingen, overtuigingen, waardegebieden (inclusief waarden en normen) over onze afkomst en onze bestemming. Aanleg en omgeving zorgen voor onze identiteit. Vanuit de omgeving staat - vanaf eind jaren negentig - de maakbaarheid van de mens centraal in de zin van economisch succesvol. Het dominerende maatschappelijke neoliberale model bepaalt mede onze identiteit (competitief, op eigen profijt gericht, zelfverantwoordelijk voor succes en falen). "Het competentiegerichte onderwijs heeft het ideologische gedachtegoed van het neoliberalisme volledig geïmplementeerd in de scholing van onze kinderen" (Verhaeghe, 2012, p.161). "De belangrijkste oorzaak van het verdwijnen van het gemeenschapsgevoel en de opkomst van een doorgedreven individualisme ligt in het huidige economische model, dat op een systematische manier mensen tegen elkaar opzet en een toenemende mate van ongelijkheid doet postvatten. Willen we terugkeren naar een evenwicht tussen gelijkheid en verschil, tussen gemeenschapszin en autonomie, dan zullen we de huidige arbeidsorganisatie ernstig moeten wijzigen en de economie op een andere manier moeten doordenken"(Verhaeghe, 2012, p.215). Veranderen is pas mogelijk als gevoel overheerst.

Tekst paragraaf 2.4 'Midden in de samenleving staan', subparagraaf 'Democratie op niveaus', vervangen door onderstaand tekst. Versie november 2013.

Democratie speelt in verschillende verbanden en op verschillende niveaus: politiek-bestuurlijk op landelijk, provinciaal en gemeentelijk niveau en in sociale verbanden van organisaties, instituten, (beroeps)groepen of gemeenschappen. Problemen verschillen per niveau in omvang en in mate van gemeenschappelijk belang. We delegeren graag verantwoordelijkheden, maar willen er ook op z'n tijd en afhankelijk van het onderwerp wel weer voldoende invloed op uitoefenen. Vooral het 'maatschappelijk middenveld' van instituties of belangengroepen willen op onderwerpen als bijvoorbeeld milieuvervuiling, voedselveiligheid of gezondheidsvoorlichting invloed hebben. Bij de aanpak van een probleem(gebied) gaat het op de eerste plaats om de identificatie van 'wie, op welke manier met dat probleem te maken heeft?' En vervolgens om de vraag: welk instituut, organisatie of belangengroep de oorzaken van problemen goed kan analyseren, oplossingen kan vinden, de positie heeft en over de communicatiemogelijkheid beschikt om te overtuigen of invloed uit te oefenen. Binnen maatschappelijke democratie zul je moeten accepteren dat er mensen zijn die besturen en anderen die worden bestuurd. Maar vaak is er voor velen speelruimte. Het milieuprobleem bijvoorbeeld 'los je op eigen niveau op' door gebruik te maken van zonne-energie, woningisolatie of door vaker de fiets in plaats van de auto te nemen.

Er bestaat een kloof tussen de politieke of bestuurlijke elite en het 'volk'. Bijna negentig procent vindt zichzelf vernieuwend, vrijheidslievend en internationaal georiënteerd. Een gelijk percentage ziet het 'volk' als traditioneel, nationalistisch en conservatief. Omgekeerd ziet het volk in opnieuw dezelfde mate deze elite als baantjesjagers, zakkenvullers, opportunisten die uitsluitend hun eigen belangen najagen (Van Reybrouck, 2013). Die kloof is een constante bron van irritatie. Hoe kunnen we die kloof verkleinen?

Elk politiek stelsel moet naar een evenwicht streven tussen efficiëntie en legitimiteit. Het eerste gaat over de vraag: hoe snel kan een overheid succesvolle oplossingen vinden voor de problemen die zich voordoen? Legitimiteit gaat over de vraag: hoezeer kunnen inwoners zich vinden in die oplossingen en los van het eigen belang? Alle Westerse democratieën kampen met een efficiëntie- en legitimiteitscrises en slagen er niet in korte en lange termijn aanpak op elkaar af te stemmen. Anno 2013 spelen grote uitdagingen een belangrijke rol: klimaatverandering, bankencrises, eurocrises, grondstoffenfraude, migratie, overbevolking en oorlogen of strijd tegen het terrorisme. Het gaat om nationale en internationale afstemming in het aanpakken van die problemen. Dat vraagt heel veel communicatie en flexibiliteit van bestuurders en politici. Volgens van Reybrouck is er dan ook sprake van een democratisch vermoeidheidssyndroom (2013, p.22).

Populisme, technocratie en antiparlementarisme bedreigen de democratie. Maar ook verkiezingen werken niet optimaal bij het creëren van een geloofwaardig evenwicht van efficiëntie en legitimiteit. Van Reybrouck typeert de ontwikkeling in de periode van 2000 tot 2010 als volgt: "Sociale media en economische crisis zetten de representatieve democratie onder druk. Nieuwe technologie zorgt voor nieuwe mondigheid, maar daardoor komt het electorale spel nog meer onder druk te staan. De campagne is permanent geworden. Het regeerwerk lijdt onder de verkiezingskoorts, de geloofwaardigheid onder de profileringijver. Vanaf 2008 gooit de financieel-economische crisis nog eens extra olie op het vuur" (2013, p.47). Dit alles is een gevolg van vijf structurele transformaties: A er komen politieke partijen; B het algemeen kiesrecht wordt ingevoerd; C het georganiseerde middenveld groeit; D commerciële media overstemmen de politieke ruimte; E de sociale media doen er nog een schepje bovenop" (Van Reybrouck, 2013, p.49).

De representatieve democratie is een verticaal model, terwijl de samenleving steeds 'horizontaler' wordt. Daarbij passen verkiezingen en loting. Beide liefst, want louter loten leidt tot dominantie van onkunde en louter stemmen tot onmacht. "(Zelf)selectie verhoogt de efficiëntie en loting de legitimiteit (2013, p.108)". Van Reybrouck doet uitgebreid onderzoek naar vormen van democratische vernieuwing. Het resulteert in de volgende constatering: het gaat telkens om zeer grote gehelen (Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk, de VS of de EU), er bestaat consensus over de termijn (enkele jaren) en een vergoeding (best fors), de ongelijk verdeelde competenties van burgers wordt ondervangen door vorming en steun van experts, het gelote lichaam is complementair aan het gekozen lichaam, loten is bedoeld voor één enkele wetgevende kamer. Het 'bi-representatieve' model, zoals hij dat noemt, incorporeert het beste uit de technocratische traditie (de waardering voor technische expertise van niet-gekozen professionals), maar zonder hen het laatste woord te geven.

Het omvat ook het beste uit de direct democratische traditie (de horizontale cultuur van participatief overleg), maar zonder het antiparlementarisme van die stroming. Het herwaardeert het beste van de klassieke representatieve democratie (het belang van afvaardiging om te kunnen besturen), maar zonder het electoraal fetisjisme dat er altijd mee gepaard gaat. Door die combinatie van gunstige elementen groeit de legitimiteit en stijgt de efficiëntie (p.146). Het hier geschetste model vertoont overeenkomst met de 'publieken' of 'hybride netwerken' om discourses te creëren, van Dijkstra (2010, p.31). De politiek speelt hierbij een bemiddelende en draagvlak creërende rol.

Een cultuur, gedrag, gevoel en opvattingen, vertoont een breed draagvlak. We communiceren veel met elkaar om gemeenschappelijke problemen efficiënt op te lossen en daarvoor een zo breed mogelijk draagvlak te creëren. We proberen elkaar daarbij te overtuigen. Daarmee zeggen we iets over ons 'besproken' mensbeeld. Het mensbeeld dat we met elkaar in gesprek/overleg delen en ons handelen beïnvloedt. Persoonlijke mensbeelden worden collectief gedragen mensbeelden. Dat collectieve vormt onze cultuur of (nationale) identiteit (Heijne, 2011). De basis is: houden van....en betrokken zijn bij....

We leven in een wereld die vele culturen kent, waarmee we ons soms ook onvoldoende verwant voelen. Religies en politieke ideologieën kunnen 'ver van ons af' staan en zelfs verdelen. "Ze verschaffen soms meer wetten en regels, dan de regering. Ze bieden een sociale en morele code voor de omgang tussen mensen. Ze geven betekenis aan lijden en armoede. Ze verschaffen een groepsidentiteit waarbinnen volgelingen hun behoeftes kunnen veiligstellen, en – voor zover het religies betreft – in laatste instantie ook enige zekerheid over het hiernamaals" (Heijne, 2011, p.27). Elkaar 'niet begrijpen' of zelfs bestrijden vanwege ras, geloof, politieke ideologie of nationaliteit is nog steeds dwaas en destructief, maar is ook realiteit.

Twee ontwikkelingen verdienen een symbiose. Aan de ene kant het door technologische ontwikkeling aangestuurd geloof in wereldwijde samenwerking en samenleving. Een geloof in het meer anonieme en ongebonden collectief. Aan de andere kant de ontwikkeling en steeds grotere nadruk op de persoonlijke beleving van en invloed op onze samenleving (Heijne, 2011). Dit past binnen het model van Van Reybrouck.

Hoofdstuk 2.4. Toevoegen nieuwe tekst 'Spelen met crisissen' na 'Democratie etc.' Versie november 2012.

Vanaf het eerste decennium van de 21^e eeuw spelen meerdere 'grote problemen' in onze samenleving vrijwel gelijktijdig een belangrijke rol. De omvang en complexiteit van deze problemen, de ernst en de te verwachten herstelduur is van dien aard dat ze 'crisissen' worden genoemd. Ze spelen op elk niveau (lokaal, regionaal, landelijk, Europees en wereldwijd), er zijn vele belangengroepen bij betrokken en ze vertonen veel onderlinge samenhang. Het lijken net dominostenen. Een probleem veroorzaakt vele andere problemen. Maar ook: maatregelen op het ene gebied hebben - in positieve en negatieve zin - effecten op andere gebieden. Vele problemen zijn ook relatief nieuw en de effecten van bedachte oplossingen zijn onvoldoende bekend. Ingrijpende en onomkeerbare veranderingen van systemen in de samenleving worden transities genoemd (Rotmans, 2012). Ingrijpende en omkeerbare veranderingen in een periode worden kantelmomenten of -punten genoemd. In onze Europese samenleving is op vele gebieden van zo'n kantelpunt sprake. Het verloopt van een verticale, centrale en verzuilde samenleving naar een horizontale, decentrale, duurzame netwerksamenleving (Rotmans, 2012; p.6). De beïnvloeding verloopt van bovenaf en van onderop en is een per definitie chaotisch proces waarin behoudende en vernieuwende krachten om voorrang strijden.

Deze crisissen zullen daarom de komende twintig jaar al onze aandacht en energie vragen die iedereen aan den lijve zal ervaren. Welke crisissen zijn dominant?

Op de *eerste* plaats de energie, grondstoffen en klimaatcrises. De gemiddelde temperatuur op onze aarde blijft stijgen door de te grote CO₂-uitstoot van vooral de industrie. Er is behoefte aan meer schone/groene of duurzame energie.

Op de *tweede* plaats de financieel-economische crises die is ontstaan door hoge schulden, de handel daarin en de sterke consumptie- en economische groei-behoefte. Er is behoefte aan beheersing en hervorming van financiële en economische systemen zoals hypotheek en krediet en huizenmarkt. Dat is landelijk gewenst, maar in dit geval vooral op Europees niveau (Teulings et al., 2011). Er zijn

grenzen aan groei, de vrije markt eist meer regulering. Jackson formuleert dat zo: "Het winstmotief in de huidige economie stimuleert een voortdurende zoektocht naar nieuwere, betere of goedkopere producten en diensten. Ons niet aflatende zoektocht naar nieuwigheid en sociale status sluit ons op in een ijzeren kooi van het consumentisme" (Jackson, 2011; p.186). Een fundamentele herbezinning is nodig.

Op de *derde* plaats een morele of opvattingencrisis. Deze worden teveel bepaald door de vrije markt. Zoals het belang van groei, succes hebben/winst maken, concurrentie en competitie. Daarnaast de gelijktijdig vermindering van sociale regulering. Zoals ontbrekende gelijke verdeling van inkomen en arbeid of sociale voorzieningen. Reclame en markt jagen het consumentisme op (Sandel, 2011). Sociale relaties tonen gelijkenis met het marktdenken: voorrang bij de dokter kopen, geven van financiële prikkels om sociale problemen op te lossen, clubliefde versus jezelf als sporter voor veel geld regelmatig laten verkopen. Kortom: marktwerking die waarden als altruïsme, vrijgevigheid, solidariteit en maatschappelijke verantwoordelijkheid doet verminderen (Sandel, 2012, p.128). Niet productie moet centraal staan maar verlenen van diensten, reguleren van werk en inkomen en innoveren.

Systemen veranderen

Bovengenoemde crisissen gaan over systemen (een publiek bestel of overheid; een organisatie of instituut). Structuur, cultuur en werkwijze geven hieraan vorm en inhoud. Je spreekt van een systeem in het geval van: onderwijs, arbeidsmarkt, pensioenen, Systemen functioneren op macroniveau (internationaal en nationaal; maatschappelijke ontwikkelingen, trends), mesoniveau (instituten/organisaties, regionaal en lokaal) en microniveau (plaatselijke groepen, de burger). Het functioneren en het veranderen van een systeem gebeurt op elk niveau. Aanzet tot verandering kan van bovenaf (de overheid) komen, maar ook van onderaf (collectieve burgeractie). De afstemming van die ontwikkelingen op elkaar is een probleem omdat een totaalregie vaak ontbreekt. Het lijkt op een flipperkast. Een visie roept actie op en die zorgt voor een of meerdere reacties. Als mee- en tegenbeweging met en zonder een doordachte achterliggende strategie (Rotmans, 2012). Door verschillen in belangen is elk systeem na verloop van tijd 'pervers' (RMO, 2011). Betrokkenen verkennen altijd de mogelijkheden en grenzen van een systeem en sommigen overschrijden die bewust. Dat typeert de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (2011) aan de hand van het zorg-, onderwijs- en pensioensysteem. Een systeem zal zich daarom voortdurend aan nieuwe situaties moeten aanpassen en een meervoudigheid in belangen combineren. Er zijn processen, zoals die van permanente groei, en (ook anonieme) machten (systeembanken, hedgefunds, financiële markten) die meer macht (lijken te) hebben dan overheden. Mede ook omdat deze processen en machten Europees of wereldwijd verlopen en functioneren.

Perversiteit van een systeem kent drie fasen: (1) abstraheren: meervoudige belangen worden vereenvoudigd in een zienswijze die vergelijking en koppeling mogelijk maakt; (2) domineren: een van de belangen of doelen gaat andere belangen of doelen overvleugelen; (3) strategisch handelen: mensen buigen in hun gedrag naar de krachten die op hen worden ugeoefend; disbalans ontstaat tussen het extern gerichte maatschappelijke belang en het intern gerichte belang van een sector of organisatie.

Om een 'perverse systeemontwikkeling' te stoppen is het creëren van tegenkracht nodig. Dat omvat: (A) Het kritisch vermogen van een organisatie of sector stimuleren en de complexiteit van producten en diensten naar buiten toe inzichtelijk houden of maken; (B) Het zelfsturend vermogen van organisatie of sector stimuleren; (C) Structurele kritiek en feedback vanuit toezichtorganen en binnen een organisatie of sector organiseren; (D) Cliënten en consumenten publiekelijk ruimte geven voor commentaar op producten en/of dienstverlening.

Een systeem moet mensvriendelijk kunnen functioneren Dat betekent: relatief eenvoudig inzicht/overzicht hebben of krijgen, herkenning, zeggenschap en een eigen verantwoordelijke ruimte. Een systeem is zo mogelijk zelflerend en zelfontwikkelend en voor iedereen optimaal te benutten. Op lokaal niveau zijn clubs of netwerken nodig om effectief kritische aanbevelingen te geven.

Een belangrijk systeemkenmerk is de 'veerkracht' ofwel "het vermogen om de eigen samenhang - en die ten opzichte van andere systemen - in structuur, cultuur/ identiteit en werkwijze te behouden als

het wordt blootgesteld aan verandering en schokken van buitenaf" (Hopkins, 2008, p.16 en 68). Op elk niveau van een systeem is collectieve actie nodig. De afstemming tussen niveaus gebeurt later. Om bijvoorbeeld werkgelegenheid te garanderen is een nationale planeconomie nodig die de arbeidsverdeling reguleert en sociale vangnetten creëert. Regulering van de vrije markt vereist het aan regels binden van salarissen en bonussen, het belasten van winsten en het beperken van de omvang van banken.

Gezien de veelheid en omvang aan de min of meer gelijktijdig plaatsvindende crisissen wordt wel gesproken van een 'kantelpunt' van onze samenleving. Deze is instabiel en kwetsbaar voor verstoringen, maar tegelijk biedt het ook mogelijkheden voor radicale veranderingen (Rotmans, 2012, p.20). Het financieel-economisch systeem is de kern van de crisis (Achterhuis, 2010; Vermeend, 2009). Het zorgt ook voor een waardencrisis. Oude waarden zijn: korte termijnrendement, efficiency, groei, competitie, winnaars en verliezers. Deze hebben de crisis veroorzaakt. Nieuwe waarden zouden moeten gaan domineren: lange termijn maatschappelijk rendement, kwaliteit, vertrouwen, welzijn, samen leren en ontwikkelen. Er ontstaat een ander type samenleving die persoonlijk en groepsgericht (bv. senioren) maatwerk vereist en op duurzaamheid en innovatie is gericht, maar deze nog niet kan leveren. Of zoals Rotmans het formuleert: "Het tijdperk van het hyperindividualisme loopt op zijn einde. Mensen zoeken elkaar weer meer op, vanuit een pragmatische solidariteit. Daar waar het voordelen biedt, ontstaan nieuwe vormen van collectiviteit. Dit markeert de overgang van zelfredzaamheid naar samenredzaamheid. In een nieuwe maatschappelijke ordening ontstaan nieuwe waardengemeenschappen zoals sport, kunst en cultuur. Maar ook energie, zorg, voedsel en sociale zekerheid" (2012, p.206).

Herwaarderen

Tim Jackson analyseert in 'Welvaart zonder groei' (2011) onze economische welvaart. Hij neemt op macroniveau twee kernproblemen waar. Onze nationale economie wordt steeds meer afhankelijk van de Europese en de wereldeconomie als gevolg van de globalisering in de handel. We produceren en consumeren al te lang te veel terwijl niet iedereen een gelijk aandeel in de welvaart heeft. Bovendien leidt meer inkomen boven een bepaald niveau, niet tot meer welvaart en welzijn. Hij verwacht meer perspectief van een samenleving die zich meer op duurzaamheid en rechtvaardigheid richt en zowel de economische, sociaal culturele als politieke structuren verandert.

Tekstalinia toegevoegd per juni 2014. Bij het beschrijven van duurzame ontwikkeling gaat het sociaal-culturele (people), ecologische (planet) en economische (profit) belangen. Het sociaal-culturele omvat gezondheidszorg, onderwijs, sociale samenhang, sociale participatie, vertrouwen, veiligheid en woonomgeving. Het ecologische omvat kwaliteit van bodem, lucht, water, maar ook natuur en landschap, biodiversiteit, het klimaat en de beschikbare hoeveelheid grondstoffen. Het economische kapitaal bestaat uit de schuldenlast van Nederland, investeringen in machines en gebouwen, arbeid en kennisinfrastructuur.

We zijn toe aan een economisch model dat een hoge levenskwaliteit koppelt aan een lage milieudruk en waarbij consumptiegroei niet langer noodzakelijk is. Materiële limietloze toename is onwenselijk. "Het grootste dilemma van onze tijd is het verzoenen van onze zucht naar een goed leven met de beperkingen van een eindige planeet (Jackson, 2011, p18)". Het armste vijfde deel van de wereldbevolking verdient maar twee procent van het mondiaal inkomen. Het rijkste vijfde deel daarentegen 74%. Bevolkingsgroei en vooral het overvloedig verbruik van grondstoffen bevordert een grondstoffencrisis.

De klimaatcrisis ontstaat door de milieugevolgen van economische bedrijvigheid. Economische groei is volgens hem de boosdoener. "De onbehaaglijke werkelijkheid is dat we onszelf gesteld zien tegenover het op handen zijnde einde van de goedkope olie, het vooruitzicht van gestaag stijgende prijzen van goederen, bederf van lucht, water en grond, conflicten over het gebruik van landbouwgrond, grondstof- en waterverbruik, conflicten over houtwinnings- en visrechten en de geweldige uitdaging om het klimaat stabiel te krijgen. We moeten het verder doen met een economie die in de kern niet deugt, en broodnodig aan vernieuwing toe is" (Jackson, 2011, p.29).

“Er is meer aandacht nodig voor de kwaliteit van ons leven en in de gezondheid en het geluk van onze gezinnen. Ze is aanwezig in de sterkte van onze relaties en ons vertrouwen in de gemeenschap. Ze blijkt uit de voldoening die we ervaren in ons werk en in ons gevoel van een gedeelde zin en bestemming. Ze hangt af van ons vermogen om volop deel te hebben aan het leven van de maatschappij. Welvaart bestaat in ons vermogen om ons als mens te kunnen ontplooiën binnen de ecologische grenzen van een eindige planeet. De uitdaging voor onze samenleving is de voorwaarden te scheppen waaronder dit mogelijk is” (Jackson, 201, p.30).

Niet economische groei en materiële welvaart moet centraal staan maar groei door ontplooiing, ontwikkeling/innovatie van diensten ofwel immateriële welvaart.

Economische groei is voor het hebben of houden van welvaart (inkomen/bezit) onnodig. Welvaart is ook en vooral collectieve en individuele zelfontplooiing op het gebied van werk, zorg, ontspanning of ontwikkeling.

Hervormen en op een andere manier groeien

De gezondheid van onze economie hangt af van de gezondheid van de financiële sector. Het blijven groeien van de consumentenschuld is daarbij een slechte zaak. Het persoonlijk bestedingspatroon is immers afhankelijk van inkomen en de mogelijkheden om schulden te hebben. Dat geldt ook voor de overheid. Bij een krimpende economie kan staatsschuld tot een catastrofe leiden. Economische expansie versterkt de vraag naar fossiele brandstoffen, metalen en non-ferro mineralen en vergroot de strijd om voedsel en biobrandstoffen. Het doet voedselprijzen stijgen. ‘Incidenten’ zoals extreme droogtes vergroten het probleem wereldwijd.

Welvaart is ons vermogen om in vrijheid deel te nemen aan het leven van de maatschappij. Deelnemen omvat verplichtingen en verantwoordelijkheden ten opzichte van anderen en een ontplooiën binnen de ecologische grenzen van een eindige planeet. De vraag is nu: hoe kunnen we ons in een eindige wereld ontplooiën?

Welvaart als inkomen maakt materieel bezit mogelijk. Daaraan wordt veel status ontleend. Maar inkomen en bezit is ongelijk verdeeld en economische groei is voor het hebben of houden van welvaart onnodig. Economische groei verminder je door: meer doelmatig gebruik van grondstoffen, duurzame energie en terugdringen van het grondstoffenverbruik. Verder het verminderen van: winst maken, betere en goedkopere producten en diensten. Innovatie is nodig maar is niet direct gericht op economische groei. “De voortdurende productie van nieuwigheden zou voor bedrijven van weinig waarde zijn als er in de huishoudens geen markt was voor de consumptie ervan” (p.102). Innovatie is nodig bij ... “Het veranderen van waarden, levensstijlen, sociale structuur die ons kan bevrijden van de schadelijk sociale logica van het consumptisme” (p.107). Het creëren van een andere economische structuur die de groei van het consumeren beperkt en meer rekening houdt met ontplooiingsmogelijkheden binnen ecologische grenzen.

Daarvoor is een toenemende productie en verkoop van niet-materiële diensten nodig door vooral lokale gemeenschappen of op gemeenschappen gebaseerde sociale ondernemingen. Denk hierbij aan: gemeenschappelijke energieprojecten, plaatselijke boerenmarkten, slow food-coöperaties, verenigingen, bibliotheken, gezondheidscentra, plaatselijke reparatie- en onderhoudsdiensten, ambachtelijke werkplaatsen en studieclubs, sportclubs of culturele clubs waarvan leren en ontwikkelen de kern vormt.

De overheid bevordert tegelijk een meer evenredige verdeling van werk of kortere werkweken met meer vrije tijd om toename van de werkloosheid te voorkomen. Innovatie op macroniveau betekent meer: efficiëntie bij grondstoffenproductie, duurzame energie, schone technologie, groene bedrijfsvoering, klimaatadaptatie en verbetering van ecosystemen.

Oplossingsrichtingen

Crisissen bieden kansen om te veranderen. Op macroniveau zijn volgens Jackson de volgende acties nodig.

Leg grenzen vast. Geef grondstoffen- en emissieplafonds aan en benoem reductiedoelstellingen. Zorg voor fiscale hervorming voor duurzaamheid. Steun ecologische transitie in ontwikkelingslanden.

Investeer in duurzame energie, ga zuinig met energie en grondstoffen om. Zorg voor infrastructuur

met lage CO₂-uitstoot en het beschermen van koolstofopname (bossen) en biodiversiteit.

Wijzig het dominante economisch model. Ontwikkel een ecologische macro-economie en richt de economie meer op dienstverlening in plaats van productie. Investeer in werkgelegenheid. Investeer in activa en infrastructuur voor openbaar vervoer en openbare ruimtes. Herinricht nutsnetwerken. Zorg voor duurzame energiewinning. Stimuleer financiële en fiscale voorzichtigheid. Controleer en investeer in werkgelegenheid, sociale infrastructuur, duurzame technologieën en behoud en bescherming van ecosystemen.

Verander de sociale logica. Arbeidstijdbeleid door het verdelen van beschikbaar werk en flexibele arbeidstijden. Verminder inkomensverschillen. Versterk sociaal kapitaal en gemeenschappen door het scheppen en in stand houden van publieke ruimtes.

Moedig duurzaamheidsinitiatieven vanuit de lokale gemeenschap aan. Dring het woon-werkverkeer terug en bied scholing voor groene banen. Zorg voor een betere toegang tot levenslang ontwikkelen van vakmanschap. Geef meer verantwoordelijkheid voor planning door lokale gemeenschappen. Geef subsidies voor musea, openbare bibliotheken, parken en groene ruimten (Hopkins, 2008, p.23).

Overheid en burgers kunnen samen crisissen oplossen in het besef dat de 20^e eeuw er een was van grote en snelle expansie van samenlevingen en de 21^e eeuw er een zal zijn van inkrimping en vereenvoudiging.

Welvaart en collectief handelen

Welvaart kan ook samenhangen met zelfontplooiing op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Het vermogen om zinvol deel te nemen aan het maatschappelijk leven. Ook na je pensionering. Er is meer aandacht voor zinvolle, materiearme doelen. Sociale gelijkheid voorkomt statuswedijver en verhoging van het grondstoffenverbruik. In een samenleving met minder sociale verschillen heerst 'rust' en geeft meer mogelijkheden voor ontplooiing en sociale rechtvaardigheid. Investeren in publieke goederen zorgt voor duurzame welvaart. "Het is noodzakelijk om de economie te ontwikkelen tot een nieuwe ecologisch getinte macro-economie en ons sociaal gedrag ten aanzien van het consumeren te ontwikkelen tot meer duurzaam gedrag en optimale maatschappelijke deelname" (Jackson, 2011, p.159). Ons eigen gedrag speelt zich af tussen altruïsme en egoïsme. We zouden met elkaar een meer altruïstisch gedrag kunnen bevorderen door de nadruk te leggen op samenwerking, belonen van mensen die anderen helpen, verlagen van schulden en een gelijke verdeling van werk.

Waarom passen we 'welvaart als zelfontplooiing' niet op lokaal niveau toe? Veel problemen kunnen we samen/collectief oplossen als we maar bereid zijn onze belangen op elkaar af te stemmen. Het daarbij op veranderen of ontwikkelen (vernieuwen/innoveren of verbeteren) gericht zijn is een belangrijke aanjager van dit proces. Waar kan dat veranderen c.q. ontwikkelen zich op richten?

- Bevorderen van duurzame lokale handel. Tonen van kritischer of selectiever koopgedrag. Zorgvuldig en doordacht consumeren.

- Bevorderen van lokale 'welvaart' door deelname aan en vormen van vele naar aard en duur verschillende clubs, netwerken of leefgemeenschappen van gelijkgestemden of in een onderwerp geïnteresseerde deelnemers zoals bijvoorbeeld: door samenwerking energieverbruik beperken en/of gebruik maken van collectieve, duurzame/groene energievoorziening.

- Zorgvuldig omgaan met recyclingmogelijkheden, zoals o.a. kledingrepair en garageverkoop.

- Burgers worden door de gemeente meer bij duurzaam beleid en ontwikkelingen geraadpleegd.

- Een fysiek en mentaal actieve leefstijl (ondernemend, zelfstandig en op samenwerken gericht)

houden of ontwikkelen om 'midden in de samenleving' te (blijven) staan. Het jezelf ontwikkelen bij en deelnemen aan werk (in principe een leven lang), zorg en ontspanning.

- Meer kostenbeperking door inkomensafhankelijke premiebetalingen of bijdragen in de kosten van bijvoorbeeld de zorg.

- Regelmatig kopen in de wereldwinkel. Kopen van fair trade-producten. Sparen bij banken die op dit gebied actief zijn (o.a. Triados).

- In clubs met senioren vanaf 55 en zeker na pensionering/stoppen met werk mantelzorg door particulieren in een zorgsysteem incorporeren. Creëren van een totaalaanpak van de ouderenzorg samen met familie/vrienden en kennissen en zorg- en welzijnsinstellingen. Zo'n totaalaanpak regel jezelf en/of samen met een 'coördinator'.

- Kennisbronnen voor gezondheid in de zin van 'care'/'je gezond voelen' lokaal-regionaal toegankelijk maken.
- In geval van herstel van gezondheid (cure): samen met professionals kiezen van alternatieve (achtereenvolgende) behandelingen en mogelijkheden in medicijngebruik.
- Levensbeëindiging bij 'mensonwaardig leven' of indien 'het leven na je zeventigste voltooid wordt gevonden' als een individuele keuze meer toepassingsruimte geven.

Hoofdstuk 2.4. Tekst volledig vervangen: 'Cultuurtoevoeging:en identiteit in verandering'. 3e versie augustus 2014.

Cultuur is wat bewoners van een land, regio of plaats in gedrag en opvattingen bindt. Dat wat hen bindt is zichtbaar in het dagelijks leven in het geleefde (mens)beeld, in hoe ze met elkaar en waarover praten in het gesproken beeld. Maar ook hoe ze hun leven verantwoorden in het besproken beeld. Het goed omgaan met verschillen van en tussen elkaar bepaalt hoe goed dat samenleven binnen een cultuur verloopt (Hofstede, Hofstede & Minkov, 2011). Cultuur is inherent aan vele verbanden waarin de mens leeft: Europa, Nederland, provincie of gemeente én systemen, instituties of organisaties. Gedrag en opvattingen worden beïnvloed door ontwikkelingen en gebeurtenissen in de loop van de tijd in die verschillende omgevingen. Cultuur zorgt dat mensen het gevoel hebben dat ze 'bij een groep horen' door hun taal, geschiedenis en positie in een groep. Men zoekt naar gezamenlijke symbolen, helden, rituelen en waarden.

De mens heeft een fysieke en mentale, aangeboren én aangeleerde identiteit die dus deels ook al cultureel bepaald is. Beelden van de werkelijkheid en betekenisgevingen worden relatief snel verworven. Afkomst, religie, taal, sexe, generatie, sociale klasse/milieu en beroep beïnvloeden ons omgevingsbesef en dus ook ons culturele besef. De mentale beelden harmoniëren deels niet direct met elkaar en vereisen in de loop van de tijd persoonlijke afstemming en dus verandering in gedrag en opvatting (Verkuylen, 2010). Cultuur zorgt voor eigenheid en zelfbeschikking. Maar kan ook tot chauvinisme en superioriteitsgevoel leiden. Regelmatige reflectie op ons bestaan kan dus geen kwaad.

Dimensies van nationale culturen

We kunnen de volgende dimensies van nationale culturen onderscheiden (Hofstede, Hofstede en Minkov, 2011).

- 1 Machtafstand (groot of klein): de mate waarin de macht van instituties of organisaties in een land verdeeld is. Nederland kent een kleine machtafstand.
- 2 Individualisme versus collectivisme: onderlinge banden tussen individuen zijn los versus hechte en loyale groep. Nederlanders zijn individualistisch.
- 3 Masculiniteit (leven om te werken) versus feminiteit (werken om te leven): een samenleving is masculien als emotionele sekserollen duidelijk gescheiden zijn (hard en gericht op materieel succes versus bescheiden en gericht op kwaliteit van het bestaan) en feminien als emotionele rollen elkaar overlappen (mannen en vrouwen zijn beide bescheiden, teder en gericht op de kwaliteit van het bestaan). Nederland is tamelijk feminien. Er is een voorkeur voor het oplossen van conflicten door onderhandelen en compromissen.
- 4 Onzekerheidsvermijding is zwak of sterk. Nederland is daarin gemiddeld. Landen met een zwakke onzekerheidsvermijding brengen eerder fundamenteel nieuwe ideeën voort, omdat hun cultuur toleranter staat tegenover wat afwijkt.
- 5 Gerichtheid op korte of lange termijn. 'Korte termijn' betekent gericht zijn op het nastreven van deugden in verleden en heden met name het respect voor traditie, voorkomen van gezichtsverlies en het voldoen aan sociale verplichtingen. 'Lange termijn' betekent gericht zijn op streven naar toekomstige beloning door middel van volharding en spaarzaamheid. Religieuze, politieke en economische fundamentalisten zijn agressieve tegenstanders van het lange termijn denken. In Nederland overheerst dat laatste.

De hier beschreven waardecomplexen zijn dieper geworteld dan de ontvankelijkheid van een bevolking voor bijvoorbeeld bepaalde religies. Cultuur is een evolutiemechanisme dat zich divers

ontwikkelt. We bevinden ons in deze tijd in een proces van samensmelting en expansie van morele kringen (Hofstede, Hofstede & Minkov, 2011). Het is een complex spel van competitie en samenwerking tussen hechte groepen. "Het enige wat je voor evolutie nodig hebt zijn generaties die een overschot aan afstammelingen voortbrengen die erven van hun voorouders, maar met variatie, en met selectie die de minder succesvolle varianten in een generatie geen kans geeft" (Hofstede et al, p. 445). Evolutie is onvermijdelijk, kijkt niet vooruit, is afhankelijk van haar eigen geschiedenis en maakt gebruik van vele replicatoren (of eenheden van selectie; alles wat zich reproduceert met variatie). Mensen moeten daarin leren samenleven, zonder te willen dat andere net zo worden als zij.

Culturele verschillen. Aziatische culturen.

Het vergelijken van culturen toont de diversiteit en relateert de eigen positie in de wereld. Dat zie je aan dimensies als: relatie met autoriteit, zelfconcept, manier van omgaan met conflicten, de kijk op leven en samenleving. Zo is de Aziatische cultuur van China, Japan en Korea zowel overeenkomstig als verschillend (Hasegawa & Noronha, 2009). Wat China en Japan betreft: acceptatie van hiërarchie en macht, op collectiviteit ingesteld c.q. de groep is dominant, nadruk op harmonie en consensus; onzekerheid vermijdt, op aanpassing en flexibiliteit gericht en op de lange termijn doelen. Japanners zijn binnen groepen zeer competitiegericht. Hun basislevensfilosofie is het confucianisme en leidend voor het sociaal-politieke klimaat: ken je plaats in de samenleving en hou je aan je rechten en plichten!

'Aan de natuur wordt veel belang gehecht. Er is veel respect voor het verleden en wat door de mensen eerder is gedaan, zoals ouders. 'Roots' zijn belangrijk. De houding toont bescheidenheid. Plichtsbewustzijn en zelfdiscipline o.a. in het werk is groot. Nadruk op het belang van algemene kennis (minder op specialistische kennis), opvoeding en scholing. Respect voor wie autoriteit heeft en het belang van de groep als pseudofamilie. Het persoonlijk territorium is begrensd. Onderlinge competitie binnen organisaties met een collectieve houding naar buiten. De elite domineert en invloed van onderaf op beleid is gering. Wel is er veel aandacht voor processen op elk niveau. Onderwijs is vanaf het basisonderwijs sterk op prestatie en selectie gericht. Het is een 'levenslange' scholing die al doende ook in organisaties plaatsvindt. Werkrotatie wordt als belangrijk voor de ontwikkeling van een organisatie gezien. De verschillen in bedrijfsvoering tussen het Westen en Oosten zijn als volgt te typeren:

- Specifieke interesse versus totaalinteresse;
- Resultaat van kosten en baten versus productiecapaciteit;
- Resultaat op korte termijn versus oriëntatie op de lange termijn;
- Contract versus relatie georiënteerd;
- Spontaniteit versus zelfcontrole;
- De winnaar krijgt alles versus belang van wederzijds voordeel.

Amerikaanse en Europese cultuur

In 2012 verscheen Geert Mak's boek 'Reizen zonder John. Op zoek naar Amerika'. Een boeiend verhaal in de vorm van een cultuurhistorische verkenning van de Verenigde Staten. Hij vergelijkt Washington en Brussel ofwel de cultuur van federale staten en natiestaten en de daarbij horende spanning tussen zelfstandigheid en eenheid. De kenmerken van Amerikanen zijn: vrijheid, ondernemerschap, individualisme, democratie, respect voor wet en constitutie, religieus zonder dwang, saamhorig als gelijkgezinde burgers (p.76). Ruim 15% van de bevolking leeft anno 2012 in armoede. 'Home' in Amerika is de woning, gezin, familie. In Europa is dat het land. Spanningen ontstaan steeds door de principes: autonomie van de staat en individu, reikwijdte van de federale overheid, de macht om belastingen te heffen en het principe van gelijkwaardigheid (p.167). De Amerikaanse begroting loopt extreem uit de rails. De Amerikanen gaan voor kansen, de Europeanen voor zekerheden. De immigratie is groot en leidt tot dynamiek in de samenleving en op termijn tot sterke cultuurverandering. In 2050 is de gemiddelde leeftijd in Europa vijftig jaar en in Amerika, door die immigratie, vijfendertig. Europa ziet immigratie als probleem de VS ziet het als kans. Met de Amerikaanse bankencrisis van 2008 en de eurocrisis van 2011, de successen van de nieuwe

economieën als die van India, Brazilië en China, is het eeuwige gedachte westelijk gelijk en macht aan het wankelen gebracht (p.522).

Culturele verwerking

Elke minderheidsgroep heeft ook een eigen cultuur, een eigen sociale identiteit. In de loop van de tijd zal een zekere aanpassing aan de dominante cultuur van de meerderheid van de bevolking plaatsvinden (Verbrugge, 2007). Die aanpassing verloopt per groep (ben je meerderheid of minderheid) verschillend en heeft altijd persoonlijke consequenties. Hoe tolerant wil je zelf zijn? Heb je zorg om mensen in ontwikkelingslanden en vluchtelingen? Veroordeel je schendingen van mensenrechten? Steun je belangenorganisaties op deze terreinen? Een collectief gedeelde cultuur ontstaat het gemakkelijkst als we in een tijd leven dat we tolerant zijn en respectvol met elkaar omgaan. Het hoofddoekje van de moslima of de kerkkleding van gereformeerde mannen en vrouwen op de Veluwe, is dan voor ons volstrekt acceptabel. Volgens De Mul is er echter 'paniek in de polder' (2011, p.29). "Sociaaleconomisch wordt de door het neoliberalisme aangestuurde globalisering als bedreigend ervaren....Het heeft bijvoorbeeld de verzorgingsstaat aangetast. Het gevoel van onderlinge solidariteit... Cultureel gezien lijkt de vertrouwde nationale cultuur te verdwijnen en doet mensen terugverlangen naar toen geluk nog heel gewoon was".

In 'Winnaars en verliezers' maken Leo en Jan Lucassen 'de balans op van vijfhonderd jaar immigratie'(2011). Het is boeiend hun feitelijke schets van deze ontwikkeling te lezen. Nederland blijkt, net als alle andere Europese landen, altijd al gastarbeiders en vluchtelingen op te nemen. In tijden waarin het ons economisch voor de wind gaat, is iedereen welkom. Dat wordt anders als er recessie is of een crises, dan neemt acceptatie en tolerantie sterk af. Dan is het land 'vol'. Het onbehagen neemt toe als bijvoorbeeld in steden de instromers de lokale bevolking te sterk in aantal gaat overheersen. De immigratie blijft onder de veertigduizend per jaar, waarvan ongeveer tienduizend asielzoeker zijn. Veel immigranten zijn hoog opgeleide buitenlanders die hier komen werken, buitenlandse studenten en duizenden adoptiekinderen. Er vindt hoe dan ook in de laatste decennia geen extreme instroom plaats van Moslims. Noch in Nederland, noch in Europa (Lucassen & Lucassen, 2011, p.36-37). In het algemeen versterken immigranten de economische positie van een land en vindt er op gebieden als mode, media, universiteiten, banken, hoogwaardige technische bedrijven interculturele 'kruisbestuiving' plaats. Het is jammer dat velen erg lang in opvangkampen moeten verblijven, waardoor niet van hun werkkraft kan worden geprofiteerd. Veel instromers houden hun geloof en trouwen in eigen kring. Daarmee houden ze ook hun eigen culturele waarden. Ons culturele landschap is divers, maar herkenbaar. We spreken allemaal Nederlands, dragen door werk bij aan de ontwikkeling van de samenleving en betalen belasting die ons ook allemaal ten goede komt. We verschillen in de mate van 'strengheid' over hoe we ons ten opzichte van elkaar moeten gedragen en wat we moeten geloven. Soms is dat zo 'streng dat tolerantie naar anderen volledig ontbreekt. Dat wordt een probleem als de onderlinge dialoog ook stopt. Integratie is op elk moment in onze geschiedenis in enige mate geslaagd. Maar elke periode weer kost dat, zeker na een periode van grote instroom, wel de nodige tijd. Soms wel twee of drie generaties lang.

In oorsprong is Nederland een egalitaire en op consensus gerichte samenleving (De Mul, 2011). We zijn tot polderen bereid. Dat betekent door overleg tot consensus komen, ondanks onderling soms grote verschillen van mening. Het is een pluralistische erkenning van tegenstellingen. Polderen is jarenlang een wereldwijd inspirerend model geweest: made in Holland! Politiek gezien is het voor ons ook noodzaak. We hebben steeds te maken met regeringsverantwoordelijkheid van wisselende coalities van verschillende politieke partijen. In sommige perioden neemt polarisatie toe. Dat creëert aan een kant politieke helderheid en bevordert de articulatie van groepsidentiteiten, maar werkt aan de andere fundamentalisme in de hand. Voor nationalisme, fundamentalisme of vreemdelingenhaat is niet één oorzaak aan te geven. "Minstens zo belangrijk is het afbrokkelen van zekerheden waarmee de maatschappelijke identificatie van de Nederlander sinds eeuwen verankerd was: de lokale gemeenschap met zijn voorzieningen, de godsdienstige gemeenschap en Nederland als vaderland. Tegelijk met de immigratie worden gemeentes opgeheven, plaatselijke scholen gefuseerd en bedrijven verplaatst. Kerken zijn leeggelopen. Brussel heeft Den Haag verdreven en de gulden is vervangen door de euro. De bevolking loop terug. Er bestaat een kloof tussen hoog en laag opgeleiden en de

kansen op sociale stijging zijn in de laatste decennia afgenomen. Daarom ontstaan populistische partijen, voor de mensen die zich afgewezen voelen” (Lucassen & Lucassen, 2011, p.235).

Velen hebben de opvatting dat ‘alle mensen gelijk zijn’, terwijl ongelijkheid in de geschiedenis van de mensheid voortdurend blijkt (Stuurman, 2009). Er blijken meerdere dimensies van gelijkheid en ongelijkheid te bestaan: sociale gelaagdheid in de zin van stand, klasse, kaste; gender in de zin van sekse en verwantschap en culturele verschillen in de zin van etniciteit, afstamming, uiterlijk voorkomen en ras, religie en levenswijze. Dat gelijkwaardigheid niet hetzelfde is als ‘iedereen is gelijk’ (SCP, 2010b) betekent dat we altijd en in elke situatie met verschillen van en tussen mensen moeten leren omgaan. Onze wereldcultuur is veelvormig en culturen onderling zijn gelijkwaardig, ondanks dat culturele kenmerken en ontwikkelingen per gebied sterk kunnen verschillen. ‘Gelijkwaardig’ is wat mensen bindt omdat basiskenmerken bij alle exemplaren van de menselijke soort worden aangetroffen. Zoals het gebruik van taal om met elkaar te communiceren. Mensen zijn niet gelijk, maar gelijkwaardig, uniek en onderling verschillend.

Dat uiteenlopende culturen naast elkaar bestaan hangt samen met het ontbreken van universeel geldige ethische regels over wat ‘goed’ en ‘niet goed’ is. Elke cultuur is van waarde en past bij de mensen in die regio en in die tijd. De eigen geschiedenis, natuurlijke omgeving en manier van leven, maken culturele ontwikkelingen begrijpelijk. Stuurman (2009, p.19) onderscheidt twee ontwikkelingen: een cyclische en een lineaire. Bij een cyclische zien we patronen, handelingen en denkbeelden die zich in de loop van de geschiedenis herhalen, maar vaak op een wat hoger gedragsniveau. Er is analogie tussen hoe de dingen nu gaan, hoe ze in vroegere perioden gingen en hoe ze in de toekomst zullen gaan. Bij een lineaire vorm zien we de geschiedenis als een opeenvolging van steeds nieuwe ordeningen en denkbeelden die eenmalig zijn. Er ontstaat een beeld van de geschiedenis als verandering of discontinuïteit.

Als binnen een samenleving meerdere culturen een rol spelen, is het van belang het typische van die culturenmix te beschrijven en op zo’n manier dat een Fries, een Limburger, een Turk of Roemeen, zich erin blijven herkennen. Het is dan minimaal nodig dat we elkaars identiteit accepteren. In een liberale democratie is de combinatie van vrijheid, gelijkheid en garanties tegen de dictatuur van een meerderheid, dé garantie dat een democratie per definitie uit een mix van culturen bestaat, maar wel in deze samenhang met een eigen identiteit (Stuurman, 2009, p.499).

We maken, hoe dan ook, samen onze cultuur. Bij de aanwezigheid van meerdere culturen vindt onderlinge vermenging of acceptatie van gedrag en opvattingen plaats. Ga maar eens na wat er gebeurt als duizend Gelderlanders in Dokkum gaan wonen. Politiek en recht ontplooiën zich vaak als een sportspel, maar cultuur wordt ondermijnt als ernst en spel onvoldoende gescheiden is (De Mul, 2010; 2011; Huizinga, 2010). De interactieve media zijn daar een voorbeeld van. De ludificatie van onze cultuur geeft wel een gevoel van vrijheid, maar moet je niet alleen maar toejuichen. We spelen niet alleen, maar zijn soms ook speelbal. Zo kan voetbal ook oorlog betekenen. Een goed functionerende democratie lost uiteindelijk de meeste problemen op. Pluralisme is ook hiervan de basis. Het gaat uit van voortdurende confrontatie en dialoog. Blijven polderen, is daarom nog steeds een goed devies!

Hoofdstuk 2.4 laatste paragraaf ‘Leven over de eigen grenzen’ vervangen door onderstaande tekst. Versie: september 2013.....Wat is ‘goed’ of zinvol leven?

Lawrence Krauss (2012) bewijst dat onze kosmos - bij toeval - 13,2 miljard jaar geleden, uit een oerknal is ontstaan. De verdere ontwikkeling van ons universum verloopt volgens natuurkundige wetmatigheden en evolutieprincipes. Het heelal dijt uit en we moeten buiten dat kader denken (p.31). Zoals we ook ‘breed’ moeten denken over de fundamenteën van ons bestaan in een continu veranderende cultuur en samenleving. De mens past zich steeds aan, probeert zijn omgeving te beïnvloeden en wordt door die veranderende omgeving weer beïnvloed. Er is interactie, maar dus ook transactie. Samen leven en veranderen in deze wereld. “Waar Darwin’s ‘oorsprong der soorten’ de biologische genadeklap voor het bovennatuurlijke was, zou ‘universum uit het niets’ wel eens het kosmologische equivalent kunnen zijn” (p.236). De mens is in dit geheel weliswaar in tijd en plaats uniek, maar beperkt in zijn mogelijkheden.

Ons denken over het ontstaan van de kosmos en de evolutie gaat door, terwijl het persoonlijk eindigt met de dood. Sommigen geloven in een 'scheppingsverhaal' (zoals joden, christenen en moslims) van de aarde en in transcendentie ofwel een 'leven na de dood' (door onze ziel) om verantwoording aan een God af te leggen. 'Binnen deze laatste traditie is de ziel (het zelf, de unieke persoon) totaal onafhankelijk van lichaam en geest en sterft dus niet als het lichaam sterft' (Keizer, 2012).

Acceptatie van levens- en maatschappijbeschouwingen

De mens creëert een persoonlijk en een collectief mens- en wereldbeeld op basis van individueel en gedeeld denken, handelen, voelen en waarderen (een waarde of belang aan toekennen). De tijd, samenleving of cultuur beïnvloedt de mens. Elke generatie heeft te maken met voor haar kenmerkende meningen, omstandigheden en perspectieven. Daarom verschilt elke generatie in meer of mindere mate van elkaar. Elke generatie maakt zich druk over ethiek en moraal, waarden en waardegebieden. Het is een streven naar verantwoord handelen. We schrijven immers onze eigen rol als persoon en mensheid in dit leven (Savater, 2013). "Ethiek gaat over de kern van ons bestaan. Door ethiek, het nadenken over onze moraal, komen we erachter hoe we elkaar kunnen helpen en beter met elkaar kunnen samenleven. Hoe we zelf een zo goed mogelijk leven kunnen leiden" (Savater, 2013; p.27). Bij moraal gaat om de vraag: wil ik dat iedereen dit doet? Onze (mate van) morele verantwoordelijkheid hangt af van leeftijd en levensfase. Morele regels zijn verbonden met: ons menselijk functioneren en het functioneren in de rol die we in de samenleving vervullen. "De essentie van het mens-zijn is imperfectie. Er zullen altijd mensen zijn die misdaden plegen, corrupt zijn of misbruik willen maken van anderen. Daarom moeten we altijd gebruik blijven maken van ons vermogen om nieuwe en betere oplossingen voor problemen te bedenken" (Savater, 2013; p.158). We 'zijn' en 'denken, voelen, handelen en waarderen' als eenheid op basis van een geleefd beeld (gedrag), gesproken beeld (het communiceren met anderen) en besproken beeld (het verantwoorden of je bestaansconcept). Die beelden samen vormen in de verschillende levensfasen onze bedoeling, structuur en inhoud van het bestaan. We hebben gemeenschappelijke en persoonlijke beelden. Gemeenschappelijke beelden worden gevormd door levens- (zoals humanisme, religies of godsdiensten) en maatschappijbeschouwingen (zoals neoliberalisme of socialisme). Het zijn soms optimistische, soms op doemdenken of op voortdurende verbetering gerichte wensdromen, dogma's of utopieën. Het zijn soms ideale streefrichtingen binnen culturen. Deze veranderen in de loop van de tijd of verdwijnen. Ze kunnen veranderen bij het herschrijven of verliezen hun bestaan door de veranderend context.

Een besproken beeld zijn opvattingen, overtuigingen of waardegebieden en omvat 'alles' wat je belangrijk vindt. Keuzes maken dat je tot een groep behoort, zodat je kunt zeggen: 'ik ben een socialist of katholiek'. Behoren tot een groep geeft steun door haar 'inhoudelijke' kapstukken in gedrag, daden, rituelen of opvattingen. De groep is daardoor herkenbaar, wil gehoord worden en invloed, gezag en macht verwerven. Gezag en macht krijgen, vereist het overtuigen van anderen, het anderen verplichten of je ideeën of gedrag afdwingen. Dat gebeurt door een meerderheid zoals in een democratie of een al of niet open discriminatie. Maar ook door geweld of intimidatie. Zelden neemt daaraan de hele groep deel. Velen gedogen het echter wel, want anders vertrek je uit zo'n groep. Met name 'fundamentalisten' in een groep willen afdwingen en grenzen overschrijden.

Binnen godsdiensten speelt de goddelijke bevelstheorie een belangrijke rol (Cliteur, 2012, p.203). In het onderwijs kun je bijvoorbeeld als niet-christen vrijwel geen baan krijgen op een christelijke school. Maar een christelijke leraar kan wel op een openbare school worden benoemd. Een vorm van geloofsdiscriminatie. Levensbeëindiging is in veel godsdiensten niet acceptabel, ook al is het een persoonlijke keuze. 'Hulp bij euthanasie is geen misdaad'. Je mag dan ook hopen dat de staat min of meer neutraal is. Laat 'kerk en staat' gescheiden blijven en zeker in multiculturele samenlevingen, zoals de onze (Cliteur, 2012). In een democratie hebben minderheden ook rechten, die eerder gehonoreerd dan verboden moeten worden. Een staat zich kan zich daarom het beste oriënteren op een universele morele taal of ethiek die mensen bindt en niet verdeeld. Autonome ethiek staat los van religieuze ethiek. (Cliteur, 2012, p.219). Veel waarden en waardegebieden zijn neutraal, hoewel ze door religies, als hun specifieke kenmerken worden geclaimd. De identiteit van ons bestaan bevat veel algemeen menselijke kenmerken. Daar heb je op zich geen religie of godsdienst voor nodig.

De zin van leven

Een – ook wetenschappelijke - opvatting is: 'lichaam en geest zijn eenheid van denken, voelen, handelen en waarderen. Als je doodgaat sterft dus je lichaam en geest'. Er zijn mensen die geloven dat de geest na de dood blijft voortbestaan (Derksen et al., 2009; Van de Laar & Voerman, 2011). Sommigen geloven in reïncarnatie, een terugkeer naar een leven op aarde en in welke gedaante dan ook.

Religies of godsdiensten baseren zich op verhalen in boeken of mondelinge overleveringen. Ze worden door 'wonderen of openbaringen' onderbouwd c.q. verklaard. In mythes, rituelen en (interpretaties van) teksten of verhalen geven ze 'antwoorden' op levensvragen en bevatten overtuigingen over wat moeilijk verklaarbaar is (Winkelaar, 2009). De drie grootste godsdiensten: jodendom, christendom en islam, hebben een God en zijn monotheïstisch te noemen. Sommige religies, zoals taoïsme of confucianisme, hebben meerdere goden en zijn polytheïstisch te noemen. Alles kan door de mens 'God' worden genoemd. Religies of godsdiensten bevorderen het harmonieus samenleven of gemeenschapszin van een groep en bieden zo nodig troost (De Botton, 2011). Gedragsregels worden als dogma's, als 'enige, absolute en onveranderbare waarheden', gepresenteerd (Comte-Sponville, 2008; Damasio, 2010; Swaab, 2010). Gedragsregels geven invulling aan de eigen moraliteit of ethisch bewustzijn (De Botton, 2011). Als niet gelovige heb je ze niet nodig. De evolutionaire bijdrage van religies en godsdiensten hebben betrekking op het volgende (Swaab, 2010, p.315 e.v.): ze houden een groep bijeen; hebben dwingende sociale regels; bevelen aan regels gebonden voortplanting aan; betitelen religieus handelen als gezond; geven troost en steun en nemen de angst voor de dood weg door een 'leven na de dood' te beloven en ze bepleiten verdraagzaamheid jegens andersdenkenden.

Empirisch gezien kan geen enkele religie of godsdienst claimen, dat hun 'waarheden' de (enig) juiste zijn. Ook niet dat er een God bestaat (Kuitert, 2011, p.269 e.v.). Ook het bewijs dat er 'leven na de dood is' ontbreekt. Eindeloos bewustzijn is aanvechtbaar. Cliteur (2012) memoreert 'Dat godsdienst een bindende factor kan zijn voor de leden van een bepaald groep is bekend. Maar dat ze ook een factor van twist en strijd kan zijn tussen groepen, wordt minder vaak belicht (p.10)'. Op de Islam na dan. Een 'autonome ethiek' zegt iets over goed en kwaad en laat religieuze interpretaties er buiten. Naast voordelen hebben godsdiensten ook nadelen of problemen. De goddelijke bevelstheorie is een eerste probleem (Cliteur, 2012, p.21 e.v.). Een God eist het aannemen van waarden en praktijken, aanbedding en onderschikking aan zijn bevelen. Het tweede probleem is het morele probleem. Religieuze moraal fixeert morele opvattingen die leefden in samenlevingen van honderden, zo niet duizenden jaren geleden. Dat waren samenlevingen met totaal andere opvattingen over man-vrouw verhouding, homosexualiteit en vrijheid van geloof, dan tegenwoordig. Traditie in waarden is kenmerkend voor geloof. Het derde probleem is het gezagsprobleem: het idee van middelaars. Je moet geloven dat anderen beter weten wat God van je verwacht dan jijzelf en die persoon heb je te volgen. De democratisch gekozen wetgever strijd vaak met de interpretatie van 'goddelijk recht' door de middelaars. Religieuze pluriformiteit is een vierde probleem. Wereldwijd bestaan vele levens- en maatschappijbeschouwingen die vragen om bezinning. Er zijn in de wereld zo'n tienduizend op instituties, zoals kerken, gebaseerde religies (Stuurman, 2009). Verder vele buitenkerkelijke religies die als spirituele bewegingen worden aangeduid. Er zijn vele 'waarheden' die ons kunnen helpen, maar ook naast elkaar kunnen (blijven) bestaan, als we iedereen respecteren en in eigen waarde kunnen laten.

Gericht zijn op verleden, heden of toekomst

Ons heden ontleent betekenis aan het verleden en geeft zin aan de toekomst. We waarderen herinneringen op elk moment als positief, neutraal of negatief. Voor de toekomst hebben we verwachtingen die gebaseerd zijn op onze ervaringen uit het verleden, de belangen in het heden, onze fysieke en mentale mogelijkheden in de toekomst en onze taxatie van wat haalbaar is. Ons perspectief op de tijd hangt af van onze houding ten opzichte van verleden, heden en toekomst (vrij naar Zimbardo & Boyd, 2009). Het volgende is mogelijk.

Positief verleden. Herinneringen worden overwegend als prettig ervaren. Negatief verleden. Herinneringen worden overwegend als onprettig ervaren. Een positieve houding is meer aan te bevelen. Het geeft een gevoel van continuïteit en zelfvertrouwen.

Positief heden. Willen beleven en genieten staan centraal. Dat moet je ook veel willen doen. Negatief heden. Dingen gaan zoals ze gaan en zijn moeilijk te beïnvloeden. Er is neiging tot een vlucht uit de werkelijkheid.

Investeren in de toekomst. Doelgericht en systematisch werken, leren/verbeteren en ontwikkelen staan centraal. Doel: zelfverantwoordelijk en zelfstandig, maar ook in samenspraak, leren handelen. Het leven is en blijft maar betrekkelijk beheersbaar. Toeval speelt een belangrijke rol. Transcedente gerichtheid. Je doet het voor een ander of voor het geluk van de mensheid.

Aan elk perspectief kun je een eigen waardering toekennen. Elke levensfase vraagt om een evenwichtig tijdsperspectief. De nadruk ligt op de hiervoor onderstreepte perspectieven. Laat je kortom inspireren door een positief verleden, genieten geeft energie en vreugde en het toekomstgerichte biedt hoop, optimisme en beheersing (tot op zekere hoogte) van je leven.

'Zinvol' leven is in biologische zin volbracht als het eigen DNA aan je kinderen is doorgegeven. In culturele zin is het volbracht als opvattingen en gedrag in de herinnering van mensen, in hun denken, handelen, voelen en/of waarderen blijven voortleven. Hoe meer is geprobeerd anderen te inspireren, hoe meer, beter, gevarieerder en completer die herinneringen bij anderen zijn. Herinneringen blijven tijdelijk en voor de duur dat anderen die jou hebben gekend, blijven leven. De basis van herinneringen zijn afhankelijk van het optimaal functioneren en ontwikkelen van een persoon, in elke fase van zijn of haar leven (De Lange, 2007). Daardoor heb je invloed op cultuur en samenleving gehad. We kunnen veel doen om onze betekenis te vergroten door te produceren, construeren, ontwerpen en diensten verlenen. Door gebruik te maken van techniek en technologie, toepassen van strategieën en tactieken en het zo lang mogelijk blijven verruimen we onze mogelijkheden.

Menswaardig leven. Wat versta jij eronder? Zo kun je van mening zijn dat op een bepaald moment je 'leven voltooid' is en je niet of nauwelijks meer een zinvolle – en in jouw ogen dan ook nog onvoldoende - bijdrage kan leveren. Bij 'leven met religie' is die menselijke waardigheid ondergeschikt aan bijvoorbeeld 'het leven is in handen van God'. Dan is het een God die beschikt en niet jij.

Humanisme is volgens Derckx (2011, p76): "een levensbeschouwing als min of meer geëxpliciteerd en gesystematiseerd kader van zingeving dat mensen helpt zin aan hun leven te geven in de wereld en in de omstandigheden waarin ze zich bevinden. Deze veranderen voortdurend". (p.81). "Het is een open, dialogische en verdraagzame levensbeschouwing die naar zijn inhoud niet alleen te vinden is buiten godsdiensten, religies, kerken en dergelijke, maar ook daarbinnen". De 'vrije wil' of keuzes van de mens is verbonden en gebonden aan zijn mogelijkheden en die van omgevingen. Alle mensen zijn gelijk, vrij en zelfverantwoordelijk in het gebruik maken van hun talenten. Het doel is zelfontplooiing door vele ontwikkelingen op verschillende gebieden en momenten. Zinvol leven is fysiek en mentaal actief leven en gezond leven.

Tekstwijziging hoofdstuk 3 en 4

Na de boekpublicatie, begin 2012, gaan ontwikkelingen door. Dat betreft op de eerste plaats het ontwikkelingsonderzoek naar het sporten op maat (SOM) en de actieve leefstijlontwikkeling (ALO) c.q. het concept actief leven, leren en ontwikkelen.

Vanaf december 2012 vinden bijstellingen plaats die u kunt kopiëren en toevoegen aan het boek. Per hoofdstuk en paragraaf zijn de gewijzigde teksten opgenomen. De plaats hiervan in het boek zijn aangegeven. De toegevoegde literatuur is bij de link LITERATUUR met een * aangegeven.

Hs.3 Leren en ontwikkelen

Inleiding

3.1 Ontwikkeling van mijn 'zelf' (6 bijstellingen)

3.2 Ontwikkelen door het oplossen van problemen (1 bijstelling)

3.3 Cyclisch leren en ontwikkelen

3.4 Beleven, leren, leren hoe te leren

3.5 Gedrag na je 50^e: optimaliseer!

3.6 Terugblik en in perspectief

Hs.4 Gezond leven

Inleiding

4.1 Gezond leven binnen grenzen (3 bijstellingen)

4.2 Voeding (3 bijstellingen)

4.3 Zelfzorg (1 bijstelling)

4.4 Leven met ziekte en beperking

4.5 Terugblik en in perspectief

Toevoegen en vervangen van het begin van de tekst van hoofdstuk 3.1 'Ontwikkeling van mijn 'zelf''. Versie maart 2013.

We leven in verschillende omgevingen en soms ook tegelijk of omvatten elkaar. De meest ruime omgeving is de kosmos, de meest kleine is de omgeving die je samen met een partner deelt of met anderen in een studieteam creëert.

Wat is de relatie tussen persoon en omgeving? Het je bewust zijn dat je bestaat. Een 'zien' van de omgeving, dat begint met kijken (lichaam) en zien dat de 'lucht helder blauw is' (Noë, 2009). Ons bewust zijn is ons 'zelf' en iets dat we tot stand brengen. Het betekent 'leven'. Een holistisch en betekenisvol 'totaal'- ervaren als eenheid van fysiek en mentaal beleven van een omgeving. Een op elkaar betrokken zijn of dynamische interactie tussen het 'zelf' en de wereld (eenheid 1). Het maakt dat ik de wereld en mezelf beter begrijp en betekenis geeft. Die samenhang maakt dat het eigen functioneren en dat van anderen in een context is waar te nemen, te interpreteren en te begrijpen. Maar soms moeilijk is te veranderen. Neem het chronisch vermoeidheidssyndroom (cvs). Het is psychisch en biologisch van aard. Die relatie is onduidelijk en dus ook hoe de behandeling ervan zou moeten zijn.

Hoofdstuk 3.1. Toevoegen aan eind van subparagraaf 'Optimaal ontwikkelen'. Versie april 2013. Het onderstreepte is toegevoegd in september 2013.

Tot nu toe hebben we zes 'eenheden' genoemd die duidelijk maken dat de mens een eenheid is van denken, handelen, voelen en waarderen (Arendt, 2013; Swaab 2010). "Niet de dorst naar kennis, maar de vraag naar zingeving stuurt het denken" (Arendt, 2013, p.14). Het denken is voor een deel gebaseerd op zintuiglijke ervaringen en staat daarvan voor een deel los. Het is ons bewust. Denken creëert beelden van de werkelijkheid (herinneringen aan ervaringen én de reflectie daarop) maar doet je ook iets verbeelden, los van de werkelijkheid. Vooral metaforen en kernachtige of fundamentele opvattingen geven ons denken structuur (Arendt, 2013, p.142 t/m 150). Denken kan resultaatgericht zijn door de kennisverwerving of bezinning. Handelen is doelgericht en omvat zowel het motorisch-praktisch handelen, het sociaal-relatieel handelen en het bewust en onbewust cognitief-(na)denkend handelen (eenheid 7). Als je sport, voel je onbewust of een actie wel of niet het gewenste resultaat geeft en van het resultaat weet je soms al vooraf of dat succesvol is of niet. Probeer dat maar eens uit met een schot uit stand op de basket. De bal verlaat je handen en dan kun je al zeggen: ik scoor of ik scoor niet. Een complete leerervaring (fysiek, mentaal/cognitief, sociaal) heeft invloed op je handelen en bepaalt het effect. Motorisch en cognitief leren komt vooral in dit hoofdstuk ter sprake. Sociaal leren in hoofdstuk 5.

Vervanging en toevoeging als subparagraaf: 'Hersensfuncties en ouder worden'. Versie januari 2014.

Over het functioneren van de hersenen bij het ouder worden zijn zowel Goldberg (2007) als Van der Zee (2012) uitermate positief. Ze gaan uit van een onderscheid tussen het specifieke geheugen (het zich herinneren van een gebeurtenis of een feit) en het generieke geheugen (het herkennen van bredere patronen). Bij ouder worden neemt het specifieke geheugen in kwaliteit af, maar de kwaliteit van het generieke geheugen toe. Dat laatste leidt tot 'wijsheid', bekwaamheid of creativiteit (het vermogen om tot 'nieuw' handelen en/of denken te komen. Generische herinneringen blijven onverminderd sterk. Herinneren wordt beter door regelmatige reflectie op handelen en opvattingen en

zowel op het bewuste als onbewuste deel. Je intuïtie toe is vooral gebaseerd op het onbewuste deel. Verouderen hoeft dan ook geen invloed op prestaties te hebben. Het generieke geheugen bevat 'wijsheid' in de zin van: beschikken over kennispatronen of concepten, handelingsvaardig in zowel denken als handelen, inzichten hebben, reflectie en zelfkennis, vermogen tot relativeren en tolerant zijn, omgaan met onzekerheden, prosociaal gedrag tonen en emotionele stabiliteit (Van der Zee, 2012, p.165). "Wijsheid is het hebben van inzicht in een complexe situatie waardoor optimaal gedrag bevorderd wordt, dat zoveel mogelijk betrokkenen tevreden stemt, en ieders welzijn op het oog heeft" (Aleman, 2012, p.150).

Het generieke geheugen omvat volgens Goldberg (2007): visie hebben, plannen maken, kunnen inleven, herkennen van patronen of concepten. Ofwel samenvattend: het strategisch handelen, waarmee problemen binnen een bepaalde context (in belangrijke mate) zijn op te lossen. Door actief te handelen, denken, voelen en waarderen – een product van onze hersenen - ontstaan een leven lang nieuwe zenuwcellen (Goldberg, 2007, p.24). Of anders gezegd: door optimaal mentaal en fysiek ontwikkelen functioneren 'generieke hersenen' (steeds) beter. Zin of betekenis krijgt het door wat je ermee in omgevingen doet. De toepassing van je 'vrije wil'.

De functiemogelijkheden van het brein worden grotendeels in de jeugd bepaald. Jong geleerd is ook werkelijk oud gedaan. Leer je jong pianospelen, dan pluk je als oudere daar de vruchten van. Maar ook op oudere leeftijd kun – met dan wat meer inspanning - piano leren spelen. Met enig talent – het meer dan gemiddeld vaardig zijn - lukt dat het beste.

Een brein/centraal zenuwstelsel past zich aan het eigen functioneren aan (Aleman, 2012). Een activerende omgeving stimuleert het functioneren. Zo vertraagt bijvoorbeeld het samenleven met een partner de achteruitgang van mentale mogelijkheden. Hersensystemen compenseren onderling veranderingen in mogelijkheden en door te blijven leren en ontwikkelen wordt de hersenfunctie gestimuleerd (Van der Zee, 2012, p.76). Van sterke functionele samenhang is ook sprake tussen motoriek, cognitie en affectie/gevoel. Gaat de motoriek vooruit of achteruit, dan ook de cognitie en het gevoel. Dit alles betekent dat: "Een actieve en gezonde leefstijl veroudering aanzienlijk beperkt" (Aleman, 2012, p.169). Ofwel....Maak vrienden (zoek sociale contacten), maak muziek (leef ontspannen), zweet (doe aan lichaamsbeweging) en kies je ouders met zorg (vanwege erfelijke factoren). Goed functioneren als je ouder wordt betekent: beperk eten, beweging, uitdaging, activiteiten die inspanning en creativiteit vereisen en verander of ontwikkel.

Hoofdstuk 3.1. Toevoegen aan subparagraaf 'Ontwikkelen van binnen en van buiten'. Versie november 2012.

Volgens Kolk (2012) is 'vrije wil' geen illusie. "De mens is in staat zich zowel 'als vanzelf' en onbewust te gedragen, als bewust en actief aansturen van innerlijke processen" (p.10). Van 'willen' is sprake als het gaat om een 'gedragsverandering in een nog (meer) gewenste richting. Gedrag verander je door er aandacht aan te schenken als voor jou waarde heeft. Een waarde die persoonlijk en cultureel van aard is. Gedrag kun je van elkaar overnemen. Bewustheid is nodig als je langdurige en diepgaand van gedrag wilt veranderen. Door inzichtelijk leren maak je het begrijpen, integreren en toepassen van kennis mogelijk en dat moet je willen. We zijn niet het brein, maar als je vanuit de eenheid van lichaam en geest denkt (eenheid 2) is het begrijpelijk dat 'vrije wil' altijd wordt begrenst door onze fysieke en mentale mogelijkheden en omgeving. Net zoals volwassenheid een vrijheid in gebondenheid is kunnen we dus wel degelijk verantwoordelijk zijn en schuld hebben. Waarden, waardegebieden, overtuigingen en opvattingen sturen de 'wil'. Ook Keizer (2012) is het met van de Kolk eens. Voor hem is 'ziel', het persoonlijke karakter van 'bewuste geest' ofwel de 'vrije wil'. Deze hangt met het lichaam samen. Om 'bewust te zijn' hebben we een lichaam en een omgeving of wereld nodig. Als we dood gaan, houden lichaam en geest op te bestaan. Wat overblijft is de herinnering daaraan en aan de bijdrage van een persoon aan zijn bestaan of aan de cultuur. Een stukje collectieve geest.

Hoofdstuk 3.1. Subparagraaf 'Onze vrije wil is altijd aan grenzen gebonden'. Toevoegen aan het begin daarvan. Versie november 2012.

Naast lichaam en geest wordt ook gesproken van 'ziel'. Dat begrip wordt steeds meer vervangen door

'zelf' of 'vrij wil'. Dit staat voor persoonlijke bewuste zingeving van het bestaan. Het omvat opvattingen, overtuigingen of waardegebieden. Alles wat je zelf bewust van belang vindt en kunt expliciteren of uit het gedrag, spreken of verantwoorden van een ander is af te leiden, hoort erbij. Wat de mens tot mens maakt is het leveren van een bijdrage aan de cultuur, het grotere geheel of een gemeenschappelijke geest. Je krijgt de onsterfelijkheid van de soort, niet van het individu. Het is de *anima mundi*, de wereldgeest die van de thans levende wereldbevolking afhangt, van hen die voorheen bestaan hebben en van de mensen die nog komen. De geest van deze tijd kunnen we beïnvloeden. Al je zingevende energie gaat op in het hier en nu.

Binnen religies en godsdiensten speelt de 'ziel' een wisselende rol. In de Joodse godsdienst wordt de ziel als het levende beginsel van het bestaan gezien. Dát maakt de mens tot mens. In de Islam is de ziel een geheel met het lichaam ofwel de plek waar God zich toont. In het Christendom wordt de ziel, aanvankelijk niet maar later wel, los gezien van het lichaam. Het markeert het wezenlijke van de mens. Waar de mens beeld van God is en aan Hem zal verschijnen. In het Hindoeïsme is de ziel onsterfelijk. Het maakt deel uit van het universum. Wat je doet is echter belangrijker dan wat je gelooft. In het Boeddhisme vergaan lichaam en geest (waar de ziel onderdeel van is) tegelijk.

Hoofdstuk 3.1. Vervangen subparagraaf 'Identiteit: 'zelf' en cultuur'. 2e versie: augustus 2014.

De mens handelt op meerdere punten als een eenheid...als fysieke en mentale eenheid, als eenheid van persoon en omgeving, van doen, denken, voelen en waarderen en door gelijktijdige subjectieve en objectieve waarnemingen. Binnen mijn individuele ontwikkeling (ontogenese) herhalen zich de ontwikkelingsfasen van de ontwikkeling van de mens als soort (fylogenese) (Timmers, 2012).

Jezelf ontwikkelen is fundamenteel voor het bestaan en geeft zin of betekenis aan je leven.

Ontwikkelen staat hier voor: investeren in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. Ontwikkelen in relatie met anderen en omgevingen is vaak een transactionele. Dat betekent: je beïnvloedt of verandert anderen en de omgeving en door die verandering beïnvloeden die anderen en de omgeving jouw gedrag en opvattingen. Dat alles binnen het kader van de eigen fysieke en mentale mogelijkheden op een bepaald moment of in een bepaalde fase van je leven. Het is vaak ook een streven naar optimaal presteren, de 'vijfenzeventig procent regel'. Zoals presteren op driekwart van je persoonlijk maximaal vermogen tot fysieke en mentale coördinatie. Optimaal willen presteren gebeurt op elk leefgebied: zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning (Baars, 2007). Ontwikkeling wordt bevorderd door een regelmatige en bewuste reflectie op het eigen gedrag en dat van anderen (Korthagen, 2002).

Genetisch gezien vindt ervaringsoverdracht plaats van de ene generatie naar de volgende. Waar de mensheid soms in wekelijkheid heel lang over doet (neem het gebruik van informatietechnologie), lijkt de jong geborene dat al vrij snel te kunnen in-, aan- en toepassen. De mens wil zichzelf binnen elke omgeving ontwikkelen (Baltes et al., 2007; Voorsluis, 2009).

Identiteit of evolutie van ons 'zelf'

Identiteit vertelt ons: wie we zijn, hoe we in de wereld staan, waar we vandaan komen, wat we doen en waar we naartoe gaan. Identiteit geeft het meest kenmerkende van een persoon door....

- kennen van jezelf of zelfbesef;
- opbouwen van een eigen bestaan of ontwikkelingsbesef en
- uitvoeren van functies en rollen binnen netwerken of omgevingsbesef (Verkuyl, 2010).

Als persoon ben je immers een 'zelf' en maak je deel uit van een samenleving of cultuur. Ons bestaan en onze wereld vormen één grote evolutie (Verhoeven, 2013). Genen (het lichamenlijk gebonden aandeel) en memen (ideeën en opvattingen of psychisch gebonden aandeel) zijn de kern. Evolutie bouwt voort op bestaande structuren die nieuwe of uitgebouwde functies krijgen en zorgt voor aanpassing van een individu aan een omgeving en verandering van een omgeving. Het zijn fysieke aanpassingen die uiteindelijk een lichamelijk-genetisch equivalent worden. Dawkins verbreedt dit tot memen: ideeën of opvattingen van individuen, groepen, organisaties en systemen die het geestelijk-genetisch equivalent zijn. Menselijk gedrag is doelgericht, maar evolutie is blind. "Mentale evolutie (denken, leren, creativiteit) is niets meer dan een voortzetting van leervormen die op andere niveaus

en op eerdere momenten in de evolutionaire geschiedenis al lang aanwezig waren.....dat de biologische evolutie is opgebouwd uit genen en dat memen de bouwstenen zijn van de culturele evolutie (Verhoeven, 2013, p.175). “Evolutie is alles. Het raakt alle aspecten van al het leven op aarde. Veranderingen gaan in de loop van de tijd steeds sneller. “...Wat een eenheid lijkt, blijkt uit talrijke subsystemen te bestaan, en wat zich als verscheidenheid voordoet blijkt robuuste macrosystemen met harmonieuze samenwerkingsverbanden en afhankelijkheidsrelaties. Autonomie en onafhankelijkheid zijn dus eigenlijk maar zeer relatieve begrippen” (Verhoeven, 2013, p.81). Als persoon geef je betekenis(sen) aan gebeurtenissen of personen en geef je waarderingen. Hoe belangrijk is iets of iemand voor je! Die betekenis/toekenning vormt een dialogisch proces tussen mij (fysiek en mentaal) en mijn omgeving (samenleving of cultuur). Dit vormt een bioculturele eenheid (Baltes et al., 2006).

Het centraal zenuwstelsel/onze hersenen maakt motorisch en strategisch leren en handelen mogelijk, maar ook sociaal en cognitief leren en ontwikkelen. We zijn – zeker bij het ouder worden – op samenwerken gericht omdat daarmee onze persoonlijke belangen het meest worden gediend en het een beroep doet op onze primaire emoties. Samenwerken gaat gepaard met functieverdeling, -specialisatie en –verwaarlozing en daarmee vergroot het de onderlinge afhankelijkheid. Aanpassen en flexibel zijn maakt veranderen mogelijk. Het is ook nodig in omgevingen die steeds veranderen en mensen die anders denken. Zoals in onze cultuur gebeurt.

Mijn bewegingsplan (gedrag/bewegingsmogelijkheden), bewegingsbesef (hoe kijk ik naar mijn eigen bewegen/gedrag) en bewegingsidee (hoe denk ik dat anderen mijn bewegen/gedrag zien) zijn gebaseerd op persoonlijke interpretaties van de werkelijkheid en verschillen onderling (Mieras, 2009; Withagen, 2013). De ander en mijn omgeving spelen er een nadrukkelijke rol bij.

Interpretaties verschillen. Zo wordt in onze cultuur sporten door 55-plussers pas sinds ongeveer de jaren tachtig meer algemeen geaccepteerd. In de jaren zeventig was sporten op die leeftijd nog gevaarlijk of onwaardig en dat zullen velen (maar steeds minder) nog steeds wel zo vinden. De erkenning is er dat het – als 55-plusser - dagelijks aan sport doen of gevarieerd bewegen van fundamenteel fysiek en mentaal van belang is. Dat geldt ook voor het belang van dagelijks leren en ontwikkelen. Het besef groeit dat hierbij zowel de keuze van de club, de inhoud als de ‘wijze van deelnemen’ aan die activiteit van belang. Clubvorming, deelnemen aan netwerken of leefgemeenschappen dragen bij aan de participatie in de samenleving. En dat willen 55-plussers juist graag: ‘midden in de samenleving blijven staan’, meer collectief handelen.

Cultuur bepaalt onze identiteit

Verhaeghe (2012) vindt dat de mens geen wezenlijke identiteit heeft. “Wie wij worden hangt immers grotendeels af van onze omgeving”(p.11). Onze genen bepalen onze mogelijkheden. Hoe we ons ontwikkelen gebeurt in een levenslange interactie met onze omgeving, cultuur of samenleving. Ze vormen inhoudelijk een min of meer samenhangend geheel van opvattingen, overtuigingen, waardegebieden (inclusief waarden en normen) over onze afkomst en onze bestemming en deze beïnvloeden ons gedrag. Aanleg (wat aangeboren is) en omgeving (wat ons aangeleerd wordt) bepalen samen beide onze identiteit.

Vanuit de omgeving staat vanaf eind jaren negentig bijvoorbeeld de maakbaarheid van de mens centraal in de zin van ‘economisch succesvol’. Het dominerende maatschappelijke neoliberale model bepaalt mede onze identiteit (competitief, op eigen profijt gericht, zelfverantwoordelijk voor succes en falen). “Het competentiegerichte onderwijs heeft het ideologische gedachtegoed van het neoliberalisme volledig geïmplementeerd in de scholing van onze kinderen” (Verhaeghe, 2012, p.161). “De belangrijkste oorzaak van het verdwijnen van het gemeenschapsgevoel en de opkomst van een doorgedreven individualisme ligt in het huidige economische model, dat op een systematische manier mensen tegen elkaar opzet en een toenemende mate van ongelijkheid doet postvatten. Willen we terugkeren naar een evenwicht tussen gelijkheid en verschil, tussen gemeenschapszin en autonomie, dan zullen we de huidige arbeidsorganisatie ernstig moeten wijzigen en de economie op een andere manier moeten doordenken” (Verhaeghe, 2012, p.215). Veranderen doen we pas als we ons daarbij goed voelen.

Veranderingen in cultuur veranderen 'ons'

Cultuur en samenleving met gebeurtenissen en ontwikkelingen in de loop van de tijd en op vele gebieden zorgen we dat we veranderen en geven tegelijk ons leven vorm en inhoud (Prinz, 2012). Ze beïnvloeden ons als persoon en als generatie. Vandaar de stelling dat: 'de nieuwe generatie senioren (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) 'anders' wil leven, 'anders' ouder wil worden en bijvoorbeeld 'anders' wil sporten of (voort)bewegen, in andere muziek is geïnteresseerd of zich wil manifesteren'. We zijn als 'persoon' een eenheid van lichaam en geest, maar ook één met onze omgeving(en). Verschillen in persoonlijke waarneming, intellect en karakter worden door onze omgeving/cultuur en door onze eigen lichamelijke en geestelijke mogelijkheden bepaald.

Denken, handelen, voelen en waarderen is een product van ervaring en socialisatie, van aanleg en opvoeding of vorming en is genetisch bepaald. Activiteiten en taken die we doen, zoals bijvoorbeeld honkballen, zijn afhankelijk van onze ontwikkelingsniveau en mogelijkheden op dat gebied en op dat moment. De ene honkballer zal zich daarom in dezelfde tijd en omstandigheden meer technisch en/of tactisch ontwikkelen dan een ander of (juist) anderen beter kunnen helpen of coachen. Veel van wat in potentie is aangeboren – zoals het leren van talen – verdwijnt als het niet 'in de gevoelige periode' voldoende wordt aangesproken. 'Leren bewegen rondom tien jaar' is een voorbeeld van zo'n gevoelige periode. Onze cultuur bepaalt of daar al of niet voldoende aandacht aan wordt geschonken. Ook wat mannelijk of vrouwelijk is, is door opvoeding, vorming en ervaring, dus cultureel bepaald. Binnen bijvoorbeeld sterk collectief handelende gemeenschappen is het verschil in gedrag en opvattingen tussen mannen en vrouwen relatief klein. Bij ons niet en omdat ook de competitie sport mannen en vrouwen scheidt, is het samen sporten van de twee sexen moeilijk te verkopen. Alleen door ervaring is er een gewoonte van te maken.

Omgevingscondities bepalen ons handelen

Beleven, leren en ontwikkelen, de kern van onze sociale innovatie, inspireert je als persoon (Chopra & Tanzi, 2013). De geest is hierbij de oorsprong van ons bewustzijn. 'Ik heb een brein' en niet 'ik ben een brein'. Zo constateren we 'dat het vandaag een mooie, zwoele dag is met een strakke blauwe hemel en een lichte bries. Ideaal weer om te gaan fietsen'. Dit is een interpretatie die we deels gefragmenteerd via onze zintuigen waarnemen, maar ook in z'n geheel, als totale context, vanuit een omgeving ofwel van 'buiten' waarnemen. Onze – ook van belang zijnde - genetische mogelijkheden ontwikkelen zich over generaties en zijn eveneens een neerslag van culturele ontwikkelingen die onze ouders en voorouders hebben ervaren. We 'staan feitelijk op hun schouders' en hoewel het 'intern' productief kan zijn, is het van 'buiten' aangedragen.

Cultuur beïnvloedt leefstijl

Ook onze leefstijl wordt door de cultuur beïnvloedt. De actieve, gezonde en zinvolle leefstijl is met de nieuwe generatie senioren (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) ook letterlijk 'geboren'. Leefstijl speelt op elk moment en in elke fase in ons leven een belangrijke, maar steeds ook wat andere, rol. In onze derde en vierde levensfase blijkt een leefstijl die 'actief, gezond en zinvol' is, Alzheimer in belangrijke mate te kunnen beperken of vertragen. Maar fysiek en mentaal actief of ondernemend aan de samenleving deelnemen, er middenin blijven staan en je te blijven ontwikkelen, activeert vooral ons fysieke en mentale coördinatievermogen (Chopra & Tanzi, 2013; p.40). Dat zorgt voor leren, ontwikkelen en veranderen (is: anders doen, verbeteren of vernieuwen). Daardoor neemt ons zelfbewustzijn toe en geeft een gevoel van beheersing van onze werkelijkheid of omgevingen. Weliswaar zijn we volledig aan onze wereld c.q. omgevingen gebonden. Onze mogelijkheden in bepaalde levensfasen en de mogelijkheden (tot veranderen) van onze omgevingen, begrenzen ons bestaan. Vrijheid in gebondenheid heet dat. Het is ook een realiteit dat ons bewustzijn of bestaan als 'ik', als persoon, niet meer bestaat als mijn lichaam sterft. Het is niet anders.

...en begin van subparagraaf: 'Emotie en gevoel ontwikkelen'

Denken, handelen, voelen en waarderen ontwikkelen zich in samenhang. Karakter en gedrag geven de mens zijn identiteit (Brooks, 2011). Deze is een mix van het bewuste en onbewuste en in wisselwerking. "De rede is genesteld in de emotie" (Brooks, 2011, p.41).

Hoofdstuk 3.1. Toevoegen aan einde van laatste subparagraaf 'Emotie en gevoel ontwikkelen'. Versie november 2012.

Ook Kahneman (2012) hecht veel waarde aan de rol van emoties bij intuïtief handelen. Oordelen en beslissingen worden als eerste door gevoelens van voorkeur of afkeer bepaald. Daar komen in eerste instantie weinig rationele overwegingen aan te pas. Door Kahneman (p.28) wordt dat als systeem 1 (vooral onbewust) en 2 (vooral bewust) aangeduid. Systeem 1 werkt automatisch en snel, met weinig of geen inspanning en geen gevoel voor controle. Het wordt opgebouwd uit ideeën of concepten, gebeurtenissen, ervaringen en ontwikkelingen. Het is vooral gebaseerd op associaties als referentie. Systeem 2 omvat bewuste aandacht voor de mentale inspanningen die worden verricht. De werking van dit systeem is gekoppeld aan de subjectieve ervaring van het handelen, keuzes maken en concentratie. Het systeem 'programmeert' de automatische functies van systeem 1 en houdt ook de mogelijkheid van zelfkritiek in. Beide systemen gaan met lichamelijke ervaringen gepaard die aan zintuiglijke waarnemingen en interne receptoren zijn gekoppeld.

Cognitie is fysiek. We denken met ons lichaam en niet alleen met onze hersenen. Als beide systemen (1 en 2) bij een ervaring of gebeurtenis worden aangesproken én denken, voelen, handelen en waarderen in voldoende mate een rol spelen, is de herinnering of herkenning aan die ervaring of gebeurtenis het sterkst. Daarop baseert zich het intuïtief handelen. De ratio van systeem 2, fungeert daarop aanvullend en controlerend.

Hoofdstuk 3.2: Ontwikkelen door het oplossen van problemen. Toevoegen als eerste alinea. Versie oktober 2012.

Voor ontwikkeling is wilskracht en zelfdiscipline nodig (Baumeister & Tierney, 2012). Dat maakt je emotioneel stabiel en ontspannen. 'Geen glucose, geen wilskracht' (p.47) illustreert de samenhang tussen het fysieke en het mentale. Wilskracht en zelfdiscipline zijn karaktertrekken die op vele gebieden opgaan.

Vervangen van tekst paragraaf 4.1 'Gezond leven binnen grenzen'. Versie november 2013.

Voor een mens is een 'gezond gevoel' het belangrijkste. Het betekent: fit zijn, goed in je vel zitten, energie hebben, plezier in het leven hebben, balans ervaren, jezelf kunnen ontplooiën, niet écht ziek zijn. Je ervaart kortom een gezond gevoel of een welbevinden (Brug et al., 2008; Morrison & Bennett, 2010; Sools, 2010; Westendorp, 2014). Gezond leven wil iedereen, maar wel binnen de eigen grenzen van wat gezond is. We roken of drinken weliswaar minder, leven actiever (SCP, 2006a), maar velen roken en drinken te veel of zijn te weinig fysiek en mentaal actief. Sommigen doen alles te veel. Zo is vijf procent van de volwassenen een 'zware' drinker en nemen velen heel veel risico in het leven. Zo heeft 14% ernstig overgewicht en is 57% van de 65-plussers te zwaar. Tegelijk echter neemt het aantal jaren zonder chronische ziekten af en de levensverwachting toe. Eén op de vier Nederlanders heeft zo'n chronische ziekte en één op de acht heeft een lichamelijke beperking. Toch zeggen voelt zeven van de tien Nederlanders zich gezond te voelen en van de 75-plussers voelt vier op de tien zich gezond. Feitelijk leven mensen met een lagere sociaaleconomische status ongezonder, korter en hebben een minder goede gezondheid dan met een hogere sociaaleconomische status.

In december 2011 meldt de Raad voor de Volksgezondheid (RVZ) in haar rapport 'Preventie van welvaartsziekten' dat de levensverwachting bij hoog opgeleiden harder stijgt, dan bij laag opgeleiden. Gezondheidsklachten bij die laatste groep treden rond het vijftigste jaar op en bij de eerste groep rond het zeventigste jaar. Als redenen voor deze verschillen worden genoemd: kwaliteit van het eten, meer of minder roken, veel of weinig alcoholgebruik en veel of weinig sporten c.q. bewegen. In schema.

Met basisonderwijs	Met VMBO	Met MBO-HAVO-VWO	Met HBO-Universiteit	
Mannen-levensverwachting	74,1	76,5	78,5	81,4

Vrouwen-levensverwachting	78,9	82,6	84,9	85,3
Mannen- leven in gezondheid	53,1	60,1	65,1	72,3
Vrouwen- leven in gezondheid	52,2	60,9	66,9	72,8

We worden gezonder, leven langer gezond maar tegelijk worden we ook 'zieker' (Polder, Kooiker & Van der Lucht (2012). Ouder worden gaat immers gepaard met meer kans op ouderdomsziekten zoals hart- en vaatziekten, osteoporose, type2-diabetes, Alzheimer en Parkinson. Gezondheid is: "een multidimensioneel kenmerk van een persoon dat je kunt meten door naar een reeks van kwaliteiten of vermogens te kijken" (Polder, Kooiker & Van der Lucht, 2012, p.14). Het vermogen je aan te passen, bepaalt of je jezelf ziek voelt of niet.

Gezondheid is 'niet ziek zijn' en dus beperkt van aard. Of het omvat vele factoren en is dan breed van aard. Dat we steeds 'zieker' worden roept de vraag op: "komt dat omdat ons gedrag steeds ongezonder wordt of omdat we steeds meer naar gezondheid streven?" (Devisch, 2013, p.10-11). Dat laatste lijkt het geval. Er is veel druk om ons te conformeren aan gezondheidsnormen. We zijn dan ook nooit meer écht gezond, maar zullen daarnaar steeds moeten gaan streven.

'Ziek zijn' is echter van plaats en tijd afhankelijk en dus ook sociaal-cultureel bepaald. Een ziekte heeft een begin en een einde en is dus tijdelijk. Een fysieke of geestelijke beperking is blijvend. Het is van belang dat de mens zelf de grens bepaalt tussen ziek en gezond zijn en daarbij de medische zorg voldoende, maar wel minimaal, benut. Het zo weinig mogelijk van die zorg afhankelijk zijn en het je zo weinig mogelijk laten leiden door prognoses over 'ziek kunnen worden', verhoogt de kwaliteit van leven.

Met ouder worden is de kans op ziek worden groter. De toenemende kwaliteit van medische zorg beperkt de toename van beperkingen en maakt leven, ook met chronische ziektes, acceptabel. "De successen in het terugdringen van infectieziekten hebben de ruimte gegeven voor de opkomst van welvaartsziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten. Het voorkomen daarvan zal ruimte scheppen voor chronische aandoeningen die vooral op hogere leeftijd voorkomen" (p.55). Die ontwikkeling levert dilemma's op. Herstel van een hartinfarct of beroerte kan je tot een 'kasplantje' maken of een terminale fase bij een kankerbehandeling verlengen. De keuze is op een bepaald moment: wil ik deze operatie wel of niet ondergaan? Levert de behandeling mij kwalitatieve meerwaarde op? (Devisch, 2013).

We hebben in onze samenleving te maken met overmedicalisering, overfarmaceuticalisering, overdiagnosticering en overbehandeling. Respectievelijk te omschrijven als: steeds meer menselijk gedrag wordt louter door een medische bril bekeken en worden medische aangelegenheden; we gebruiken steeds meer en sneller medicijnen, omdat we ons ermee op het gemak voelen of het gemakkelijker vinden; we verklaren mensen steeds eerder ziek, terwijl dat niet echt het geval is en we gaan soms te lang door met behandelen zonder kans op toename van duur of kwaliteit van leven (Devisch, 2013). Dat leidt vervolgens tot toenemende kosten van behandeling en zorgt voor een collectief maatschappelijk dilemma.

Meer kennis over onze genen kan op termijn tot meer en betere individuele gezondheidsgerelateerde leefstijladviezen en eigen keuzes leiden. We beseffen ook steeds beter dat je ondanks ziekte en beperking nog veel wel kunt. Het is een kwestie van op maat en persoonlijk optimaal willen functioneren. Maar ook: je gedrag niet voortdurend onder de meetlat te leggen of je aan alle normen van 'wat gezond zou zijn' te houden. Het je 'goed (in je lijf) voelen' hangt samen met als vanzelfsprekend ervaren gedrag. Vraag je bij elke bekend wordende norm of regel af of en in welke mate je hieraan wilt houden.

Het je gezond voelen is gebaseerd op een totaal aan ervaringen en opvattingen en zowel van lichamelijke als psychische aard (Laverack, 2004). Gezond willen leven is deels een eigen verantwoordelijkheid en deels het gevolg van de plek en de cultuur waar we leven dus collectief van aard. Keuze en toeval. Weerstand bieden aan verleidingen of grensoverschrijdingen hoort bij het

leven. Voorlichting en wetgeving ondersteunen die keuzes. Maar geeft ook ruimte om eraan toe te geven.

De sterke aandacht voor ons gewicht of uiterlijke schoonheid, zijn voorbeelden hiervan. Bij ouder worden speelt daar het 'eeuwig jong willen blijven' ook een rol bij (Baars, 2007, p.86). "Ze is strijdig met het fundamentele gegeven dat het leven geleefd moet worden met onvolmaakte, kwetsbare en individueel afwijkende lichamen. Op de duur helpen anti-rimpelcrèmes, beautyfarms en het 'liften' van gezicht, borsten en billen dan ook niet meer en worden stomme getuigen van een hopeloze strijd tegen de veroudering". Het gewoon accepteren van je lijf of wat niet al te gezond is, is ook een belangrijk aspect van het welbevinden. Bewegen of sporten is gewoon leuk om te doen en pas in tweede instantie misschien ook gezondheid bevorderend. Een gezonde leefstijl is de resultante van alles wat je wel en niet doet voor je gezondheid. Als het totaalplaatje maar optimaal is.

Je fysiek en cognitief matig intensief belasten, speelt een belangrijke rol bij het gezond voelen. De invloed op lichaam en geest blijkt uit een dagelijks uurtje matig intensief wandelen of hardlopen. De activiteit geeft je plezier in het bewegen of sporten, het houdt de coördinatie van fysiek en mentaal handelen op niveau en –als laatste- het draagt bij aan het je 'gezond voelen' (Timmers, 2010; Walburg, 2010). Kortom: een actieve/ondernemende, gezonde en zinvolle leefstijl geeft ruimte aan het maken van eigen keuzes, een doseren van wat je allemaal doet, een bepalen van eigen gedrag en grenzen. Overdrijf niet en streef ook niet naar perfectie in je gedrag, maar wel naar redelijk verantwoord gedrag. Dat is pas 'gezond leven'.

Hoofdstuk 4.1. Subparagraaf 'Beïnvloeden van gezond gedrag'. Toevoegen aan begin en einde van de tekst. Versie april 2013.

Kosten voor medische zorg neemt sterk toe. Als het budget van de zorg even hard blijft stijgen als in het eerste decennium van deze eeuw zijn we er in 2040 zo'n 22 procent van ons nationaal inkomen aan kwijt. Voor een goede gezondheid hebben mensen veel geld over. Elke hervorming van de gezondheidszorg die gedreven wordt door de wens om geld te besparen, is dan ook tot mislukken gedoemd. De grootste groei van de kosten zit op dit moment in het aantal behandelingen. Veel van die behandelingen blijken overbodig. Zo vindt ruim 60% van de artsen dat ernstig zieke patiënten te lang worden doorbehandeld (KNMG-enquête van juli 2012). De schatting is dat 20 tot 25% van de zorg vermijdbaar of onnodig is.

De kassa rinkelt als de arts ingrijpt en als de 'productie' achterblijft spreken ziekenhuizen hun specialisten er op aan. Prijs keer aantal is immers omzet. Het hele systeem is erop ingericht patiënten zo efficiënt mogelijk te behandelen. Meer tijd en aandacht kost het kijken hoe zonder ingrepen de kwaliteit van het leven kan worden geoptimaliseerd. Bij goede informatie voorafgaand aan operaties, kiezen veel minder mensen daarvoor en voor artsen mag bij hun advies het criterium niet de leeftijd zijn, maar de levensverwachting en vitaliteit.

Als ziekenhuizen een vast budget van de overheid krijgen (zoals eerder het geval), stijgen de wachtlijsten. Als ze worden betaald per behandeling of verrichting (zoals nu) stijgen de kosten de pan uit. Welk verlies aan behandelingskwaliteit is maatschappelijk acceptabel als daarmee de zorgkosten kunnen dalen?

Het grootste probleem van het te veel medicijngebruik is niet direct het geld dat het kost, maar de geringe gezondheidswinst die het oplevert. Zowel in de productie van medicijnen als in de verwijzing kan naar goedkopere medicijnen worden overgegaan. Per jaar wordt 10 tot 12 miljard besteed aan medicijnenverbruik. Dat kan 5 tot 6 miljard minder door de bescherming door octrooien niet langer te verdedigen.

De kern is: we zijn zelf verantwoordelijk voor het eigen 'gezond gedragen en gezond voelen'. 'Care' is onze zaak. Voor hoe we dat het beste kunnen doen, weten we natuurlijk en anders geeft de literatuur, internet en het raadplegen van deskundigen (zoals huisartsen) ons steun. Algemene gezondheidsadviseurs bestaan en kunnen advies geven. Het verzamelen van informatie is lastig, versnipperd en vereist juist een goed totaalplaatje van wat er in samenhang wel of niet 'als bepalend' toe doet. Bijvoorbeeld 'te zwaar zijn' is op zich niet gezond, maar als de samenstelling van je voeding goed is, je veel sport of beweegt en het in je familie voorkomt, is het geen probleem. Volledig gezond leven doe je niet en kan je ook niet. Denk maar aan het wonen in een stad of industriegebied.

Krijg je een fysiek (pijn) of mentaal (depressief, burn out) probleem dan kun je dat als eerste zelf proberen op te lossen. Je zoekt naar een oorzaak en vervolgens ga je jezelf behandelen. Daarover is ook weer informatie te krijgen. Hier begint al de cure fase en is op een bepaald moment deskundig advies nodig (huisarts-specialist). In overleg wordt het zaak de verschillende behandelmogelijkheden af te wegen respectievelijk dat goed helder te krijgen. Ingrepen c.q. operaties zijn de uiterste middelen. Desnoods af te dwingen of door verschillende deskundigen te raadplegen. De mondige patiënt zijn we al nu nog *zelf* de oorzaken van meerdere en verschillende problemen proberen te vinden.

Vervangen van laatste alinea van deze paragraaf....

Informatie over dat zelfstandig optimaal ontwikkelen van je gezondheid kun je opsporen, op waarde schatten en toepassen (Dom, 2013). Een overzicht van daarvoor dienstbare sites en literatuurverwijzingen zijn te vinden op www.oldaction.nl. Met een plan ter verbetering, het zoeken van advies, begeleiding of netwerken van medestanders en die eigen wil, is gedragsverandering te realiseren en zijn minder positieve gewoontes te veranderen (Laverack, 2004).

Hoofdstuk 4.2.Subparagraaf 'Voeding in relatie tot leeftijd en leefstijl. Toevoegen aan begin. Versie oktober 2012.

Louise Fresco (2012) geeft in haar boek *Hamburgers in het paradijs. Voedsel in tijden van schaarste en overvloed* een totaalbeeld van voedselproductie en verdeling in de wereld. Alles wat met voeding te maken heeft passeert de revue. Ze heeft daar een positieve kijk op: "Wij zijn in staat de huidige en toekomstige generaties te voeden op een manier die zowel duurzaam, gezond, evenwichtig en eerlijk verdeeld is" (p.14). Ze gelooft wel in de noodzaak en ruimte voor verbeteringen door een combinatie van wetenschap en waardevolle tradities.

Alle ecosystemen op aarde hebben zich in de tijd ontwikkeld en ontwikkelen zich nog door. We blijken zowel genetisch als sociaal geprogrammeerd om datgene te eten wat ons snel energie geeft en onze weerstand verhoogt en dat leidt onder andere tot een sterke stijging van de gemiddelde levensverwachting. Voedsel heeft culturele en morele betekenis. Voorschriften en taboes bewaken een groepsidentiteit en horen vaak bij religies. Het doorbreken van taboes is een bevestiging van de individuele identiteit: "De hamburger combineert het intrinsiek complexe karakter van modern voedsel: genieten en schuld, identiteit en afkeer, vrijheid en zonde"(p.57). Wat je eet geeft je ook status. Voedsel halen we van buiten de ecosystemen waarin we leven. Lokaal en internationaal geeft het ons diversiteit en materiële rijkdom. Hierdoor leven zes op de zeven mensen in overvloed. Matiging in gebruik is belangrijk. "Kenmerkend voor voedselproductie is de domesticatie ofwel ingrijpen in de genetica door individuen van een populatie te selecteren met die eigenschappen die ons goed uitkomen (p.187). Middelen hiervoor zijn bijvoorbeeld veredeling, biotechnologie en genetisch modificeren van gewassen (p.193). Voedselproductie is zowel klein- als grootschalig, lokaal als internationaal en kent vele voer- en voedselketens. Duurzame intensivering van de voedselproductie is aan te bevelen en betekent: meer productie per eenheid schaarse grondstof/land, water en chemische middelen en gelijktijdige vermindering van de milieubelasting (p.270). "Zolang er sprake is van een open wereldeconomie met adequate controle op kwaliteit en arbeidsomstandigheden en voldoende koopkracht kan lokale en regionale schaarste ondervangen worden" (p.399). En: "Duurzame ontwikkeling betekent dat we de groeiende behoeften van onze eigen en toekomstige generaties zo vormgeven dat ze zo min mogelijk negatieve ecologische en sociale effecten hebben en toch recht doen aan de legitieme wens naar een beter bestaan. Omdat wij ook verantwoordelijkheid dragen voor de generaties na ons, moet dit consequenties hebben voor ons gedrag"(p.415). Duurzaam belangrijk vinden betekent zoeken naar de balans tussen export en import van voedsel, tussen lokaal, regionaal en internationaal, tussen klein- en grootschalig, precisie/efficiëntie en controle over het productieproces (p.429). Een totaalvisie, zoals ook het totale voedingspatroon onze gezondheid bepaalt. "Eet gezond, niet te veel vetten, wel vezels, groente en fruit, af en toe vette vis en een ei, minder zout. Eet vlees en vis met mate. Onverzadigde vetten zijn nodig uit zuivel en plantaardige oliën, zoals ook koolhydraten"(p.455). We hebben ons vertrouwen verloren in God, de

mensheid en nu de draagkracht van de aarde. Dat kan zo zijn, maar we mogen niet het vertrouwen verliezen in het menselijk leervermogen en de veerkracht van de aarde (p.472).

Toevoegen aan hoofdstuk 4.1 als laatste paragraaf: Ongezonde zorg gezond maken Versie oktober 2012.

Het systeem van gezondheidszorg heeft kwaliteit en is in vergelijking met de ons omringende landen een van de beste. Maar het kent wel weeffouten en onvolkomenheden. Als burger functioneer je binnen een systeem en zoek je naar mogelijkheden om dat zo optimaal mogelijk te benutten en naar advies op maat. Onze samenleving verandert en dus ook de zorg in de toekomst. Er is een probleem: de kosten van de medische zorg stijgt explosief. Als het budget van de medische zorg even hard blijft stijgen als in het eerste decennium van deze eeuw, zijn we in 2040 zo'n 22 procent van ons nationaal inkomen eraan kwijt. De overheid zal het systeem moeten bijsturen.

De groei van de kosten zit *niet* in massale afname van onze gezondheid, *niet* in de vergrijzing (dat zal later plaatsvinden) en niet direct in de ontdekking van dure nieuwe behandelingen of medisch technologische vooruitgang. Het probleem is het toenemend aantal behandelingen, verrichtingen of ingrepen. Kan dat omlaag?

De beroepsgroep zelf vindt dat ernstig zieke patiënten te lang worden doorbehandeld en 20 tot 25% van de zorg wordt als vermijdbaar of onnodig gezien. Het hele systeem is gericht op het zo efficiënt en effectief mogelijk behandelen en niet om in overleg met de patiënt te zoeken naar alternatieve behandelingswegen, waarmee ook de kwaliteit van leven wordt gewaarborgd. Zorg als vrije markt eist meer regulering.

Ook de kosten van medicijnen groeit mede door de afscherming van die markt met octrooien en patenten. Veel medicijngebruik levert geen of geringe gezondheidswinst op en veel restafval. Het is nodig medicijnen samen met de huisarts of specialist kritischer te kiezen. Een voorbeeld is het gebruik van te veel slaapmiddelen. Het valrisico neemt met vijftig procent toe en de reactiesnelheid af, waardoor het deelnemen aan het verkeer gevaarlijker wordt.

Het advies is: streef naar het je gezond voelen en bewust zo weinig mogelijk medicijnen gebruiken. Het medische circuit (van behandeling en medicijngebruik) is gericht op 'genezen' (cure) en veel minder op het je gezond voelen (care). Dat laatste zou meer centraal moeten staan bij het alleen en samen kiezen van behandelingspatronen. Dus: op initiatief van onszelf meer overleg over leefwijze én behandelingsmogelijkheden.

Hoofdstuk 4.2, subparagraaf: Van gewoontes naar verslavingen. Versie oktober 2012.

Leven is een risico. Het zoeken naar grenzen en daar soms overheen gaan hoort erbij. Dat doen we een leven lang. Soms is dat grensverleggend gedrag extreem en het grensoverschrijdend gedrag excessief (Philips, 2011). Het hoort wel bij de mens. Zeker bij het volwassen worden. Het kan op allerlei gebieden plaatsvinden en je gezondheid schade toebrengen. Denk aan het excessief gebruik van drugs of alcohol. Het zoeken naar balans in dat gezondheid bevorderende en belemmerende gedrag, kan excessief gedrag wellicht neutraliseren. Het geeft plezier of levert lust op en dat werkt ontspannend. Maar het beste advies blijft: doe niet té.

Hoofdstuk 4.2. Van gewoontes naar verslavingen'. Toevoegen aan einde paragraaf. Versie oktober 2012.

Ook extreem veel en intensief sporten (bigorexia) kan een verslaving zijn. Dat is het geval als drie van de volgende symptomen worden herkend: steeds meer willen trainen om hetzelfde effect te bereiken, ontwenningverschijnselen (angst, onrust, vermoeidheid) als er niet wordt getraind, blijven doorgaan met trainen ook als eerder een kortere duur was gedacht, dagelijks urenlang sporten, sporten ten koste van andere gewenste activiteiten en ondanks blessures, vermoeidheid of drukte blijven sporten. We zijn gevoelig voor bio- en sociale ritmes (Huijjer, 2011). Ritmes zijn veel- en enkelvoudig tegelijk. Een enkelvoudig ritme (de hartslag, slaap, spijsvertering, werk) wordt beïnvloed door veelvoudige ritmes als bijvoorbeeld ritmes van vervoersmiddelen, dag- en nachtritme, sluitingstijden, seizoensritmes.

Ritmes zijn harmonieus of vast en/of juist van elkaar afwijkend of flexibel. Ze kunnen successief-opevolgend of cyclisch-herhalend zijn. Beide hebben we nodig om ons bestaan als uitdagend te ervaren en het vereist je afstemming op die ritmevoorkeuren of behoeften. Denk aan je gevoel dat je de meeste energie 's ochtends of 's avonds hebt. Ofwel het ochtend- of avondmens-zijn. Bioritmes worden door de omgeving bepaald. Het je daaraan overgeven is gezond. Bioritmes afstemmen op sociale ritmes is nodig om je het gevoel te geven in harmonie te leven. Het bestaat echter uit zowel orde-regelmatig, chaotisch-onregelmatig als grenszoekend/grensoverschrijdend gedrag. Wat is het resulterend totaalgevoel van je handelen in vrijheid en je gedisciplineerd handelen? Regelmatig is reflectie op leefwijze en ritmes nodig (Huijjer, 2011).

Hoofdstuk 4.3: 'Zelfzorg', subparagraaf over 'Mentale grenzen'. Toevoegen na tekst over dementie en Alzheimer tot subparagraaf 'Functioneel belasten'. Versie oktober 2012.

Van der Zee (2012) noemt tien waarschuwingssignalen voor de ziekte van Alzheimer (p.78).

- Ernstige vergeetachtigheid bijvoorbeeld geheel vergeten zijn dat je met iets begonnen bent en steeds opnieuw dezelfde vragen stellen.
- Niet meer met getallen kunnen werken en rekeningen niet meer betalen.
- Sterk vergeetachtig worden en plotselinge verward zijn.
- Betekenisloos praten, niet de juiste woorden kunnen vinden.
- Kleren aantrekken die niet bij passen bij de weerssituatie. Fouten maken met geld.
- Onderweg naar de supermarkt verdwalen. Niet meer weten welk seizoen het is.
- Niet meer kunnen lezen omdat het niet meer begrepen wordt. Zichzelf voor een onbekende aanzien in de spiegel.
- Eenvoudige rekensommen niet meer kunnen maken.
- Je persoonlijke spullen op een volstrekt onlogische plaats opbergen.
- Ingrijpende gedragsverandering. Passief gedrag vertonen.

Mensen met een hogere opleiding en/of intensief sportende senioren hebben minder kans op cognitiestoornissen (Van der Zee, 2012, p.172). Als oud(er) worden gepaard gaat met: optimistisch zijn, de moed erin houden, positief denken over ouder worden, het leven zinvol vinden en een actieve leefstijl hebben, leven mensen langer dan met een pessimistische visie. Acceptatie is belangrijk voor je zelfbeeld en je gelukkig voelen. Het herkennen dat we niet meer alle tijd van de wereld hebben, maakt onze prioriteiten helder.

Omdat we ouder worden vinden er veranderingen in en aan ons lijf plaats en kunnen we te maken krijgen met aandoeningen, ziekten en/of worden we gevoeliger voor blessures. We kunnen ook met meerdere problemen tegelijk te maken hebben. Suikerziekte is bijvoorbeeld een risicofactor voor het krijgen van een beroerte en een beroerte een risicofactor voor het krijgen van een depressie. Onze aanpassingsmogelijkheden zijn gelukkig tot op hoge leeftijd indrukwekkend. We zijn zelfs geboren aanpassers (Mulder, 2009). Ondanks lichamelijke problemen en psychische tegenslagen zijn we in staat om telkens een nieuw evenwicht te vinden. De mate van veranderingen in ons functioneren verschillen per individu door verschillen in biologische (genetische) en psychologische factoren. 'Verhoogde kansen op' heeft wel iets met leeftijd te maken. De frequentie van het voorkomen van fysieke en mentale problemen ligt soms wat hoger. Geleidelijk vinden er kwantitatieve en kwalitatieve functieveranderingen plaats. In dat daarmee leren omgaan, verschillen we. Het optimaal blijven handelen wordt dan ook geleidelijk steeds belangrijker. Algemene vuistregels zijn voor gezond leven zijn: voldoende en goed slapen (circa zeven uur), zo weinig mogelijk gebruik maken van medicamenten, optimale lichaamsverzorging, goede preventie en behandeling van blessures of ziektes, veel sociale contacten op verschillende niveaus, ook regelmatig intieme contacten hebben zoals knuffelen of vrijen of sex (als daar bij partners behoefte aan bestaat en dat mogelijk is), hou je 'zekerheid' door functioneel te blijven handelen in vele situaties

Tekstwijziging hoofdstuk 5 en 6

Na de boekpublicatie, begin 2012, gaan ontwikkelingen door. Dat betreft op de eerste plaats het ontwikkelingsonderzoek naar het sporten op maat (SOM) en de actieve leefstijlontwikkeling (ALO) c.q. het concept actief leven, leren en ontwikkelen.

Vanaf december 2012 vinden bijstellingen plaats die u kunt kopiëren en toevoegen aan het boek. Per hoofdstuk en paragraaf zijn de gewijzigde teksten opgenomen. De plaats hiervan in het boek zijn aangegeven. De toegevoegde literatuur is bij de link LITERATUUR met een * aangegeven.

Hs.5 Zinvol leven

Inleiding

- 5.1 Samen optimaal ouder worden (1 aanvulling)
- 5.2 De nieuwe generatie: hun ervaringen en perspectieven
- 5.3 Levenskunst vanaf je 50^e (tekst in z'n geheel gewijzigd)
- 5.4 Perspectieven op leefgebieden.
 - 5.4.1 Zelfontwikkeling (1 bijstelling)
 - 5.4.2 Werk
 - 5.4.3 Zorg (3 bijstellingen)
 - 5.4.4 Ontspanning
- 5.5 Terugblik en in perspectief (1 bijstelling)

Hs.6 Ontwikkelen van tijdbesteding en tijdbeleving

Inleiding

- 6.1 Praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek (1 bijstelling)
- 6.2 Onderzoek naar de ontwikkeling van senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling van 50-plussers vanaf 2010 tot en met 2013 (tekst geheel vervangen; maart 2013)
- 6.3 Tijd, tijdbesteding en tijdbeleving (1 bijstelling)
- 6.4 Terugblik en in perspectief

Hoofdstuk 5.1 Samen optimaal ouder worden. Toevoegen als eerste alinea. Versie oktober 2014.

De 65-plussers nemen in aantal tot 2028 toe tot 4 miljoen. Dat is 24% van de Nederlandse bevolking. Ook onze gemiddelde levensverwachting neemt toe (SCP, 2006a). Een man wordt nu gemiddeld 78 jaar en een vrouw 82 jaar. Dat gemiddelde blijft voor beide in de komend jaren toenemen, waarbij de mannen iets zullen inlopen. Naar schatting een derde van de vrouwen die in 2010 65 jaar zijn wordt 90 jaar of ouder. Dat mag ook een vijfde van de mannen verwachten. "Een positieve kijk op de eigen veroudering heeft een gunstige invloed op een gezonde levensverwachting" (Aleman, 2012, p.14). Er ontstaat minder stress en er worden meer activiteiten ondernomen die het welzijn bevorderen. Bovendien leven ze door meer sociale contacten langer.

Hoofdstuk 5.3: 'Levenskunst vanaf je 50^e ' vervangen door de volgende tekst. Versie april 2013.

Het beeld van de nieuwe generatie ouderen, is die van de tot nu toe meest idealistische generatie. Ze verheugt zich op een nieuwe productieve levensfase waarin idealisme en dienstbaarheid centraal staan. Daarvoor hebben ze nog genoeg tijd, de middelen en de mogelijkheden. Het is in het algemeen de best opgeleide generatie ooit, die over het algemeen ook in goede gezondheid ouder wordt. Ze wil beslist niet uitrusten, maar actief of ondernemend zijn. 'Ouder worden' verloopt bij haar 'anders'. De behoefte aan 'eeuwige jeugd' is losgelaten. Het autonoom handelen is er voor in de plaats gekomen. De 'actieve senior' streeft naar optimaal functioneren. Niets staat het kiezen van nieuwe of andere ambities, uitdagingen of variaties in de weg.

Levenskunst geeft antwoord op de vraag hoe je als persoon, alleen en samen met anderen, wilt leven (Van Tongeren, 2011). 'Kunst' is in dit verband de eigen persoonlijke creatie, ontwerp of verbeelding. Levenskunst hangt samen met de kijk op jezelf en anderen, je mens- en wereldbeeld. Levenskunst is

(1) een persoonlijk plan op basis van bewust gekozen opvattingen en (2) een toepassing in gedrag en balans van taken, activiteiten en ervaringen.

“Elk complex systeem met een zekere dynamiek zoals een maatschappij of de menselijke geest bestaat uit tegengestelde krachten: beweging en rust of behoefte aan veiligheid en zin voor avontuur. Daarmee past het systeem zich aan veranderingen aan en behoudt het zijn stabiliteit. Tegengestelde krachten spelen een rol bij het leven, groei, ontwikkeling, aanpassing, verandering en vernieuwing. Koppels van tegengestelde krachten zijn ‘polariteiten’ en de krachten zelf ‘tegenpolen’” (Brughmans, 2012, p.16-17). Ze bevinden zich in ons en in onze omgevingen en beïnvloeden ons gedrag. Voorbeelden zijn: autonomie-afhankelijkheid, afstandelijk-empathisch, grote lijnen-details, vernieuwend-traditioneel, dominant-volgend of rationeel-gevoelmatig. Het gaat om het totaal plaatje van de effecten van polariteiten op je gedrag en omgevingen en hoe ga je daar duurzaam mee om? De nadruk ligt op het en/en-denken in plaats van het of/of-denken. Met en/en-denken kun je een continue dubbele binding aangaan. “Dat betekent: voluit en schaamteloos leven, wendbaarheid, creatieve spanning accepteren, intensiteit van de beleving, duurzaamheid, diversiteit en tolerantie” (Brughmans, 2012, p.86 t/m 88). Het is de kunst van het schakelen

www.dekunstvanhetparadoxaleleven.nl .

Dat persoonlijke mens- en wereldbeeld in de derde (vanaf je zestigste) en vierde levensfase (vanaf je tachtigste) geeft invulling aan je handelen en bestaat uit drie aspecten. Het geleefde mensbeeld is het gedrag op zich, zoals je jezelf dagelijks manifesteert. Het gesproken mensbeeld blijkt uit de communicatie met anderen. Wat en hoe je iets zegt en waarover. Beide geven inhoud aan wat onder (2) is genoemd. Het besproken mensbeeld blijkt uit hoe je iets verantwoordt. Het geeft inhoud aan wat onder (1) is genoemd (Hermans & Hermans-Jansen, 1995; Timmers, 2006; 2007). Het speelt zowel bewust als onbewust een beeldbepalende rol.

Het is de kunst om ondanks verschillen in opvattingen en gedrag anderen te willen begrijpen, respecteren en waarderen en te streven naar samenleven en samenwerken. Reflecteren op het bestaan maakt dat je koers kunt houden. Conflicten, crisissen of verlies van dierbaren zijn op zich een bron voor het krijgen van nieuwe of andere perspectieven. Reflectie kan daarbij helpen (Korthagen et al., 2002). We willen een zinvol leven hebben, dat – net als een kunstwerk – uit zichzelf toont of het voldoende kwaliteit heeft. De zinvolheid beweegt zich tussen de kunst van het ontplooiën en overleven. De eerste stap van dat zinvolle leven hangt af van je instelling of houding. Zie je dat bijvoorbeeld als overwegend een ‘vat vol keuzes’ of ‘iets dat je overkomt’? Maar ook het perspectief op je levensloop speelt in elke levensfase een rol van betekenis. Er zijn drie dominante perspectiefkeuzes mogelijk die ons gedrag kunnen beïnvloeden: gericht op het verleden, op het heden en/of op de toekomst. Elk perspectief omvat positieve en negatieve ervaringen en met een verschillende ‘kracht’. Neem het positieve beeld op je verleden van een zorgeloze jeugd en het negatieve beeld van een slechte relatie met een ouder. Neem het positieve beeld op het heden van het willen en kunnen genieten of het negatieve beeld van het geleefd worden. Neem het positieve toekomstbeeld van het in jezelf willen en kunnen investeren, jezelf blijven ontwikkelen c.q. ontplooiën of het negatieve beeld van het gevoel ‘je lichaam te verliezen’.

Reflecteren is in hoofdstuk 3, als reflectiecyclus, beschreven. Reflectiethema’s kunnen op het volgende betrekking hebben (o.a. Kleinlugtenbelt, 2009; Pot et al., 2006; Timmers 2007, 2009).

1 Fysieke acceptatie van jezelf en autonoom kunnen handelen met een positief gezondheidsgevoel.

2 Verbondenheid in sociale netwerken met contacten in een verschillende mate van intimiteit.

Samenwerken en samenwerkend leren en ontwikkelen binnen netwerken of clubs.

3 Zelfontwikkeling door het nemen van initiatieven en jezelf binnen verschillende omgevingen kunnen ontplooiën.

4 Streven naar een voor je gevoel optimale tijdbesteding en tijdbeleving op verschillende momenten met als kenmerken (1) levenslange maatschappelijke participatie en (2) taken en activiteiten op het gebied van werk, zorg, ontwikkelen en ontspannen op de eigen mogelijkheden afstemmen.

5 Investeren in jezelf, in relaties met anderen, in je (leef-, werk- en woon)omgevingen en in inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen.

6 Het creëren van een levensconcept, een geheel van een persoonlijk consistent geheel van opvattingen over je functioneren en het creëren van een mens- en wereldbeeld.

We zijn vrij in gebondenheid en dat wordt bepaald door onze lichamelijke en geestelijke mogelijkheden plus de omgeving waarin we participeren. We hebben het vermogen om grenzeloos te denken (of te verbeelden) en optimaal te functioneren door omgevingen te veranderen (Knook & Ullrich, 2003; Robbins, 2008). Optimale kwaliteit van levenskunst is afhankelijk van de mate waarin je mens- en wereldbeeld positief en optimistisch is (Kleinlugtenbelt, 2009). 'Levenskunst is de balans tussen het streven om problemen te vermijden en op te lossen en het streven om een plezierig, betrokken en zinvol leven te leiden' (Westerhof & Bohlmeijer, 2010, p.14).

Ouder worden hoort bij het leven, maar jezelf ontwikkelen – of algemener – ontplooiën ook. Jij en omgevingen veranderen voortdurend. Om deze reden moet je niet jong in gedrag willen blijven, terwijl je toch ouder wordt (Baars, 2005). Aan je 'jong voelen', in de zin van 'actief kunnen en willen zijn' is daarentegen niets mis. Het is de kunst om zelf de kwaliteit van je leven ook na je 55^e te definiëren (Dohmen & Baars, 2010; Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Voor velen van de nieuwe generatie zullen de volgende opvattingen een belangrijke rol spelen.

Een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl

Levenskunst is ontplooiingskunst als de nadruk ligt op het ontwikkelen van kwaliteiten en talenten en het benutten van kansen benutten. Om optimaal te functioneren en te veranderen is de leefstijl van de NGO bij voorkeur: 'ik wil fysiek en mentaal actief, gezond en zinvol leven'. Met een actieve leefstijl toon je initiatief en ondernemend gedrag. Het gaat dan om zelfsturend leren en ontwikkelen, zelfstandig en zelfverantwoordelijk handelen. Daarvoor heb je veel en gevarieerde ervaringen nodig, waarin je afwisselend kunt beleven, leren en leren hoe te leren en dat geleidelijk kunt ontwikkelen afgestemd op de hiervoor relevante eigen mogelijkheden. Actief leven doe je op de leefgebieden ontwikkeling, werk, zorg en ontspanning. Door gezond te leven maak je ook optimaal gebruik van je omgeving en toon je eigen inzet om gezond te leven en goed met eventuele beperkingen om te gaan. Het eigen welbevinden en dat van anderen krijgt veel aandacht. Zinvol leven gaat samen met investeren in het heden en in de toekomst. Het is investeren in jezelf, in relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen.

Een 'midden in de samenleving blijven staan'.

Midden in de samenleving willen (blijven) staan hoort bij de zojuist beschreven leefstijl. Je bent betrokken bij de samenleving. Je hebt er opvattingen over en je past je gedrag daaraan aan. Je kunt volgend zijn maar ook initiatief nemen en invloed op de samenleving proberen te hebben door je functioneringsniveau: uitvoeren van taken, ontwerpen van acties en/of organiseren en coördineren van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en de breedte en diepgang van je ontwikkeling. Ga je met (pre)pensioen, dan heb je de deur niet achter je dichtgeslagen. De samenleving regelt dat wel voor je, maar je leven gaat door. Daar hoort het besef bij dat we doorleven en nieuwe of andere ambities of keuzes kunnen maken. Het is kenmerkend voor de nieuwe generatie en daarover hebben we in paragraaf 5.4 al enkele mogelijkheden gegeven.

Maatschappelijk optimaal blijven participeren en sociaal geïntegreerd blijven, is belangrijk. De samenleving zal de voorwaarden voor blijvende participatie zeer waarschijnlijk niet bevorderen. Wel de sociale integratie. Actieve participatie is een taak van de nieuwe generatie zelf. Ga werken en vat dat op als: het jezelf, gedurende een periode, verplichten tot taken en activiteiten, die op vaste wekelijkse momenten worden gedaan. Dat werken kan in het verlengde van vroeger werk liggen of juist iets heel anders zijn. Het varieert in niveau van meer uitvoerend tot meer coördinerend. Sociale integratie verlangt van elke burger een steeds bij de tijd blijven en actief positie kiezen in maatschappelijke ontwikkelingen of problemen. Dosereren mag. Je kunt je immers niet overal en altijd ergens druk over maken. Het positiekiezen en samenwerken vindt binnen een club of netwerk gemakkelijker plaats. Misschien brengt het de mens zelfs op het spoor van sluimerende talenten of verborgen competenties.

Zelfontwikkeling en dagelijks veel bewegen, spelen of sporten.

De mens is – zo stelden we in hoofdstuk 1.4 vast - fundamenteel op zelfontwikkeling en veel

bewegen/spelen of sporten ingesteld. Dat is gebaseerd op onze kijk op ons lichamelijk en geestelijk bestaan in een omgeving. Een eenheid met onderlinge wisselwerkingen die deels bewust en (groten)deels onbewust plaatsvinden. De basis is de gelijktijdige fysieke en mentale coördinatie, die ons hele leven ontwikkel- en beïnvloedbaar is mits een drempelwaarde wordt gehaald: matig intensief, op driekwart van je vermogen, optimaal,

Voor zelfontwikkeling geldt als principe of vuistregel: 'Leer dagelijks met inzicht. Denk verdeeld over de dag één à twee uur diepgaand na over een, maar wellicht meerdere thema's. Het geeft je centraal zenuwstelsel en met name je hersens belangrijke impulsen. Dat is het enige orgaan dat levenslang is te ontwikkelen. Het inzichtelijk leren geeft je zicht op een totaalplaatje van een bepaald gebied. Je ziet sneller verbanden, overeenkomsten en verschillen' (De Lange, 2012).

Voor het dagelijks veel bewegen, spelen of sporten geldt als principe of vuistregel: 'Zoek de moeilijke weg. Pak de fiets en niet de auto, neem de trap en niet de lift. Sport matig intensief. Zoek een gemiddelde inspanning die een tot twee uur duurt en afhankelijk is van de aard van de activiteit. Varieer de mate van en de aard van je coördinatie. Sport optimaal en hou rekening met het eigen sport-, conditieniveau en/of de manier waarop je wilt sporten (bijvoorbeeld: prestatief of samen voor de gezelligheid) en dat van anderen'. Spelen en sporten is een aspect van het leefgebied 'ontspanning'. Het dagelijks actief bewegen is een aspect van de leefgebieden: werk, zorg en/of ontspanning (Timmers, 2010).

Samenwerkend leren en ontwikkelen.

Kennis begrijpen, afstemmen/integreren en uiteindelijk toepassen in een praktijk is logisch. Kennis wordt nuttig. Ons bestaan is voor een groot deel afhankelijk van de toepassing van techniek of technologie, tactieken en strategieën. De bronnen daarvoor zijn de bèta- of natuurwetenschappen, de alfa- of sociale wetenschappen inclusief de populaire versies daarvan. De mate van ontwikkeling hangt af van je vermogen de kennis toe te passen. Het bepaalt je positie in de samenleving. Het is belangrijk om eigen interesses en al je beschikbare talenten te kennen en te exploreren. Dat kan nog meer worden door vormen van samenwerkend leren en ontwikkelen in bijvoorbeeld netwerken of clubs. Onze mogelijkheden worden er vaak door verbreed of verdiept.

Het gevoel van keuzevrijheid hebben of je vrije wil volgen, is belangrijk. Het betekent dat je autonoom of zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk wilt en kunt handelen. Als het leven 'snel' gaat is dat leven intensief of is er te veel sprake van routine en te weinig uitdagingen. Voor het enigszins beheersen van je leven is enige planning van je tijd en de beleving daarvan (door jou en andere betrokkenen) van belang (Zimbardo & Boyd, 2009). Het gaat nog beter als je die planning afstemt op bioritmes (zoals: een ochtend- of avondmens zijn), sociale ritmes (afwisseling van inspanning en ontspanning en alleen en samen zijn) en gewoonten (zoals een vaste dagstructuur)(Huijjer, 2011; Roenneberg, 2012. We komen er in hoofdstuk 6 op terug.

Hoofdstuk 5.4.1, subparagraaf: 'Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen'. Tekst aan einde toevoegen. Versie oktober 2012.

Een online community, gemeenschap of netwerk van senioren (55-plussers) is een virtuele plek waarop mensen elkaar ontmoeten. Ze kunnen informatie en ideeën met elkaar uitwisselen. Het doel kan zelfontwikkeling door samenwerking zijn, interesses met elkaar delen/converseren voor de gezelligheid, virtueel schaken, scrabbelen of dammen met elkaar of transacties afsluiten. Zie bv. 50plusnet.nl of plusonline.nl. Er is een voorkeur voor het stellen van vragen, advies geven, discussies kunnen voeren en het met elkaar contact hebben op zich. Binnen een community kan een professional een expertrol op zich nemen in bijvoorbeeld in lotgenoten communities (Verlaan & De Coole, 2012).

Hoofdstuk 5.4.3. Vervangen 1^e alinea, toevoegen aan begin van subparagraaf 'Investeren in jezelf en in relaties met anderen'. Versie november 2012.

Zorg voor jezelf en om jezelf. Richt dat op gezond en zinvol of verantwoord leven in de meest brede betekenis van het woord. Het gaat dus ook om het voldoende aandacht geven aan de kwaliteit van primaire behoeften als: slapen, eten en drinken, vrijen en de zorg om je uiterlijk en persoonlijke

hygiëne. Daarbij fungeert je omgeving als een spiegel in wat normen in deze kunnen zijn. Maar deze normen zijn relatief en aan het 'hier en nu' gebonden. Het is de context die het verschil maakt in hoe je overkomt als trainer-coach van een jeugdteam, in contact met een schoolbestuur of als begeleider van een ouder familielid bij een verpleeghuisopname. Je kleed je bijvoorbeeld vaak specifiek voor een omgeving en je gaat niet in trainingspak naar een dansavond.

Er is nu een sterke toename van vijfenzestigplussers en dat zal nog verder toenemen. Maar tegelijk ook met een sterke toename in de kosten van de zorg. Het blijkt dat de kosten vooral liggen op het terrein van de ouderenzorg en de groeiende AOW-uitgaven en niet zozeer bij de ziekenzorg. Gelukkig wil de nieuwe generatie vitaal blijven, maar ook wel meer solidair zijn. Om de steeds duurder wordende dienstverlening te minderen is het namelijk noodzakelijk elkaar, als generatiegenoten, meer te helpen. Voor kinderen en familie is die taak immers beperkt realiseerbaar. Werk belemmert dit. Ook vermogenafhankelijke zorg is steeds meer een besprekspunt. Heb je het ruim draag dan ook meer bij. Ook dat is solidariteit.

Hoofdstuk 5.4.3 Zorg. Subparagraaf: Investeren in jezelf en in relaties met anderen. Toevoegen aan einde tekst. Versie januari 2013.

Oplopend zorgkosten is vooral een gevolg van de kosten in de ouderenzorg, de thuiszorg en intramurale zorg, en de groeiende AOW-uitgaven. Het is al verdubbelt sinds 2000 (van 8,7 naar 15,7 miljard). De AOW-uitgaven van de overheid gaan met 50% omhoog (van 19,1, via 28,6 miljard nu ofwel 5% van BBP en dat wordt in 2040 8,5%). Die toename in kosten was te voorzien. De nieuwe generatie senioren is immers omvangrijk. De veel kleinere 'toekomstige generatie senioren' moet steeds meer de kosten voor de 'nieuwe generatie' opbrengen. Parallel aan dit probleem zorgen meerdere crisissen (financiële, economische, grondstoffen, energie) in onze samenhang voor grote noodzaak tot bezuinigen, beheersen van kosten en hervormen. Een oplossing is: vermogende ouderen betalen meer voor hun zorg. Maar dan ontstaat een dilemma: laten we vermogende ouderen interen op het kapitaal waarvoor zij hard gewerkt en gespaard hebben of laten we een tweedeling tussen arme en rijke ouderen groeien?

Het systeem van de ouderenzorg en de persoonlijke bijdrage daaraan, is een gezamenlijke taak van overheid en haar burgers en in het bijzonder van de nieuwe generatie zelf. Immers: zestigers zorgen voor de kinderen van de dertigers én voor hun tachtigjarige ouders. Met de pensionering van de nieuwe generatie senioren komt er een leger aan mantelzorgers en kinderoppassers bij. Die ontwikkeling zie je zoals ook de mogelijkheid dat organisaties en particulieren geld aanvragen voor projecten waarbij vitale 60-plussers zich inzetten voor kwetsbare 80-plussers. We kunnen samen besluiten meer en langer zelfstandig of zelfredzaam te gaan functioneren en dat ook meer samen te gaan regelen. Het vereist combinaties van thuiszorg, andere private aan-huis-diensten (wasdienst, wijkverpleegkunde, tafeltje-dek-je), deelname aan netwerken of clubs, mantelzorg en volledige intramurale zorg. Doel is: aanvullende op maat zorg van verschillende partijen (leeftijdgenoten, familie/kennissen, zorginstellingen, andere diensverleners en ontwikkeling van telezorg) en het optimaal gebruik maken van elke partij op het juiste moment. Maar wie coördineert dat 'op maat' werk? Een fysiek en mentaal actieve leefstijl zorgt dat de vijftigplusser op persoonlijke maat en optimaal kan blijven participeren onder andere op zorggebied. De nieuwe generatie zal echter de condities daarvoor en de uitvoering grotendeels zelf moeten regelen.

Hoofdstuk 5.4.3 'Zorg', subparagraaf 'Investeren in het communiceren met anderen' . Toevoegen aan eind van subparagraaf. Versie oktober 2012.

Het vereist een kritische instelling ten aanzien van het gebruik van communicatiemiddelen. Neem facebook. Voordelen zijn: onbegrensde mogelijkheden om contacten met 'vrienden' te leggen en grote mogelijkheden om vele mensen in een keer te bereiken en ergens voor te winnen. Nadelen zijn: je moet voortdurend online blijven en reageren, je geeft je privacy prijs en het contact met je 'vrienden' blijft oppervlakkig.

Media en dus ook het online zijn dragen bij aan wat Van Ginneken (2012) het enthousiasmevirus noemt. Voorbeelden van aardverschuivingen in de publieke opinie vinden plaats bij: boycots, broodjeaapverhalen, crises, geruchten, hypes, kettingbrieven, modegrillen, paniek, protesten, rages,

rampen, revoluties, roddel, schandalen, sekten, sociale bewegingen en dergelijke. Het is gevoels- of stemmingsbesmetting die zich snel over de wereld kan verspreiden. Het hangt samen met onze behoefte aan verbondenheid met anderen. We willen empathie tonen en samenwerken. Gezondheidsvoorlichting, maar ook afwijkend gedrag, kan tot meer in plaats van minder klachten respectievelijk toepassingen leiden (Van Ginneken, 2012, p.112). Het emotievirus verandert opvattingen of zienswijzen en daarmee het gedrag van mensen.

Hoofdstuk 5.5. Vervangen van en toevoegen aan eerste deel tekst 'Terugblik in perspectief' . Versie februari 2013.

Actief, gezond en zinvol leven wil iedereen wel tot z'n laatste snik. Maar wat betekent zinvol? Het is jezelf optimaal ontplooien. Dat omvat een leven lang vele ontwikkelingen op meerdere gebieden. Zelfontplooiing, de vele ontwikkelingen en de bijdragen aan de samenleving geven het leven zin. Door het optimaal functioneren, ook na je pensionering, blijf je 'midden in de samenleving' staan. Ontplooi en ontwikkelen is tegelijk investeren in jezelf, in de relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. Elk aspect verschilt per ontwikkeling. 'Ik' als persoon beschik over vrije wil en vrijheid om te kiezen. Maar dat is altijd aan grenzen gebonden. Zoals de eigen mogelijkheden, kwaliteiten, competenties en de aard en mogelijkheden van omgevingen. 'Ik' heb een relatie met 'ander(en)' en met 'activiteiten of taken' op het gebied van werk, zorg, ontspanning en de ontwikkeling daarvan. Ook 'ander(en)' heeft of hebben daarmee een relatie. 'Ik', de 'ander(en)' en de 'activiteit' zijn onderdeel van een omgeving (bijvoorbeeld een sportomgeving). We vertoeven in vele omgevingen. Relaties tussen de aspecten 'Ik', ander(en), activiteit en omgeving, resulteren in opvattingen. Dat is alles wat iemand belangrijk vindt. Aspecten met hun mogelijkheden, de kwaliteit van relaties en de aard van omgevingen leveren een totaalplaatje van denken, handelen, voelen en waarderen. Dat is een resultante dat tot 'intrinsiek kwaliteitsvol handelen' leidt en opvattingen, overtuigingen, waarden of waardegebieden, tot gevolg heeft (Van Tongeren, 2012). Uit 'hoe kijk ik nu tegen werken aan?' Of 'wat heeft veel betekenis voor mij?' kan uit opvattingen en gedrag worden afgeleid. Zelfreflectie en zelfonderzoek bevorderen een meer bewust, meer verantwoord en meer consistent gedrag. Ik verander of ontwikkel zo nodig omgevingen, neem daaraan op maat (gegeven mijn mogelijkheden) en optimaal deel. 'Optimaal' ontwikkelen is zó denken dat je echt inzicht verwerft, zo handelen dat je met recht erkenning geniet, zó voelen dat ze passen bij dat waardoor ze worden opgewekt. Zelfontplooiing op deze wijze leidt tot 'genieten' of 'gelukkig voelen'. Van Tongeren spreekt in dit verband van: "Genieten van een optimaal ontwikkelde sensibiliteit (veel gevoelskwaliteiten worden maximaal ervaren), een leven in verbondenheid met anderen en geleid door opvattingen" (2012, p.72).

Je leeft tussen twee polen. Aan de ene kant 'ontplooi' en aan de andere kant 'overleven'. Alleen als ik mij volledig op dat eerste kan richten, als leven kwaliteit heeft en de moeite waard is, kan er sprake zijn van 'leven als kunst' (Van Tongeren, 2012). Levenskunst is de persoonlijke zoektocht naar wat van grote waarde is. Het is je leven tot op zekere hoogte willen beheersen en sturen in de richting van (meer) kwaliteit. Levenskunst is niet alleen 'goed' (ouder) willen worden, maar ook willen 'ontvangen' wat je gegeven is of te 'dragen' van wat je onthouden wordt.

Zinvol-zijn is, biologisch gezien, voltooid als je kinderen hebt gekregen. Zinvol-zijn is psychologisch gezien voltooid als je de vele anderen die je hebt ontmoet positief hebt geïnspireerd door je (voorbeeld)gedrag en/of je opvattingen en zij zich dat goed herinneren. (De Lange, 2007). Als dat laatste niet of nog te weinig plaatsvindt en je in een isolement terecht komt, kun je vinden dat het leven voltooid is. Zinvol-zijn hangt samen met een als menswaardig ervaren bestaan. Het autonoom - onafhankelijk en zelfstandig - functioneren en het nog in je eigen toekomst kunnen investeren.

Hoofdstuk 6.1. Subparagraaf: 'Een voorbeeld van 'vernieuwing'. Toevoegen aan begin van de tekst. Versie oktober 2012.

Het sporten op maat is een goed voorbeeld van hoe een 'vernieuwing' kan worden ontwikkeld. Centraal staat de mate van het activerend of motiverend zijn van een omgeving inclusief de deelnemers daarbij. Een sportomgeving voor de 50-55-plusser is motiverend als het sporten op maat plaatsvindt en elke deelnemer er optimaal aan kan deelnemen. Op maat wil zeggen afgestemd op de

eigen mogelijkheden en optimaal als met onderlinge verschillen in sportniveau, conditieniveau en/of interesse rekening wordt gehouden. Dan kunnen jong en oud, man en vrouw, gevorderde en beginner, valide en minder valide, met een goede en matige conditie, samen verantwoord sporten. Ook een werkomgeving kan motiveren. Werk is naar aard te onderscheiden in dienstverlenend of producerend en beide kunnen meer uitvoerend of meer ontwikkelend zijn. Kenmerkend voor een dienstverlenende op ontwikkeling gerichte werkomgeving is onder andere: vrijheid van handelen, uitdagende taken, mate van continue scholing, begeleiding of werkoverleg en het gevoel hebben voldoende op de eigen kernkwaliteiten (zoals bijvoorbeeld 'visie hebben') of talenten te worden aangesproken.

In een zorgomgeving voor een 75-plusser gaat het om de door hem of haar gewenste dagelijkse en wekelijkse zorg en zorgwensen en de vraag in hoeverre je zelfredzaam bent. Wie kun je – en in welke door jou gewenste mate - bij je zorg inschakelen (netwerk bouwen) en waar kun je hulpmiddelen krijgen?

In een ontwikkelingsomgeving van een club of netwerk voor de 50-55-plusser kunnen de gewenste kenmerken van samenwerkend leren de volgende zijn: zorg voor een realistische, uitdagende en complexe taak (de 'eindeloze zee'); toepassen van het werkpatroon: beleven/ervaren – leren/verbeteren – leren hoe te leren, toe en goed aansluiten bij de kernkwaliteiten, interesses en voorkennis van iemand.

Het voorbeeldgedrag van de kartrekker, de wijze waarop deze de omgeving vorm en inhoud geeft en de wijze van participeren van de deelnemers bepalen samen de mate van de gedragsbeïnvloeding. Ze zijn ontleend aan hoofdstuk 2.3 over activerende omgevingen.

Vervangen van hoofdstuk 6.2. Versie maart 2013: Onderzoek naar de ontwikkeling van senioren sport en actieve leefstijl van 50-plussers vanaf 2010 tot en met juni 2013.

1 Resultaten project SOM en ALO

Resultaten onderzoek op het gebied van 55+ ontwikkel-/studieclubs en culturele clubs inzake Actieve Leefstijlontwikkeling (2012 t/m 2013) en 55+ sportclubs inzake Senioren sport (2010 t/m 2013). Het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' is in hoofdstuk 2 en 3 inhoudelijk beschreven en is in twee projecten toegepast. Op de eerste plaats bij sport op maat-clubs. Op de tweede plaats bij studieclubs of kenniscafé's gericht op actieve leefstijlontwikkeling. In beide projecten gaat het om 50-plussers. De intentie is door samenwerkend leren en ontwikkelen het gedrag van deelnemers te veranderen naar een meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen. Vanaf 1999 is in onderwijs, sport en vrije tijdssituaties de praktijktheorie van het 'actief onderwijzen (t/m 2006)/leven (vanaf 2007), leren en ontwikkelen' toegepast. De ontwikkeling van een praktijktheorie veronderstelt een continu jojo'en tussen opvattingen en gedrag en pendelen, het verschuiven van aandacht of interessegebieden. Leven is immers een voortdurend zich bewegen en spelen.

De basis voor de theorie is een brede wetenschappelijke oriëntatie die in het voorwoord van dit boek is beschreven en nu is toegepast op senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling voor - vooral – vijftigplussers en krijgt vorm in voor de deelnemers activerende omgevingen. In de volgende subparagrafen zijn de resultaten over de periode 2010 tot en met medio 2013 samengevat.

2 De theorie

De theorie voor het onderzoeksdeel SOM is beschreven in 'Sport op maat. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100^e' (2010) en voor ALO in '*Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e. Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling*' (2012).

Op de site www.oldaction.nl zijn de uitgangspunten van dit praktijkgericht onderzoek beschreven (zie *Werkwijze*) en zijn vier samenvattend teksten opgenomen die de visie op 50-plus senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling beschrijven. Deze zullen op basis van voortschrijdend inzicht regelmatig worden bijgesteld. Daarom is er een versieaanduiding bij aangegeven.

Het concept 'Actief leren en onderwijzen' is vanaf 1999 ontwikkeld. Het resulteerde in een proefschrift 'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs. Een ontwikkelingsonderzoek onder opleiders van een Academie voor Lichamelijke Opvoeding (2003). In 'Actief leren onderwijzen. Een

didactische toepassing van activerende leeromgevingen' (2005) beschrijft een groep opleiders activerende LO- of Sportomgevingen. In 'Didactiek voor Sport en Bewegen' is een onderzoek uitgevoerd naar leerwerksituaties op scholen voor voortgezet onderwijs en in de sport (2006). In 'Voor applaus moet je het niet doen!' (2007) zijn een vijftal onderzoeksprojecten beschreven naar activerende didactiek bij het leren en opleiden. Hierover is in 2007 en 2008 gepubliceerd in het vaktijdschrift 'Lichamelijke Opvoeding', in het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding (België) en op een (Belgische) site www.sportsmedia.nl.

Het concept is vertaald naar het gebied van senioren sport (SOM) en actieve leefstijlontwikkeling (ALO) voor vijftig plussers en heeft nu als titel 'Actief leven, leren en ontwikkelen'. 'Sport op Maat' maakt gebruik van een beschreven sportontwikkeling en ontwikkeling in de Lichamelijke Opvoeding in Ontwikkelen van het (beter) leren en sporten op school: van 1970-2010 (2009). Over 50+ senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling is gepubliceerd in de 'Lichamelijke Opvoeding' (november 2012), OUDFIT (ov), in Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding (België; november 2011), op de Belgische site www.sportsmedia.nl en in GERON, Tijdschrift voor ouderen & samenleving (maart 2013).

3 De ontwikkel- en onderzoeksgroep

Het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' is in hoofdstuk 2 en 3 inhoudelijk beschreven en is in twee projecten toegepast. Op de eerste plaats bij sport op maat-clubs. Op de tweede plaats bij studieclubs of kenniscafé's gericht op actieve leefstijlontwikkeling. In beide projecten gaat het om 50-plussers. De intentie is door samenwerkend leren en ontwikkelen het gedrag van deelnemers te veranderen naar een meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen. Vanaf 1999 is in onderwijs, sport en vrije tijdssituaties de praktijktheorie van het 'actief onderwijzen (t/m 2006)/leven (vanaf 2007), leren en ontwikkelen' toegepast. De ontwikkeling van een praktijktheorie veronderstelt een continu jojo'en tussen opvattingen en gedrag en pendelen, het verschuiven van aandacht of interessegebieden. Leven is immers een voortdurend zich bewegen en spelen.

De basis voor de theorie is een brede wetenschappelijke oriëntatie die in het voorwoord van dit boek is beschreven en nu is toegepast op senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling voor - vooral - vijftigplussers en krijgt vorm in voor de deelnemers activerende omgevingen. In de volgende subparagrafen zijn de resultaten over de periode 2010 tot en met medio 2013 samengevat.

De studie- of ontwikkelclubs omvatten twee versies van een 'Praat- en doecafé'. Het zijn cursussen waarvan de eerste versie bestond uit dertien en de tweede uit acht bijeenkomsten. Verder zijn drie studie-/ontwikkelclubs, eveneens als cursus, een jaar lang operationeel geweest. Maandelijks en acht keer per jaar zijn diverse thema's met elkaar besproken. Tenslotte is er een Kenniscafé georganiseerd in zes maandelijks bijeenkomsten en met wisselende groepen deelnemers. Onderwerp zijn actuele sociaal maatschappelijke en wetenschappelijke problemen.

In totaal zijn over drie jaar: 11 studie-/ontwikkelclubs en 18 culturele clubs (zoals toneelclub, fotoclub, schaakclub e.d.) geweest met in totaal 290 deelnemers en inclusief kartrekkers en coördinatoren.

Er zijn in totaal over vier jaar 49 sportclubs voor vijftig plussers beoordeeld met in totaal 589 deelnemers, kartrekkers en coördinatoren.

In de publicaties 'Sport op Maat' (2010) en 'Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun vijftigste' (2012) is de theorie beschreven. In het ontwikkelonderzoek gaan we na in hoeverre de deelnemers de activerende aanpak binnen clubs herkennen en ook als belangrijk erkennen. Met andere woorden, geven ze er voldoende 'betekenis' aan?

In de bijeenkomsten komen theoretische aspecten van een actieve leefstijltheorie aan bod. We signaleren de reacties van deelnemers op dat moment en soms ook later en stellen daar ons beeld uit samen. Wat zeggen ze? Het levert een gesproken beeld op. Wat vinden ze ervan? Het levert een besproken beeld op? Wat zeggen ze dat ze ermee doen of wat doen ze ermee? Het levert het geleefde beeld op? Dit alles voor zover de context en de beschikbare tijd dat mogelijk maken. We spiegelen een theorie uit beide publicaties aan de beelden die de deelnemers ons tonen en we vatten deze samen als: 'allen, een meerderheid of een minderheid' herkennen en erkennen deze accenten. Dat is ook het geval als de respons op ontbreekt. Onze registratie is algemeen en ontleend aan de taal van de theorie. De ontwikkelaars c.q. onderzoekers participeren in het eigen onderzoek.

4 Probleemstelling van SOM en ALO

Bij WERKWIJZE van de site www.oldaction.nl is de onderzoeksopzet beschreven en daarbij zijn twee probleemstellingen genoemd waarop antwoorden worden gezocht.

Het eerste ontwikkel- en onderzoeksprobleem is: Hoe ontwikkelen we 55 plus senioren sport meer naar de behoefte en de mogelijkheden van de nieuwe generatie senioren, die de sportontwikkeling in Nederland hebben ervaren en nu op een andere manier: op maat en optimaal, het sporten in specifieke 50+ clubs willen beleven, leren en ontwikkelen?

Ofwel (A) wat zijn de kenmerken van activerende sportomgevingen en (B) welke betekenis heeft de opzet en aanpak voor de deelnemers inclusief de kartrekkers en coördinatoren.

Projectaanduiding SOM, Sporten op Maat.

Het tweede ontwikkel- en onderzoeksprobleem is: Hoe creëren we voldoende beleef, leer- en ontwikkelingsruimte voor 55 tot 75 jarigen met actieve, gezonde en zinvolle leefstijl binnen lokale en op ontwikkeling gerichte clubs die zich richten op werk, zorg, ontspanning of ontwikkeling in het algemeen?

Ofwel (C) wat zijn de kenmerken van activerende ontwikkelomgevingen en (D) welke betekenis heeft de opzet en aanpak voor de deelnemers inclusief de kartrekkers en coördinatoren. Projectaanduiding ALO, Actieve Leefstijlontwikkeling.

5 Resultaten SOM over optimaal sporten op maat

5.1 Activerende sportomgevingen

De bedoeling van activerende omgevingen in het algemeen is: door samenwerkend te leren en ontwikkelen het gedrag van deelnemers veranderen naar een meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen.

In algemene zin hebben deze omgevingen de volgende activerende kenmerken. Er is sprake van eigen keuzes van onderwerpen, thema's, problemen waarmee iets wordt gedaan. Er wordt gestreefd naar het kiezen van aansprekende thema's of inhoud en volgordes. Iedere deelnemer behandelt een voorkomend probleem op eigen niveau en op basis van eigen mogelijkheden of bekwaamheden. De ervaringen worden met anderen gedeeld en daaruit worden individuele conclusies en conclusies voor de groep van afgeleid. Er ontstaat maatwerk, een optimaal functioneren (ieder naar zijn of haar beste kunnen) en goed omgaan met onderlinge niveau- en interesseverschillen.

Centraal staat het zelfstandig verwerven, verwerken en bewerken van relevante kennis of kunde. De uitdagende, relatief complexe, zelf gekozen taken vereisen binnen de groep een verdeling van taken. Daardoor ontstaat samenwerkend leren en ontwikkelen. Persoonlijk is de afwisseling in ervaring/beleving, kennis/leren en ontwikkeling/leren hoe te leren, van belang. Door de vrijheid van keuzes is een goede aansluiting mogelijk bij de eigen mogelijkheden, interesses en voorervaringen. De kartrekker in een groep is deelnemer, organisator en 'playing captain' tegelijk en speelt in dit proces een belangrijke aanmoedigende rol. Toegepast op 50+ senioren sportclubs zijn de volgende kenmerken cruciaal (zie voor de bronnen hiervan bij *Uitgangspuntende van praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek*).

-Het al 'spelend' sporten van een sportvorm krijgt de meeste nadruk. Het gaat om het vooral belevingsgericht sporten in onderlinge wedstrijden.

-Spel- en spelregels worden op de groep en/of individuele sporters afgestemd om het op individuele maat sporten mogelijk te maken. Het gaat vooral om het samen met plezier sporten ofwel het bewegen om het bewegen.

-De sporter, de medesporter en de kartrekker proberen oplossingen te zoeken voor iemands sportproblemen. Zo ontstaat een vorm van samenwerkend leren.

-Oplossingen van problemen hangen af van het eigen sportniveau, conditieniveau en/of gewenste manier van sporten bijvoorbeeld 'willen bewegen om het bewegen'.

-De meeste sporters willen ook optimaal sporten en zich matig intensief belasten, vooral ten aanzien van coördinatie en uithoudingsvermogen. Optimaal is op driekwart van het persoonlijk maximaal haalbare vermogen of niveau.

-Het goed omgaan met verschillen is te leren. Ongeacht leeftijd, man en vrouw, gevorderde en

beginner, valide en minder valide, met een goede en matige conditie, is het verantwoord samen te sporten.

-De kartrekker en medesporter stellen zich begeleidend, probleemsturend en al vragend op. Beleven, leren en ontwikkelen herhaalt zich in een vast leer- en ontwikkelingspatroon van: ervaren van een sport(eind)vorm, aandacht voor wat je wilt leren aan vaardigheden en een 'leren hoe te leren'. Voor dat laatste pas je (didactische) schema's, werkpatronen of vuistregels toe die jezelf eerder bij het leren van iets ook al heb gebruikt.

-Sportvorm en (spel)leervorm wisselen elkaar naar behoefte af: van totaal (de sportvorm) – via deel (een spelvorm) - naar totaal. Per sportvorm worden spelregels (verplichte afspraken) en speelregels (vrijwillige afspraken) gemaakt. Ze zijn zowel bedoeld voor een groep, team als individuele sporter. In 'Sport op maat' (2010) en op de site www.oldaction.nl wordt de keuze van sportvormen en de methode van het op maat en optimaal sporten nader beschreven. Een actueel 50+ sportprogramma is op dezelfde site te vinden bij *Anders sporten in bv. Ermelo*. Onderzoeksresultaten zijn intern in periodieke onderzoeksverslagen verwerkt. Het SOM-project is medio 2013 formeel afgerond. Bijzondere of andere ervaringen die hierna nog nieuwe of aanvullende informatie opleveren worden gesignaleerd en op de site verwerkt. We blijven ons immers ontwikkelen. Door deel te nemen aan een werkgroep 'senioren sport' op de NISB-Beweegnetwerksite kunt u hierachter komen en door deze OLDACTION site te raadplegen.

5.2 Betekenissen of ervaringen van betrokkenen bij sportclubs

Wat vinden allen?

-Sporten is nu veelzijdig en veelvormig en naast competitief-wedstrijdgericht vooral ook recreatief-belevingsgericht te beoefenen.

-Het alleen en samen op maat en optimaal (matig intensief= op driekwart van je vermogen) sporten is ideaal.

-Het goed omgaan met elkaars verschillen (in sportniveau, conditieniveau en interesse), het samen regelen van het onderling en belevingsgericht sporten, stimuleert het meer op elkaar afgestemd functioneren als groep of team.

-Zelf en samen sportproblemen oplossen, het veranderen van sportregels en sportvormen, motiveert het sporten zelf.

-De rol van kartrekker is cruciaal als voorbeeld hoe het regelen, beleven en ontwikkelen van sportgedrag is te optimaliseren. Kenmerkend is het begeleiden rol en de probleemgestuurde aanpak.

Wat vind een meerderheid?

-Voor het elkaar coachen is primaire didactische kennis van een sportvorm nodig. Die kennis kun je al doende van elkaar verwerven.

-De keuze voor een sportvorm is op de eerste plaats 'kiezen van een plezierige activiteit'. Op de tweede plaats is van belang in welke mate de sportvorm mijn coördinatie en uithoudingsvermogen bevordert.

-Het samen sporten van: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met en zonder conditie, van gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen vereist een sterk groeps- en verantwoordelijkheidsgevoel. Niet iedereen kan dat (altijd) opbrengen en dat moet worden gerespecteerd, maar wel bespreekbaar worden gemaakt.

Wat vind een minderheid?

-De nieuwe generatie senioren wil 'anders' ouder worden. Ze heeft relatief veel sportervaring in het verleden opgedaan en wil over het algemeen ook in de toekomst meer sport- en ontwikkelingsgericht bezig zijn.

-Het zelf leren en ontwikkelen van een sportvorm verloopt al doende en indirect en vereist een gezamenlijke bereidheid om zo te werken.

-Samenwerkend leren en ontwikkelen als groep is belangrijk, vereist de nodige tijd en het voldoen aan meerdere bepalende kenmerken.

Welke verwachte reponsen ontbreken?

-Alle deelnemers handelen vanuit een behoefte aan actieve leefstijl. Een generatieonderscheid in handelen, denken, voelen en waarderen op sportgebied is niet geconstateerd.

-Op voorhand staat de nieuwe generatie niet direct te juichen om 'anders' te sporten. Opzet en aanpak is meestal onbekend. Dat verandert als ze de ervaring en de informatie erover wel krijgt.

6 Conclusies inzake eerste probleemstelling

Vanaf 2010 tot heden zijn in totaal 49 plaatselijke sportclubs, 11 studieclubs en 18 culturele clubs voor vijftig plussers, jaarlijks op de mate van hun activerend ontwikkelingsvermogen onderzocht. Ongeveer een op de twee clubs heeft een voldoende activerende omgeving en bevordert zowel het beleven van de deelnemers als het leren en ontwikkelen. 'Voldoende' houdt in: alle bovengenoemde kenmerken van SOM en ALO zijn voldoende aanwezig en ook elk kenmerk. Of en de mate waarin omgevingen activerend zijn, hangt van kartrekkers en/of deelnemers zelf af. De invloed van de kartrekkers is het grootst. Leraren lichamelijke opvoeding zijn bij sportclubs, vanwege hun beroep, het meest in staat aanbod en aanpak op maat en optimaal te maken. Het begeleiden van kartrekkers een deelnemers bij de uitvoering van hun activerende aanpak, gaat hen ook duidelijk het beste af.

Bij clubs waar dat activeren voldoende is, herkennen drie op de vijf deelnemers de activerende kenmerken en ervaren zelf daardoor ook voldoende leer- en ontwikkelingsresultaat. Bij alle clubs neemt het activerende karakter in de loop van de tijd (jaarlijks) toe. Het vooraf deelnemen aan een 'internetcursus Actieve Leefstijlontwikkeling en Seniorsport voor vijftigplussers' op-maat (er zijn verschillende niveaus aangegeven) vergroot de benutting van de bijeenkomsten door deelnemers en kartrekkers.

Sportclubs zijn vanaf 2010 en studieclubs (en culturele clubs) vanaf 2011 operationeel. De huidige opzet en inhoud van de clubs is te vinden op www.stichtingpinel.nl/mensenwerk/leefstijlontwikkeling. De aanpak is te vinden op www.oldaction.nl bij 'Actieve Leefstijl'. Alle kartrekkers en coördinatoren zijn vrijwilligers die onder de vlag van een lokale Welzijnsstichting het aanbod vorm en inhoud geven. Onderlinge niveaoverschillen vereisen een naar niveau gedifferentieerde invulling en aanpak. De belangstelling voor de 50+ sportclubs groeit. Van 91 deelnemers inclusief tien kartrekkers in 2010 naar 243 deelnemers inclusief negentien kartrekkers en zestien clubs in 2013.

7 Resultaten ALO over actieve leefstijlontwikkeling

7.1 Activerende studie c.q. ontwikkelomgevingen

De dominante kenmerken van activerende studie- c.q. ontwikkelomgevingen in 50+ clubs, zoals praat- en doe- of kenniscafé's, studieclubs en culturele clubs, zijn op basis van uitgebreid onderzoek de volgende. Zie voor bronnen: *Uitgangspuntende van praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek*.

-Samenwerkend leren betekent: werken aan een realistische, uitdagende en complexe taak bijvoorbeeld 'het samen ontwikkelen van een eigen actieve leefstijl' in een aanpak die afwisselend de nadruk legt op beleven/ervaren of het verslag doen daarvan, leren/verbeteren en leren hoe te leren. Deelnemers worden aangesproken op hun kwaliteiten en interesses.

-Een groep heeft een gemeenschappelijk doel en taak, waaraan gedurende een bepaalde periode wordt gewerkt. Zoekprocessen worden door de gegeven taak en de aanwijzingen van de kartrekker gestuurd. Het expliciteren van ieders opvattingen op een bepaald gebied, is het kerndoel van elke bijeenkomst.

-De samenstelling van de groep, de werkwijze en de onderwerpen of activiteiten vormen samen een geheel of totaalplaatje en dat totaal bepaalt uiteindelijk het effect. Uitgangspunt is de ervaring of beleving van een deelnemer. Vervolgens wordt geprobeerd leerervaringen te realiseren die met behulp van schema's, werkpatronen en/of vuistregels in praktijk wordt gebracht. Een taakverdeling op basis van niveau is aan te bevelen.

-Leerervaringen worden gedeeld. De kartrekker probeert als begeleider het meer gewenste of ideale gedrag zowel in theorie als praktijk te tonen en toe te lichten.

-Deelnemers hebben speelruimte bij de uitvoering van hun taak. Het met elkaar bespreken of consulteren bevordert het samenwerkend leren en geeft diepgang aan het overleg. Reflectie of evaluatie op het verloop en resultaat vindt regelmatig plaats.

-Het meer zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk handelen in een bijeenkomst of cursus is te bereiken als de groep daarbij als geheel actief meeontwikkeld wordt betrokken. De grootte van een groep is daarom bij voorkeur acht tot twaalf deelnemers. Het bevordert wederzijdse afhankelijkheid en

gelijkwaardigheid bij een gemeenschappelijk groepsdoel.

Veel bewegen en sporten, zo mogelijk dagelijks, naast veel leren en ontwikkelen zijn de belangrijkste pijlers voor de leefstijl van de nieuwe generatie senioren: geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig. Toen, nu en straks. In 'Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e' (2012) wordt een aanzet gegeven om die leefstijl op maat en optimaal te praktiseren. Bij *Actieve Leefstijl* op de site www.oldaction.nl wordt een voorbeeld van een invulling gegeven. Onderzoekresultaten zijn intern in periodieke onderzoeksverslagen verwerkt. Het ALO-project is in Ermelo in maart 2013 afgerond. Op andere plekken worden op dit punt initiatieven genomen. Bijzondere of andere ervaringen die nieuwe of aanvullende informatie opleveren worden gesignaleerd en op deze site verwerkt. We blijven ons immers ontwikkelen. Door deel te nemen aan een werkgroep 'senioren sport en actieve leefstijlontwikkeling' op de NISB-Beweegetnetwerksite kunt u hierachter komen en door deze OLDACTION site te raadplegen.

7.2 Betekenissen of ervaringen van betrokkenen bij ontwikkel- of studieclubs

Wat vinden allen?

- We onderschrijven het belang van een fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl voor ons bestaan, nu en in de toekomst.
- We onderschrijven de verschillende aspecten van Actief, Gezond en Zinvol leven die aansluiten op onze interesses en ervaringen en bijdragen aan een positief gevoel en een zoveel mogelijk in balans zijnde tijdbesteding.
- We staan 'midden in de samenleving' en willen dat zo lang mogelijk blijven doen. We zijn actief op het gebied van werk, zorg en ontspanning. Het is de kunst om gevarieerde taken en activiteiten voldoende aandacht te geven. Win het gisteren terug, geniet van vandaag en wees meester over morgen ofwel kijk naar het positieve van het verleden, pluk de dag en ontwikkel je toekomst.
- Ouder worden kent vele positieve kanten (zoals: langer en gezonder leven!), maar ook negatieve kanten (verlies, achteruitgang in mobiliteit) die we moeten leren accepteren en relativeren en het een plaats geven.
- We vinden het belangrijk ontwikkelingen in de samenleving te signaleren, daarover opvattingen te vormen en de betekenis ervan voor ons bestaan te taxeren. We nuanceren opvattingen door ook die van anderen te horen.

Wat vind een meerderheid?

- We worden nu 'anders' ouder en hebben een 'andere' toekomst dan de generatie voor en na ons.
- We vinden werk vooral belangrijk voor onze bestaanszekerheid (alleen vóór pensionering) en behoud van een maatschappelijke functie, netwerk en/of status. We werken ook na onze pensionering om onszelf bezig te houden en liefst zonder al te veel verplichtingen en ongeacht de aard van het werk.
- Voor ons heeft alleen een menswaardig (autonoom, onafhankelijk, zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk) leven voldoende kwaliteit.
- Maatschappelijke ontwikkelingen zoals bijvoorbeeld de sterke kostenstijging in de zorg beïnvloeden het beleid van de overheid en ons gedrag op lokaal niveau. Ook wij kunnen bijdragen aan het beheersen of (deels) oplossen van problemen. Dat kan per generatie verschillend zijn.
- Thema's, inhoud of activiteiten in ontwikkelclubs sluiten aan op onze interesses, kennis of ervaringen. We leren ervan. De ontwikkelomgeving als veilige omgeving activeert en stimuleert ons samenwerkend leren.
- We zijn op vele gebieden actief die ons – zo mogelijk - plezier of genoeg geven of van grote waarde voor anderen of omgevingen zijn.
- Ontwikkeling is vooral het verwerven van (meer) zelfkennis of -kunde op het gebied van werk, zorg of ontspanning. Het is verbreden en verdiepen van kennis op bepaalde gebieden.

Wat vind een minderheid?

- We regelen ons eigen gezonde gevoel (care) en delen samen met anderen ervaringen over 'hoe' dat optimaal is te realiseren. We regelen zelf onze behandelmogelijkheden (cure) in bijvoorbeeld de medische zorg.
- Ontwikkeling blijkt uit praktisch toepassingen. Ontwikkeling is op zich van waarde en kan betrekking hebben op het gebied van werk, zorg en ontspanning. Samenwerkend leren en ontwikkelen is in een

club, netwerk of leefgemeenschap een optimale omgeving.

-Actieve levenskunst is voor ons: het hebben van een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling; het ondernemend 'midden in de samenleving' willen (blijven) staan; een voortdurend streven naar ontwikkeling van kennis en kunde op een bepaald gebied, waarbij je investeert in jezelf, in de relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen.

-We zijn op vele gebieden actief die ons plezier of genoeg geven. We zijn daarnaast bereid verplichtingen en verantwoordelijken op ons te nemen. Ook na onze pensionering willen we blijven werken om deel te blijven uitmaken van netwerken. De aard van het werk en de werkomgeving zijn belangrijk. Vinden van werk dat ons boeit en op ons niveau is, is vaak moeilijk.

-We zien ervaren, leren en ontwikkelen als eenheid. Het beïnvloedt zowel ons denken, voelen, handelen en waarderen op zich en in samenhang. Het op maat en optimaal functioneren vinden we belangrijk.

Welke verwachte antwoorden ontbreken?

-Alle deelnemers handelen vanuit een behoefte aan actief of ondernemend te leven. Een generatieonderscheid in handelen, denken, voelen en waarderen is niet geconstateerd.

-Omgevingen kunnen we ontwerpen of veranderen om daarin meer op maat en optimaal te kunnen functioneren of we passen ons eraan aan.

-Generatiegenoten zullen meer solidair met elkaar moeten zijn, om samen 'onze' problemen op concreet en lokaal niveau op te lossen bijvoorbeeld bij zorg.

-Werk na onze pensionering is vooral van belang voor onze persoonlijke en maatschappelijke ontplooiing.

-Voor optimaal geestelijk ontwikkelen is de mentale coördinatie in de zin van strategisch handelen of het ontwikkelen van visie binnen omgevingen en voor ons functioneren van groot belang.

Algemene clubervaringen zijn...

-Er is lokaal voldoende belangstelling voor het vormen van 50+ clubs. Zo mogelijk kan daar een loket voor worden gemaakt, waarvoor welzijnsorganisaties het meest geschikt zijn.

-Het kost tijd om clubs te vormen of het aantal deelnemers te doen toenemen. Persoonlijke werving is aan te bevelen.

-Het vinden van ruimtes voor het doen van activiteiten is geen probleem. Het is aan te bevelen eventuele kosten te beperken tot maximaal drie euro per persoon per keer.

-De betrokkenheid van deelnemers varieert lopende een traject. Daarom is – afhankelijk van de activiteit - een minimale groepsgrootte van acht tot twaalf deelnemers nodig.

8 Conclusies inzake tweede probleemstelling

Van alle 50+ studie- en ontwikkelclubs zijn drie van de vijf clubs te typeren als 'activerend'. Ze tonen de meeste kenmerken in (meer dan) voldoende mate. Ze ontwikkelden zich jaarlijks. Betrokkenen *herkennen* de vaak de kenmerken en *erkennen* dan ook het belang ervan.

De overige twee van de vijf clubs zijn deels activerend. Er ontbreken enkele kenmerken. De aanpak beleven, leren, ontwikkelen wordt op hoofdlijnen wel toegepast. Het herkennen en erkennen door betrokkenen is beperkt aanwezig. Er is onderlinge coaching geweest.

In het algemeen zijn de deelnemers tevreden tot zeer tevreden over opzet en aanpak.

Ook het voorbeeld van de kartrekkers is voor de implementatie van de aanpak van groot belang.

Onderlinge niveaoverschillen in groepen zijn soms groot en vereisen ook hier een naar niveau gedifferentieerde invulling en aanpak.

Voor toekomstige kartrekkers en coördinatoren is het volgen van een internetcursus over actieve leefstijlontwikkeling voor vijftigplussers op maat mogelijk.

De belangstelling voor deze vorm van actieve leefstijlontwikkeling is voldoende aanwezig en zal de komende jaren groeien gezien de toename van de 'nieuwe' generatie senioren die 60-65 wordt. Op basis van het uitgevoerde ontwikkelingsonderzoek en onze *tweede probleemstelling* hebben we een steeds beter idee gekregen over de opzet en aanpak van de 50+ actieve leefstijlontwikkeling voor de nieuwe generatie senioren in de vorm van lokale studie-/ontwikkelclubs gericht op algemene ontwikkeling. Gezien het bevredigende resultaat en de verdere ontwikkelingsmogelijkheid is de

aanname realistisch, dat toepassing ook kan op het gebied van werk, zorg, ontspanning of specifieke ontwikkeling.

Hoofdstuk 6.3 over 'Tijd, tijdbesteding en tijdbeleving'. Versie oktober 2012.

Na....Optimale tijdbeleving is de door betrokkenen als voldoende ervaren duur of frequentie van een taak of activiteit. Die tijdbeleving zegt iets over de kwaliteit of zinvolheid van je tijdbesteding....de volgende tekst toevoegen....

Het varieert in duur omdat het van de aard van de activiteit of taak afhangt én je gevoel van 'het is voldoende in tijd'. Tijdbeleving heeft betrekking op de kloktijd of de duur van iets. Het kan gaan om een gesprek, een vakantie of een project en varieert daardoor in tijd. Veel taken en activiteiten herhalen zich dagelijks, wekelijks en verder periodiek. Ze krijgen daardoor een eigen ritme of regelmaat, een sociaal ritme (Huijjer, 2011).

Daarnaast word je ook beïnvloed door bioritmes (zonnetijd en individuele innerlijke tijd zoals slapen-waken) die invloed hebben op lichamelijke processen, functioneren van organen en je genen, maar ook je gedrag (door licht en activiteit) (Roenneberg, 2012). Je leert er al doende optimaal mee om te gaan en dat voelt prettig of 'in balans' of niet natuurlijk. Ritmes zijn enkel- en veelvoudig tegelijk. Een enkelvoudig ritme (de hartslag, slaap, spijsvertering, werk) wordt beïnvloed door veelvoudige ritmes als die van vervoersmiddelen, dag- en nachtritme, sluitingstijden, seizoensritmes. Ritmes vind je bij elke activiteit (muziek, sex). Ze zijn harmonieus en 'vast' of juist 'van elkaar afwijkend' en flexibel of ze zijn opeenvolgend of cyclisch. Ritmes zijn kortom aan verandering onderhevig. Je kunt voor een ander ritme op een bepaald gebied kiezen. Die variatie hebben we nodig om ons bestaan als uitdagend en vernieuwend te ervaren en ons gedrag erop af te stemmen. Maar je bent wel meer een ochtend- of avondmens en dat ligt vast. Bioritmes worden door onze 'omgeving' of kosmos bepaald. Het je daaraan overgeven is gezond. Bio- en sociale ritmes geven structuur aan je leven en het gevoel in balans te zijn. Het sociale basisritme is inspanning-ontspanning per dag, week en periodiek. Er is verder sprake van zowel continu gedrag in orde en regelmaat als van discontinu gedrag in chaotisch of ad hoc gedrag. De resultante of het uiteindelijke totaalgevoel geeft een gevoel van tegelijk handelen in vrijheid en gedisciplineerd. Onze tijd compliceert door de overdaad aan informatie- en communicatietechnologie en sociale media, de voortdurende gewenste bereikbaarheid en de 24-uurs-economie. Een regelmatige reflectie op je leefstijl en je ritmes blijft gewenst (Huijjer, 2011).