

# **Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50<sup>e</sup>!**

## **Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling**

[ISBN 978-90-5472-  
NUR

Ontwerp en opmaak:

Fotografie:

Drukwerk:

© 2009 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.]

### **Inhoudsopgave**

Voorwoord

#### **Hs.1 Naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl**

Inleiding

- 1.1 Sport anders na je 55<sup>e</sup>. Doe het zelf, samen en op maat
- 1.2 Waarom zó sporten op maat?
- 1.3 Organisatie van actieve leefstijlontwikkeling
- 1.4 Sporten en zelfontwikkeling, voor lichaam en geest!
- 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
- 2.5 Terugblik en in perspectief

#### **Hs.3 Leren en ontwikkelen**

Inleiding

- 3.1 Ontwikkeling van mijn 'zelf'
- 3.2 Ontwikkelen door het oplossen van problemen
- 3.3 Cyclisch leren en ontwikkelen
- 3.4 Beleven, leren, leren hoe te leren

- 3.5 Gedrag na je 50<sup>e</sup>: optimaliseer!
- 3.6 Terugblik en in perspectief

#### **Hs.4 Gezond leven**

Inleiding

- 4.1 Gezond leven binnen grenzen
- 4.2 Voeding
- 4.3 Zelfzorg
- 4.4 Leven met ziekte en beperking
- 4.5 Terugblik en in perspectief

#### **Hs.5 Zinvol leven**

Inleiding

- 5.1 Samen optimaal ouder worden
- 5.2 De nieuwe generatie: hun ervaringen en perspectieven
- 5.3 Levenskunst vanaf je 50<sup>e</sup>
- 5.4 Perspectieven op leefgebieden.
  - 5.4.1 Zelfontwikkeling
  - 5.4.2 Werk
  - 5.4.3 Zorg
  - 5.4.4 Ontspanning
- 5.5 Terugblik en in perspectief

#### **Hs.6 Ontwikkelen van tijdbesteding en tijdbeleving**

Inleiding

- 6.1 Praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek
- 6.2 Resultaten onderzoek naar actieve leefstijlontwikkeling van 50-plussers
  - 6.2.1 Project ALO. Cursussen Actieve Leefstijlontwikkeling
  - 6.2.2 Project SOM. Sporten op maat
- 6.3 Tijd, tijdbesteding en tijdbeleving
- 6.4 Terugblik en in perspectief

#### **Samenvatting**

#### **Literatuur**

#### **Over de auteur**

#### **Voorwoord**

Aan de basis van dit boek ligt een uitgebreide literatuuronderzoek op meerdere relevante terreinen. Het bronnenoverzicht geeft dat aan. Ik zie dat als een pendelen tussen verschillende voor het onderwerp relevante gebieden en het leggen van verbindingen. Het is ook de neerslag van een ontwikkeling, die voor mij in 1968 begon en een koppeling is van wetenschappelijke theoretische inzichten en praktische ervaringen. Vandaar ook de aanduiding 'Praktisch filosofie' en door mij gezien als een voortdurend jojo'en tussen die theorie en praktijk. Veel theorie is gebaseerd op vooral kwalitatief praktijkgericht onderzoek. Theoretische aspecten zijn in de praktijk toegepast en via evaluaties en brede reflecties vaak in overleg met anderen op hun waarde of belang beoordeeld. Hier gaat het vooral om het ontwerpen van activerende leeromgevingen en gaan we na of senioren dat ook voor henzelf kunnen creëren. Theoretisch is deze ontwikkeling begonnen bij de didactiek of lesgeven van spel- of sportvormen. Vervolgens verbreed tot de didactiek van de lichamelijke opvoeding, didactiek van opleidingen voor leraren Lichamelijke Opvoeding, de didactiek van het

sporten van 35-plussers en nu in dit boek het stimuleren van een fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl. Een van de pijlers van de levenskunst van de nieuwe generatie senioren. Alle ontwikkelings- en onderzoekservaringen uit het verleden zijn in dit boek gebundeld en – indien wenselijk – vertaald naar het nieuwe toepassingsgebied en daar in samenhang met elkaar gebracht. Voor mij is de ontwikkelingservaring bij dit herzien: het herwaarderen en het in samenhang proberen te brengen van wat op verschillende praktijkgebieden kan werken. Steeds heb ik de mogelijkheid gehad mijn opvattingen aan die van anderen te toetsen.

In 1972 begon ik mijn beroepsloopbaan als leraar lichamelijke opvoeding op een MAVO, HAVO, VWO-school. Het is het begin van mijn grote interesse in de manier waarop mensen leren (beter) te bewegen, spelen of sporten en zich ontwikkelen. Om anderen te leren bewegen is een breed scala aan kennis nodig van anatomische, fysiologische, biomechanische, kinesiologicalische en biologische aard. Naast pedagogische, leer- en sociaalpsychologische, (sport)filosofische en onderwijskundige kennis. De vakdidactiek integreert dat geheel. Het is dus kennis van zowel natuurwetenschappelijke als sociaalwetenschappelijke aard. In dit verband geeft het eerste functionele kennis over hoe het lichaam werkt en het tweede kennis over strategieën en tactieken voor gedragsbeïnvloeding. Lichaam en geest worden hiermee vanuit verschillende perspectieven bekeken. Maar wel als een eenheid en dus is de samenhang in kennis van belang. Op vele plekken herhaal ik dan ook: 'het gaat om het effect van een totaalplaatje'!

Je hebt deze brede kennis nodig om tegen een leerling bij het slaan bij softbal te kunnen zeggen: 'kijk naar de bal' en 'sla horizontaal'. In dat geval raak je de bal meestal altijd. Daarbij hoort de spelregel: maar alleen als deze over de thuisplaat tussen knie- en schouderhoogte gaat. Je bent je hierbij als leraar bewust dat (leren) bewegen voor het grootste deel onbewust verloopt. Te veel bewustzijn is niet bevorderlijk. Wat je wel bewust mag zijn is de bedoeling van een activiteit en de principes of vuistregels. Zeg maar de kern van een activiteit. Als je dit zo toepast kun je de bal optimaal raken. Dat 'optimale' hangt af van de mogelijkheden van de softballer. Zoals de mate van coördinatie en kracht bij het slaan van de bal. De softballer zal tegelijk handelen door de bal te slaan, denken aan de principes bij en het doel van de actie, het plezierige gevoel bij het goed raken van de bal en het waarderen dat softballen in een bepaalde sportvorm goed lukt en veel kunnen slaan het leukste van het spel is. Dit alles in één moeite.

Om te leren en ontwikkelen kennis uit verschillende theoretische en ervaringsbronnen nodig die geïntegreerd wordt. Op elkaar wordt afgestemd en daarmee een praktijktheorie oplevert bestaande uit concrete en praktische handelingsaanbevelingen. Een vakleraar of sporttrainer heeft zo'n theorie als totaalplaatje nodig. De theorie omvat wetenschappelijke kennis en praktische ervaringen en die ontwikkelt zich. Het krijgt vorm en inhoud in persoonlijke opvattingen, overtuigingen of waardegebieden ('alles wat je zelf écht belangrijk vindt'). Ze richten je denken en handelen. Een theorie breng je in praktijk en de verkregen ervaringen verantwoord je in theorie. Als je zulke leer- en ontwikkelingsprocessen met vakgenoten deelt en bediscussieert, ontstaat in de loop van de tijd een meer consistente en algemeen toepasbare praktijktheorie voor het lesgeven. De in dit boek beschreven concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' is daar een voorbeeld van. Na een meerjarige toepassing bij vele doelgroepen in de lichamelijke opvoeding en de sport, is een verantwoorde en vergelijkbare toepassing bij volwassenen zeer aannemelijk. In hoofdstuk 2,3 en 6 wordt hiervoor de bouwstenen geleverd en verslag gedaan van twee projecten ten behoeve van 50-55-plussers.

Behalve theorieën spelen ook vele aspecten bij het beïnvloeden een rol. Zoals: organisatie, activiteiten, mogelijkheden van deelnemers in verschillende rollen, de aanpak van de trainer en diens opvattingen daarbij. Tenslotte ook de beoordeling of processen en producten naar ieders tevredenheid zijn verlopen: 'is er veel geleerd en is dat plezierig verlopen'. Ook die aspecten samen vormen een totaalplaatje met na enige tijd een bepaald resultaat op het gedrag van betrokkenen.

Eén van de opvattingen achter deze aanpak voor de praktijkgebieden lichamelijke opvoeding

en sport, is het zelfsturend, zelfstandig en zelfverantwoordelijk leren handelen. Een opvatting die ook op vele andere praktijkgebieden kan worden toegepast. Om dat zelfstandige en zelfsturende te realiseren is afwisseling en opeenvolging nodig van: beleven (om plezier in het leren te krijgen), leren (om vorderingen te ervaren) en leren hoe te leren (om te leren hoe je jezelf of anderen beter kunnen leren bewegen, spelen of sporten). De leraar of trainer is in alles bij deze aanpak het voorbeeld voor de deelnemers. Die deze aanpak eerst ervaren, vervolgens een toelichting krijgen op het waarom en hoe en tenslotte het aan de hand van een vaak gezamenlijke taak in een groepje gaan toepassen op basis van schema's, werkpatronen en vuistregels. Voor deze zelfontwikkeling is tijd nodig.

De zelfontwikkeling en het bewegen, spelen of sporten is fundamenteel voor het menselijk bestaan. Je instelling tot 'spelen' kan op vele gebieden van toepassing zijn. Gezien de weinig bewegingsactiverende situaties of omgevingen, waarin we vaak verkeren, is expliciete oefening nodig. In ons dagelijks bestaan is het juist kiezen van 'de moeilijke weg' aan te bevelen. Neem liever de trap dan de lift. In de loop van je leven, wordt die instelling steeds belangrijker. Het gaat naast veel en actief bewegen, spelen of sporten ook om gevarieerd sporten. Tot ongeveer je 30-35<sup>e</sup> jaar is dat optimaal als je dat drie keer per week, steeds een of twee uur doet. Daarna is een geleidelijke toename tot dagelijks gevarieerd sporten vanaf je 50-55<sup>e</sup> optimaal. Ook je geest heeft een dagelijkse 'belasting' nodig. Een leven lang.

Ik behoor tot de generatie nieuwe ouderen, die geboren is in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, waarvoor het 'alleen en samen zelfstandig omgevingen op de eigen mogelijkheden willen afstemmen of veranderen', het meest kenmerkende is. Ouder worden is in deze tijd dus beslist wel anders ouder worden. Dat zelfvertrouwen heeft deze generatie die dat wil nastreven door een levenslange fysiek en mentaal actieve leefstijl, waarvan het gezond voelen en zinvol leven mede deel uitmaken. Mede omdat mensen gemiddeld steeds ouder worden en langer gezond blijven. Daarvoor is maatwerk nodig of een optimaal proberen te functioneren. Mogelijkheden en omgevingen zijn hierbij op elkaar afgestemd. Dat maakt dat deze generatie meer en langer toekomstgericht is en wil blijven investeren in zichzelf en in relaties met anderen, in de omgeving en in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen. Zinvol blijven leven dus. Zelfstandiger willen functioneren sluit aan op het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' dat zowel op het leefgebied van zelfontwikkeling als op dat van werk, zorg en ontspanning kan worden toegepast. Voor de levenskunst in het algemeen, maar in dit boek toegepast op de 50-55-plusser, zijn hiervoor vier pijlers de basis: (1) Een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl; (2) Een staan 'midden in de samenleving'; (3) Zelfontwikkeling en dagelijks veel bewegen, spelen of sporten en (4) Veel kennis en kunde blijven verwerven, op elkaar afstemmen/integreren en toepassen.

In dit boek wordt deze leefstijl in theorie onderbouwd en in praktische voorbeelden geïllustreerd. Het is een bij uitstek praktische filosofie, die in opvattingen, overtuigingen of waardegebieden is beschreven. De praktijk zie je terug in de vorm van schema's, werkpatronen of vuistregels.

In 2010 verscheen Sport op maat (SOM). Een handleiding bedoeld voor de sporter vanaf 30-35 jaar, die wil nadenken over het meer verantwoord sporten bij het ouder worden. Tot nu toe is het sporten voor de 50-55-plusser allerm minst optimaal. Voor hen is daarom deze Sport op maat-handleiding het meest aan te bevelen. In paragraaf 1.5 is aangegeven wat u in de rest van dit boek kunt verwachten. Het resulteert uiteindelijk in een zelf gekozen tijdbestedings- en belevingsplan. Taken en activiteiten die steeds veranderen.

## Hoofdstuk 1 Naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl

### Inleiding

Sporten op maat voor 50-55-plussers beschrijft op een wat andere manier de vorm en inhoud van het sporten dan wat gebruikelijk is. Die andere manier is nodig om met je leeftijdgenoten optimaal te kunnen spelen of sporten. In paragraaf 1.1 wordt die andere manier beschreven en in paragraaf 1.2 zijn de opvattingen, overtuigingen of waardegebieden genoemd die achter die manier van sporten of spelen zitten. Sporten voor 50-55-plussers is bij voorkeur recreatief en op beleving gericht en niet competitief en op winnen gericht. Om die reden is het vooral een sportief onderling gebeuren. De vraag in paragraaf 1.3 is: hoe kan dat door derden op lokaal niveau worden georganiseerd?

Sporten is één aspect van het leefgebied ontspanning. Andere leefgebieden zijn: zelfontwikkeling, werk en zorg. Spelen en sporten en zelfontwikkeling zijn de kern van actieve leefstijlontwikkeling in ons bestaan. Dat komt in paragraaf 1.4 aan de orde. Al spelend ontspannen en jezelf ontwikkelen spelen op elk terrein in ons bestaan een rol van betekenis. Sporten is een aspect van een fysiek en mentaal actief leven. Er is in de volgende nog meer aan toe te voegen.

### 1.1 Sport anders na je 55<sup>e</sup>. Doe het zelf, samen en op maat.

Eén van de kenmerken van de nieuwe generatie ouderen, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, is hun voorkeur voor het tonen van een mentaal en fysiek actieve leefstijl. Daarin spelen het levenslag veel bewegen, spelen of sporten en zelfontwikkeling een essentiële rol. Het is de generatie die, hoewel ouder wordend, steeds midden in de samenleving wil staan en zich zelfstandig alleen en samen met anderen in netwerken of 'clubs' wil ontwikkelen. Het is ook de generatie die de sport heeft zien ontwikkelen tot een veelvormig en veelzijdig gebeuren (Timmers, 2010; 2012).

Sinds 2009 bestaat het project 'FitforLife Nederland' waarin diverse partners participeren, zoals: overheid, NOC.NSF, sportbonden, ouderenbonden, universiteiten en hogescholen, uitgevers en ziektekostenverzekeraars. Hun doel is het creëren van meer aandacht voor en het stimuleren van beleid gericht op het sporten en bewegen van de 50-55-plusser. Het Mulierinstituut te 's Hertogenbosch, TNO in Leiden, LaTrobe University in Melbourne en de Radboud Universiteit te Nijmegen doen onderzoek naar het bewegen in relatie met gezondheid van en door ouderen. Met ingang van 2012 begint het Europese jaar van 'actieve leefstijlontwikkeling' door de 50-55-plusser. Binnen al deze aandacht is sport en met name het gevarieerd sporten op maat een belangrijk aspect. Er is hier sprake van 'anders' (gaan) sporten. Maar hoe anders?

### Sport in ontwikkeling

De sport in Nederland heeft zich met name vanaf het midden van de jaren zeventig sterk ontwikkeld (Timmers, 2009). Sport is aanvankelijk te typeren als eenvormig in de zin van: competitie- en wedstrijdgericht, plaatselijk beperkt in aanbod en vooral op de valide mannelijke jeugd gericht. Sport van nu is te typeren als veelvormig in de zin van: prestatief, maar ook recreatief- en belevingsgericht, met een ruim plaatselijk aanbod en gericht op meerdere doelgroepen (mannen en vrouwen, jong en oud, valide en minder valide sporters) (Bottenburg, 2004; Breedveld et al., 2011; Van Lindert, 2009; Mulierinstituut et al., 2011; Rademakers, 2003). De sport is daarnaast ook meer veelzijdig geworden en kan op verschillende manieren worden beoefend. Dat geldt overigens niet voor elke sportvorm. Veel sporten zijn bijvoorbeeld nog steeds alleen in competitieverband te beoefenen. Daarvoor gelden vrijwel onveranderbare spelregels en vaste organisatievormen. Vreemd genoeg ook als een indeling naar leeftijdsgroepen plaatsvindt. De KNVB bijvoorbeeld organiseert 35+ of 45+ (zeven tegen zeven)-voetbalcompetities. Alleen voor die laatste categorie gelden wat afwijkende spelregels, maar wel weer

voor alle wedstrijden dezelfde. Binnen spelsporten kunnen veteranen in competitieverband meedoen. Ben je minder ervaren, dan is de op winnen gerichte instelling juist een drempel om mee te doen. Ben je wel ervaren dan is op enig moment de vraag actueel: 'sport ik nog wel voldoende verantwoord?' Het is immers steeds wenselijker onderling te sporten en de spelregels meer af te stemmen op het niveau van de groep. Eventueel zelfs op de individuele deelnemer. Ook een liefhebber krijgt dan de kans om op latere leeftijd een sport alsnog (beter) te leren. Door het creëren van leeftijdscategorieën heb je ook te maken met verschillen in sport- en conditieniveau en in de manier waarop de deelnemers willen sporten. Die verschillen nemen toe als mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen samen willen sporten. Door het afstemmen van regels op de mogelijkheden van al die deelnemers, is optimale deelname van iedereen gegarandeerd. Sporten tot je honderdste is, bij wijze van spreken, dan een mogelijkheid.

Een sportvorm kies je omdat de activiteit je tot deelnemen motiveert. Maar elke sportvorm stelt andere fysieke en mentale eisen aan de deelnemers. Daarom kun je voetbal toch minder lang beoefenen dan volleybal of (uni)hockey. Een sportvorm kies je ook vanwege de mogelijkheid jezelf optimaal te belasten om er fit door te blijven. De instelling van de 70-75-plussers van nu is een wat andere. Hun denken is minder sportgericht en meer bewegingsgericht. Een activiteit is vooral bedoeld om gezellig samen bezig te zijn en daarbij ook wat te bewegen. Veel inspanning hoeft niet.

### **Naar optimaal maatwerk**

Voor veilig en verantwoord sporten is regelmatige reflectie op dat gebeuren nodig. Dat geldt al vanaf je 30-35<sup>e</sup> en zeker vanaf je 50-55<sup>e</sup>. Om optimaal te sporten is maatwerk nodig. Je fysieke mogelijkheden worden minder en dat heeft invloed op je manier van sporten of de keuze van je sportvorm. Maatwerk zorgt hier voor afstemming op sport- en inspanningsniveau en de manier waarop je wilt sporten. Bijvoorbeeld door meer nadruk te leggen op het fit willen blijven in plaats van het willen winnen. Vrij, onderling en niet competitief te sporten maakt afstemming gemakkelijker door het in overleg de spel- en spelregels te veranderen.

Neem een groep van vijftigplussers die onderling sterk in sportniveau verschilt. Sommigen hebben weinig tot geen volleybalervaring. Ze spelen vier tegen vier op twee velden, die kleiner zijn dan volgens de gebruikelijke spelregels. Voor een wedstrijd spreken ze de volgende regels af. Iemand met volleybalervaring speelt de bal direct boven- of onderhands door of terug. Een speler met geen of weinig volleybalervaring mag de bal eerst vangen, gooit deze vervolgens voor zichzelf op en speelt bovenhands door. Een speler met al enige spelervaring speelt de bal bovenhands door, maar mag lage of hard aangespeelde ballen vangen, opgooien en doorspelen. Wie heeft gekozen voor een speelwijze blijft dat tot nadere aankondiging zo doen. Als het sportniveau of sterke onderlinge verschillen daarin daar aanleiding toe geven, is het spelen met een lichtere bal aan te bevelen.

Voor zelfstandig samen sporten heb je geen trainer nodig. Dat sporten kennen we best samen regelen en we kunnen elkaar ook coachen. Een kartrekker, een medesporter met de meeste sportervaring, kan overigens wel een stimulerende bijdrage leveren. Dit zelf samen organiseren, leren en ontwikkelen werkt motiveert. Je moet wel weten hoe je een sport leert en ontwikkelt (Timmers, 2010; 2012).

Sporten vraagt inspanning en voor een 50-55-plusser is vooral een effect op coördinatie en uithoudingsvermogen van belang. Dat stelt eisen aan de keuze en de uitvoering van een sportvorm. Voor ieder persoonlijk is die belasting op een andere manier optimaal. Voor iemand van tachtig, met een slechte conditie, is Tai Chi een optimale activiteit. Heeft deze een goede conditie, dan is 'matig intensief bewegen' of twee tot drie uur fietsen of wandelen, meer aan te bevelen. Matig intensief bewegen betekent dat je gedurende een bepaalde tijd, gemiddeld een activiteit op 75% van je persoonlijk maximaal vermogen kan volhouden (Denk et al., 2003). Bij duursporten als fietsen of nordic walken, betekent dat een fitte zestigjarige een hartslag van 75% van (220 minus de leeftijd)

ofwel 120 slagen per minuut, als gemiddelde belasting over bijvoorbeeld één uur heeft. Dat mag met een marge naar boven van ongeveer tien hartslagen (Denk et al., 2003). Conditiebeïnvloeding verschilt per persoon omdat 'matig intensief' voor iedereen anders is.

Voor een fysiek actieve leefstijl geldt als kernvuistregel: 'Belast je dagelijks en, afhankelijk van de activiteit, een tot drie uur. Varieer de duur van de inspanning per dag en ook de mate waarin een sportvorm een beroep doet op je coördinatie en/of je uithoudingsvermogen. Ga na wat je eigen optimale belasting inhoudt.' Aan deze vuistregel ligt de opvatting ten grondslag dat bewegen, spelen of sporten een voor de mens fundamentele bezigheid is (Crum, 1991; Huizinga, 1938, 2008; Mulder, 2009; Rademakers, 2003; Sloterdijk, 2011).

### Leren het sporten te ontwikkelen

Sporten is een activiteit die je levenslang kunt blijven doen, mits de sportvorm is afgestemd op de eigen mogelijkheden en die van een groep 50-55-plussers. Sporten betekent beleven, leren en leren hoe te leren en die ervaringen hebben we eerder gehad. Daaraan terugdenkend kun je bedenken hoe een andere sportvorm is aan te leren en te ontwikkelen. Niet elke sportvorm is geschikt om voldoende beleving op te roepen en/of voldoende leerervaring te geven. Vergelijk knotshockey maar eens met unihockey. De hockeybond in Nederland (KNHB) beveelt knotshockey aan voor 50-55-plussers zonder hockeyervaring. De bal wordt gespeeld met een ronde stok met een schuimrubberen omhulsel aan het eind. Een bal die je slaat gaat in elke willekeurige richting. Dat geeft wel even plezier, maar niet tot spelontwikkeling. Bij unihockey, speel je vijf tegen vijf en met een stick waarmee je een bal met beide kanten kunt spelen. Zo'n sportvorm geeft meer beleving en stimuleert het technisch en tactisch beter spelen. Zeker als je elkaar daarbij coacht.

Sporten in leeftijdsgroepen, zoals 55+ of 65+, is aan te bevelen omdat de relatie tussen leeftijd en fysieke mogelijkheden sterker gaat samenhangen. Vaak is het creëren van voldoende grootte van een leeftijdsgroep een probleem. Een samenwerking tussen meerdere lokale sportverenigingen is dan wenselijk. De interesse voor balsporten is dan belangrijker dan bijvoorbeeld voor specifiek voetbal. Een voetballer of korfballer wil vast ook wel basketballen. Het is zoeken naar welke sportvorm lokaal de meeste aandacht uitgaat. Omdat sportorganisaties kartrekkers, accommodatie en materiaal kunnen leveren is een lokaal samenwerkingsverband met welzijnsorganisaties nodig. Dat zorgt voor een structureel aanbod. Een coördinator namens dit samenwerkingsverband coacht de kartrekkers en de deelnemers in het creëren van maatwerk. Oud vakleraren lichamelijke opvoeding hebben in hun werk met die verschillen tussen leerlingen leren omgaan en zijn voor zo'n begeleidingsrol het meest geschikt.

Voor een mentaal actieve leefstijl is de volgende kernvuistregel van belang. 'Verdeeld over een dag wordt – afhankelijk van de eigen mogelijkheden - diepgaand nagedacht over een of meer onderwerpen, thema's, problemen of uitdagingen. Dat duurt in totaal een tot twee uur. Er wordt geprobeerd een totaalplaatje van een probleem of uitdaging te maken. Er worden verbanden gelegd, naar een context gezocht en alternatieven op voor- en nadelen beoordeeld. Het gaat om het begrijpen van principes, vuistregels of opvattingen, die daarbij naar eigen idee een belangrijke rol spelen. Theorie en praktijk worden aan elkaar gekoppeld'. Dat betekent het nastreven van een levenslange mentale coördinatieontwikkeling op elk gebied dat je interesseert (Damasio, 2010; Goldberg, 2007; SCP, 2006; Timmers, 2010). Actief, gezond en zinvol leven is belangrijk in de levenskunst van de nieuwe generatie ouderen (Timmers 2012).

### Een breed sportprogramma

Het wekelijks gevarieerd sporten - dat je ook omnisporten kunt noemen - is aan te bevelen. Een sportclub van 50-55-plussers kan een activiteit in twee perioden van elk drie maanden aan bod laten komen of doorlopend. Een programma kan uit de volgende onderdelen bestaan.

Duursporten. Duur- en oriëntatielopen, nordic walken, banen zwemmen, sportief wandelen in groepen die verschillen in looptempo en de af te leggen afstand en fietsen op bijvoorbeeld vier niveaus. Die niveaus zijn: (a) met racefietsen, afstand 60-100 km en gemiddelde snelheid van 28 km/u; (b) met racefietsen; afstand 40-60 km en gemiddelde snelheid van 25 km/u; (c) op gewone of elektrische fietsen, afstand 35-45 km en gemiddelde snelheid van 19-20 m/u en (d) op gewone of elektrische fietsen, afstand 25-35 km en gemiddelde snelheid van 15-16 km/u.

Balsporten. Badminton, korfbal als vier tegen vier zaal- of monokorfbal al of niet samen met vier tegen vier streetbasketball (spel op een basket), klein terrein voetbal (vier tegen vier), waterbasketbal en waterpolo in de breedte van het zwembad, unihockey/floorball en indoorsoftball in een sporthal, in zestallen met drie honken.

Omnizelfverdedigingssport met kata, demovormen of sparren. Deze sportvorm bestaat uit combinaties van judo, jiu-jitsu en zelfverdediging voor mannen en vrouwen, sparend boksen en karate in een rustige en/of ontspannen uitvoering.

Sportgymnastiek als combinatie van: conditiegymnastiek met nadruk op coördinatie en lenigheid; spelgymnastiek met nadruk op spelen met en zonder bal en gericht op samenwerken; gymnastiek op muziek met nadruk op jazz, rock and roll en aerobic; toestel- of acrogymnastiek met nadruk op zwaaien, draaien, balanceren; jongleren en ontspanningsgymnastiek met nadruk op bewust en ontspannen aannemen van houdingen en het bewust gecontroleerd uitvoeren van bewegingen. Veel vormen hiervan zijn ook thuis individueel uitvoerbaar.

Zwemmen in de zin van banen zwemmen en balspelen als waterbasketbal.

Zo krijgt het 'anders sporten' vorm en inhoud. Regel het zelf, samen met anderen en vooral afgestemd op de eigen mogelijkheden. Dan kun je hiermee honderd worden.

## 1.2 Waarom zó sporten op maat?

In paragraaf 1.1 is een schets gegeven van het anders sporten na je 50-55<sup>e</sup>. De vraag is: waarom zó? Welke opvattingen, overtuigingen of waardegebieden liggen eraan ten grondslag?

In 2009 en 2010 zijn verschillende onderzoeken (Mulierinstituut et al., 2010; Timmers, 2010; SCP, 2010) gedaan naar het sporten en bewegen bij het ouder worden. De leeftijd van 35 tot 40 jaar wordt gezien als scharnierpunt waarop fysiek gezien het ouder worden voor het eerst merkbaar kan worden. Daaraan ga je vervolgens consequenties verbinden, zoals: voor een andere sportvorm kiezen of het eigen sportgedrag meer aanpassen. Dat zal de 50-55-plusser, naar verwachting, nadrukkelijker aan gaan doen. Op elke leeftijd verschillen mensen sterk op wat ze fysiek aankunnen. De ene vijftigjarige loopt nog een marathon, een ander bereikt zijn grenzen bij het wekelijks twee keer een half uur hardlopen. Belangrijk is dat je een goede inschatting van je eigen mogelijkheden kunt maken en de eigen grenzen kent. Je bent immers verantwoordelijk voor je eigen lijf.

De overheid waardeert al langer dat haar burgers aan sport doen. Aanvankelijk is het beleid gericht op het creëren van sport- en recreatieve accommodaties, later ook op het bevorderen van 'breedtesport' door het opzetten van projecten en weer later is sport zelfs een terrein waarop ook maatschappelijke problemen kunnen worden aangepakt (Breedveld et al., 2011). Geleidelijk is een sport- en beweegbeleid ontstaan en wordt sportdeelname voor iedereen aangemoedigd. Sport geeft vooral plezier en is een goede ontspanningsmogelijkheid, maar levert daarnaast voordelen op voor gezondheid, welzijn, economie en ruimtelijke ordening. Ook de sportkwaliteit, in de zin van professioneel sport- en bestuurskader, krijgt vanuit de overheid geleidelijk meer aandacht.

Eén van de steeds terugkerende problemen is een definitieprobleem: wat is sport en wat niet? De eenvoudigste keuze is om alle wedstrijdssporten in zowel competitieve als niet-competitieve context (het vrije of het onderlinge sporten) als 'sport' te betitelen. Elf tegen elf competitievoetbal is sport, maar ook onderling vier tegen vier spelen. Curling en zaalcurling zijn dus beide sportvormen (Tamboer



& Steenberg, 2000; Timmers, 2009; 2010). In de loop van de tijd zijn binnen het sportbeleid meer doelgroepen aan bod gekomen. In de jaren zestig was sport bedoeld voor de mannelijke jeugd. Vanaf de jaren zeventig gaan vrouwen meer aan sport doen. Ook in sporten die voorheen alleen door mannen worden beoefend zoals voetbal en boksen. Het sporten door mensen met fysieke beperkingen of minder validen en het sporten van ouderen krijgt meer belangstelling. Dat je ook gemengde doelgroepen kunt krijgen, blijft nog achterwege. Waarschijnlijk wordt dat als te complex gezien. Sport wordt nog steeds overwegend als een competitief en wedstrijdgericht gebeuren gezien. Strak georganiseerd en met vaste regels. Het is een van de redenen om gemengde doelgroepen nog achterwege te laten. De invoering van het damesvoetbal is een goed voorbeeld hoe om die reden dat traag en in aanvang sterk in omvang beperkt is verlopen. Geleidelijk komt er meer ruimte gekomen voor het recreatieve of belevingsgerichte sporten. En worden nu ook onderling wedstrijden gespeeld, waarbij spelregels ter plekke door de deelnemers samen worden afgesproken. Het winnen speelt hierbij minder een rol. Het competitief georganiseerd sporten remt binnen sportverenigingen de verbreding van het sporten. Commerciële sportorganisaties zijn daarin wat meer flexibel. Bij hen overheerst wat de deelnemers 'vragen' en het meer individueel sporten.

Sportnota's leggen steeds meer de nadruk op de instrumentele betekenis van sport in de zin van bestrijding van maatschappelijke problemen op het gebied van volksgezondheid en welzijn. Het kernprobleem voor sportbeleid blijft de achterblijvende voldoende sportdeelname (Breedveld et al., 2011, p.25). In 2009 beweegt haast zeventig procent van de volwassen Nederlanders. Zij het fysiek gezien 'minimaal' (een half uur op vijf dagen van de week). Net als in de Lichamelijke Opvoeding op school wordt sport in het overheidsbeleid te veel in een gezondheidsperspectief geplaatst. Zoals het tegengaan van overgewicht of hart- en vaatziekten. De intrinsieke waarde van sporten: 'plezier en ontspanning geven' blijft te veel buiten beschouwing.

De overheid ziet steeds meer heil in het belang van de topsport voor stimulering van de breedtesport. De sportwereld is ambitieus en met het Olympisch Plan 2028 van het NOC.NSF wordt geprobeerd om in 2016 driekwart van de bevolking regelmatig aan het sporten te krijgen. Die ambitie wordt met vele subsidies, onder andere van de overheid en het bedrijfsleven, bevorderd (SCP, 2010). Los van de vraag of het willen organiseren van de Olympische Spelen door Nederland en België vooral financieel gezien niet veel te ver gaat, kan in de slijpstream van het Olympisch Plan de fysiek actieve en sportieve leefstijl van velen positief worden beïnvloed. Belangrijk is de vraag of die verbreding van doelgroepen structureel meer vorm en inhoud kan krijgen. Te veel krijgt vorm in projecten en die zijn eindig. Het is te gemakkelijk om sportverenigingen om een maatschappelijke of duurzame bijdrage te vragen, door hen aan meer doelgroepen aandacht te laten geven. Dat kunnen alleen grotere sportverenigingen van minimaal meer dan achthonderd leden opbrengen. Het vereist nog al wat professionaliteit die niet alleen door vrijwilligers is te leveren. Sportbonden zien weinig heil in een structurele aanpak die veel kader opslokt voor een kleine groep en de wedstrijdsport niet bevordert. Sportbonden en provinciale sportservicecentra missen op dit punt vaak voldoende mogelijkheden tot kaderontwikkeling.

Neem het sporten door ouderen in een sportvereniging. Deze kunnen lang competitief blijven sporten, als ze zelf op basis van jarenlange sportervaring, enig niveau hebben en het fysiek aankunnen. Iemand die de betreffende sportervaring mist, niveau tekort komt en toch graag mee wil doen, komt in zo'n competitiegericht team onvoldoende speelruimte. Bovendien is het spelen in zo'n team fysiek als snel te zwaar en dan haken deelnemers af. Onderling spelen is beslist een oplossing. Op persoonlijke maat sporten biedt 50-55-plussers, vooral bij teamsporten, vele mogelijkheden. Het vormen van een voldoende grote groep deelnemers is echter een groot probleem. Bij individuele (fietsen, nordic walken) of duosporten (tennis, tafeltennis) lukt dat beter. Het ontbreekt de oudere sporter over het algemeen vaak aan sportdidactische kennis en inzicht om het 'sporten op maat' voldoende verantwoord en samen vorm en inhoud te geven.

Het maken van sportbeleid baseer je op opvattingen, overtuigingen of waardegebieden (Hermans & Hermans-Jansen, 1995). Opvattingen omvat wat op een bepaald gebied echt belangrijk

wordt gevonden en ze beïnvloeden ons denken en handelen. Opvattingen zijn abstract-algemeen of concreet-specifiek te formuleren. Zo zeg je 'ik wil levenslang sporten' (algemeen) of 'ik ga dagelijks 50 km fietsen in een stevig tempo' (specifiek). Opvattingen ontleen we aan theorieën en onze praktische ervaringen die we aan elkaar proberen te koppelen. Ze zijn ons deels bewust, maar ook voor een groot deel ook (nog) onbewust. Hoe meer we thuis raken op een bepaald gebied, hoe meer opvattingen we bewust kunnen formuleren. We leren ze ook van anderen. Zoals bijvoorbeeld op het gebied van de lichamelijke opvoeding en de sport (Timmers & Mulder, 2006). Achter de keuzes in paragraaf 1.1 zijn de volgende opvattingen te noemen.

### Spelen of sporten?

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 immense 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 zak als werk en politiek dienen vooral fun te zijn". Hij 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.

Spelen is een ruim begrip. Je kunt met alles spelen: met een bal, afstand, duur, toestellen of gewichten. Spelen kun je bij het werk, in de zorg, in de omgang met anderen. Omdat de essentie van het sporten ook spelen is zijn het synonieme begrippen (Steenbergen, 2004; Timmers, 2009). Sport kun je beperkt of ruim opvatten (Timmers, 2009, p.30). De beperkte opvatting is: "Sport is een reeks van vergelijkbare activiteiten, waarin het bereiken van een doel ter wille van de activiteit zelf een belangrijke plaats inneemt. Elke activiteit daarin wordt met enige regelmaat en veelal in een specifiek organisatorisch verband door één of meer personen verricht. Dat gebeurt op een wijze die gerelateerd is aan regels – voorschriften en gebruiken – die in internationaal verband ten behoeve van wedstrijden in deze activiteit of verwante activiteiten zijn opgesteld". Zo opgevat is sport alleen competitief en wedstrijdgericht bedoeld en speel je met vaste regels. Het vergelijkend presteren staat centraal. De ruime opvatting is: "Sport bestaat uit kenmerkende bewegingsactiviteiten met bepaalde functies en motieven, meestal met een gamekarakter (dat wil zeggen met vaste regels), waarin het bereiken van een bewegingsdoel een belangrijke plaats inneemt. Een sport heeft lokaal, regionaal, landelijk of internationaal een grote groep geïnteresseerde deelnemers. De sport wordt met enige regelmaat, soms in een specifiek organisatorisch verband en soms als vrij sporten door een persoon of samen met meer personen uitgevoerd. Wanneer het in organisatorisch verband gebeurt, zijn er afgesproken regels, voorschriften en gebruiken, die door de deelnemers worden aanvaard of afgesproken". Zo opgevat is sport naast competitief óók recreatief gericht. In deze ruime opvatting zijn sport en spel geheel inwisselbare begrippen.

### Sporten op maat

Sporten en de keuze voor een sportvorm doe je op de eerste plaats vanwege de aantrekkelijkheid, het plezier dat het je geeft. Je bent gemotiveerd om eraan deel te nemen. De fysieke effecten van een activiteit, is mooi meegenomen, maar komen vaak wel op de tweede plaats (Van Bottenburg, 2004; Timmers, 2010). De behoefte aan dagelijks actief bewegen (schoonmaken, boodschappen doen, tuinieren), actief creatief bezig zijn (bespelen van een muziekinstrument, schilderen, boetseren) of spelen of sporten, verschilt in elke levensfase van een persoon, onderling en op een moment. De

noodzaak om vanaf je 50-55<sup>e</sup> dagelijks actief en matig intensief te bewegen en te sporten, staat buiten kijf. Dit alles in belang van je fysiek functioneren. Maar de opbrengst of effect wordt groter als je een koppeling maakt tussen een sport beleven, leren/verbeteren en ontwikkelen.

Voorals sinds de jaren zeventig is sport meer veelvormig en veelzijdig geworden. Er zijn meer keuzes mogelijk, maar nog steeds niet voor elke doelgroep in dezelfde mate. Denk aan het sporten door minder validen. Voor hen, maar ook voor ouderen, blijven de mogelijkheden nog beperkt. Het sporten op maat vereist het kunnen veranderen van spel- en speelregels. De eerste moet je navolgen, de tweede kun je navolgen. Daardoor lukt het om goed met de onderlinge verschillen in een groep rekening te houden.

Uithoudingsvermogen en coördinatie zijn bij de 50-55 plusser de belangrijkste conditionele aspecten. Coördinatie is hierbij zowel fysiek als psychisch van aard. Dagelijkse variatie aan taken en activiteiten in breedte en diepgang bevordert die coördinatie. Het doen aan verschillende sporten noem je omnisporten. Je doet dan bijvoorbeeld wekelijks aan een balsport, een duursport, sportgymnastiek en periodiek aan een water- en wintersport. Het allround doen en denken is op elk moment ideaal voor je ontwikkeling.

### **Motieven bij het kiezen van sportvormen**

Hoewel je fundamenteel op sporten of spelen bent ingesteld, hangt het wel van je motivatie op een bepaald moment af, of je dat dan ook écht wilt gaan doen. Motieven geven de doorslag hoe graag je iets wilt doen. Er zijn verschillende motieven voor de keuze van sportvormen (De Heer, 2000; Timmers, 2009), zoals: bewegen om te presteren, bewegen om te showen, bewegen om spanning of avontuur te beleven, bewegen om bij een bepaalde groep te horen of bewegen gezellig iets samen te doen. Het 'behoren tot een bepaalde groep' en 'het je bekwaam of competent kunnen tonen' gelden bij elke keuze. De sportvorm, de situatie waarin je die uitvoert en met wie je dat gaat doen, bepalen samen of je er wel of niet voldoende gemotiveerd voor bent. Vaak spelen meerdere motieven een rol bij de keuze. In paragraaf 1.4 wordt hierop verder ingegaan.

### **Optimaal sporten of spelen**

Sporten en daarvoor trainen valt samen. Het trainen richt zich op het verbeteren van fysieke en mentale basisvoorwaarden. Daardoor leer en ontwikkel je taken en activiteiten op een bepaald gebied. Op sportgebied zijn dat fysieke basisvoorwaarden als lenigheid, snelheid, kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie. Het niveau van al deze voorwaarden samen, bepaalt je fysiek conditieniveau. Meestal train je dat sportspecifiek. Een voetballer zal door intervaltraining proberen zijn snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen in een vier tegen vier spelvorm proberen te verbeteren. De uitvoering stelt onder andere eisen aan de duur van een activiteit, de speelruimte en de intensiteit van de acties. Voorbij je 35<sup>e</sup> wordt de noodzaak tot het gericht trainen van die fysieke basisvoorwaarden minder belangrijk (Denk et al., 2004). Al sportend, dat wil zeggen: het beoefenen van een of meerdere sportvormen, is voldoende. De basisvoorwaarden train je indirect of al doende.

Wil je wel direct of gericht een fysieke basisvoorwaarde trainen en vooruitgang constateren, dan vereist dat een training van minimaal drie tot vier keer per week. Bij het ouder worden kost het steeds meer moeite om die basisvoorwaarden op peil te houden. Kracht en snelheid worden als eerste minder. Uithoudingsvermogen en coördinatie als laatste. De keuze van de sportvorm heeft enige relatie met leeftijd. Zo kan een zestigjarige beter kiezen voor volleybal en een tachtigjarige beter voor zaalcurling. Het is belangrijk om te streven naar optimaal sporten. Het eigen sportgedrag is aangepast aan de sportvorm (je loopt steeds dezelfde afstand, maar geleidelijk wat rustiger) of de sportvorm is afgestemd op je mogelijkheden (je volleybalt niet meer zes tegen zes in een competitie, maar onderling drie tegen drie). Dat aanpassen of afstemmen verandert steeds. Optimale niveaus van inspanning zijn te benoemen als bijvoorbeeld: een gemiddelde inspanning doe je op 50% van je fysiek vermogen over een bepaalde tijd. Dit is na je 75<sup>e</sup> een acceptabele belasting. Een optimale of matig intensieve inspanning vereist een inzet van 75% van je persoonlijk

maximaal vermogen. Dit is tot je 75<sup>e</sup> een acceptabele belasting.

### **Zelfstandig oplossen van sportproblemen**

Al sportend of spelend ervaar je problemen, die je wilt oplossen. Bij veel spel- of sportvormen zijn die van technische of tactische aard. Je ervaart ze bij het spelen van een sporteindvorm als drie tegen drie volleybal of basketbal op een speelheft en met een basket. Het zijn spelproblemen van het team (vooral tactisch) of van een speler (tactisch of technisch). Als er bij basketbal weinig wordt gescoord, speel dan (alleen of met z'n tweeën) op meerdere baskets en doel op verschillende manieren (zoals met: set shot, lay up, lay in, jump shot), steeds op een andere basket waar je direct kunt scoren en blijf in de tussentijd zoveel mogelijk dribbelen, lopen of passen. Spel- en speelregels worden 'op maat van het probleem' gemaakt. Zelfstandig leren sporten vereist een afwisseling van beleven, leren hoe je een bepaald spelprobleem oplost en hoe je jezelf of anderen problemen uit een bepaalde categorie (bijvoorbeeld het scoren) kunt leren oplossen (Timmers, 2005; 2007). Te onderscheiden zijn spelproblemen (hoe scoor ik?), organisatieproblemen (hoe regelen we een onderlinge competitie?) of didactische problemen (hoe verbeter we steeds meer ons samenspel?) (Tamboer & Steenberg, 2000). Bij dit probleemsturend leren hangen oplossingen af van het sportniveau van een groep, team of de individuele sporter. Voor een gevorderde zijn andere oplossingen mogelijk dan voor een beginner. Een probleem los je in de volgende stappen op: (a) het probleem wordt lijfelijk ervaren; (b) het wordt door het team benoemd; (c) de oorzaken daarvan worden systematisch opgespoord; (d) en de mogelijke oplossing(en) worden aangegeven, (e) en zo ook de volgorde van mogelijke oplossingen; (f) de gekozen oplossing(en) worden uitprobeernd en gezamenlijk geëvalueerd. Het is een leer methode die zelfstandig kan worden toegepast. Voor het sporten op maat van de 50-55-plusser is het op deze manier samen oplossen van problemen belangrijk. De groep neemt hiermee haar eigen verantwoordelijkheid en maakt samenwerkend leren binnen een specifieke sportclub als deze mogelijk.

### **Sporten, een leven lang zelf ontwikkelen**

Van alle volwassenen tot 80 jaar, sporten er vijf op de tien veertig keer per jaar. Van de groep 50-80 jarigen sporten er maar twee op de tien. Van niet-westerse immigranten sporten er een op de twintig. Sporten op oudere leeftijd is bij deze groep (nog) ongebruikelijk. Van mensen met lichamelijke beperkingen of chronisch zieken, sporten er eveneens een op de twintig. Voor hen zijn vaak de mogelijkheden daartoe beperkt. Het ontbreekt aan organisaties die voor hen iets organiseren en als er al sportstimuleringsprojecten worden georganiseerd duren die vaak niet langer dan een of twee jaar. Teamsportverenigingen (hockey, voetbal, volleybal, ...) bieden deelnemers boven de vijftig een onvoldoende aanbod en zeker niet op maat. Als sportverenigingen al iets willen organiseren, is de deelname van de 50-plus doelgroep binnen een kleine (<250 leden) of middelgrote vereniging (<500 leden) te gering. Daarom overheersen de solo- (zwemmen, fietsen, hardlopen, nordic walken) of duosporten (tennis, badminton, golf). Ondanks de kans op grote onderlinge verschillen is het sporten in groepen van een bepaalde leeftijd de enige manier om samen op maat te kunnen sporten.

Bij het toepassen van de hier genoemde opvattingen moet over een paar drempels worden heengestapt. Het meer zelfstandig samen sporten, samen regelen, elkaar coachen en samen een trainingsplan maken, is in de sport een grotendeels onbekend verschijnsel. Hoewel ook velen hiermee wel ervaring hebben opgedaan. Zelfs de nieuwe generatie ouderen die zelfstandigheid en autonomie belangrijk zeggen te vinden, claimt dat niet. Dat 'leren (beter) te sporten' lijkt wat haaks te staan op 'zich willen ontspannen'. Maar toch vloeit het een uit het ander voort. Als je iets plezierig of leuk vindt, wil je het vaak verbeteren en als dat lukt, motiveert het en ontspant het je nog meer. Samen beleven en leren is meestal vanzelfsprekend.

Samen sportende mannen en vrouwen is binnen de competitie sport vrijwel onbekend.

Op korfbal of gemengde dubbels bij (tafel)tennis en badminton na. Voor het presteren naar vermogen is nog steeds alle ruimte, mits de condities met verschillen rekening houden. Sporten op maat lijkt te suggereren, dat je iets niet meer goed kunt. Maar wat 'goed' is, is van je mogelijkheden afhankelijk. Je hebt meer aan een tennisser die ballen goed geplaatst kan spelen dan iemand die met veel power achter elkaar punten scoort. Met de eerste manier krijg je veel meer echt spel. Hoe speel ik optimaal? Haal ik er, gegeven mijn mogelijkheden, op deze manier alles uit? Het is mogelijk dat je zelfs concludeert dat je best wat intensiever of op een hoger niveau kunt sporten.

### 1.3 Organisatie van actieve leefstijlontwikkeling

Actief leven doe je zelf. Maar omdat alle activiteiten voor een meer actief leven, leren en ontwikkelen van de 50-55-plussers op lokaal niveau plaatsvinden kan de lokale organisatie dat bevorderen. Neem het sporten. Om continuïteit en ontwikkeling te waarborgen, is een structureel aanbod via plaatselijke welzijnsorganisaties aan te bevelen in samenwerking met partners als (sport)verenigingen, commerciële (sport)organisaties, private (sport)clubs en particuliere initiatiefnemers die iets voor deze doelgroep willen betekenen. Provinciale en gemeentelijke ondersteuning bijvoorbeeld in de vorm van subsidies of faciliteiten kan de opzet van deze activiteiten bevorderen. Zo is Stichting Welzijn Ouderen (SWO), OldAction en de Gelderse Sportfederatie betrokken bij het Sporten op Maat (SOM) voor de 50-55-plussers in Ermelo. Welzijnsorganisaties bij uitstek kunnen lokale initiatieven van doelgroepen stimuleren, richting geven en ondersteunen. Iets als project laten beginnen is prima, maar het moet op termijn wel meer structureel worden om continuïteit te waarborgen. Voor het sporten op maat worden deelnemers geworven via publicaties in huis-aan-huisbladen, sites van gemeente en welzijnsorganisaties, sportverenigingen en huisartsen/artsenondersteuners en fysiotherapeuten. Het mooiste is een lokaal loket te creëren voor alle activiteiten waaraan 50-55-plussers een bijdrage kunnen leveren. Maar dat ontbreekt nog. Deze doelgroep wordt ook nog niet direct benaderd via de mail of via nieuwsbrieven.

Op landelijk sportgebied is de NISB, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen te Ede en zijn provinciale sportservicecentra partners bij de opzet van sport voor ouderen. De NISB en provinciale sportservicecentra ondersteunen vooral het aanbod van beweegprogramma's zoals bijvoorbeeld het Groninger Actief Leven Model (GALM) vanaf 55-plus en vooral bedoeld voor niet actieve ouderen. Ook dat gebeurt meestal in samenwerking met lokale afdelingen Welzijn en/of Sport van gemeentes en/of Stichtingen Welzijn. Voor de uitvoering word gezocht naar MBvO-leiders (Meer Bewegen voor Ouderen). De beweegprojecten zijn niet structureel en duren een of twee jaar. Soms biedt een Stichting voor Welzijn een structureel beweegaanbod aan. De nadruk daarin ligt hierbij vooral op het gezellig samen iets doen, makkelijk uitvoerbare beweegactiviteiten en met een relatief lage fysieke inspanning. Denk aan gymnastiek of koersbal. Het optimaal bewegen ontbreekt hier. Er zijn op bridge, schaken en biljarten na, geen sportgerichte activiteiten. De doelgroep is de 70-75-plusser.

Lokaal initiatief kan het fysiek en mentaal actief, gezond en zinvol leven van 50-55-plussers in het algemeen bevorderen. Voorbeelden zijn praat- en doecafé's over actief, gezond en zinvol leven of studieclubs, naast sportclubs, hobbyclubs, thematische praatclubs, lezingen en specifieke begeleidingsactiviteiten in de vorm van vrijwilligerswerk. Enige leeftijdsafbakening is gezien de interesseverschillen wel nodig. Een doelgroepgerichte nieuwsbrief en regelmatige informatie in lokale huis-aan-huisbladen bevorderen de werving voor activiteiten. Je mag verwachten dat er uit de generatie die geboren is in de jaren veertig, vijftig en begin zestig vele initiatieven tot actie of deelname komen. Kenmerkend is immers hun gerichtheid op het eigen belang, hun hang naar zelfstandigheid en autonomie, hun overwegend kritisch maatschappelijke houding, hun visie op de maakbaarheid van de samenleving en het besef van de noodzaak om meer solidariteit met elkaar te

tonen vooral op het punt van 'zorg voor elkaar'. Zij staan nu voor de uitdaging om hun eigen taken en activiteiten op leefgebieden als zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning te herdefiniëren en een deels andere invulling te geven.

OldAction is één voorbeeld van een private adviesgroep die het Sporten op Maat voor 35-, maar vooral 50-55-plussers, structureel landelijk promoot en coördineert. Het is een club van vooral oud-vakleraren Lichamelijke Opvoeding. Het primaire doel is sportorganisaties, groepen of individuele sporters die sportgericht, meer op maat en meer zelfstandig willen gaan sporten, te ondersteunen (Timmers, 2010). OldAction probeert de aandacht van het gemeentelijk sportbeleid en die van sportorganisaties te vergroten. Er wordt naar samenwerking met alle mogelijke lokale partners gezocht.

Inmiddels richt de groep zich op het bevorderen van een actieve leefstijl in het algemeen. Het gaat immers om een totaalplaatje aan mogelijke activiteiten, waarvan sporten op maat maar één onderdeel is. In hoofdstuk 6 is dat geïllustreerd op basis van twee projecten als ontwikkelingsonderzoeken. De opzet en aanpak van Sport op Maat (SoM) én van Actieve leefstijlontwikkeling (ALO) zijn ook terug te vinden op de site [www.oldaction.nl](http://www.oldaction.nl). Er worden voortdurend acties ondernomen. Zowel in theorie als praktijk. We hebben het hier niet voor niets over een praktische filosofie.

#### 1.4 Sporten en zelfontwikkeling, voor lichaam en geest

'Mens sana in corpore sano' ofwel een gezonde geest in een gezond lichaam, illustreert de eenheid van lichaam en geest en maakt duidelijk dat beide een leven lang optimaal functioneel te benutten is. De vraag is: hoe? Het antwoord: door spelen of sporten en zelfontwikkeling!

##### Een leven lang spelen of sporten

De mens is fundamenteel op relatief veel bewegen en spelen ingesteld. Dat wil zeggen, het zou in het belang van de mens zijn. Voor velen is die instelling een levenslange primaire behoefte. Huizinga (1938; 1955; 2008; 2010) onderschrijft dat en illustreerde hoe spel bij veel aspecten in de samenleving of een cultuur een rol speelt. De mate waarin verschilt per gebied en periode en is uiteindelijk afhankelijk van de instelling tot spelen van de deelnemers zelf, de betrokkenen of de mens. We spelen vaak met ernst en met een doel in zichzelf. Soms speelt het zich af buiten en boven de sfeer van het dagelijks leven, maar soms ook daarbinnen. Spelen of een speelse houding tonen geeft plezier en een gevoel van saamhorigheid. Het is geheel of gedeeltelijk een 'doen alsof'. Spelen (of sporten) doe je een bepaalde tijd, is herhaalbaar, vindt ergens plaats, kent (deels) een eigen orde (spelregels op een bepaald gebied), vereist (in)spanning en is tegelijk ontspannend. Een als veilig ervaren spelcontext geeft (zelf)vertrouwen. Maar die contexten worden verschillend ervaren. We spelen niet altijd tegelijk of samen met dezelfde bedoelingen (Jardine, 2011). Cultuur is ook spel en ernst tegelijk. In onze tijd zie je op spel gebaseerde technologieën in de vorm van 'games' ontstaan, waarmee managers hun strategieën en tactieken trainen. Een omgeving, die kan verschillen in omvang, is soms een grote speelkamer. We kunnen in zo'n ruimte naar hartenlust experimenteren met taken, rollen, leefstijlen en identiteiten. In spel toont zich de menselijke geest. Het spel houdt deze in zijn ban en spel kan zelfs verslavend zijn. Veel bewegen en spelen in werktijd, leidt tot veel bewegen en spelen in de vrije tijd en dat is bijzonder. Niet waar?

Spelen compenseert niet direct, spelen is een leefstijl. Crum (1991) illustreerde hoe de samenleving in toenemende mate aan het versporten is. De Botton (2011) constateert dat sport en religie overeenkomende kenmerken heeft. Droogers (2010) vat spel op als: het menselijk vermogen en handelwijze om tegelijk met twee of meer werkelijkheden om te gaan. Zingeving en levensbeschouwing, religie en spiritualiteit, zorgen door hun spelkarakter dat ondanks verschillen, mensen kunnen samenleven en samenwerken. Ook Sloterdijk (2011) ziet in het 'oefenen van het

leven' sportkenmerken. In de tijd van Huizinga was sport nog een vrij eenzijdig fenomeen. Alleen de mannelijke valide jeugd deed aan sport, sport was wedijver en de sportvormen waren beperkt, maar wel al competitief. Sport is inmiddels een meer veelzijdig begrip. Iedereen kan sporten, sport is ook niet-competitief en kent vele sportvormen. Spelen nu, is ook sporten, als je tenminste 'sport' in de ruime betekenis van het woord neemt. Ik kom daar zo op terug.

Spel kent in de Angelsaksische literatuur een onderscheid in game, een spel met bepaalde vaste regels, en play, de intentie tot spelen. Soms wordt beide bedoeld en soms geldt alleen de 'intentie tot...'. Neem de kunstenaar, waarbij de vrijheid van leven en expressie inherent is aan zijn werk. Zijn spelend creëren is tegelijk werk en ontspanning. Spel als 'play' en 'game' spelen hier beide een rol. Als deelnemers of betrokkenen op een bepaald gebied nieuwe afspraken of regels onderschrijven (game) en naar de geest van verandering of vernieuwing (play) willen werken, is een nieuw systeem(spel) geboren. Sloterdijk (2011) stelt dat de mens geen genoeg neemt met het leven zoals dat is gegeven en oefent zich voortdurend om het leven te veranderen en daarmee zichzelf te herscheppen. Het probleem is dat er vele verkeerd begrepen oefensystemen bestaan, zoals religies (p.11). Oefenen is hier handelen, waardoor de geschiktheid voor het volgende herhaalde handelen op peil blijft of wordt verbeterd. De mens kan dat niet alleen en moet zich overgeven aan rituelen, technieken, methoden, oefening en training (p.18 en 42). Gezamenlijk te typeren als antropotechnieken. De mens krijgt optimale ontwikkelingsmogelijkheden en kan daarmee ook grenzen overschrijden. Ter voorkoming daarvan maken we gebruik van ons motorisch-lichamelijk, psychologisch-geestelijk en socio-cultureel systeem, die uit op zichzelf gerichte methodes bestaan. Het sociale en somatische belang is het meest kenmerkende van een cultuur en daarin overheerst competitie of 'winnaar' willen zijn. Zie hier de overeenkomst met de overheersende competitief-wedstrijdgerichte sportbeleving. Het extreme resultaatdenken in de professionele sport, verschilt nauwelijks van het dwangmatige productdenken van een economie (p.223). Er is hoe dan ook langjarige fysieke en mentale training nodig om topprestaties te kunnen leveren. Die zijn relatief en persoonafhankelijk, maar iedereen kan voor zijn doen een of meer topprestaties nastreven. Kern is de training van de samenhang tussen het fysieke, mentale en sociale. Zie hier de 'filosofie als atletiek' (Sloterdijk, 2011, p.205). Voor ons gaat het om optimaal presteren. Het gegeven je mogelijkheden zo goed mogelijk van je omgeving gebruik weten te maken. Het leven moet immers wel plezierig blijven. Het is jouw antwoord op de vraag: hoe haal ik alles uit mezelf en de omgeving ten behoeve van mezelf en anderen?

Spelen of sporten is direct gekoppeld aan het leefgebied 'ontspanning' (Baars, 2007). Sport is slechts een van de mogelijkheden tot ontspanning naast bijvoorbeeld kunstbeoefening, reizen maken of genieten van omgevingen. Spelen of sporten omvat grondvormen van bewegen, zoals onder andere: gaan of wandelen, lopen, voortbewegen in het water, heffen, dragen, gooien, vangen of schoppen. Je ziet die vormen terug in sportvormen, maar ook in ons dagelijks bewegen, zoals bij het doen van boodschappen of tuinieren. Grondvormen zijn fundamentele bewegingsactiviteiten van de mens die je functioneel in verschillende contexten gebruikt. Voor het optimale fysieke functioneren is het verstandig ze steeds aan te spreken. Als deze grondvormen met een bepaalde intensiteit, duur en regelmaat worden toegepast hou je de functie en kun je een of meer fysieke voorwaarden (coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en snelheid) op peil houden of verbeteren. Mits een bepaald belastingsniveau wordt gehaald. 'Voldoende belasting' is voor een 50-55-plusser: matig intensief spelen of sporten ofwel gemiddeld tijdens de duur van een activiteit op 75% van het persoonlijk maximaal vermogen functioneren. De nieuwe generatie ouderen (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) wil, vanwege hun eerdere sportervaringen bij voorkeur sportgericht bezig blijven. Maar dan is, als leeftijdscategorie, dat meer op persoonlijke maat nodig (Timmers, 2010). Dat maatwerk is afhankelijk van lichamelijke, en deels leeftijdgebonden, mogelijkheden. Je onderscheid in de ontwikkeling daarvan fasen. Als voorbeeld: de belevingsgerichte prestatiefase van ongeveer 55 tot 75 jaar.

In deze fase wordt de nadruk op ontspannen door inspannen nog sterker. Het optimaal presteren daalt omdat de basale fysieke voorwaarden minder worden. Het wordt nu erg belangrijk om rekening te houden met elkaars verschillen in de mate van te leveren inspanning, sportniveau en interesses. Het motief om te showen wordt minder relevant bij de keuze van een activiteit. Er wordt nu alleen gekozen voor het meer onderling spelen in kleine teams (van 4-6 spelers) op een wat kleiner veld met zelf vastgestelde spel- en speelregels. Ook het meer individueel of met een paar mensen samen sporten zal meer in de belangstelling staan. Het beleven en leren hoe te leren krijgt nadruk. Het ontspannen inspannen wordt nu écht belangrijk. Typerend voor deze fase is de verdere accentuering in de ontwikkeling van het sportend handelen. In het dagelijks bestaan wordt het zelfstandig kunnen functioneren een belangrijk doel. Het actief willen zijn bevordert dat. In het werk wordt het doordacht handelen belangrijker. De handelingssnelheid daalt. Andere sportkeuzes zijn dan aan te bevelen. Het tactisch gedrag blijft vaak op niveau. Het presteren gaat onderling steeds sterker verschillen. Steeds belangrijker wordt de belastingdosering en het voorkomen van blessures. Er moet fysiek en mentaal veilig gesport kunnen worden. Met elkaar sporten vereist een gedifferentieerd omgaan met verschillen in niveaus, interesses en mate van inspanning. Het verdiepen in sporten lukt beter dan het verbreden van de sportbehoefte. Sporten als wandelen/nordic walking, rustige duurlopen, fietsen, zwemmen, zeilen, gymnastiek, dansen, yoga en tai chi, curling, bowlen, golf, (tafel)tennis en volleybal krijgen van velen de voorkeur.

Veel praktijkgebieden kennen fasen in ontwikkelingen. Het zijn altijd indicaties omdat de onderlinge verschillen vaak groot zijn. Op elk gebied kan het bereiken van je 'top van kunnen' anders liggen. Bij sport ligt dat rond je 25-35<sup>e</sup> jaar. In een jarenlange vaste baan met voldoende speelruimte is bij 50-55-jaar een beroepsmatige top te verwachten. Terwijl 65-75-jarigen bij een continue ontwikkeling van denken en handelen, het intellectuele hoogtepunt kunnen bereiken.

### **Zelfontwikkeling op leefgebieden**

Spelen of sporten en het dagelijks veel in beweging zijn heeft het 'lichaam' of het fysieke als aangrijpingspunt. Het is één peiler van een actieve leefstijl. De tweede peiler is het verbreden en - vooral - verdiepen van kennis op allerlei gebieden: de zelfontwikkeling. Het aangrijpingspunt hier is de 'geest' of het mentale. In hoofdstuk 3 wordt lichaam en geest als een eenheid opgevat en aangeduid met 'zelf' of 'ik'. De eenheid impliceert dat beïnvloeding van het een ook het andere beïnvloedt. Die invloed is met name gericht op de coördinatie van ons gedrag. Dat maakt dat we als mens fysiek en mentaal optimaal blijven functioneren en kunnen ontwikkelen.

Zelfontwikkeling is ook een leefgebied naast werk, zorg en ontspanning (Baars, 2007). Ze kunnen ook deels samenvallen. Je kunt werken in de zorg of leren bij het sporten (als aspect van ontspanning) mogelijk maken. De leefgebieden spelen ons hele leven in enige mate een belangrijke rol van betekenis. Wat fundamenteel wordt gezien krijgt een typerende aanduiding. Bij Huizinga gaat het om de homo ludens of spelende mens. Als homo faber of de werkende mens geeft deze een leven lang vorm en inhoud aan zijn cultuur of samenleving (De Botton, 2007) De homo educandus of de op ontwikkeling en zorg (voor jezelf en de ander) gerichte mens zorgt dat zelfverwerkelijking en culturele ontwikkeling blijft bestaan (Sloterdijk, 2011; Timmers 2003; 2007).

### **Functies ontwikkelen en jezelf motiveren**

De mens heeft het vermogen om omgeving en gedrag van zichzelf en voor anderen te beïnvloeden en te veranderen. De psychofysische eenheid, 'zelf' of 'ik', van de mens komt tot uiting in het fundamenteel gericht zijn op bewegen, spelen of sporten en zelfontwikkeling ten dienste van zichzelf en de omgeving. Met de omgeving wordt hier de samenleving of cultuur bedoeld. De intentie waarmee je speelt of sport ben je bewust. Je weet dat je speelt en waarom je speelt. Het vindt plaats binnen zekere grenzen van tijd, plaats en heeft een eigen verloop. De functie van dit gebeuren kan onder andere zijn: prestatie, show of vertoning, tot een groep behoren met dezelfde instelling of het



competent zijn willen tonen. Een cultuur is het meest gebaat bij het sociale spel en kan trouwens ook niet zonder onderlinge fair play.

Je kiest taken en activiteiten op elk leef- en praktijkgebied op basis van interesses of noodzaak. Ze vervullen bepaalde functies voor je, hebben een bepaalde betekenis of bedoeling die je aanspreekt. Daardoor wordt je gemotiveerd. De taak of activiteit appelleert aan motieven van je, om iets te ondernemen. Daar hoort ook bij de situatie zelf (in welke context en met wie speel of sport ik?), de bedoeling en de eigen invloed op het verloop (kan ik een bijdrage leveren?). Al deze aspecten samen geven een taak of activiteit een bepaalde functie (Timmers 2009; 2010). De functie roept het (of de) dominante motief(-ven) bij iemand op, die daardoor tot deelname wordt gemotiveerd. De mogelijke functies van taken of activiteiten, de bijbehorende bewegings- en andere (meer) algemene motieven, worden hier in één adem genoemd.

- Communicatieve of tot omgang uitnodigende functie – Bewegen om gezellig met elkaar bezig te zijn – Samenwerkend leren.
- Exploratieve of ontdekkende functie - Bewegen om avontuur en spanning te beleven – Onderzoeken, exploreren, actief ondernemen.
- Cooperatief-productieve of vergelijkende functie – Bewegen om te presteren voor jezelf of met anderen – vergelijkend presteren.
- Adaptieve of aanpassende functie – Bewegen om fit te worden of te blijven – optimaal presteren, afgestemd op de eigen mogelijkheden.
- Expressief-representatieve functie – Bewegen om te showen – Zich presenteren.
- Impressieve of invoelende functie – Bewegen om te bewegen – Belevingsvol ondergaan (in 'flow' komen), empathie tonen.

### Genieten of 'flow' ervaren

Genieten kun je op elk leefgebied: werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling. Er spelen meerdere en diepere gevoelens een rol die we benoemen als lekker, zalig, gelukkig. Het heeft ook een meer oppervlakkige betekenis zoals genieten van een goede gezondheid of van een pensioen genieten, terwijl dat best kan betekenen dat je helemaal niet geniet. Echt genieten gaat dieper en meer in de zin van 'zich verlustigen' zoals van een lekkere maaltijd, van een reis, van mooie muziek, van museumbezoek, van een lezing, van werken in de tuin genieten. Je neemt er de tijd voor en probeert er zoveel mogelijk zintuigen bij te gebruiken: je gehoor, gezicht, reuk, tastzin of spiergevoel. Je stelt open voor een omgeving en dat kan best met de nodige inspanning gepaard gaan. Je studeert intensief en terwijl je bezig bent geniet je. Ook daarna kijk je er met tevredenheid op terug. Genieten is ook luieren door een dag of een week lekker aan het strand liggen of een boek te lezen.

De meest indringende vorm van genieten is 'in een flow komen'. Je bent sterk tot iets gemotiveerd. Het beleven is sterk aanwezig. Wat je doet gaat vanzelf en je prestatie is maximaal (Csikszentmihalyi, 2007, spreekt uit: Tsjik-sent-mie-ah-haai). Een flow geeft je het gevoel van exploratie. Het leidt tot ontdekken, groeien in bewustzijn en het vergroten van de eigen actieradius. Het is niet iets wat je overkomt, niet het gevolg van toeval of willekeur. Je kunt het ook niet afdwingen of kopen. Flow of een gelukkig gevoel is het resultaat van hoe je het leven interpreteert. Het is je volledige betrokkenheid bij je handelen. Het gevoel van het volgende optimale ervaren.

'Het is hetzelfde als wat een zeiler voelt wanneer hij hoog aan de wind over het water vliegt, de wind zijn haren in het gezicht blaast, en de boot zich stampend een weg door de golven baant. Zeilen, romp, wind en zee vormen een totaalervaring waarvan je geniet. Maar het gaat niet alleen om positieve gebeurtenissen. Je kunt ook genieten van zware of moeilijke omstandigheden. Je kunt genieten van de moeilijke weg om iets te bereiken als je het de moeite van die inspanning waard vindt'.

Flow is een toestand waarin je zo sterk bij een activiteit betrokken bent, dat je alles om je heen vergeet. Wat je doet gaat moeiteloos, vanzelf en verloopt grotendeels onbewust. Het ontstaat wanneer al je aandacht op realistische doelen is gericht en je weet dat je eigen vaardigheden deze kan realiseren. Als een uitdaging te groot is, ontstaat angst. Als een uitdaging te gering is, ontstaat verveling. Het gaat om het gevoel tussen beide in. Flow is balans in zelfbehoud, welbevinden en zelfontwikkeling of –ontplooiing (Houben, 2009). Het is je gelukkig voelen en genieten. Jij en je omgeving gaan in elkaar op. Het taakdoel en jouw doel sluiten naadloos op elkaar aan. Flow ontstaat spontaan of streef je bewust na en ontstaat vooral bij de volgende combinatie van factoren.

- Je hebt een taak waarvan je weet dat je die kunt voltooien. Je stelt jezelf realistische doelen.
- Je moet je intensief op de activiteit kunnen concentreren.
- De activiteit heeft een duidelijk doel. Je richt je op de activiteit en niet op het resultaat.
- Het doen zelf verschaft je onmiddellijke feedback of terugkoppeling.
- Er is sprake van een intense en moeiteloze betrokkenheid.
- Er is een gevoel dat alles mogelijk onder controle is. Je beschikt over de gewenste vaardigheden en voelt dat je daarin vordert. Je krijgt het gevoel dat je een moeilijke situatie gaat beheersen.
- Tijdens de activiteit denk je weinig aan jezelf en daarna groeit je zelfbewustzijn.
- Besef van tijd is afwezig. Een uur duurt een minuut of een minuut duurt jaren.

Ook een groep kan in een flow raken. Dan ontstaat er een gevoel van eenheid, saamhorigheid en zekerheid over voldoende kwaliteiten te beschikken. Je doet waar je met elkaar goed in bent en helpt elkaar daarbij. Een groep, maar het geldt ook voor een team of een gemeenschap, moet vooral worden beoordeeld naar de mate waarin de leden genieten van wat ze doen. Het doel van die groep is elkaar te ontwikkelen door samenwerkend te leren. Pas dan word je bijvoorbeeld wereldkampioen voetbal of schrijf je samen een boek over actieve leefstijlontwikkeling.

## 1.5 In perspectief

Aan het eind van elk hoofdstuk rubriceren we de kernpunten in een matrix met kolommen waarin de leefgebieden zijn aangegeven en de rijen die de investeringsrichtingen benoemen. In de vakken van deze matrix staan de opvattingen, overtuigingen en waardegebieden die in elk hoofdstuk zijn terug te vinden. Dat korten we af tot ‘opvattingen’. Ze worden hier niet meer expliciet genoemd. Daarnaast kan het in de vakken ook gaan over taken en activiteiten op bepaalde gebieden. Die komen niet in elk hoofdstuk even nadrukkelijk aan de orde. Het geursiveerde heeft in het hoofdstuk aandacht gekregen. Het vetgedrukte staat in het hoofdstuk centraal.

	Zelfontwikkeling	Werk	Zorg	<i>Ontspanning</i>
<i>Investeren in jezelf en in je relaties met anderen</i>				<b>Opvattingen</b>
<i>Investeren in je omgeving</i>				<b>Opvattingen</b>
Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren				

met anderen				
-------------	--	--	--	--

Figuur 1. Overzicht kernpunten van hoofdstuk 1

Sporten op maat is één aspect van actieve leefstijlontwikkeling. Er zijn meer gebieden waarop je jezelf samen met anderen kunt ontwikkelen. Actief leven, leren en ontwikkelen is het concept dat hiervoor een basis biedt. Het gaat om de doelgroep van de nieuwe generatie ouderen (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) die zelfstandig actief, gezond en zinvol oud wil worden. In ieder geval 'anders' dan de vorige generatie. We ontwerpen een praktische filosofie. Het gaat toepassingen en die zijn in de komende hoofdstukken in vele voorbeelden te vinden.

Hoofdstuk 1 **Naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl**. Om zelfstandig te kunnen functioneren is kennis, inzicht en kunde nodig. Die krijg je door ervaring op te doen, door te beleven. Op die basis ontstaat de behoefte om (beter) te leren. Maar het zelf toepassen zet de kroon op je werk. Je hebt dan geleerd hoe te leren of hoe je anderen iets kunt leren. Spelen of sporten en zelfontwikkeling zijn fundamenteel voor de mens. Een leven lang. Fysiek en mentaal actief zijn zorgt dat lichaam en geest zich als een eenheid optimaal ontwikkelen.

Hoofdstuk 2 benadrukt het belang van **Actief leven**. Daarin staat het zelfstandig alleen en samen leren, ontwikkelen en de wil tot veranderen centraal. Het wordt op alle praktijkgebieden toegepast. Actief leven is gebaat bij activerende leefomgevingen en met name voor de 50-55-plusser. Activerende omgevingen stimuleren tot (zelf)ontwikkeling, (zelf)onderzoek en zelfwaardering van je denken en handelen.

In hoofdstuk 3 **Leren, ontwikkelen en veranderen**. Dit is de kern van een actieve leefstijl. Het gaat over de mens als eenheid van bewust en onbewust voelen, denken en handelen. De ontwikkeling als mens is een evolutiebiologisch gebeuren met psychologische kenmerken die voor leren en ontwikkelen zorgen. Omdat we in voortdurende interactie met onze omgevingen (cultuur of samenleving) verkeren beïnvloeden we die en worden erdoor beïnvloed. Er ontstaat een dynamische ontwikkeling, waarin beide veranderen.

Actief leven omvat **Gezond leven** dat in hoofdstuk 4 wordt beschreven. We proberen zo gezond mogelijk te leven, maar ook zo plezierig mogelijk. We zoeken naar een balans, misschien zelfs een compromis. We willen immers ook onze grenzen verkennen en gezond voelen hoeft niet met gezond gedragen samen te vallen. Ieder neemt hierin een eigen verantwoordelijkheid.

We willen vooral **Zinvol leven**. Het is in hoofdstuk 5 beschreven. Een zelfwaardering maar ook erkenning van ons functioneren door anderen. Actief, gezond en zinvol leven vereist levenskunst en op elke levensfase van toepassing. Het is een illustratie van balanceren en regelmatig kritisch en relativerend reflecteren.

In hoofdstuk 6 **Ontwikkelen van tijdbesteding en tijdbeleving** passen we opvattingen over actief, gezond en zinvol leven toe op onze tijdbesteding en tijdbeleving. Daarmee willen we in de toekomst investeren in jezelf, in relaties met anderen, in je omgevingen en in het inspirerend communiceren met anderen. Kortom in de ontwikkeling van een balans door de jaren heen. Een permanente zoektocht.

## Hoofdstuk 2 Actief leven

### Inleiding

Hoe kunnen we op alle mogelijke praktijkgebieden (sporten, tuinieren, huishouden doen, ...) in ons bestaan aan een fysiek en mentaal actieve leefstijl vorm en inhoud geven? De kern hiervan is: een leven lang willen leren en ontwikkelen. Daarmee wil je blijvend investeren in je toekomst, voor jezelf en in relaties met anderen, je omgeving en in je vermogen tot een inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen. Leren en ontwikkelen, maar misschien dat je beter kunt spreken van zelfontwikkeling, is een leefgebied op zich, maar vindt ook plaats op de leefgebieden werk, zorg en ontspanning. Actief willen zijn gaat samen met een nieuwsgierige, onderzoekende, ondernemende instelling en graag iets willen verbeteren of vernieuwen. Dat alles zo zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk mogelijk. Taken en activiteiten die hiermee samenhangen stem je op je eigen mogelijkheden af. Dat doe je door omgevingen te veranderen of je gedrag aan die omgeving aan te passen. Velen kiezen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl, die tegelijk ook gezond en zinvol is. In paragraaf 2.1 wordt de (conceptuele) basis van een actieve leefstijl beschreven. In paragraaf 2.2 komt het systematisch werken aan taken en activiteiten aan bod. Dat zijn relatief grote problemen of uitdagingen en daarvoor is een projectmatige aanpak aan te bevelen. Hoe ziet deze eruit? Als hierbij ook anderen betrokken zijn, is er kans op samenwerkend leren in een netwerk. Een bijzonder stimulerende situatie die is aan te raden. Leer- en ontwikkelingsprincipes zijn in hoofdstuk 3 uitgewerkt. Voor een succesvol projectverloop spelen kwaliteiten als: visie hebben, begeleiden, ontwerpen en vaardig handelen, een belangrijke rol.

Kenmerken van activerende leer- en ontwikkelingsomgevingen zijn door ontwikkelingsonderzoeken binnen onderwijs en sport opgespoord. In paragraaf 2.3 worden hun toepassingen besproken. Actief leven resulteert uiteindelijk in, naar we hopen, een brede, gevarieerde en diepgaande tijdbesteding en tijdbeleving. Deze komen in hoofdstuk 6 ter sprake. In hoofdstuk 2.4 worden ter illustratie enkele opvattingen over onze cultuur respectievelijk samenleving beschreven, die aantonen dat actief leven ook betekent dat je 'midden in de samenleving' wilt staan. Ook na je pensionering. Het zijn perspectieven op maatschappelijke ontwikkelingen, waarbij je niet langs de kant wilt blijven staan.

### 2.1 De basis voor een actieve leefstijl

Het concept 'Actief leven, leren en ontwikkelen' is de basis voor een actieve leefstijl. Het is een samenhangend geheel aan opvattingen en methodes met betrekking tot je bestaan in het algemeen of een bepaald praktijkgebied, onderdeel, onderwerp of thema in het bijzonder. Dit concept is ontstaan in de jaren tachtig binnen bedrijfsopleidingen, in opleidingen voor de gezondheidszorg en in het onderwijs en heeft zich daarna verder ontwikkeld. In het onderwijs heeft het op elk niveau, van basisschool tot en met universiteit, en bij elk vak- of vormingsgebied, in meer of mindere mate een rol gespeeld. Hier zoemen we vanaf nu in op de (vak)didactische ontwikkeling van een praktijktheorie van de lichamelijke opvoeding (LO) en de sport als basis van waaruit we dit fenomeen bekijken. Zowel het lesgeven als het leren van leerlingen en studenten zijn er theoretisch en praktisch door beïnvloed. De ontwikkeling is tot en met 2007 gevolgd. De aanname is dat, waar sprake is van het beïnvloeden van mensen door lesgeven, onderwijzen, instrueren, trainen of begeleiden en het leren of ontwikkelen de intentie is, dit concept kan worden toegepast. Dus op elk praktijkgebied, op elk niveau en zowel bij jong als oud. De aandacht gaat hier vooral uit naar de groep van 50-55 tot en met 70-75 jarigen. De nieuwe generatie ouderen, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig. De toepassing van het concept, in mate van breedte en/of diepgang, is sterk afhankelijk van het (bekwaamheid- of) competentieniveau van de leraar, lesgever, instructeur trainer-coach of kartrekker en natuurlijk ook

van de deelnemers. De hierna volgende beschrijving betreft de toepassing in het HBO of hoger beroeps(onderwijs). Een vertaling naar een gemiddeld (beroeps)onderwijsniveau wordt aangegeven. De principes of vuistregels, de schema's of modellen en de werkpatronen of werkprocedures, waarmee lerenden leren omgaan om zelfstandig te kunnen handelen, zijn in principe op elk niveau en gebied toepasbaar. Alleen de inhoud verschilt (Timmers, 2007).

Voor de bewegingsonderwijskundige of vakdidactische doordenking van de LO en de trainings- en begeleidingsaanpak in de sport, zijn vele wetenschappelijke theorieën van belang. Met name op het gebied van de (ortho)pedagogiek, andragogiek, (sport)sociologie, leer-, ontwikkelings- en sociale psychologie, (evolutie)biologie, anatomie, neurofysiologie, biomechanica, fysiologie en trainingsleer. Deze theorieën resulteren in handelingsaanbevelingen voor de praktijk. Er ontstaat zó een vakdidactische interdiscipline of bewegingsonderwijskundige praktijktheorie. Didactiek is altijd een eenheid van theorie en praktijk, van het les-, training of instructie geven en het leren sporten. Het omvat de middelen om leerlingen, studenten en sporters tot een beter sporten te bewegen en tot een meer zelfstandig sporten. Daarnaast geeft het de leraar houvast bij de beïnvloeding. Een praktijktheorie blijft steeds in ontwikkeling op individueel niveau, op het niveau van een groep (een team, cursusgroep, vakgroep) en op het niveau van een vak-/beroep (LO) of praktijkgebied (de sport). Ontwikkeling van een praktijktheorie ontstaat onder andere door een op-en-neer denken en handelen ofwel jojo beweging tussen praktijk en theorie of omgekeerd. Je toetst de haalbaarheid van de theorie en verantwoordt de praktijk. Actief, gezond en zinvol leven hangen nauw met elkaar samen. Voor een bestudering hiervan zijn dus ook wetenschappelijke disciplines als gezondheidskunde, gerontologie, ouderenpsychologie en filosofie belangrijke interessegebieden. Ook vanuit deze invalshoeken worden bruikbare handelingsaanbevelingen verkregen.

Ouder worden hangt met het leven en de tijd samen. Het is een mentaal en fysiek verschijnsel dat consequenties heeft voor wat, hoe en wanneer je iets doet, leert of verandert in gedrag en omgeving. Het zorgt doorlopend voor veranderingen en vereist dus ook een voortdurend zoeken naar een optimale invulling van je bestaan. Omgeving en persoon worden hierbij op elkaar afgestemd. Hoewel omgeving hier in enkelvoud is gebruikt, bestaan er vele omgevingen of praktijkgebieden. Je straat, je vrijwilligerswerk, je sportclub, je familie, je mantelzorgsituatie en dergelijke. Door actief te leven probeer je uit veel omgevingen en jezelf het maximale te halen. Dat geeft je leven kwaliteit. Ook kwantitatief gezien bereik je in het algemeen en op verschillende gebieden en momenten je persoonlijk ontwikkelingshoogtepunt. Op fysiek gebied ligt je top rondom je 35<sup>e</sup>. Op het gebied van het jarenlang beroepsmatig functioneren zal dat rond je 50<sup>e</sup> liggen en rond je 70<sup>e</sup> is je intellectuele top bereikbaar. Het bereiken van al die persoonlijk maximale prestaties hangt af van de moeilijkheidsgraad of complexiteit van een bepaald gebied en je mogelijkheden daarbij. Hoe moeilijker en complexer, hoe meer tijd je daarvoor nodig hebt en hoe meer inspanning je jezelf zult moeten getroosten.

Het zelfstandig(er) leren handelen vereist op elk praktijkgebied kennis, inzicht en kunde, die je kunt toepassen (Zwart & Middel, 2005). Dat leren gaat beter en makkelijker als je er interesse in krijgt. Maar dan zul je eerst op dat terrein iets positiefs beleefd moeten hebben. Heb je nooit gebasketbald, dan geeft het spelen van een partijtje basketbal, als drie tegen drie op een basket, misschien al plezier. Als je dat spel leuk vindt, wil je het beter gaan leren spelen en al doende wil je het ook meer zelfstandig beter leren spelen. Voor dat leren en leren hoe te leren heb je vuistregels/principes, schema's/modellen, werkpatronen/procedures nodig. Die worden ook door je vakleraar LO gebruikt om jou en het team beter te leren basketballen. In de loop van dat leerproces worden die principes en dergelijke steeds nadrukkelijk aangegeven, wordt de sporter ze ook steeds meer bewust en gaat deze ze ook steeds meer zelf toepassen. Uiteindelijk speel je het basketbal zelfstandig. Maar zo leer je ook zelfstandig andere doelspelen (voetbal, handbal) te spelen. De afwisseling van beleven, leren en leren hoe te leren vindt in elke les, training of bijeenkomst plaats. Deze aanpak is cruciaal voor de zelfontwikkeling.

In de periode 1999 tot en met 2003 is een promotieonderzoek uitgevoerd naar activerende

leeromgevingen in het opleidingsonderwijs bij LIO's (Leraren in Opleiding) van een Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen (Timmers, 2003). In de periode 2004 tot en met 2007 is onderzoek gedaan naar de toepassing van het concept Actief leren onderwijzen van leerlingen in het voortgezet onderwijs, bij jeugdige sporters en bij HBO-ALO-studenten (Timmers, 2005; Timmers & Mulder, 2006). Deze onderzoeken sluiten aan bij internationaal verlopende projecten op het gebied van de Lichamelijke Opvoeding en de sport met als benaming: Teaching Games for Active Learning (Timmers et al, 2007). Een wetenschappelijk ontwikkelings- en onderzoekstraject dat internationaal bekend staat als 'Educational design research' (Akker et al., 2006). In deze ontwikkelingsonderzoeken vindt ontwikkeling en onderzoek afwisselend plaats en wordt het concept theoretisch en praktisch volledig uitgewerkt. Alle bij het onderzoek betrokken groepen tonen na enige tijd een significant breder, meer verdiepend en meer gevarieerd leren. Er is sprake van meer zelfverantwoordelijk, zelfstandig, zelfsturend (met name het 'leren hoe te leren') en samenwerkend leren. Het leren wordt steeds meer 'leren op persoonlijke maat'. Een benadering die afweek van wat in met name het middelbaar en hoger beroepsonderwijs werd toegepast. De doelgroep bepaalt hoe het onderwijs wordt gebruikt en niet het onderwijsinstituut. Dat heeft in de loop van de tijd dan ook vele problemen opgeleverd. Het is zeer aannemelijk, dat met deze aanpak op maat ook het sporten op maat voor de 50-55-plusser is te bevorderen (Timmers, 2010) en een fysiek en mentaal actieve leefstijl in het algemeen is te ontwikkelen. Voor de 50-55-plussers zijn uit deze onderzoeken en de literatuur (Damasio,2010; Goldberg, 2007; Mulder, 2009; Swaab, 2010) twee essentiële vuistregels afgeleid. Die zorgen dat we mensen met deze leefstijl terecht 'Activo's' kunnen noemen. Ze zijn sterk gericht op ontwikkeling en veel c.q. intensief bewegen.

Je denkt dagelijks, verdeeld over de dag, diepgaand - in totaal één à twee uur en afgestemd op de eigen mogelijkheden en/of omstandigheden - na over een of meerdere onderwerpen of thema's. Je probeert van elk daarvan een totaalplaatje te maken, legt verbanden en achterhaalt de vuistregels, die er een belangrijke rol in spelen.

Je beweegt dagelijks veel omdat je vaak zoekt naar de moeilijke weg en sport daarnaast matig intensief. Tot gemiddeld 75% van je persoonlijk maximaal vermogen en dat doe je qua coördinatie, gevarieerd. Je doet dat één à twee uur per dag, afhankelijk van de aard van een activiteit. Je past de sportvorm aan de eigen mogelijkheden aan. Die mogelijkheden hebben te maken met je sportniveau, je conditieniveau en de manier waarop je wilt sporten. Kortom: je streeft naar sporten op maat.

## 2.2 Projectmatig werken

Zelfontwikkeling en dagelijks sporten vormen de kern van een actieve leefstijl. Dat koppel je aan een bepaalde taak of activiteit, zoals bijvoorbeeld: fotograferen of filmen, badmintonnen, opzetten van een studieclub, tuinrenovatie, cursus volgen, literatuur over een bepaald onderwerp lezen of een boek schrijven. Je zoekt zelf kennis of vaardigheden die voor een taakuitvoering nodig zijn. De complexiteit of moeilijkheid van een taak bepaalt ook de moeite die je moet doen om kennis en vaardigheden te verwerven, integreren en toepassen. Bij voorkeur ook zo zelfsturend en zelfstandig mogelijk. Een projectaanpak is dan een goede keuze. Bij een stevige klus zoek je de grens van je mogelijkheden sneller op en probeer je iets te doen, waarbij succes niet bij voorbaat is gegarandeerd. Je mogelijkheden zijn er om te verkennen (Denk et al., 2003; Zwart & Middel, 2005). Een project duurt al gauw een kwartaal tot een jaar en soms zelfs enkele jaren. Het vereist een vrij systematisch werken op hoofdlijnen en daarmee ontwikkel je motorische, sociale en cognitieve leerervaringen in samenhang. Dat levert een totaalplaatje op van wat uiteindelijk nagestreefd wordt. Het is handig om dat nader te specificeren. Kennis pas je uiteindelijk praktisch toe en leidt tot enige verandering van

gedrag, dat van anderen en/of je omgeving. Voor projectmatig ontwikkelen zijn de volgende kapstokken van belang.

- Kapstok** 1. Ontwikkel jezelf door verbreding van interesses en verdieping van kennis en vaardigheden! Doe het alleen en samen!
2. Verdeel je inzet binnen een project in taken op termijn en in een tijdpad. Sommige taken lopen parallel en andere successief. Neem in elke taak activiteiten op, op het gebied van denken, ontwerpen, begeleiden van anderen en doen!
  3. Evalueer ervaringen en plaats deze al reflecterend in een ruimere context. Vraag je daarbij af: in welke mate moet ik mijn opvattingen of gedrag veranderen?
  4. Ontwikkel je veelvormig (op verschillende gebieden) en veelzijdig (op een bepaald gebied op vele manieren). Neem voldoende tijd voor een ontwikkeling!
  5. Werk en leer samen in netwerken. Stem de taken van elke deelnemer op elkaar af. Probeer elkaar te begrijpen en accepteer andere meningen, ook al lijken die erg afwijkend van de projectlijn. Discussie verduidelijkt op termijn elkaars opvattingen of praktische toepassingen. Jojo tussen algemeen of abstract en specifiek of concreet denken en handelen!
  6. Vraag je steeds af: op welke gebieden moet ik meer kennis of kunde verwerven? Bouw de tijd die dat kost in de looptijd van het project in of 'praat elkaar bij'!

### **Zelfstandig en zelfsturend handelen**

Bij projectmatig werken is het meer zelfverantwoordelijk, zelfstandig en zelfsturend vorm en inhoud geven aan je bestaan, belangrijk. Het is een manier om al lerend en ontwikkelend je omgevingen (er zijn er immers vele) op je - ook steeds veranderende - mogelijkheden af te stemmen. Daarmee voorkom je dat je veroudert. Het aanpassen van je gedrag aan een omgeving of het afstemmen van een omgeving op je mogelijkheden is steeds nodig.

Als je bijvoorbeeld gaat voetballen en je loopvermogen wordt minder of je coördinatie gaat wat moeizamer, voetbal dan in kleine partijen, van vier tegen vier, speel op een kleiner veld, geef elkaar speelruimte en scherm de ruimte af, probeer door goed positiespel de bal meer het werk te laten doen en coach elkaar op de uitvoering van dat positiespel.

Actief leven kun je op elk leef- en praktijkgebied. Leefgebieden zijn: zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning. Ze kunnen ook samenvallen. Een praktijkgebied bestaat uit een herkenbaar en afgerond geheel van activiteiten op een bepaald leefgebied: tennis, schilderen, zingen op het leefgebied 'ontspanning'. Elk praktijkgebied heeft haar eigen en verschillende omgevingen zoals bij 'onderwijs': een lerarenvergadering, het maandelijks overleg in je vakgroep, je les aan een tweede klas HAVO.

In aanleg beschikt iedereen over kwaliteiten of talenten die algemeen van aard zijn (inzichtelijk leren) of specifiek (spelinzicht bij basketbal). Een leven lang kun je die bij jezelf ontdekken, benutten of verder ontwikkelen. Ben je creatief? Ga dan tekenen of schilderen. Zoek naar wat je motiveert en waar je aanleg voor hebt. Actief leren en ontwikkelen is behalve je vermogen om taken en activiteiten in een bepaalde situatie optimaal uit te voeren, ook een kwestie van het ontplooiën van je talent. Je leert in jezelf en in relaties met anderen te investeren. Je leert hoe je in je (leef-, werk- en woon)omgeving invloed kunt uitoefenen en hoe je inspirerend en gevarieerd kunt communiceren met anderen (SCP, 2006).

### **Samenwerkend leren**

Een mens kan niet zonder de ander en is op samenleven en ook samenwerken ingesteld.

Daarvoor heb je netwerken of clubs nodig, waarvan we er in elke fase van ons leven vele zijn: gezin, familie, vrienden, buren en kennissen, collega's op je werk, sportgroepen, reisgroepen, toneel- of cabarettgroepen, samen sportwedstrijden of evenementen bezoeken of cursusgroepen. Ze dragen bij aan ons welbevinden. Netwerken geven structuur aan ons bestaan. De continuïteit in die netwerken en ook de mate waarin leren en ontwikkelen plaatsvindt, is vaak afhankelijk van de aanwezigheid van één of meer kartrekkers. Deze zijn zelf lid van de groep, maar hebben daarin ook een specifieke, op ervaring of deskundigheid gebaseerde rol en zijn op resultaat en proces gericht. Om samenwerkend leren succesvol te laten zijn zal een taak of activiteit aan de volgende kenmerken moeten voldoen (Timmers, 2007).

- 1 Zorg voor een realistische, uitdagende en complexe taak waardoor de leerrelevantie voor de deelnemers direct duidelijk is.
- 2 Sluit aan bij interesses en voorkennis, maak eigen keuzes en laat ruimte om te experimenteren.
- 3 Zorg voor positieve wederzijdse afhankelijkheid en gelijkwaardigheid door het nastreven van een gemeenschappelijk groepsdoel.
- 4 Geef individuele verantwoordelijkheid. Elk groepslid draagt bij aan het gemeenschappelijk doel.
- 5 Zorg voor directe interactie en benut de kwaliteiten van elkaar. Het leren vindt plaats in bij voorkeur naar niveau heterogene groepen. Leren gebeurt vooral door doen, onderzoeken of actief ervaren.
- 6 Schenk aandacht aan de samenwerking: de groepsprocessen, sociale vaardigheden en de betrokkenheid van een ieder bij de gemeenschappelijke taak.
- 7 Evalueer proces en product en de inbreng van een ieder daarbij.

In netwerken wordt ervaring, kennis en kunde met elkaar gedeeld. Kennis is ook te verwerven door het volgen van cursussen en opleidingen, lezen van tijdschriften, kranten en boeken, raadplegen van internet, volgen van lezingen of praten met mensen die deskundig op een bepaald gebied zijn. Zo kunnen vijftigplussers op wetenschappelijk of hoger onderwijsniveau gebruik maken van het aanbod van de Open Universiteit voor 'onderwijs op afstand' of van het Hoger Onderwijs Voor Ouderen (HOVO). Dat laatste type onderwijs heeft een academisch niveau, maar een specifieke vooropleiding is niet vereist. Levenservaring is voor velen voldoende om het te kunnen volgen. Er wordt niet getoetst en er worden geen certificaten uitgereikt. Een cursus omvat zes tot acht wekelijkse bijeenkomsten. Naast cursussen zijn er ook lezingen en reizen met een cursus karakter. De volksuniversiteit heeft een breed en vooral praktisch aanbod voor volwassenen op ongeveer middelbaar beroepsonderwijsniveau. Hier geldt geen leeftijdsminimum. De keuze om een bepaalde cursus te volgen hangt naast de interesse, mede af van de kosten en de reisafstand.

### **Projectmatig handelen**

Het systematisch leren en ontwikkelen in projectvorm is uitdagend en spannend (Van der Krogt, 2007). Een project heeft een duidelijk begin- en eindpunt en omvat vele, deels parallelle en deels opeenvolgende, activiteiten op een bepaald gebied. In een netwerk worden functies, taken en rollen (zoals van kartrekker, coördinator e.d.) verdeeld en op elkaar afgestemd. De projectduur varieert, maar vaak minimaal een kwartaal, en omvat denk- en doe-activiteiten die per week, maand of periode worden vastgelegd. Projectmatig werken verandert je denken en meestal ook je handelen. Zo kan een project 'naar actief sporten en bewegen' tot het volgende leiden.

Dagelijks doe je lopend boodschappen. Je gaat meerdere keren per week met de mountainbike de hei op. Tuinieren doe je in de zomerperiode twee maal in de week en je verdiept je in tuinonderhoud en -aanleg. Wekelijks ga je 's ochtends tennissen met een aantal vrienden of vriendinnen. Je probeert je eigen spel en dat van de anderen te



verbeteren. Je wandelt jaarlijks de Vierdaagse van Nijmegen of Apeldoorn en bereidt je daar dan gedurende een halfjaar op voor door om de twee weken een stevige wandeltocht te lopen. Je maakt daar voor jezelf een (trainings)programma voor. Je bezoekt één keer per maand per trein, fietsend en/of lopend een plaats in Nederland vanwege de historische of culturele betekenis. Eén keer per jaar ga je, voor een tot drie weken, op reis die je ook goed voorbereidt: je gaat skiën of wandelen in de bergen of trekt per fiets door Nederland.

Een projectthema typeert de inhoudelijke samenhang, zoals 'woninginnovatie'. De relatieve moeilijkheidsgraad en de complexiteit van het projectonderwerp bepalen of samenwerkend leren kan ontstaan. Relatief wil hier zeggen dat de groep het net samen aankan. Een taakverdeling is in dat geval aan te bevelen, waarbij van de verschillende kwaliteiten, competenties of deskundigheden van de deelnemers gebruik wordt gemaakt. Samen ben je immers sterker. De leeromvang van elke leerervaring zal per project verschillen.

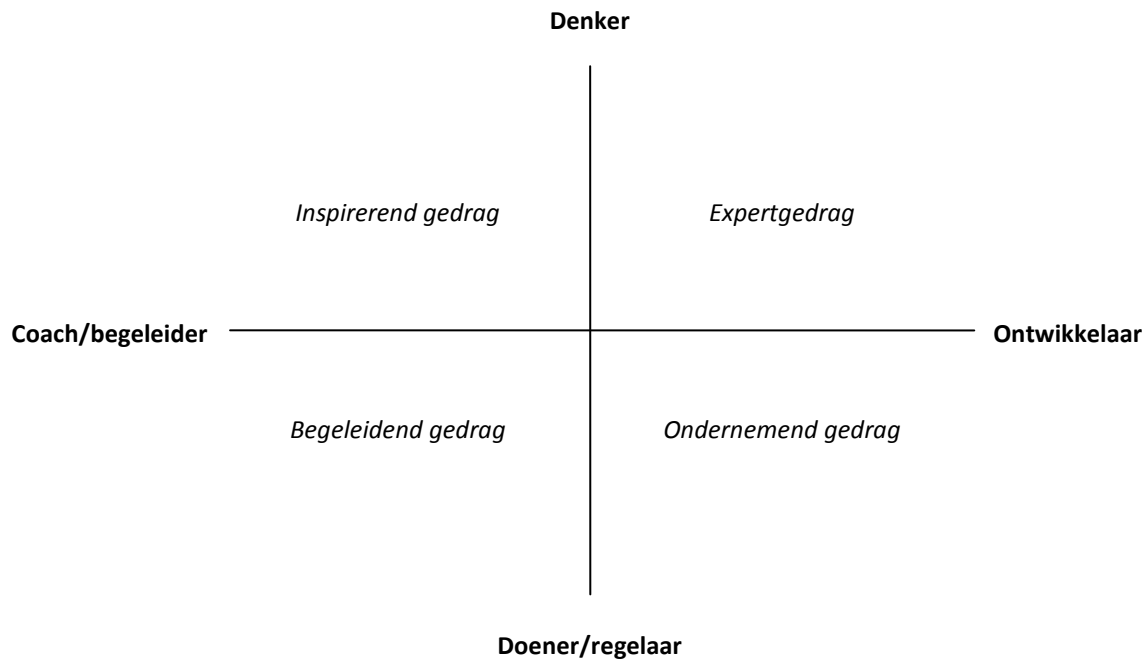
Een voorbeeld. Je tuiniert bijvoorbeeld graag en veel en je wilt je tuin eens drastisch gaan veranderen. Dat wil je ook zelf doen (motorisch). Je informeert bij anderen hoe je dit het beste kunt aanpakken en omdat je buurman het ook wil, besluit je het samen te gaan doen (sociaal). Hij blijkt er meer vanaf te weten en informeert jou daarover (sociaal/cognitief). Je verdiept je in de aanleg van tuinen, bezoekt tuincentra en spoort ideale tuinvoorbeelden op. Je gaat na welk tuingereedschap je voor zo'n ingrijpende operatie nodig hebt (cognitief). Je maakt samen met je buurman gedetailleerde tuinontwerpen en een begroting en besteedt gedurende twee maanden wekelijks enkele dagen aan de uitvoering van het plan. Al samenwerkend ontstaan mooi ogende tuinen. Dat geeft veel voldoening (affectief)!

In elk project verdient het aanbeveling om zowel individueel als samen en met enige regelmaat te reflecteren op de voortgang en de resultaten tot dat moment. Hoe je dat doet is in hoofdstuk 3.4 beschreven. Daarbij wordt de eigen inspanning in relatie met en die van anderen nader gewogen. Is dit alles, tot nu toe, voor mij de moeite waard? Zo niet, hoe dan anders? Projectmatig ontwikkelen gaat uit van een onderzoekende, theoretisch en praktisch geïnteresseerde, kritische manier van leren en ontwikkelen. Bij onderzoekend leren wordt een eigen praktijk of onderwerp in een bepaalde mate systematisch bekeken. Het verscherpt de eigen kijk op een onderwerp. Bij theoretisch en praktisch leren gaat het vooral om het verbinden van de eigen praktijkervaringen met theorieën, concepten en principes over datzelfde praktijkgebied of onderwerp. Bij kritisch leren wordt de eigen praktijk en de verantwoording daarvan kritisch geanalyseerd. Het toepassen, gebruiken of benutten van kennis is een vorm van expliciteren aan de hand van verkregen of zelf ontworpen vuistregels, schema's en werkpatronen. Lukt die zelfontwikkeling ook werkelijk op deze manier en volgens betrokkene in voldoende mate?

### **Ontwikkelen van kernkwaliteiten**

Voor het uitvoeren van een project heeft elke deelnemer in enige mate vier kernkwaliteiten nodig. Die kernkwaliteiten gelden ook voor elk professioneel handelen op welk gebied dan ook. Bij het verdelen van taken is het verstandig om met de – verschillen in - kwaliteiten van elkaar rekening te houden. Dat kan de meerwaarde van een projectnetwerk zijn. Kernkwaliteiten zijn: denken, ontwikkelen, doen en coachen. De hierbij passende rollen zijn: denker, ontwikkelaar, doener en coach. Het hangt van de (deel)taak af welke kwaliteit of rol het belangrijkste is. Je kunt jezelf of een ander in onderstaand schema of assenstelsel op elke kwaliteit waarderen van 1 (weinig) tot 5 (veel). Kruis elke waardering van een kwaliteit op de as aan. Maak een vierkant door deze vier op de assen aangegeven punten met elkaar te verbinden. Dan zie je aan de oppervlakte van het deel van het vierkant in welk kwadrant

het grootste deel aanwezig is. Dat geeft de mate van de beheersing van een kernkwaliteit aan. Vervolgens bepaal je welke kwaliteit en rol met een taak correspondeert die je in een bepaald project wilt gaan ontwikkelen. Ligt het grootste oppervlak vooral in het kwadrant linksboven, dan wil je meer inspirerend gedrag vertonen. Meer rechtsboven? Dan wil je meer expertgedrag laten zien. Rechtsonder? Dan wil je meer ondernemend gedrag vertonen. Linksonder? Dan wil je meer begeleidend gedrag vertonen.



Figuur 1. Vier kernkwaliteiten ontwikkelen met een project.

### Projectstappen

Een project kent een aantal fasen of stappen. Ze vormen een werkpatroon. Bij die stappen wordt verwezen naar leer- en ontwikkelingscycli die in hoofdstuk 3.4 worden beschreven.

- 1 Kies een projectonderwerp of thema dat iedereen van groot belang vindt.
- 2 Maak een totaalplan op hoofdlijnen en denk daarbij aan opzet/organisatie, aanpak en inhoud van je acties. Wat wil je gaan doen, hoe wil je dat doen en aan welke voorwaarden moet worden voldaan?  
Bij dat laatste speelt de vraag: op welke manier en in welke mate wil je investeren in jezelf in je relaties met anderen, in omgevingen en in het inspirerend communiceren met anderen?
- 3 Welke opvattingen spelen bij de ontwikkeling van een bepaald thema een belangrijke rol?
- 4 Over welke kwaliteiten (denken, doen, begeleiden, ontwikkelen) moet ik of de projectleden beschikken en in welke mate?  
Welke kennis en vaardigheden zijn nodig op motorisch, sociaal/affectief en cognitief gebied?  
Hoe pas ik deze kennis in welke vorm toe opdat de sensomotorische kringloop kan ontstaan (cyclus 1)? Zijn hiervoor schema's, werkpatronen en vuistregels beschikbaar?  
Op welke punten is nadere informatie of scholing gewenst?
- Hoe zorg ik voor een goede afwisseling van beleven, leren en leren hoe te leren (cyclus 2)?  
Hoe zorg ik bij het leren voor een goede afwisseling van begrijpen, integreren en toepassen (cyclus 3)?
- 5 Hoe vul ik de fasen doen - reflecteren – theoretiseren - toepassen of plannen maken nader

in, en met betrekking tot welk product of dienst (cyclus 4)?

6 Wanneer moet welk product of dienst worden opgeleverd? Hoe tevreden ben ik of zijn wij over het geheel aan resultaten en het verloop in het licht van onze inspanningen (cyclus 5)?

Op basis van deze vragen vul je een projectplan en deelplannen per probleem in. In hoofdstuk 6.1 pleiten we voor een doordachte afwisseling van ontwikkelen en onderzoeken door elk deelprobleem op deze manier in fasen te benaderen.

Het projectplan wordt steeds bijgesteld op basis van regelmatige reflecties. Als een project naar jouw idee nogal ingrijpend is, dat je iets wilt vernieuwen, dan is het aan te bevelen om nieuw of gewenst gedrag helder te beschrijven. Dat vergroot de kans op het slagen van een project. Anders gezegd: creëer bij jezelf en/of anderen een verlangen naar dat 'nieuwe' ofwel de 'eindeloze zee'.

Wanneer je een schip wilt gaan bouwen  
Breng dan geen mensen bijeen  
Om timmerhout te sjouwen  
Of te tekenen alleen

Voorkomen dat ze taken ontvangen  
Deel evenmin plannen mee  
Maar leer eerst mensen verlangen  
Naar de eindeloze zee!

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944). La Citadelle.

Het gaat bij een project om het uiteindelijke doel, maar ook om hoe je iets bereikt, de weg die je wilt gaan. Voor het kiezen van die weg kun je het gedrag van een reiziger vertonen die van A naar B wil en precies de weg wil weten. Maar je kunt je ook gedragen als een trekker die vanuit A op weg gaat, van dag tot dag de koers bepaalt mede aan de hand van de opgedane ervaringen en wellicht na vele omzwervingen uiteindelijk ook in B aankomt. Het zijn metaforen voor hoe je het veranderen al doende vorm en inhoud kunt geven. De ideale projectontwikkeling is een mix van beide. Creëer eerste een helder beeld van wat je wenst te veranderen ('de eindeloze zee'), begin als trekker en wissel daarna een reizigerperiode af met een trekkerperiode. Je werkt eigenlijk met een plan op hoofdlijnen en stelt dat steeds op grond van actuele informatie bij. Het gedrag dat bij de metafoor van reiziger of trekker past kun je als volgt beschrijven (Wierdsma & Swierenga, 2007).

Reizigers willen op een afgesproken tijd, op een afgesproken plaats hun bestemming bereiken. Dat is hun doel. Ze zitten met elkaar in hetzelfde schuitje. Ze zien daarom de conducteur als kaartjesknipper aan wie je ook iets kun vragen, bestuderen eerst het spoorboekje en pakken dan hun koffer, vertrekken omdat hen daar mooi weer is beloofd, nemen al het mogelijke mee en merken na afloop dat veel overbodig was, verwijten het reisbureau dat het hotel niet deugt, hebben een hekel aan regen omdat hun vakantie in het water valt, nemen alleen routes, die in de reisgids staan vermeld en klagen na afloop dat de gids niet deugt

Trekkers hebben een richting en zijn er nooit. De reis is het doel. Trekkers kiezen dezelfde boot. Zij zien de conducteur als een vraagbaak, die ook je kaartjes knipt, stoppen het spoorboekje in hun koffer en gaan op weg, gaan weg, omdat het hier regent, nemen alleen het hoognodige mee en merkt onderweg wel wat hij aan wil vullen, verwijten zichzelf dat ze het verkeerde hotel hebben genomen, hebben een hekel aan regen omdat de route in het

water valt en laten na afloop de door hen genomen route in de reisgids opnemen

## 2.3 Kenmerken van activerende omgevingen

Elke situatie of omgeving heeft invloed op ons gedrag. Die invloed hangt onder andere af van het activerend karakter en de mate waarin de mens zich wil laten beïnvloeden. De vraag is dus: Welke kenmerken hebben leerwerk omgevingen om het werkend leren en ontwikkelen van een doelgroep meer optimaal te beïnvloeden? Voor 'werk' kan elk andere typering gelezen worden, bijvoorbeeld: zorg, ontspanning of sport. In het onderwijs, in bedrijfsopleidingen en (opleidingen voor) gezondheidszorg, is in de jaren negentig en tweeduizend, zowel nationaal als internationaal veel ontwikkelingsonderzoek gedaan op vooral leer- en ontwikkelingspsychologische basis. Het nieuwe leren, creëren van lerende organisaties, activerende didactiek of ontwerpen van krachtige leeromgevingen, zijn enkele aanduidingen daarvoor. In de periode 1998 t/m 2003 is zo'n onderzoek uitgevoerd op een HBO-lerarenopleiding voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) te Groningen. Dat wordt in paragraaf 2.3.1 beschreven. Vanaf 2003 tot en met 2007 is op een groot aantal scholen voor voortgezet onderwijs en bij vele sportclubs een vervolgonderzoek uitgevoerd naar de bepalende kenmerken van activerende spel- en sportomgevingen. Dat wordt in paragraaf 2.3.2 beschreven. In deze paragrafen zijn samenvattingen van resultaten en conclusies opgenomen. Vele leraren lichamelijke opvoeding hebben hun leerlingen, studenten en sporters bewogen om zelfstandiger te leren, te studeren én te sporten. Studenten van de toenmalige Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen slaagden erin hun leren sterk te verdiepen, meer zelfstandig en meer allround te sporten en meer activerend les te geven. Door de ervaring van een meer activerende didactiek leerden ze ook sneller zelfstandig in hun beroep te functioneren en differentiatie of persoonlijk maatwerk ook op zichzelf en hun leerlingen of sporters toe te passen. Dat wordt ook zo door hun leerlingen in de school of sporters in de sportclubs ervaren. De effecten van deze aanpak waren overtuigend en sterk, maar kostte ook veel inzet. De aanpak is ook op terreinen buiten het onderwijs toegepast en met name in bedrijfssituaties waar het fenomeen lerende organisaties in de belangstelling staat. De kennis en kunde van leren en beïnvloeden is voor iedereen toepasbaar, maar wel op verschillende niveaus van functioneren. De aanname is immers dat een deel van de gevonden kenmerken in elke andere omgeving en bij elke andere doelgroep kunnen worden toegepast. Die kenmerken geven we hierna aan. Hier gaat het over de 50-55-plus doelgroep die op maat wil gaan sporten of een actieve leefstijl (verder) wil ontwikkelen.

In de laatste decennia is in de bestuurs- en managementliteratuur en met name bij human resource managementbenadering, veel te vinden over de ideale condities in lerende organisaties en bij lerende teams. In de gezondheidsvoorlichting is gedragsverandering een belangrijk doel en ook daar tonen veel strategieën en tactieken voor gedragsverandering overeenkomsten met de bevindingen in onderwijs en bestuur (Brug et al., 2008).

Bij 50-55-plus sport- en studieclubomgevingen wordt in hoofdstuk 6.2 de effecten op het leren van de deelnemers nagegaan. Het sport- en/of leerniveau van de deelnemers en kartrekkers is sterk bepalend voor de mate waarin activerende omgevingen daadwerkelijk ontstaan en de tijd die dat kost voordat het van een voldoende niveau is. In het algemeen kost het een tot twee jaar om zich een voldoende activerende aanpak eigen te maken en ook de deelnemers hebben vaak die tijd nodig.

### 2.3.1 Activerende leerwerk omgevingen

Met behulp van ontwikkelingsonderzoek is nagegaan hoe een 'krachtige' leerwerk omgeving is te creëren, die de professionele ontwikkeling van Leraren In Opleiding (de LIO's) ofwel aanstaande vakleraren lichamelijke opvoeding in hun vierde leerjaar, optimaal kan beïnvloeden (Akker et al.,

2006; Timmers, 2003). Het is uitprobeerde bij vier groepen vierdejaars studenten van de toenmalige Academie voor lichamelijke Opvoeding aan de Hanzehogeschool te Groningen. In achtereenvolgende jaren wel te verstaan. De probleemstelling luidt: "hoe ontwerpen opleiders, coaches en LIO's een 'krachtige' leerwerk omgeving die de professionele ontwikkeling van LIO's in het vierde studiejaar van de ALO-Groningen, feitelijk constateerbaar en naar eigen inschatting bevordert en hoe creëren opleiders en coaches een 'krachtige' leerwerk omgeving voor hun ontwikkelingswerkzaamheden?" Het onderzoek is wetenschappelijk van belang omdat het meer inzicht geeft in het ontwerpen van een 'betere' opleidingsdidactiek of leerwerk omgeving. Maatschappelijk is het van belang omdat de opbrengst de zelfontwikkeling van iedereen kan bevorderen. 'Beter' betekent hier meer geïntegreerd, meer gevarieerd en aantrekkelijker onderwijs en breder en diepgaander leren van de lerende en de teams. Als je een opleiding zo verbeterd, verbeter je op termijn ook het onderwijs van de aanstaande vakleraren in de school. Ze passen praktisch een aanpak toe, die ze op dat moment ook zelf lijfelijk ervaren. Het 'krachtige' van een leerwerk omgeving staat model voor een context die tot verbreding, verdieping en variatie van leerervaringen van studenten (en uiteindelijk leerlingen) leidt (Dochy et al., 2002). De omgeving biedt hen potentiële ontwikkelingsmogelijkheden waarvan gebruik kan worden gemaakt. Pas als dat optimaal gebeurt, is een leerwerk omgeving pas écht krachtig (Timmers, 2003; Vermetten et al., 2002). Het doel is dat betrokkenen: die omgevingskenmerken herkennen, het belang ervan voor de eigen onderwijspraktijk erkennen en het in enige mate in hun stagepraktijk kunnen toepassen. De student zelf past het model op schoolniveau toe. Dat vereist een vertaalslag. Het onderzoek bevestigt dat de aanname dat de kenmerken van wat 'krachtig' is op elk type onderwijs bij meerdere doelgroepen en na een vertaling toepasbaar is. De hierna te noemen kenmerken, maar je kunt ze ook benoemen als opvattingen, van een 'krachtige' leerwerk omgeving vormen samen een (handelings) schema of model. Het geursiveerde is, gezien de veronderstelde mogelijkheden van kartrekkers en deelnemers, van toepassing op 50-55-plus doelgroep.

1 Actief en constructief leren van waardegebieden door een procesgerichte en activerende aanpak.

Een waardegebied is wat iemand belangrijk vindt. Het procesgerichte geeft het belang van een aanpak of verloop aan.

2 Zelfstandig leren oplossen van ervaren en aangeboden praktijkproblemen door een probleemgestuurde aanpak. Centraal staat het vooral en steeds meer zelfstandig leren oplossen van praktijkproblemen binnen een projectmatige aanpak. De mate van geleidelijk toenemende zelfstandigheid krijgt vorm in een methode: (a) zelfstandig alleen of samen een taak kunnen uitvoeren; (b) zelf organiseren of regelen; (c) zelf kiezen van activiteiten en de rollen daarbij; (d) zelf spel- en spelregels op team- en/of individuele maat maken en (e) zelf een volgorde van activiteiten bepalen.

3 Gedoseerd individueel en samenwerkend leren door een gedifferentieerde en coöperatieve aanpak.

Samenwerkend leren ontstaat door team- en groepstaken die daarvoor aan bepaalde eisen moeten voldoen. Een gedifferentieerde aanpak houdt rekening met relevante verschillen tussen mensen.

4 Wendbaar en ervaringsgericht leren op basis van transfer door een geïntegreerde aanpak in leer- en werksituaties. Wendbaar leren ontstaat door gebruik te maken van transfer, het toepassen van vergelijkbare probleemoplossingen bij verschillende taken. Maar ook door te jojo'en van theorie naar praktijk en terug of het zoeken naar toepassingen en samenhangen van kennis op verschillende niveaus.

5 Op een praktijkgebied gerichte leerinfrastructuur leren gebruiken in een hybride (veranderbaar) leer- en ontwikkelingssysteem dat op maat van deelnemende doelgroepen is gemaakt. Het typische van een praktijkgebied kennen en leren toepassen met behulp van schema's, werkpatronen en vuistregels.

6 Competentiegericht leren en ontwikkelen op basis van niveautoetsende en op ontwikkeling gerichte evaluaties of assessments.

Praktijkproblemen zijn de kern van het leren en ontwikkelen. Een 'goed' probleem is: (a) een voor een bepaalde doelgroep redelijk complex en/of moeilijk, maar uiteindelijk wel op te lossen probleem; (b) dat als uitdagend wordt ervaren; (c) in de uitvoering meerdere competenties en rollen vereist; (d) is gebaseerd op ervaringen, die nu concreet moeten worden toegepast. Een taakuitvoering wordt op niveau in ieder geval door betrokkenen zelf beoordeeld. Het is een diagnose: wat gaat goed en wat (nog) niet? Dit is toegepast bij de niveaubepaling van deelnemers aan de sportclubs en studieclubs in hoofdstuk 6.2.

Deze kenmerken worden nader uitgewerkt in onderwijsleermethodes (Timmers, 2003). Om diepgang in het leren te krijgen worden schema's, werkpatronen en vuistregels verbonden aan team- en individuele taken. Voor die verdieping van het leren is aansporing nodig. Dat is nodig omdat juist die verdieping tot meer zelfstandig en zelfsturend leren leidt. Het model van 'actief leren en onderwijzen' is op het gebied van de lichamelijke opvoeding uiteindelijk succesvol in de schoolpraktijk toegepast.

Onderwijs op meer persoonlijke maat is voor alle lerenden (hier: zowel studenten als leerlingen) aan te bevelen. In de aanpak is met onderlinge niveaoverschillen rekening gehouden door de samenstelling van teamtaken en de onderlinge verdere takenverdeling. Kennis en kunde kan zo op verschillende niveaus worden getoond. Dat alles heeft de studeerbaarheid en het meer gemotiveerd leren van de leraren in opleiding (LIO's) in de loop van het onderzoek en bij de opeenvolgende groepen sterk verbeterd. Ook de effecten op hun professionele ontwikkeling in dat laatste jaar van hun opleiding, is groot. Dat is vastgesteld door assessments of praktische en brede toetsen in teamtaken met daaraan gekoppelde gedetailleerde normen op vier niveaus. Het concept actief leren onderwijzen is, behalve op opleidingsniveau, ook op schoolniveau beschreven (Timmers, 2005).

De vorm- en inhoud van de taken en de daarbij gegeven hulpmiddelen (schema's, werkpatronen, vuistregels) om problemen op te lossen, bepalen het activerende karakter van leerwerkomgevingen. De eisen die aan taken worden gesteld, zijn in paragraaf 2.2 beschreven. De hulpmiddelen worden door de deelnemers in rollen, zoals kartrekker, scheidsrechter of coach toegepast. Schema's zijn bijvoorbeeld overzichten van toe te passen vaardigheden, een lijst van relevante aandachtspunten of organisatorische regels. Werkpatronen geven (leer)volgordes aan zoals: de handelingen van een scheidsrechter: 'fluit, wijs aan wie de fout maakt, wat hij fout deed (zeggen of signaal geven) en hoe het spel wordt vervolgd (zeggen of signaal). Vuistregels of principes tenslotte geven een bepaalde aanpak aan, zoals: 'speel met principes'. Deze staat voor een bepaalde werkwijze. Onderstaand zijn drie thema's genoemd waarbij schema's, werkpatronen en vuistregels op basis van taken kunnen worden toegepast (Timmers & Mulder, 2006; Timmers, 2010).

	Schema's	Werkpatronen	Vuistregels (principes)
Thema: Sporten en bewegen of motorisch leren	Basistactieken bij het spelen van basketbal zoals: ....	Leervolgorde: eindspel – basisspel – eindspel of T-D-T	Tactisch principe: 'de bal moet altijd naar twee kanten kunnen worden afgespeeld'
Thema: Bewegen en Regelen of metacognitief leren (leren hoe te leren)	Hoe organiseer ik een competitie of toernooi? Wie wordt scheidsrechter of coach van een team? Welke spelproblemen kunnen we tegen komen? Welke spelen gaan we spelen?	Wat doe ik als een spel niet loopt? Wat doe ik als ik gefloten heb? Wat doe ik om het spel van spelers te beïnvloeden? Plaatje-praatje-daadje Welke spelen gaan we achtereenvolgens	Kerntips die spelers beter doen spelen! Zeg ik hoe het moet of laat ik de spelers zeggen hoe het kan? Oplossen van spelproblemen doen we al spelend!

		spelen?	
Thema: Bewegen en gezondheid of cognitief leren	Hoe geef ik training? Kan ik veilig spelen?	Hoe verloopt een les- of trainingsopbouw?	Interval- en duurtrainingsprincipes voor verbeteren van het uithoudingsvermogen bij het spelen van een spel.
Thema: Bewegen en samenleving of sociaal leren	Hoe zorg ik dat spelers een bewegingsactiviteit als plezierig ervaren?	Hoe maak ik motiverende bewegingssituaties en – activiteiten?	Een relatief complexe en moeilijke taak wordt door een niveauheterogeen klein team gemaakt.

Figuur 2. Een voorbeeldschema van thema's.

Teamtaken bevorderen samenwerkend leren. Je leert van elkaar door het delen van kennis en ervaringen en het omgaan met verschillen in denken en handelen. Je wordt door elkaar uitgedaagd alles uit jezelf te halen. Iedereen levert overigens naar eigen vermogen een bijdrage aan het geheel. Een taakprobleem is relatief uitdagend en complex. Relatief wil zeggen dat het afhankelijk is van de mogelijkheden van het team en het individu. Verdeling van taken en rollen is binnen een teamtaak nodig. Het hiermee samenhangende competentiegericht leren gaat ervan uit, dat je praktisch relevante problemen die door de teamtaken worden opgeroepen, geheel of in enige mate kunt oplossen. Het beoordelen van de oplossingskwaliteit gebeurt op drie of vier niveaus.

Gemotiveerd leren wordt opgewekt door de mate van uitdaging in taken en activiteiten en de mate van het zelfstandig, alleen en samen, oplossen van problemen. De methode voor het meer zelfstandig leren kent gradaties als: zelfstandig alleen of samen een taak uitvoeren; zelf organiseren of regelen; zelf kiezen van activiteiten en rollen en zelf ontwerpen van een methode van opeenvolgende activiteiten. De teamtaak geeft suggesties voor de toepassing.

### Pendelen en jojo'en

Didactisch pendelen is het bewust verschuiven of veranderen van de aandachtsrichting. Het initiatief gaat uit van de lesgever die ook de aandacht van de lerende probeert 'mee' te krijgen. Het verschuiven kan het volgende betreffen en vaak in combinatie met elkaar.

- 1 Van beleven, via leren, naar leren hoe te leren.
- 2 Van motorisch leren, via sociaal, naar cognitief leren.
- 3 Van informeren, via verwerken en waarderen, naar uitvoeren.

Beleven staat aan het begin van elk leerproces. Je ervaart hoe plezierig een activiteit is. Als dat het geval is, ontstaat de behoefte om de activiteit te verbeteren of andere met een activiteit samenhangende problemen op te lossen. Leren hoe te leren tenslotte volgt wanneer de lerende meer zelfstandig wil gaan handelen. Motorisch leren is leren van een volleybal set-up, sociaal leren is het elkaar helpen of coachen en het cognitief leren is leren van principes zoals 'kom onder de bal' of het kennen van volleybalspelregels. Het leren en ontwikkelen op elk van deze gebieden is systematisch en in samenhang nodig. De derde verschuifactie begint met het doen van de hele activiteit of vaardigheid. Je laat aan een beginner zien hoe je met vier tegen vier kunt floorballen (ofwel unihockeyen), voordat je hem of haar dat in fasen gaat aanleren. Enkele principes worden alvast wel verteld. Vervolgens vindt er een koppeling plaats met elders opgedane of eerdere vergelijkbare ervaringen (verwerken en waarderen) en dan komt de toepassing, eventueel in fasen (doen!). Een voorbeeld van dit actief meeleren.

- benoemen van overeenkomsten en verschillen tussen het vrijlopen bij voetbal, hockey of basketbal,
- inzicht krijgen en toepassen van een methodiek bij het leren van spelvaardigheden,
- het bewust maken dat spelen tot verschillende ervaringen bij spelers kan leiden of dat een spel meer prestatief of meer recreatief (plezierig met elkaar samen spelen) kan worden gespeeld.

Didactisch jojo'en is de toepassing van een opvatting in concreet handelen of het op basis van een reeks ervaringen komen tot een bepaalde opvatting. Zo betekent de opvatting van al spelend leren dat een activiteit als voetbal in spelvormen wordt geleerd. Die spelvormen kunnen zijn: vier tegen vier, zeven tegen zeven of voetvolley. Bij een sport- of spelvorm krijgen de spelers aanwijzingen die ze in het spel toepassen.

### **(Sport)competenties verwerven**

Met 'teach what you preach' wordt bedoeld dat het voorbeeld van een (vak)leraar, trainer, kartrekker of aanvoerder het gedrag toont, dat vervolgens ook van de sporters wordt verwacht. Het voorbeeldgedrag wordt hen eerst bewust gemaakt en verduidelijkt opdat ze er begrip voor krijgen. Vervolgens tonen ze aan de hand van taken of ze dat meer gewenste gedrag zelf kunnen toepassen en kunnen ze het dan ook zelf verantwoorden?

Een voorbeeld. We willen (beter) leren dribbelen, passen en scoren bij basketbal. Dat doe je door het spelen van een spel vier tegen vier op een basket. Anders gezegd: het gaat om het verwerven van een basketbalcompetentie op een bepaald niveau. Drie of vier niveaus worden beschreven. Die competentie is een samenhangend geheel aan benodigde kennis en inzicht, vaardigheden en instelling om binnen een relatief breed praktijkgebied (hier doelspelen; maar het kan zich ook tot basketbal beperken) voldoende/op een bepaald niveau te functioneren of taken op een bepaald niveau uit te voeren.

Een competentie op basketbalgebied wordt met het volgende gedragsniveau aangetoond.  
'Ik speel een partij vier tegen vier basketbal en we stellen samen even sterk teams samen. We maken een trainingsplan voor vijf lessen. We coachen elkaar tijdens het spel. We weten welke spelproblemen zich kunnen voordoen en hoe we die kunnen oplossen. Samen evalueren we hoe het verloop is gegaan en of we voldoende vorderingen hebben gemaakt'.

### **Een totaalaanpak gericht op competentieverbetering**

Competenties zijn een totaalplaatje van wat je kunt of zou willen kunnen bij het sporten of elkaar coachen (Dochy et al., 2002). Voor dat laatste heb je nodig: opvattingen (schema's) bij volgordekeuzes van activiteiten (werkpatronen), taakformuleringen, vuistregels voor het geven van aanwijzingen en op welke wijze je processen en resultaten individueel of van een team kunt bepalen. Dat totaalplaatje varieert in beschrijving van algemeen-abstract en op hoofdlijnen tot meer specifiek-concreet en gedetailleerd. Het effect is competentieverbetering en het leren betreft hier het steeds beter gaan oplossen van sportproblemen. Eén aspect daarvan zijn de volgordekeuzes van activiteiten. (Indoor)softballen kent de volgende volgorde en niveaus: (1) spelen van softbalcricket; (2) spelen van drie honken softbal met vier veldspelers en twee slagmensen; (3) spelen van vier honken softbal met zes veldspelers en drie slagmensen of (4) spelen van vier honken softbal met negen veldspelers en drie slagmensen. Bij dat spelen van een sportvorm los je rolproblemen op, zoals die van trainer, coach of scheidsrechter. Die rol wordt in een taak aangegeven en kunnen eveneens op niveau worden beoordeeld.



### 2.3.2 Activerende spel- en sportomgevingen

In de periode 2004 tot en met 2006 is bij veertien schoolklassen en zes sportgroepen van in totaal 332 deelnemers (variërend in leeftijd van 11 tot en met 30 jaar) een ontwikkelingsonderzoek uitgevoerd. Hierbij zijn acht vakleraren LO en zes ervaren sporttrainer-coaches betrokken. Drie opleiders van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen (later: Hanze Instituut voor Sportstudies) fungeren als ontwikkelaar-onderzoeker. Het was onderdeel van een toenmalig internationaal project genaamd Teaching Games for Understanding. Een aanpak waarbij de spelers geleidelijk steeds meer zelfstandig leren spelen en steeds meer zelf de eigen spelproblemen en die van hun team leren oplossen. Ook hierop is het concept actief leren onderwijzen van toepassing. De ontwikkeling, het onderzoek, de resultaten en conclusies zijn beschreven in: Actief leren onderwijzen (2005), Didactiek voor Sport en Beweging (2006) en Voor applaus moet je het niet doen (2007).

#### Mentaal actief leren spelen

De vraag 'Leren leerlingen en sporters meer (breder), diepgaander en gevarieerder als het actief leren onderwijzen of trainen gedurende twee jaar de dominante aanpak is?' is voldoende bevestigend beantwoord. Vakleraren en trainers ontwikkelen het actief leren onderwijzen en trainen in een verschillende mate, maar wel voldoende kenmerkend. De verbetering van hun onderwijs- of trainersgedrag in de gewenste richting, is eveneens voldoende of significant aangetoond. Vakleraren LO passen het actief leren onderwijzen beter toe dan de trainer-coaches. De trainer-coaches hebben echter meer leerrendement bij hun spelers. Mede door het meer frequente contact met hun sporters en de gerichtheid op één tak van sport. De vorderingen die leerlingen en sporters maken variëren onderling sterk in aard (het wat) en omvang (de mate waarin). Het concept wordt door alle betrokkenen als vernieuwend ervaren en haalbaar. De belangrijkste kenmerken van dit mentaal actief leren spelen zijn de volgende (Timmers, 2007).

(Beter) leren spelen doe je het beste al spelend. Begin het leren van een spel met de eindvorm(en) ervan. Zoals vier tegen vier volleybal of voetbal. Het tactisch spelen heeft prioriteit. Al spelend wordt aandacht gegeven aan 'hoe je spelproblemen kunt oplossen': hoe kun je jezelf het beste met de bal verplaatsen? Hoe kun je in welke situatie het beste scoren? Hoe schermen we het doel het beste af? Bij het leren wordt gebruik gemaakt van transfereffecten door het vergelijken van activiteiten of situaties van de ene sportvorm met een andere. De bal naar twee kanten kunnen afspelen, is bij elk doelspel van belang. Je leert een sportvorm, bijvoorbeeld basketbal, maar je leert ook het spelen van doelspelen door de transfereffecten.

Binnen of in opeenvolgende lessen of trainingen is de leervolgorde bij voorkeur: Totaal-Deel-Totaal. Een voorbeeld: (T) vier tegen vier volleyballen – (D) probleem: serveren in een spel waarin viertal achter elkaar serveert en dat drie maal doet op andere partij, die de bal direct of na samenspel terug probeert te spelen. Als dat lukt is een punt gescoord – (T) weer vier tegen vier volleyballen en vooral letten op het 'goed' serveren. Het 'Totaal' omvat altijd eindvormen van een sportspel, het 'Deel' altijd basisvormen. Een basisvorm accentueert het leren van bepaalde spelvaardigheden onder eenvoudiger condities. Bijvoorbeeld 'scoor bij basketbal op drie verschillende manieren op de zes baskets in een zaal. Doe dat steeds op een ander basket en dribbel ook steeds met de bal'. Binnen elke spelgroep bestaan onderling verschillen naar sport- en conditieniveau (coördinatie en uithoudingsvermogen). Differentiëren of inhoudelijk onderscheid maken is dan ook nodig. Het zorgt voor maatwerk. De afstemming wordt verkregen door het veranderen of toevoegen van de aan de sportvorm gerelateerde spel- en speelregels. In het algemeen bedoeld voor een groep. Spelregels zijn voor elke speler verplicht, speelregels kunnen worden toegepast, maar dat is niet verplicht. Een spelregel is bijvoorbeeld 'Je mag de bal maar drie seconden in je handen houden'. Een speelregel is bijvoorbeeld 'Verdedigend speel je man tegen man'. Sporters leren hun sportproblemen zo

zelfstandig mogelijk op te lossen en hun sportactiviteit zelf te regelen. Daarvoor zijn rollen nodig als spelleider, organisator, scheidsrechter, coach, kartrekker of aanvoerder.

Er is binnen een les of training of in een periode met verschillende lessen en trainingen regelmatige afwisseling tussen beleven (het doen van de activiteit), leren (het willen verbeteren van de eigen activiteit) en leren hoe te leren (het verbeteren van het eigen leren: verbreden of verdiepen). Aan dat 'leren hoe te leren' gaat vooraf: begrijpen of inzichtelijk leren van principes, het zelf integreren door het leren waarderen van de ervaringen, het aangeven van verbanden, overeenkomsten en verschillen en het toepassen door (zelf opgelegde) relatief moeilijke en complexe taken in een bepaalde periode van bijvoorbeeld vier of acht weken. Om te leren hoe te leren worden schema's, werkpatronen en vuistregels toegepast om spelproblemen of problemen bij de uitvoering van een rol (coach, scheidsrechter) op te lossen.

Het coachen gebeurt al vragend. Het is een indirecte of begeleidende manier van coachen. De spelers bedenken zelf hun antwoorden. De stappen bij dat vragen zijn: welk spelprobleem los je goed op en welk spelprobleem (nog) niet; hoe zou dat beter kunnen doen c.q. welke mogelijkheden heb je daarvoor; welke oplossing probeer je straks uit? De antwoorden resulteren in vuistregels of principes (tactische of technische) hoe te spelen. Ze geven de essentie van een activiteit aan.

Relatief, en dus afhankelijk van het niveau van de groep, uitdagende taken zorgen voor een rolverdeling van de deelnemers. Het is bij voorkeur een teamtaak, die in deeltaken kan worden opgedeeld. Taken zijn gebaseerd op bepaalde leermiddelen. Deze hebben de vorm van schema's, werkpatronen en vuistregels. Het al doende zelf ontwerpen van taken en leermiddelen bevordert het zich bewust worden hoe je leert en ontwikkelt.

Het 'al spelend leren spelen' en 'spelen met inzicht' zijn de kerngedachten achter activerende spelomgevingen. Het verbeteren van het tactisch spelgedrag ('geef rugdekking') krijgt prioriteit evenals het gedrag om zelf de voorkomende spelproblemen te leren oplossen ('ik scoor niet genoeg'). Bij doelspelen, zoals voetbal of hockey, kunnen zich onder andere de volgende problemen voordoen. Ze zijn op te lossen door, in volgorde van belangrijkheid, het spelen van een eindspelvorm, basisspelvorm of uitvoeren van een kernvaardigheid op zich.

Spelthema of probleemgebied	Sport- of eindspelvormen	Basisspelvormen	Kernvaardigheden
Individueel en samenspelend scoren		Tweetallen spelen samen binnen een afgebakende ruimte met meerdere tweetallen; ...	Passen in loop van medespeler, tippend meenemen en scoren
Individueel en samenspelend passeren en scoren en het voorkomen daarvan	a. Eén tegen één met twee doeltjes; ...	Cirkelbal. Muurbal, Lijnhandbal of Tsjoekbal. Drie tegen twee of vier tegen drie op twee doelen met keepers (beach-handball); ....	Tippen, samenspelen, vrijlopen, aanspelen in de diepte; man tegen man verdedigen en snel omschakelen van aanval naar verdediging en terug; passeer- en afschermacties
Het als team uitspelen van een tegenpartij en tot scoren komen en het als team voorkomen daarvan	b. Twee tegen twee met twee doeltjes; ... c. Drie tegen drie met twee doeltjes en man tegen man spelen;...		

	d. Vijf tegen vijf of e. zeven tegen zeven met twee doelen inclusief keepers in 3-3 aanval en man tegen man of 3-3 verdediging; in 2-4 aanval en 4-2- verdediging		
--	---	--	--

Figuur 3. Enkele spelproblemen en hun oplossingen bij handbal

### Sport-, conditie- en leerniveaus

Het beoordelen van sport-, conditie- en leerniveaus door zowel de deelnemers zelf als de lesgevers maakt de vorderingen duidelijk en geeft een beeld van het competentieniveau. Die beoordeling wordt bij voorkeur op drie momenten gedaan: aan het begin van een periode, halverwege en aan het einde. Het omvat (zelf)observaties en een eindgesprek van een beoordelaar met de sporter en eventueel de leraar, trainer of kartrekker. De beoordeling gebeurt op vier niveaus. Elk niveau omvat meerdere gedragsaspecten. Het geeft een totaalplaatje. Als 70% van de aangegeven aspecten op een bepaald niveau wordt getoond, functioneert de sporter op 'dat' niveau. Vergelijking van de eerste en laatste beoordeling geeft de al of niet aanwezig ontwikkeling aan. De beoordeling halverwege geeft aanwijzingen over de mate van voortgang en of dat naar tevredenheid van de sporter is. Beoordelen doet de sporter zelf, een medesporter en de leraar, trainer of kartrekker. Een onderzoeker of coördinator beoordeelt het gehele ontwikkel- en onderzoeksproces en het functioneren van de leraar, trainer of kartrekker. Er wordt bij de beoordeling naar een beoordelingsconsensus gestreefd.

Een voorbeeld van een omschrijving van een eerste sport- en conditieniveau (hier: floorball of unihockey) is de volgende. 'Lopend hou je de bal onder controle. Je kunt plotseling van richting veranderen. De bal wordt in de richting van het doel gespeeld. Je speelt bij voldoende ruimte de bal in de buurt van een medespeler. Je scoort zelf of laat door samenspel een ander scoren. Je speelt de bal voor het passeren af. Je houdt je man met de bal vóór je. Je blijft voor of achter spelen, afhankelijk van je positie in het team. Je toont dat je de taken van jouw plaats in het team kent. Je spelconditie is voldoende'.

Een voorbeeld van een omschrijving van een tweede leerniveau is de volgende. 'Je helpt of coacht af en toe je medesporters bij het oplossen van hun sportproblemen. Je past voor jezelf een enkele keer en verspreid over meerdere bijeenkomsten het werkpatroon toe van: beleven, leren en leren hoe te leren. Bij leren en leren hoe te leren zoek je naar de achterliggende schema's, werkpatronen en vuistregels. Je bent je bewust dat de leer methode T-D-T met enige regelmaat wordt toegepast bij het oplossen van een sportprobleem. Je helpt een medesporter af en toe door vragend te coachen. Je kiest af en toe je eigen activiteit en de volgorde van activiteiten als de kartrekker dat aan je voorlegt. Je werkt mee aan een relatief complexe taak die het samenwerkend leren bevordert'.

Om activerende spel- en sportomgevingen te creëren is een wat meer beperkte versie gebruikt dan in het hiervoor beschreven project in het onderwijs en de sport (Timmers, 2010). Het toepassingsniveau zal wat eenvoudiger moeten zijn, om de haalbaarheid te vergroten. De didactische competentie van leraren, lesgevers, trainers, kartrekkers en sporters zelf, die op de hiervoor beschreven manier willen werken, vereist een HBO- denk- en handelingsniveau. De toepassing is en kan naar eigen mogelijkheden worden vertaald. Ook dit is maatwerk. De aanpak is de volgende.

Kies uitdagende sportvormen en daaraan gerelateerde belangrijke sportproblemen. Geef prioriteit aan sportvormen als eindvormen en de aan volgorde of leer methode van Totaal-Deel-Totaal. Sport op maat! Differentieer naar sportniveau, conditieniveau en manier van sporten.

Laat de sporter zoveel mogelijk zelf oplossingen voor sport- en bewegingsproblemen bedenken. Dat verloopt via de cyclus Begrijpen (vuistregels of principes), Integreren (bewust maken), Toepassen met behulp van schema's, werkpatronen en vuistregels die in leermiddelen zijn opgenomen of worden aangegeven.

Bevorder het zelfsturend leergedrag en het zelfstandig oplossen van sport- en bewegingsproblemen. Instrueer afwisselend sturend en probleemsturend, maar laat het laatste overheersen.

Verschuif de aandacht of pendel tussen de volgende gebieden: (a) beleven – leren – leren te leren; (b) leer motorisch – cognitief – sociaal; (c) door informeren – verwerken (een plaats geven) en waarderen – doen. Het beoordelen van je sportcompetentie gebeurt op niveau door jezelf, partner of kartrekker.

De kenmerken van activerende leersportomgevingen voor 50-55-plussers zijn in Sport op Maat (2010) nader uitgewerkt. Op de site [www.oldaction](http://www.oldaction) is de opzet en de ontwikkeling van zowel sporten op maat (SOM) als actieve leefstijl (ALO) te volgen.

### 2.3.3 Activerende studieomgevingen

Het creëren van activerende omgevingen geldt voor elke situatie en bij elke doelgroep. Het is toegepast in onderwijs- en sportsituaties, in het 'Praat- en doecafé over Actief, gezond en Zinvol leven' of 'basiscursus' en in studieclubs of 'vervolgcursussen'. De conclusies naar aanleiding van deze toepassing zijn in hoofdstuk 6.2 beschreven. Het kenmerk van een studieclub is het gevarieerde kennis- en ervaringsniveau van de deelnemers en de wens om al samenwerkend te willen leren en ontwikkelen. Vandaar de volgende 'hoe-dan-ook-activerende' opzet van een studieclub.

Een studieclub komt elke maand één keer bijeen en acht keer in een jaar tijd. De bijeenkomst wordt op een avond gehouden. Er kan aan drie studieclubs worden deelgenomen: (1) Perspectieven op ontwikkelingen in de samenleving, (2) Gezond gedrag en gezond voelen, (3) Zinvol ouder worden. Over mogelijkheden, moeilijkheden en grenzen. Creëren van persoonlijke uitdagingen. De drie studieclubs vinden in achtereenvolgende weken van een maand plaats, opdat deelnemers er ook aan meer dan een kunnen deelnemen. Het minimum aantal deelnemers is acht, het maximum twaalf. Bij te veel inschrijving wordt geloot. Bij te weinig opgave wordt halverwege het jaar opnieuw een poging gewaagd. Elk jaar wordt een studieclub opnieuw samengesteld en is aanvulling met nieuwe deelnemers mogelijk.

De deelnemers regelen het studieclubgebeuren zelfstandig en zelfsturend. Een gelijkwaardige inbreng is van belang. Het van elkaar leren gebeurt op basis van verschillen in praktijkervaring, kennis en kunde. Ieder neemt op basis van zijn of haar mogelijkheden deel aan een themavoorbereiding. Een thema wordt zo mogelijk uit meerdere invalshoeken bekeken. Plus zowel vanuit een meer (half) wetenschappelijke c.q. theoretische invalshoek als praktische ervaringsbeschrijving. Het streven is om voor onszelf concrete handelingsaanbevelingen te formuleren. Bij de verdeling van taken ter voorbereiding van een thema zal goed van elkaars mogelijkheden gebruik worden gemaakt. Dat betekent voor de een het lezen van een (semi-)wetenschappelijk boek en voor een ander: het verzamelen van informatie op internet en voor de ander: het lezen van een themaverwante roman, het praten met of interviewen van een (lokale) deskundige op dat terrein of het gedurende maand speuren naar themarelevant nieuws in de krant(en) of in de media. Er wordt schriftelijk (maximaal een A-4) of mondeling ter plekke verslag van de zoektocht gedaan. Het thema wordt theoretisch en praktisch bekeken. De kartrekkers maken een verslag van de avond en mailen dat naar de clubleden. De deelnemers zorgen voor actieve deelname en actief zoeken naar informatie. Niet iedereen hoeft echter elk thema op deze manier voor te bereiden. Er vooraf over nadenken is soms ook voldoende.

De werkwijze op een avond verloopt bij voorkeur volgens het stramien: (a) wat zijn mijn ervaringen of wat ik heb aan beleving opgedaan? (b) Wat zijn de leerpunten die uit verschillende bijdragen voor mezelf zijn op te diepen? (c) Hoe kan ik die kennis of die (praktische) vaardigheden nu zelf toepassen (aan de hand van een gegeven case)? De deelnemers kiezen zelf hun thema's. In principe komt een thema één keer per jaar aan bod. Zo mogelijk zijn er twee kartrekkers per club. Een – eventueel wisselende – gespreksleider stelt zich voorafgaand aan een bijeenkomst beschikbaar.

## 2.4 Actief midden in de samenleving staan

In de loop van ons leven verwerven we vele opvattingen over bestaan en samenleving en gedragen ons daarnaar. Het is een persoonlijke kijk op de (mede)mens en de wereld en levert een eigen referentiekader op. Daarmee geven we aan 'midden in de samenleving' te willen staan en actief te willen deelnemen. Mentaal actief door onze mening te uiten en fysiek actief door ons daadwerkelijk gedrag. De mate van actieve deelname zal per onderwerp variëren. Het beperkt zich tot het hebben van meningen, maar je kunt ook invloed op je omgeving willen hebben door je functioneringsniveau (uitvoeren, ontwerpen en/of coördineren) van je (vrijwilligers)werk te vergroten, de mate van zorg die je aan anderen geeft te willen verhogen, de mate van ontspanning die je zoekt en de breedte en diepgang van de zelfontwikkeling te laten toenemen. Opvattingen, overtuigingen en waardegebieden, die hiervan de basis vormen, zijn ons deels bewust en grotendeels onbewust (Hermans & Hermans-Jansen, 1995; Timmers, 2007). Dat bewuste aandeel neemt bij een onderzoekende instelling aanzienlijk toe. Opvattingen zijn soms algemeen ('ik wil de wereld ontdekken') en soms gericht op een leefgebied (ontspannen = 'ik wil veel verre reizen maken') of een praktijkgebied (sporten = 'ik wil een trektocht door een deel van China maken'). Dat mens- en wereldbeeld bestaat uit een 'besproken' deel. Ik geef een verantwoording van dat 'de wereld ontdekken'. Verder een 'geleefd' beeld, zoals ik mij feitelijk gedraag ('ik reis deze maand naar China') en een 'gesproken' beeld, zoals ik feitelijk met anderen communiceer ('ik vertel m'n ouders over die reis en wat ik daarvan verwacht'). Opvattingen zijn een mix aan gedachten (je bent ze bewust), gevoelens (deels bewust, maar grotendeels onbewust), handelingen (denken en doen) en verwachtingen of verlangens. De handelingen functioneren op twee niveaus: (a) een algemeen of abstract denkniveau ('Ik wil op veel gebieden zelfstandig zijn') en een meer specifiek of concreet handelingsniveau ('Ik wil dit vrijwilligerswerk meer zelfstandig organiseren'). In elk hoofdstuk van dit boek zijn vele opvattingen te vinden. Soms komen ze uit wetenschappelijke theorieën, soms uit praktische ervaringen van mensen. De confrontatie met die opvattingen prikkelen je tot een eigen mening. Je begrijpt ze, integreert ze in je eigen referentiekader en past ze in je denken en handelen toe. Ze geven jouw identiteit en in een collectief zie je dan vele dwarsverbanden met anderen.

Hierna volgen opvattingen over enkele samenlevingsvraagstukken. De vraag is: wat is jouw positie hierin, wat vind je ervan en wat doe je? Hierin speelt je levensfase een rol. Voor een veertigjarige, die werkt, drie kinderen heeft en net gescheiden is, is dat een andere positie dan voor een zeventigjarige, die weinig vrijwilligerswerk doet, een zoon en kleinkinderen heeft en waarvan de echtgenote zojuist overleden is. Alles heeft een zeker belang en dat verschuift steeds. Op een bepaald moment of in een bepaalde fase van je leven kun je vinden dat je de woonomgeving leefbaarder kunt maken door wekelijks de straat te gaan aanvegen. Maar je kunt ook – op een ander moment misschien - plaatsnemen in een wijkvereniging of gemeenteraad om die leefbaarheid te kunnen beïnvloeden. Uiteindelijk pas je de concretisering van veel opvattingen in je tijdbesteding en tijdbeleving (hoe lang wil ik ermee bezig zijn? Of hoe belangrijk vind ik het?) toe. Je gedrag kan potentieel gedrag zijn. Je toont nog niet het gewenste gedrag, maar dat zou je wel kunnen doen. Het is je vrije wil om iets wel of niet actiefs te gaan doen. Je kunt ook anderen tot gedrag bewegen, dat jezelf niet of weinig toont.

### Positie kiezen voor actie

Samen maken we onze cultuur. Het is ons gezamenlijk erfgoed, een collectieve identiteit. Veel kenmerken van de Nederlandse samenleving of cultuur komen overeen met de West-Europese cultuur. Ook regio's en plaatsen binnen Nederland, hebben naast gemeenschappelijke ook eigen opvallende en onderscheidende kenmerken. De mensen hebben gezamenlijke opvattingen, overtuigingen of waardegebieden. In denken, gebruiken of rituelen, mode en in gedrag (Cornelis, 1995; Lemaire, 2010; Stuurman, 2009). Die samenleving en cultuur veranderen in de loop van de tijd. Soms gebeurt dat met schokken en soms geleidelijk, soms verandert er iets in vele sectoren van de samenleving tegelijk en soms op een enkel gebied. Het zijn zowel veranderende opvattingen als normen die dan een rol spelen. Wat vinden wij 'goed' of 'niet goed'? Lemaire (2010, p.19) beschrijft dat als volgt: "Vooruitgang is het kernbegrip van een nieuwe geschiedopvatting, die de geleidelijke verlichting van de menselijke geest en een toenemende natuurbeheersing als historische wetmatigheid claimt. Een proces dat richting, doel en samenhang aan de wereldgeschiedenis verleent en dus ook zin aan geeft. Vooruitgang in deze betekenis is 'progressivisme'. De wereldgeschiedenis is de onweerstaanbare gang van de mens naar zelfverwerkelijking en zelfbewustwording. Kortom, het progressivisme is de werkelijke religie van de moderniteit". Je positie die je in de samenleving inneemt is een meervoudige. Je bent burger, werknemer of pensionado, consument, spaarder, bestuurder en dergelijke. Je opvattingen worden vanuit zo'n rol beïnvloed, maar streven ook onderling naar een hoge prioriteit. Zo zal de consument iets goedkoop willen aanschaffen of veel rendement van een investering willen hebben. Ook al gaat dat ten koste van de eigen belangen als burger, werknemer of pensionado. Elke verandering of ontwikkeling in de samenleving lokt een persoonlijke standpuntbepaling uit, maar niet elke verandering heeft persoonlijke consequenties voor je gedrag. Vele vraagstukken en gekozen oplossingen zijn ter verantwoording van anderen. Je hebt er niets mee te maken of kun ze niet of onvoldoende beïnvloeden. Je moet je dus steeds afvragen wat de aard van een probleem of uitdaging is. Vereist het actie van je?

### Ecologische speelruimte

Neem als voorbeeld het milieuvraagstuk. Hoe kan dat tot concreet milieubewust gedrag leiden? (SCP, 2010b, p.533).

Ouderen en jong volwassenen	<p>Afval scheiden</p> <p>Energie besparen</p> <p>Water besparen</p> <p>Materiaal besparen</p>	<p>Groente-, fruit- en tuinafval (gft), papier, glas, plastic, accu's, batterijen, verf, kurk, blik, medicijnen, spoorbielzen</p> <p>Gordijnen dicht, verwarming lager zetten, minder heet wassen, stekkers uit stopcontact, apparaten niet op stand-by laten staan, lamp uitdoen in de ruimte waar je niet bent, spaarlampen , waterbed uitzetten, energiezuinige apparaten kopen</p> <p>Korter douchen, regenton, waterbesparende douchekop en toiletknop</p> <p>Hergebruik van spullen, lang meegaan van spullen, kringloopwinkel, marktplaats, geen plastic tasjes aannemen, broodtrommel gebruiken i.p.v. boterhamzakjes.</p>
Jong volwassen	<p>Mobiliteit</p> <p>Vakantie</p> <p>Voeding</p> <p>Wonen</p>	<p>Indien mogelijk niet met de auto op pad, thuiswerken, carpoolen, zuiniger auto aanschaffen, met openbaar vervoer of op de fiets, elektrisch rijden</p> <p>Minder vaak vliegen, klimaatcompensatie</p> <p>Biologisch vlees of andere voedingsmiddelen, afgestemd inkopen doen, streek- en seizoensproducten, vegetarisch eten, minder vlees eten, 'eerlijke' producten kopen (fair trade)</p> <p>Woningisolatie, dubbel glas, zonnepanelen, waterdragende verf, fsc-hout, groene stroom, hr+-ketel</p>

	Kleding	Tweedehands kleding dragen, kinderarbeidvrije kleding, kleding van biologisch katoen.
--	---------	---

Figuur 4. Voorbeeld van concreet milieubewust gedrag

Concrete keuzes hangen samen met opvattingen over het belang van natuur, klimaat en milieu. Behalve je uiten in concreet gedrag, kan ik ook lid worden van belangenorganisaties. In mijn afweging wat het meeste aandacht vereist, zal ik er economische aspecten bij moeten betrekken. Zo kun je van mening zijn dat duurzaam gebruik van grondstoffen veel meer zou moeten worden nagestreefd. Ben je dan bereid aan kwaliteit (ook al kost dat meer), immateriële behoeften en duurzaamheid hoge prioriteit te geven (Groesbeek, 2009)?

### Globaliseren

Op vele gebieden zijn we sterk verweven met bovennationale belangen in West Europa, maar ook wereldwijd. Op het gebied van politiek, financiën-handel-economie, klimaat-milieu-energie, militair, bestrijding van criminaliteit,... vindt steeds meer afstemming en samenwerking in grotere verbanden plaats. Die trend is onomkeerbaar. We maken deel uit van een 'global village'. Wel blijft de vraag actueel: wat doen we in welke mate? Wat houden we nationaal en wat doen in een breder verband? Die verhouding is een continu punt van aandacht en zorg. Globalisering zie je op vele terreinen. Omdat belangen steeds meer verweven raken wordt het een vanzelfsprekende zaak (De Botton, 2009). Globalisering omvat financiële, economische, politieke en culturele processen. Die leiden tot toenemende wereldwijde onderlinge connecties tussen verschillende regio's, landen, organisaties en netwerken. Naast de toenemende internationalisering, is de intensivering van onderlinge competitie en de wereldwijde samenwerkingsverbanden, kenmerkend. Er liggen kansen als we over de nodige specialistische kennis en kunde beschikken en daardoor aan een vraag naar een product of dienst kunnen voldoen, maar er bestaan ook gevaren door verlies van werkgelegenheid en afbouw van faciliteiten. Zo heeft de financiële globalisering tot een financiële en economische crises in onder andere Europa geleid, doordat bijvoorbeeld risico's te optimistisch zijn ingeschat en financiële instellingen derivaten van elkaar overnamen. Derivaten zijn financiële producten waarvan de waarde afgeleid is van aandelen, obligaties of vreemde valuta. Het leidt tot zeepbellen door de extreme speculaties in de financiële wereld van met name banken en pensioenfondsen. Een gevolg van de ongebreidelde vrijemarkt-gedachte. In 2000 ontstond zo een ICT-crisis, in 2008 een crisis in de huizenmarkt gevolgd door een financiële en economische crisis en in 2011 een crisis op het gebied van voedingsmiddelen, mineralen en olie.

De tot nu toe gebruikte economische modellen om risico's in te schatten zijn onbetrouwbaar gebleken. Ze signaleren onvoldoende de plotselinge extreme afwijkingen van het gebruikelijke patroon. Ook de toezichhouders werken met dezelfde modellen. Hun reacties waren daarom niet adequaat. Slechte kwaliteit van producten en diensten zijn niet tijdig aan de kaak gesteld. De bonuscultuur, het te goedkoop of te gemakkelijk geld kunnen lenen en het beslist veel en snel winst willen maken, doen de rest. De wereldwijde financiële crisis in 2008 leidde ook tot een wereldwijde economische crisis met als resultaat een oplopende werkloosheid tot acht procent in 2010. Europa was tot en met 2010 primair gericht op het creëren van een politieke unie en is onder invloed van de financiële en (later) de economische crisis bezig een inhaalslag te maken en een visie aan het ontwikkelen over in welke mate een unie gewenst en haalbaar is. Onder invloed van de crisis is nu ook een monetaire unie urgent aan het worden. De te maken stappen zijn onbekend en worden steeds voorzichtig en 'klein' genomen. Dit vanwege het beperkte draagvlak voor Europese eenwording in Europa. Het CPB schetst dat historisch proces en geeft in 2011 oplossingsrichtingen aan (Teulings et al., 2011).

Crisissen komen in meervoud voor en de globalisering of wereldwijde samenhang versterkt de kans daarop. Hoe gaan we daarmee in de toekomst om (Vermeend, 2009)? Van elke crisis is iets te leren, zoals bezinning op het gebied van extreem consumentisme of exorbitante beloningssystemen in sommige sectoren (banken, management, entertainment en sport). Door globalisering verschuift de macht en kunnen regionale conflicten ontstaan. Werkeloosheid en de schuldenlast nemen bijvoorbeeld toe. Het is belangrijk dat landen en organisaties tot meer zelfredzaamheid komen en in 'nieuwe' overlegstructuren hun eigen nationale belangen goed op de gezamenlijke kunnen afstemmen. We hebben grenzeloze groei geaccepteerd, maar zullen nu meer van markt naar staat terug moeten. Op persoonlijk niveau zal hebzucht en commercie moeten worden vervangen door het relativeren van geld en status. Bezuinigingen en toenemende werkeloosheid vraagt om vergroting van de 'doe-het-zelf-cultuur'. Het buiten bestaande kaders om regelen van het eigen bestaan om deze leefbaar te houden. Crisissen kunnen een motor zijn achter maatschappelijke en persoonlijke veranderingen.

### Vorm geven aan samenleven

Onze samenleving wordt op verschillende manieren getypeerd. Boutellier (2011) heeft het over de improvisatiemaatschappij: een geheel aan processen van afstemming van een omgeving op de eigen mogelijkheden of die van een groep of het aanpassen van gedrag aan een omgeving. Die processen zorgen voor verandering. Samenhang in een samenleving heeft met inhouden en processen te maken en is in perioden soms wel en soms niet aanwezig. Samenhang ontstaat spontaan of is het gevolg van structureel beleid. Ontwikkelingen spelen hierin een complicerende rol en maatschappelijke netwerken of instituties functioneren hierin al of niet afgestemd en op verschillende niveaus. Er is enige regie nodig en de overheid is de eerste die dat op korte en lange termijn behoort te leveren. Individuen, groepen en instituties leveren hieraan een bijdrage. Het microniveau van het individu is direct zelf te beïnvloeden. Het in samenspraak te beïnvloeden mesoniveau van organisaties vereist consensusvorming. Het alleen indirect te beïnvloeden macroniveau van landelijke netwerken met instituties als onderwijs, recht, gezondheidszorg, bedrijfsleven en Europese organisaties vereist 'polderen'. Ontwikkelingen op meso- en macroniveau zijn veranderlijk. In het onderwijs bijvoorbeeld wordt gemiddeld om de drie tot vier jaar hele onderwijssystemen over de kop gegooid. Dat proces verloopt vaak te snel. Geleidelijke verandering in samenspraak of sociale continuïteit zou meer wenselijk. Het 'kind wordt vaak met het badwater' weggegooid. Maar: wat doe je als het veranderingstempo wel veel te groot is en je er in jouw positie nadrukkelijk mee te maken heeft? Op persoonlijk niveau kunnen we, samen met anderen, veranderingen doseren. Binnen zekere marges natuurlijk. Het is immers van groot belang dat we al improviserend een fysiek en mentaal veilige leefomgeving kunnen creëren. Improvisatie is in dit verband een metafoor voor de sociale ordening van een onbegrensde wereld. Het is handelen in complexiteit (Boutellier, 2011, p.155).

Onze samenleving kun je ook zien als een risicosamenleving. Risico's hebben vaak wereldwijde effecten, maar met wetenschap en technologie kun je veel problemen aanpakken of oplossen. Het doet een beroep op een continue ontwikkeling van iedereen om innovatief en competent, bekwaam of deskundig te blijven handelen. Als externe effecten te beperkt blijven, kun je door zelfontwikkeling er nog wel je eigen identiteit mee opkrikken. Het elkaar helpen bij het ontwikkelen van 'zorg voor elkaar' levert nieuwe gezamenlijke waarden en normen op (Houben, 2009, p.133). Zoals bijvoorbeeld het vormen van leefgemeenschappen van babyboomers. De risicosamenleving kent opeenvolgende crisissen. Vermeend (2009) beschouwt dat als een paradigmawisseling: de opkomst van de wij-economie en de ondergang van de ik-economie. Het ontstaan, maar ook het voorkomen, van crisissen ligt vooral op macro- of landelijk niveau. Oplossingen voor de financiële en economische crises zijn volgens Vermeend: de ontwikkeling van duurzame en vooral groene energie. Duurzame handel. Meer balans tussen regulering en controle door de overheid en het particulier initiatief of regulering van de vrije markt. Limitering van salarissen en bonussen voor topmanagers. Beperking van de winstmaximalisering van bedrijven. Financiële instellingen in omvang beperken. Duurzaam bouwen. Nadruk leggen op de economische ontwikkeling



van groen en duurzaam voor de export. Wetenschap en onderwijs meer op dat groen en duurzaam richten. Stimulering van elektrificatie van auto's en tegelijk tegengaan van het gebruik van fossiele brandstoffen. Maar ook op micro- of persoonlijk niveau zijn keuzes in de hiervoor geschetste richting mogelijk. Waarin beleg je bijvoorbeeld je eigen geld? Wat koop je voor producten en welke kwaliteitseisen stel je daaraan? In hoeverre stel je prijs op uitvoeren van werk door vakmensen en ben je bereid daarvoor een prijs te betalen?

Een ander aspect van onze risicosamenleving is dat op zich 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 deze systemen zich voortdurend aan nieuwe situaties zullen moeten aanpassen zal meervoudigheid hieraan inherent dienen te zijn. Meervoudigheid in belangen en perspectieven. Welke lessen kunnen we trekken uit de kredietcrisis, de bekostigingswijze van het hoger beroepsonderwijs of de CITO-toetsen in het basisonderwijs en budgettoewijzingen in de zorg? Perversiteit in systemen 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 vaak opeenvolgende stappen is het ontstaan van een disbalans tussen het extern gerichte maatschappelijke belang en het intern gerichte belang binnen de eigen sector. Het is gewenst 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 t.a.v. het beleid van de eigen organisatie; (d) Geef cliënten en consumenten ruimte voor commentaar op de dienstverlening. Zij signaleren als eerste de afnemende relatie t.b.v. toenemende transactie ofwel het productbelang. Het gaat steeds om de menselijke maat. Elementen daarvan zijn: overzicht, herkenning, zeggenschap, eigen verantwoordelijke ruimte.

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 in optimale conditie en gaat 'verouderen' tegen. Daarbij is doseren van inspanning en ontspanning nodig. Laat onzekerheden bestaan, maar anticipeer er – zo mogelijk – wel op. Van fouten maken kun je leren en is 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. De mate daarvan hangt af van de betrokkenheid bij andere systemen. Zoals de relatie tussen het krijgen van een hypotheek en het kopen van een huis. Het is foutief om te denken en te verwachten dat de overheid steeds meer kan reguleren. Vadertje staat bestaat in deze tijd niet meer.

Baseer besluitvorming eerder op risico's. De kans dat iets kan slagen of mislukken en accepteer de uitkomst. Omdat het gaat om het functioneren van een systeem als geheel en niet op het al of niet reageren op gebeurtenissen binnen dat systeem, is een reflectie op het functioneren van het geheel, zowel door de overheid als persoonlijk, met enige regelmaat gewenst. Heroverwegingen zijn dan nodig. Aan praktijktheorieën met handelingsaanbevelingen hebben we meer dan alleen (wetenschappelijke) theorieën. Toets ze voortdurend. Evalueer op onderdelen, reflecteer op het geheel en de toepassing op processen en producten van een deel in relatie tot dat geheel. Voorkom strakke regelgeving. Er is ruimte nodig om te ademen, te spelen, creatieve ontwerpen te maken.

### Omgaan met status

Status zegt iets over je maatschappelijke positie en 'status hebben' wil iedereen in enige mate. De vraag is wel: waaraan ontleen je status? Soms kun je zelfs last krijgen van statusangst (De Botton, 2011, p.7-8). Neem de 65-plusser. Wie ben je eigenlijk zonder de status en de structuur van je beroepsleven? Velen zien zichzelf liefst als 'anders productief' en zeker niet als vrijgestelde of pensionado. Statusangst is: "De kwellende gedachte dat we mogelijk niet in staat zijn te voldoen aan het succesideaal zoals geformuleerd door onze samenleving en dat we dientengevolge het risico lopen gespeend te blijven van waardigheid en respect". "Deze angst wordt teweeggebracht door zaken als recessie, ontslag, promoties, pensionering, gesprekken met collega's in dezelfde bedrijfstak, krantenartikelen over prominente personen en meer geslaagde carrières van vrienden". Ons zelfbeeld is namelijk voor een belangrijk deel afhankelijk van hoe anderen over ons denken. We zijn om emotionele en materiële redenen gefixeerd op de plaats die we in de wereld innemen. Materieel is dat al vanaf de tweede wereldoorlog begonnen met de sterke toename van onze Westerse levensstandaard met ruime consumptiegoederen, economische kansen, persoonlijke veiligheid en levensverwachting. Succes, inkomen en bezit zien we als cruciaal voor onze status. De referentiegroep zijn de mensen die we als onze gelijken beschouwen. "Als ongelijkheid in een samenleving of in onze omgeving de regel is, vallen de grootste ongelijkheden niet op; maar als alles ongeveer gelijk is, treft het geringste niveauverschil iemand al onaangenaam (p.62)". Het hangt van onze instelling en verwachting af of we wel of niet tevreden zijn. "We kunnen met weinig gelukkig zijn wanneer we gewend zijn weinig te verwachten. En we kunnen met veel bezit ellendig voelen wanneer we geleerd hebben als te verwachten (p.73)".

Status hangt tegenwoordig zelden af van een onveranderlijk identiteit die van generatie op generatie is doorgegeven, maar van de eigen prestaties om inkomen en bezit te verwerven. We zijn afhankelijk van het kunnen toepassen van onze talenten op de juiste plaats en het juiste moment, van geluk, de juiste beroepskeuze, van een werkgever en diens winstkansen en van de wereldeconomie. Het hangt van de tijd, de plek en de groep af, waartoe je wilt behoren, wat onder hen onder status wordt verstaan. Dat is onder militairen een andere status, dan onder leraren of priesters. Een leven zonder statusangst is moeilijk denkbaar. Het is de prijs die we betalen voor onze ambities en instemming met een algemeen aanvaard verschil tussen een succesvol en een mislukt leven. Een relativering is regelmatig nodig: waarmee zijn we tevreden? Hebben we optimaal gefunctioneerd? Geld verdienen is nodig om te kunnen leven en in je eerste levens behoeften te kunnen voorzien. Je kunt heel veel willen verdienen of juist met weinig tevreden zijn. Hoeveel waarde hecht je aan bezit en dus status? Laat je anderen meedelen in je bezit en inkomen? Stel je grenzen aan de groei in bezit en inkomen? In hoeverre laat je kwaliteit van leven bij de vorming van bezit en inkomen meespelen? Neem het belang van duurzame voeding als voorbeeld. Dan koop je natuurlijk en diervriendelijk varkensvlees. Een grote supermarktketen biedt inmiddels de volgende varianten aan: biovarken in 0.8 m<sup>2</sup> leefruimte en gecastreed; een stervarken krijgt 25% meer leefruimte, speelmateriaal en wordt niet gecastreed; twee sterrenvarken zijn het hele jaar buiten, heeft stro, een uitloop van minstens 1m<sup>2</sup>, de staart en tanden worden niet ingekort en tenslotte het drie sterrenvarken heeft driemaal zoveel ruimte als het biovarken, is het hele jaar buiten, heeft stro en de staart en tanden worden niet ingekort. De prijs van het vlees neemt wel met het aantal sterren toe.

Leven en werken doen we binnen een maatschappelijk systeem. Dat systeem kunnen we ideaal of zelfs als een utopie schetsen. Een maakbare samenleving (Achterhuis, 2010). In de afgelopen decennia hebben we verschillende systemen zien imploderen, zoals: het communisme of maken een veranderingsslag door, zoals: het socialisme en het neo-liberalisme. Binnen dat laatste systeem blijkt de volstrekt 'vrije markt' een illusie wat verwachtingen betreft en ongewenst wat mate van vrijheid van handelen betreft. Het gaat hier primair om private belangen waarbij de staat als een soort superieure verzekeringsmaatschappij fungeert, maar een die wel op afstand blijft. Het gaat om door de wetten van de vrije markt gedomineerde prestatie maatschappij, waarvan de top- en middengroepen kunnen profiteren, maar de rest uitvaller is en de inkomensverschillen enorm groot worden. De verzorgingsstaat is een andere uiterste en wordt afgewezen. De financiële en de daarmee gepaard gaande economische crises aan het einde van het eerste decennium van tweeduizend, hebben aangetoond dat het kapitalistische systeem te veel afgleed naar de survival of the fittest. Er is tot op zekere hoogte overheidscontrole of toezicht van een staat of bijvoorbeeld Europese gemeenschap nodig om de markt tot discipline te brengen. Te veel mensen willen er voor zichzelf te veel uit halen en er te veel aan verdienen. Een vrije markt blijkt zichzelf niet te kunnen reguleren (Achterhuis, 2010). De laatste tijd is de vrije marktwerking ook in de zorg te vinden. De voordelen zijn: minder betutteling, meer efficiency, toename van de keuzevrijheid door de klant, meer transparant zorgaanbod en kwaliteitsverbetering van het zorgproduct. Het dominerende eigenbelang roept in de professionals en in cliënten of patiënten het slechtste in hen op. Bovendien is zorg geen product, maar een proces. Zorgen voor vereist veel meer dan alleen zorgen dat. Hoe dan ook hapert de ontwikkeling en neemt de controlebureaucratie sterk toe. Toch is het nodig om maatgevoel af te dwingen (Achterhuis, 2010).

Het huidige overheersende neoliberalisme heeft tot minder groei en grotere verschillen tussen mensen geleid. De burger heeft de mogelijkheid om dat maatgevoel af te dwingen, namelijk als kiezer in de rol van: consument, aandeelhouder, werknemer (bij wat voor bedrijf en met welke reputatie, wil ik werken?) en als buurman met goed relaties. Verhaeghe (2012) stelt dat een wezenlijke identiteit niet bestaat. "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 omgeving of cultuur. Ze vormen inhoudelijk een min of meer samenhangend geheel van opvattingen, overtuigingen, waardegebieden (inclusief waarden en normen) over onze afkomst en onze bestemming. Aanleg en omgeving bepalen beide 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). Ons veranderen is pas mogelijk als daarbij ons gevoel dominant is.

### **Democratie op niveaus**

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 mate van gemeenschappelijk belang. We delegeren verantwoordelijkheid, maar willen er op z'n tijd en afhankelijk van het onderwerp of het probleem wel 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. In een democratie zul je moeten accepteren dat er mensen zijn die besturen en anderen die worden bestuurd. Overigens is er vaak voor iedereen wel speelruimte. Het milieuprobleem bijvoorbeeld 'los je op eigen niveau op' door gebruik te maken van zonne-energie, woningsisolatie of door vaker de fiets in plaats van de auto te gebruiken.

Er bestaat een kloof tussen de politieke of bestuurlijke elite en het volk. Haast 90% vindt zichzelf vernieuwend, vrijheidslievend en internationaal georiënteerd in het belang van Nederland 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 en zal moeten worden 'gedempt'. Hoe kunnen we dat aanpakken? 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 c.q 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 onze 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 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 profileringsjager. Vanaf 2008 gooit de financieel-economische crisis nog eens extra olie op het vuur"(2013, p.47). Het is een gevolg van vijf structurele transformaties: er komen politieke partijen, het algemeen kiesrecht wordt ingevoerd, het georganiseerde middenveld groeit, commerciële media overstemmen de politieke ruimte en 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 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 hij 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 groet de legitimiteit en stijgt de efficiëntie (p.146). Het hier geschetste model vertoont overeenkomst met de 'publieken' of 'hybride netwerken' om discoursen te creëren, van Dijstelbloem (2010, p.31). De politiek speelt hierbij steeds 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). Het model van Van Reybrouck, loten en stemmen in samenhang, geeft ruimte aan beide ontwikkelingen.

### Spelen met crisissen

Vanaf het eerste decennium van de 21<sup>e</sup> 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 CO<sub>2</sub>-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 nieuwheid 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 gelijkheid 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, hedgefonds, 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 waarden crisis. 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.

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 ontplooien binnen de ecologische grenzen van een eindige planeet. De uitdaging voor onze samenleving is de voorwaarden te scheppen waaronder dit mogelijk is" (Jackson, 2011, 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 ontplooiing 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, klimaatanpassing 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 CO<sub>2</sub>-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<sup>e</sup> eeuw er een was van grote en snelle expansie van samenlevingen en de 21<sup>e</sup> 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 zevenstigste voltooid wordt gevonden' als een individuele keuze meer toepassingsruimte geven.

### Cultuur en identiteit in verandering

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 betekenistoekenningen 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 (Verkuyl, 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 en 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.

### Verschillen in 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 vermijding, 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 eurocrises 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 loopt 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!

### Vorming, een leven lang

Het 'je bent nooit te oud om iets te leren', zal velen niet onbekend in de oren klinken. Logisch ook, want leren en ontwikkelen is met het bestaan als mens gegeven. Levenslang fundamenteel voor je bestaan (Bolhuis & Simons, 1999). Dat zorgt ervoor dat je optimaal in deze samenleving kunt (blijven) participeren. Optimaal als je zoekt naar opleidingen, cursussen of bronnen die aansluiten bij je referentiekader of interessegebieden, je cognitief functioneringsniveau niveau en je fysieke mogelijkheden. Samenwerkend leren in netwerken of clubs levert daaraan een belangrijke bijdrage. Vanaf eind jaren tachtig kreeg dit in bedrijfsopleidingen, opleidingen voor de zorg en in het onderwijs veel aandacht. Een 'lerende organisatie' geeft continue impulsen aan het meer zelfstandig en zelfverantwoordelijk samen leren en ontwikkelen. Het geeft ruimte om te investeren in jezelf, in relaties met anderen, in je omgeving en in het inspirerend communiceren met anderen. Leren en ontwikkelen gebeurt zowel in breedte als in diepgang. Het vereist een actieve, zoekende of initiatiefvolle rol van jezelf (Van Gennip, 2009).

Het gemiddelde opleidingsniveau van volwassenen is in de afgelopen decennia aanzienlijk toegenomen. Tussen hoog en laag opgeleiden blijft wel een groot verschil bestaan. Daarmee hangen ook verschillen in interesses en opvattingen samen. Voor de samenleving is het van belang die verschillen te onderkennen en met elkaar bespreekbaar te maken (Bovens en Wille, 2010). Door respectvol om te gaan met elkaar, hoeft het in samenwerkingsverbanden niet hinderend werken. In de loop van de jaren hebben meer mensen uit lagere milieus de weg naar hoger onderwijs gevonden. Het aandeel hoger opgeleiden (universitair en hoger beroepsonderwijs) is anno 2011 ruim 30% en het aandeel lager opgeleiden 70% (middelbaar en lager). Het is verdedigbaar dat op veel terreinen die hoger opgeleiden verantwoordelijkheden krijgen. Ook binnen de overheid. In onze vertegenwoordigende democratie hebben hoger opgeleiden het voor het zeggen. Daarmee lopen we het risico dat de noden, problemen of wensen van lager opgeleiden niet die aandacht krijgen die ze verdienen. Bovens en Wille (2011) typeren dat als een diplomademocratie. Een spanning tussen meritocratie (de gestudeerde elite) en democratie (de invloed van burgers). Volksvertegenwoordigers zijn vooral zaakwaarnemers die een eigen speelruimte mogen hebben en niet alleen afgezanten zijn van hun achterban. Een democratie die als een poldermodel fungeert (Mul, 2011) heeft het voordeel dat compromissen bij elke achterban aansluiten. Mensen hebben de vrijheid te kiezen voor hun mate van participatie aan het landsbestuur: van meepraten over politieke onderwerpen, via stemmen, lid zijn van een politieke partij, deelnemen aan politieke acties tot het bekleden van politieke posities. We delegeren per definitie onze belangenbehartiging aan derden. Professionalisering zorgt voor de meest optimale belangenbehartiging. Daarvoor moet je goed opgeleid zijn. Een vorm van controle lopende een traject houdt iedereen betrokken. Het is ook om na te gaan of ook professionals zich aan spelregels houden. Positief te waarderen is de ontwikkeling dat opleidingsniveau en inspanning of verdienste, belangrijker zijn dan sociale afkomst.

### Leven over de eigen grenzen ...vervangen door ... Wat is 'goed' of zinvol leven?

Lawrence Krauss (2012) levert een bewijs 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 fundamenten van ons bestaan in een continu veranderende cultuur en samenleving. De mens past zich daarin steeds aan, probeert zijn omgeving te beïnvloeden en wordt door die veranderende omgeving weer beïnvloed. Er is interactie, maar dus ook transactie. We leven en veranderen samen 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 nietig in dat geheel en afhankelijk van mogelijkheden 'in vrijheid' beperkt. Ons denken over het ontstaan van de kosmos en de evolutie resulteert 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 visies

Elk mens creëert een zijn of haar mens- en wereldbeeld met consequenties voor ons 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 (oude, nieuwe en toekomstige) in veel opzichten van elkaar. Elke generatie maakt zich druk over ethiek en moraal, waarden en waardegebieden die over zaken gaan die altijd voor de mens belangrijk zijn. Een nadenken over wat we gaan doen en over de redenen om dat te doen. We schrijven immers onze eigen rol 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 een 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 geven in de verschillende levensfasen onze bedoeling, structuur en inhoud, van het bestaan aan. We hebben met anderen te maken en dus mixen we gemeenschappelijke en persoonlijke beelden. Gemeenschappelijke beelden worden gevormd door levens- (zoals humanisme, religies of godsdiensten) en maatschappijbeschouwingen (zoals neoliberalisme of socialisme). Die overlappen elkaar soms. Het zijn soms optimistische, soms op doemdenken of op voortdurende verbetering gerichte wensdromen, dogma's of utopieën. Het zijn ideale streefrichtingen binnen culturen, ze veranderen in de loop van de tijd of verdwijnen. Inhoudelijke (her)interpretaties van deze soms 'oude' verhalen veranderen bij het herschrijven of verliezen hun bestaan, door een veranderend context. Een 'besproken' beeld zijn opvattingen, overtuigingen of waardegebieden. Het omvat 'alles' wat je belangrijk vindt. Ook op het gebied van levens- en maatschappijbeschouwingen. De keuzes die je maakt doen je tot een groep behoren, zodat je kunt zeggen: 'ik ben een socialist of katholiek'. Een groep geeft steun door haar 'inhoudelijke' kapstukken in gedrag, daden, rituelen of opvattingen. Ze zijn daardoor herkenbaar, willen gehoord worden en invloed of gezag en macht verwerven. Gezag en macht krijgen, vereist het overtuigen van anderen, het anderen verplichten of je ideeën of gedrag afdwingen (door een meerderheid zoals in een democratie of een al of niet open discriminatie). Maar ook nogal eens door geweld of intimidatie. Zelden neemt daaraan de hele groep deel. Velen gedogen het echter wel, want anders vertrek je immers 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 misdad'. 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 eigenlijk 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 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 zelfs 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-beveltheorie is een eerste probleem (Cliteur, 2012, p.21 e.v.). Een God eist het aannemen van waarden en praktijken, aanbidding 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.

### Verleden, heden en 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 tijdspectief. 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 Derkx (2011, p76): "een levensbeschouwing als min of meer geëxpliciteerd en gesystematiseerd zingevingskader 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.

## 2.5 Terugblik en in perspectief

In hoofdstuk 1 staan op opvattingen, overtuigingen of waardegebieden achter het sporten voor de 50-55-plusser centraal. Een thema op het leefgebied 'ontspannen'. In dit hoofdstuk is onze blik verruimd naar het ontwikkelen van een actieve leefstijl op vier leefgebieden. Kenmerkend is het 'midden' in de samenleving te willen staan, door daarin actief positie te kiezen, actief deel te nemen en voor jezelf en/of voor anderen activerende omgevingen te creëren. Het benoemen van opvattingen over de mens en de wereld waarin we leven geeft een invulling aan die positiekeuze, stimuleert de zelfontwikkeling en geeft ons een koers. Zo beïnvloeden we zelf en samen onze cultuur en samenleving. We creëren niet alleen een ons activerende leefomgeving, maar ook een fysiek en mentaal actieve of ondernemende leefstijl.

Aan het eind van een hoofdstuk rubriceren we de kernpunten in een matrix met kolommen waarin de leefgebieden zijn aangegeven en de rijen die de investeringsrichtingen benoemen. In de vakken van deze matrix staan de opvattingen, overtuigingen en waardegebieden die in elk hoofdstuk zijn terug te vinden. Dat korten we af tot 'opvattingen'. Ze worden hier niet meer expliciet genoemd. Daarnaast kan het in de vakken ook gaan over taken en activiteiten op bepaalde gebieden. Die komen niet in elk hoofdstuk even nadrukkelijk aan de orde. Het geïterateerde heeft in het hoofdstuk aandacht gekregen. Het vetgedrukte stond in het hoofdstuk centraal.

	<i>Leren en ontwikkelen</i>	<i>Werken</i>	<i>Zorgen</i>	<i>Ontspannen</i>
<i>Investeren in jezelf en in je relaties met anderen</i>	<b>Opvattingen, taken en activiteiten</b>			<b>Idem</b> gericht op activerende sportomgevingen
<i>Investeren in je omgeving</i>	<b>Opvattingen, taken en activiteiten</b>			<b>Idem</b>
<i>Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen</i>	<b>Opvattingen, taken en activiteiten</b>			<b>Idem</b>

Figuur 5. Overzicht kern van hoofdstuk 2.

Zelfontwikkeling is de kern van een actieve leefstijl. Ontwikkelen van iets dat een tamelijk grote omvang heeft, in breedte en/of diepgang, vereist een meer projectmatige aanpak. Een succesvol projectverloop en goede resultaten is zowel bij een individuele als teamuitvoering van meerdere condities afhankelijk om optimaal te kunnen worden uitgevoerd. Actief leven omvat behalve dat levenslang leren en ontwikkelen ook gezonde en zinvolle leefstijlaspecten. Deze komen in de volgende hoofdstukken ter sprake.