

Hoofdstuk 5 Zinvol leven

Inleiding

Aan de voordelen van een actief, gezond en zinvol leven twijfelt niemand. Het is de kunst er je missie van te maken. De mens die voortdurend wil leren, ontwikkelen en sporten (actief leven), vitaal is, zich gezond voelt en aandacht aan de gezondheid besteed (gezond leven), levenslust heeft en verantwoordelijk wil zijn (zinvol leven), functioneert optimaal. Zinvol in je bestaan is de persoonlijke investering in de toekomst en in jezelf en anderen, in je (leef-, werk- en woon)omgeving en in het inspirerend communiceren met anderen. Hoe geef je zinvol leven inhoud en vorm op leefgebieden als zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning? Dat is de kernvraag in dit hoofdstuk.

In hoofdstuk 5.1 staat het optimaliseren centraal door je gedrag aan te passen aan een omgeving (er zijn vele omgevingen) en/of een omgeving af te stemmen op je fysieke en mentale mogelijkheden. Als dat steeds lukt is permanente educatie haalbaar.

In hoofdstuk 5.2 zijn verschillende generaties onderscheiden. De aanname is dat in de transactie tussen de samenleving in een bepaalde periode, de ontwikkelingen in die tijd en het gedrag van de mens als reactie daarop, tot kenmerkende gedragsverschillen tussen generaties leidt. Daarvan worden voorbeelden gegeven. De meeste aandacht gaat hier uit naar de 'nieuwe generatie' ouderen, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig. Zeg maar de ongeveer de 50 tot 75-jarigen. Die grens is rekbaar.

In hoofdstuk 5.3 is aangegeven hoe de nieuwe generatie de kwaliteit van leven (her)formuleert. Welke ervaringen hebben ze waardoor die herformulering nodig is? Welke perspectieven op de toekomst krijgen bij hen de nadruk?

In hoofdstuk 5.4 wordt de mogelijke invulling op de leefgebieden zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning aangegeven. Dit ook in onderscheid met eerdere en latere generaties.

In hoofdstuk 5.5 tenslotte wordt de kern van zingeving gegeven die in de lijn van de in dit boek genoemde opvattingen, overtuigingen en waardegebieden en een perspectief op het vervolg.

5.1 Samen optimaal ouder worden

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

Gezond zijn is een man tot gemiddeld 69 jaar en een vrouw tot 74 jaar. Een gezonde levensverwachting stijgt door een meer actieve leefstijl, meer aandacht voor gezond leven, een toenemende kwaliteit van de medische zorg en meer aandacht voor de kwaliteit van leven. Het zijn slechts gemiddelden. De werkelijkheid zal per individu verschillend zijn, maar in het algemeen is de hogere leeftijd een toe te juichen verschijnsel. We worden ouder.

Ons bestaan speelt zich af in een samenleving, die we subjectief en objectief in samenhang ervaren. Dat betekent dat we verschillende ervaringen met elkaar delen, maar over wat we ervaren er ook andere gevoelens op na kunnen houden. Rationeel of wat instelling betreft ziet de een het minder zwart-wit of optimistischer dan een ander. We toetsen ons eigen mens- en wereldbeeld steeds aan die van anderen en komen zo steeds weer tot een eigen positiebepaling in deze samenleving. Op hoofdlijnen of in detail. Je constateert bij die toetsing of vergelijking dat wat je kijkt op duurzaamheid betreft velen het met jouw argumenten eens zijn. Je constateert dat de norm om niet meer dan zes koppen koffie per dag te drinken, verschilt van jouw behoefte aan tien koppen per dag.

Terug naar de 50-55 plusser die zich op z'n derde levensfase vanaf z'n vijftenzestigste aan het voorbereiden is of er net mee begonnen is. De kijk op ouder worden verandert zowel van de jongere samenleving als van de betreffende groep. Je bent in deze tijd nooit te oud om...bijvoorbeeld veel te gaan reizen, op je kleinkinderen te gaan passen, voor je naaste familie zorgtaken op je te nemen, vrijwilligerswerk op je te nemen. Keuzes blijf je bewust maken, stel je steeds bij en vormt een in enige mate gestructureerd leefplan. Het doel van de meesten is: ik wil midden in de samenleving blijven staan en betrokken zijn. Objectief gezien weet je dat je vijftachtig bent, maar subjectief voel je jezelf nog vijftenzestig. Dat is prettig voor jezelf, maar hopelijk is je gedrag meer aangepast. Je kunt niet feitelijk 'jong blijven', maar je mag je wel zo voelen. Het is zeker waar dat het gedrag van een gemiddelde vijftenzestigjarige in de jaren vijftig anders is dan dat van de vijftenzestigjarige nu. Dat gedrag is in het algemeen veel ondernemender, zelfstandiger en meer op de toekomst gericht. Er zijn wandelaars van negentig die met gemak de Nijmeegse Vierdaagse uitlopen of schrijvers van tachtig die nog prachtige literaire verhalen schrijven. Kortom de variatiebreedte in gedrag, en dus ook dat van ouderen, is groot. Dé oudere bestaat dan ook niet en jong of oud zijn heeft met het leven te maken. Oud zijn en oud voelen staan deels los van elkaar. Iedereen kan op elk moment genieten of steeds zijn grenzen opzoeken. Het gaat ook niet om de jaren in je leven die tellen, maar om (hoe) te leven in al die jaren die tellen. Het betekent het tonen van levenskunst in elke fase van je leven en op elk leefgebied. Leefgebieden zijn: zelf ontwikkeling, werk, zorg en ontspanning (Baars, 2007; Dohmen & Baars, 2010). In elke levensfase toon je op elk leefgebied een proces van: opkomst of opbloei, uitbouw of verbreding en verdieping en afstemming op persoonlijke maat. Soms gaat de afstemming met sterke veranderingen in jouw gedrag gepaard, in de keuze van taken of activiteiten of in de vorm daarvan. Zo is de georganiseerde sport en met name bij de teamsporten, niet in staat het sporten voor de 50-55-plussers meer op maat te maken. De strakke reglementering door het competitiegerichte verhindert een flexibele gebruik en maatwerk van spel- en spelregels. Tijd dus voor actie en verandering. Een uitdaging die een generatie zichzelf kan opleggen. De samenleving gaat niet direct om een generatie heen staan of wil (direct) helpen. Het beste is een eigen speelveld te creëren op basis van een nieuw collectief (generatie)bewustzijn. Het gaat erom, wat we samen willen ontwikkelen. Zelfonderzoek, zelfontwikkeling en zelfreflectie zijn de goede instrumenten om een nieuw perspectief te creëren. Het zijn de tactieken en strategieën gebaseerd op sociaal-wetenschappelijke kennis die ons hierbij verder kunnen helpen.

Dat gezamenlijk ontwikkelen van een eigen perspectief staat of valt met onze pogingen tot het vinden van balans bij wat we dagelijks doen. Optimaal leven speelt daarbij een belangrijke rol. Het gaat om de aanpassing of afstemming van gedrag en/of omgeving. Je past het eigen gedrag aan de omgeving aan of stemt de omgeving op je mogelijkheden af. Daarvoor moet je een omgeving leren te veranderen. Iedereen beschikt over talenten die een leven lang kunnen worden benut en ontwikkelt. Talent is, in vergelijking met voor jou relevante anderen, het meer dan gemiddeld beschikken over een bepaalde kwaliteit, bekwaamheid, competentie of deskundigheid. Je ontdekt je eigen talent door je interesses te volgen en dat dan te gaan exploreren. Uitproberen moet je durven. Alle zekerheden inbouwen voordat je begint, betekent dat je met twijfels eindigt of er zelfs niet eens aan begint. Durven beginnen met twijfels kan daarentegen gemakkelijker in zekerheden eindigen. Je hebt er naast wat moed ook bij voorbaat de acceptatie dat iets mis kan gaan, voor nodig.

Een jonge zeemeeuw probeert zo hard mogelijk te vliegen om de volmaakte snelheid te bereiken. Een wijze oudere meeuw zegt hem: Je zult in de buurt van de hemel komen op het moment dat je de volmaakte snelheid bereikt hebt. Maar dat is niet 2000 km per uur, of een miljoen of zo snel als het licht. Want ieder getal betekent een grens en volmaaktheid kent geen grenzen. De volmaakte snelheid, mijn zoon, is er zijn.

Iedereen is steeds bezig om het 'zelf' of 'ik' te ontwikkelen. Je wilt immers weten, wie je bent of kunt zijn. Wie ben ik en wat kan ik met mijn erfelijk materiaal, met mijn man of vrouw-zijn, met de

maatschappelijke klasse waarin ik mij bevind, mijn cultuur waar ik deel van uitmaak en de tijd waarin ik leef (Damasio, 2010; Stuurman, 2009; Swaab, 2009)? Daarvan kun je een levenslijn schetsen en er een eigen verhaal bij maken. Stel je een assenstelsel voor, dan geeft de verticale as de kwaliteit van het bestaan aan. Boven de horizontale as typeer je de positieve ervaringen en onder die as de negatieve ervaringen. De horizontale as geeft jaren of perioden aan. Belangrijke gebeurtenissen en zelf benoemde mijlpalen geven invulling aan wat je beweegt. Het geheel is een momentopname waartegen later in de tijd weer anders tegenaan kan worden gekeken (Van Gennip, 2009). Het is een illustratie van wat voor jou de zin van het leven is.

Ondernemend zijn is voortdurend zelfstandig keuzes maken. Daarmee toon je een bepaalde mate van autonomie of onafhankelijkheid. Keuzes maak je op basis van eerdere ervaringen, je kennis, je mogelijkheden, maar ook op basis van wat anderen in je omgeving doen. Je volgt anderen in hun doen of denken of juist niet. Dit alles beïnvloedt je kijk op de toekomst op elk leefgebied. Het deze weergeven in werkwoorden als leren en ontwikkelen, werken, zorgen en ontspannen geeft de actie aan. Het speelt in elke levensfase in wisselende mate een rol. Zo krijgt werk na je vijftenzestigste meestal een andere waardering. 'Zorg' is het opvoeden van kinderen rond je dertigste en mantelzorg voor je ouders, als jij in de vijftig bent. Sporten, als ontspanning, kun je levenslang doen, als je de manier van sporten in de loop van de tijd maar wat verandert. Op de vier leefgebieden spelen, maatschappelijk gezien, drie dominante tendensen. Het streven naar optimaal leven en autonomie is al aan de orde geweest. Wat rest is ook continuïteit en pluriformiteit (Pot et al., 2006, p.14). Continuïteit zorgt voor een geleidelijke overgang van levensfasen. Bijvoorbeeld tussen gezond en ziek zijn. Als je reuma hebt kun je nog wel tonen wat je wel kunt. Je bent mens en een patiënt met reuma. Pluriformiteit geeft de verscheidenheid aan groepen aan waartoe mensen willen behoren. Dat gebeurt onder andere onder invloed van demografische veranderingen (Witteman, 2010). Feit is dat het aandeel aan 60-plussers aanzienlijk in aantal toeneemt. Het aantal geboortes daalt in 2025 met 5% (SCP, 2006b). De beroepsbevolking neemt in de komende jaren met ongeveer 14% af. De behoefte aan zorg stijgt met ongeveer 25%, maar de behoefte aan onderwijs en sportvoorzieningen dalen met 15%. Aan openbaar vervoer is ongeveer 10% meer nodig. Het zijn ontwikkelingen, die afstemming en aanpassing van de overheid en van onszelf vragen. Voor de groep 60-plussers kan het respectievelijk betekenen: de wensen om anders oud te worden, zullen nadrukkelijker gehoord worden. Langer in enige mate blijven werken wordt meer vanzelfsprekend. Zorg geven doet een groter beroep op solidariteit onder de leeftijdgenoten. De behoefte aan onderwijs, sport en mobiliteit op maat, neemt toe.

Het voorgaande zou je ook kunnen samenvatten als 'actief burger willen zijn'. Door de Europese Unie bepleit als de derde weg tussen liberalisme en socialisme. Het is gebaseerd op drie principes. Als eerste: ieder mens is verantwoordelijk voor eigen werk- en leefomstandigheden en eigen gedrag. Als tweede: de mens is mede verantwoordelijk voor de directe omgeving en samenleving. Als derde: iedere burger heeft rechten en plichten. Het is een relatieve norm. Ieder mens draagt bij naar zijn vermogen en die vermogens verschillen van mens tot mens. Het is niet alleen een individuele maar ook een collectieve opgave.

We beschikken over de technologie om onszelf verder te ontwikkelen. Een ontwikkeling die ook op basis van natuurwetenschappelijke of sociaal wetenschappelijke kennis is gebaseerd (Verbeek, 2011). Die eerste kennisbasis is in deze tijd vooral gericht op de ontwikkeling van high tech, waterbeheer, duurzame energie en groene chemie, creatieve industrie (o.a. mode en architectuur), life-sciences en health-sector, agro en food-sector. Bedrijfsleven en universiteiten worden door subsidiestromen aangemoedigd hierbij nauw samen te werken. Die laatste kennisbasis levert vooral tactieken of strategieën op om bepaald gewenst gedrag te realiseren. Denk bijvoorbeeld aan de kenmerken van activerende leerwerkomgevingen (hoofdstuk 2) en leer- en ontwikkelingscycli (hoofdstuk 3). Maar ook schema's, werkpatronen en vuistregels horen hiertoe. En zeker niet te vergeten de opvattingen, overtuigingen en waardegebieden die mede leidend zijn voor ons handelen. Voor onze perspectiefontwikkeling zijn die hier het meeste van belang.

5.2 De nieuwe generatie: hun ervaringen en perspectieven

Elke generatie wordt in meer of minder mate beïnvloed door bijzondere gebeurtenissen en tamelijk ingrijpende maatschappelijke ontwikkelingen. In dit boek gaat de aandacht vooral uit naar de generatie die geboren is in de jaren veertig, vijftig en begin zestig. Grotendeels de zogenaamde babyboomers, maar niet alleen deze. De tweede wereldoorlog als 'gebeurtenis' gevolgd door de opbouw van ons land en de jarenlange toename in welvaart als 'maatschappelijke ontwikkeling' hebben invloed op hun gedrag gehad. Maar ook de emancipatiebewegingen, de individualisering inclusief het ter discussie stellen van gezags- en machtsverhoudingen. Een volledig maakbare samenleving leek zelfs tot de mogelijkheden te behoren. Dit alles heeft een belangrijke impuls gegeven aan het zelfstandig en zelfverantwoordelijk willen handelen van deze generatie. Ze hebben de houding van: als de samenleving iets doet wat niet naar onze zin of wens is of iets niet doet, dan regelen we dat zelf wel. In principe zelf en persoonlijk, maar als een gemeenschappelijk belang wordt onderkend, ook collectief. De tijd waarin je leeft beïnvloedt je gedrag en je ontwikkeling. Dus ook hoe je ouder wordt. Dat verschilt per generatie. Simone de Beauvoir (1987) schetst als eerste en op een indringende wijze die kijk op onszelf en van de samenleving op ouderen. Anno 2010 schets het Sociaal Cultureel Planbureau ook zo'n generatiebeeld (SCP, 2010b). Een generatie bestaat uit een groep van ongeveer dezelfde leeftijd en leeftijdscategorie met een op hoofdlijnen gemeenschappelijke beleving van het tijdperk waarin ze zijn gevormd en met de voor die tijd kenmerkende historische, sociale of economische omstandigheden. Zo'n generatie onderscheidt zich op die punten van eerdere of latere generaties (SCP, 2010b, p.59-60). De tijdsperiode, de samenleving of cultuur heeft invloed op het denken, handelen, voelen en waarderen en op opvattingen, overtuigingen of waardegebieden. Bijzondere gebeurtenissen en omstandigheden beïnvloeden gedrag. Zo was de introductie van de orale anticonceptie (de pil) in het begin van de jaren zestig een gebeurtenis die de seksuele beleving van de vrouw sterk heeft veranderd. Die invloed is op de vrouwen die toen 30 en 40 jaar oude waren van meer invloed geweest, dan die op hun dochters, voor wie de 'pil' er altijd al was. Die kunnen zich niet voorstellen hoe groot de angst vroeger moet zijn geweest om ongewenst en/of ongehuwd zwanger te worden. Maar ook een ontwikkeling als de emancipatie van homo's of minderheden in het algemeen hebben invloed. Niet alle historische, sociaal-culturele of economische ontwikkelingen veranderen ons gedrag en ook niet bij iedereen in dezelfde mate.

Neem de generatie, die geboren is in de jaren 1910, 1920 en 1930. Deze is sterk beïnvloed door de verzuilde, hiërarchische en nog weinig democratische samenleving, de crises in de jaren dertig, de eerste en tweede wereldoorlog plus de opbouw van Nederland na die laatste oorlog. In die tijd gold: werken, werken en nog eens werken. Levend onder die condities is de kans groot, dat je een zuinige instelling creëert en bereid bent tot een sober leven. Je volgt het beleid van de overheid en kerkelijke instituten. De man is natuurlijk kostwinner. Dit alles zie je terug bij een groot deel van de bevolking in die tijd. Niet alles en zeker niet bij iedereen is het voorgaande van toepassing. Gedrag is bovendien veranderbaar onder invloed van latere gebeurtenissen, omstandigheden en ontwikkelingen. Het begrip generatie wordt ook wel gedefinieerd als 'mensen die gemeenschappelijke ervaringen hebben en in dezelfde tijdgeest hun vormende jaren hebben gehad'. Dat is de sociologische opvatting, die in het volgende generatieonderscheid (Van Dijk et al., 2010) resulteert: (a) de vooroorlogse generatie, geboren tussen 1910 en 1928; (b) de stille generatie, geboren tussen 1928 en 1940; (c) de protest- of babyboomgeneratie, geboren tussen 1940 en 1955; (d) de generatie X, geboren tussen 1955 en 1970; (e) de pragmatische generatie, geboren tussen 1970 en 1985 en tenslotte (f) de grenzeloze generatie, geboren tussen 1985 en 2000. Elke generatie beïnvloedt het denken en handelen van een vorige of latere generatie. Opvattingen worden geheel of gedeeltelijk overgenomen of van elkaar geaccepteerd. Het denken en handelen van een generatie is de

overheersende collectieve reactie op maatschappelijke ontwikkelingen of gebeurtenissen en 'voor zover zich dat tot die bepaalde generatie lijkt te beperken'.

Er is onderscheid tussen een familiaal en maatschappelijke generatiebegrip (SCP, 2010b). Bij familiaal gaat het om relaties binnen een familie en bij maatschappelijk om opeenvolgende geboortejaren of - cohorten. De familiale variant is wat specifiek en daarbij zie je de onderlinge verschillen tussen generaties wat duidelijker. De maatschappelijke variant is wat algemener. Hier nemen we de maatschappelijke en meer algemene kenmerken van een generatie als uitgangspunt. Om voldoende onderscheidende gedragskenmerken te vinden zijn geboortecohorten nodig met een minimale breedte van 20 tot 25 jaren (SCP, 2010b, p.482). Bij zo'n groep heb je de meeste kans op een meer gemeenschappelijk generatiegevoel. Ongeveer 85% vindt dan de eigen generatie 'anders' dan die van hun ouders en rekent zich ook tot die bepaalde generatie.

Generaties brengen een tijdgeest tot leven. Er ontstaan gezamenlijke nieuwe ideeën over veel aspecten van de samenleving en dus een deels nieuwe generatiegebonden cultuur (Van Dijk et al., 2010). Elke generatie heeft een ander verleden, ervaart het heden anders en hebben een andere kijk op de toekomst. Nu de vraag wat dat 'ander(s)' is. Generaties beïnvloeden overigens wel elkaars opvattingen en gedrag. De overgang tussen generaties is op dit punt vloeiend. Er vinden verschuivingen in opvattingen plaats die pas na enige tijd een overheersende collectieve mening of gedrag worden. Dit pleit voor een in leeftijd brede categorie. In navolging van Ester et al. (2008) onderscheiden we daarom drie generaties die we niet verder typeren dan de 'oude', de 'nieuwe' of 'toekomstige' generatie ouderen. De oude generatie ouderen (OGO) is geboren voor 1940. De nieuwe generatie ouderen (NGO) is geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig en de toekomstige generatie ouderen (TGO1) is geboren vanaf jaren zestig en (TGO2) is geboren vanaf begin jaren negentig. Het meest opvallend zijn de onderlinge verschillen in toekomstperspectief. De NGO zal meer zorgproblemen kennen. De groep die zorg nodig heeft wordt immers groter omdat ze langer blijft leven en de kosten te hoog dreigen te worden. De TGO zal langer werken en het doorwerken na hun pensionering, meer vanzelfsprekend vinden.

Elke generatie ziet de samenleving anders dan de vorige of de volgende (Shin & Cooney, 2006). Er zijn immers verschillende ervaringen en verschillen in betrokkenheid of wijze van deelnemen. Er ontstaat bijvoorbeeld meer differentiatie en diversiteit in levenslopen door maatschappelijke ontwikkelingen als de verlengde leerwegen, de latere partnerkeuze, het uitgestelde ouderschap, de combinaties van werk en zorg en een hogere levensverwachting in combinatie meer gezonde jaren. Evenals de OGO is de NGO financieel gezond. Zowel de OGO als de NGO toont zich erg leergierig. Waar de OGO daarmee nog een inhaalslag wil maken, is de NGO blijvend op kennisverwerving gericht. Door lang te studeren zie je de grenzen van de kennis en van jezelf beter. De technologische ontwikkeling drukt een duidelijk stempel. Van een kloof tussen generaties is geen sprake. Vrijwel altijd zie je wederzijdse acceptatie. Neem de acceptatie van ouders om nu min of meer vanzelfsprekend op jonge kleinkinderen te passen. Omgekeerd zie je hun kinderen ouders in computergebruik scholen. Altijd veranderde een samenleving en daarmee verschuiven ook waarden en tradities. Letterlijke overdracht van waarden en normen is net aan de orde. Van Dijk et al. is het daarmee niet eens (2010, p.94 e.v.). 'Individu, generaties, de staat leiden aan een structureel isolement van de collectieve vrijheidsdrang (p.95)' en 'De positieve dynamiek tussen jong en oud is verdwenen'. Elke periode creëert echter haar eigen, soms nieuwe opvattingen, overtuigingen en waardegebieden als kapstukken voor ons bestaan. Omdat we niet meer overheersend collectief denken, ontstaat er ook minder collectieve ervaringswijsheid die sturing kan geven. We hebben met verschillende collectieven (politiek, religieus) binnen één generatie te maken. Het zoeken naar antwoorden op problemen van een samenleving gebeurt in relatief kleine verbanden, netwerken of clubs. Soms bestaan die uit meerdere generaties en soms uit één. Dat eerste bevordert onderling begrip en maakt duidelijk dat differentiatie, het op maat bedienen, een zaak van de hele samenleving is. Soms ook de integratie (Van Dijk, 2010, p.116). De NGO is of wil actief zijn in het zoeken naar en het creëren van netwerken van dezelfde generatie en van andere generaties samen. De Europese unie

bevordert dat solidariteitsbeginsel tussen generaties. In 2012 is het Europese jaar voor de actieve leefstijlontwikkeling van ouderen binnen een generatie.

Typering van de NGO

Bij de NGO zie je de volgende collectieve kenmerken.

Sociale mobiliteit

Juist de NGO slaagde erin een ten opzicht van hun milieu een andere positie op de sociale ladder in te nemen. Het opleidingsniveau is in de loop van de jaren sterk gestegen. Opeenvolgende geboortecohorten (zoals 1956, 1957, ...) volgen steeds langer onderwijs en elk volgend cohort (1957) bereikte een steeds een hoger niveau (1956). Hiervan is 30% hoogopgeleid (Universiteit en HBO). Met name vrouwen hebben, ook door de emancipatiebeweging, een grote inhaalslag gemaakt. Bij recente cohorten daalt het niveau bij de mannen uit de hogere milieus, maar niet bij de mannen van lagere milieus en bij vrouwen (SCP, 2010b, p.51). Geleidelijk is niet meer de sociale herkomst bepalend voor de positie in de samenleving, maar de sociale status die verkregen is door aanleg en inzet en met steun van opvoeding en opleiding. Het onderwijsniveau is belangrijk om een goede leefsituatie te verwezenlijken (SCP, 2010b). Mede omdat dat invloed heeft op de kansen op de arbeidsmarkt, het de maatschappelijke participatie en de politieke betrokkenheid bepaalt, de deelname aan cultuur en vrijetijdsbesteding en de zorg voor gezondheid bevordert. Een gedifferentieerd onderwijsaanbod en de stapeling van scholingsmogelijkheden ook als volwasseneneducatie bevorderen de bereidheid om zich te scholen. De conjunctuur bepaalt of opleidingsniveau en functieniveau op elkaar zijn afgestemd.

Technologie

De NGO investeert nadrukkelijk in haar toekomst en streeft ernaar dat zo actief, gezond en zinvol mogelijk te doen (Walburg, 2010). De instelling daarbij is vooral positief en optimistisch denken, bewust leven en genieten, midden in de samenleving staan en contact met anderen zoeken en houden. Het gaat erom persoonlijk optimaal aan de samenleving te blijven deelnemen. Techniek of technologie speelt in de laatste decennia een voor ons bestaan steeds belangrijker rol (Verbeek, 2011). Er zou daarnaast meer aandacht moeten zijn voor ontwerptechnieken, tactieken en strategieën van sociaal-wetenschappelijke aard. De NGO probeert in dat ontwikkelen, meedenken en meeprofiten mee te gaan. Dat lukt tot op zekere hoogte. Van de 50-70-jarigen beheerst zes op de tien de PC in enige mate. Bij 70-jarigen is dat drie op de tien. Er is sprake van leefstijlverschil (Pot et al., 2006). Om bij te blijven is veel investering en training nodig op het gebied van informatieverwerving en communicatie. Daarin is de TGO veel meer bij de tijd.

Emancipatie

De belangrijkste maatschappelijke aspecten van zingeving voor de NGO zijn geweest: de emancipatie van de vrouw, homo's en ouderen; het belang van tolerantie; de integratie van niet-europeanen, ontzuiling; toename in belang van ecologie en duurzaamheid (Groesbeek, 2009; Verkuyl, 2010). In opvoeding, onderwijs en bedrijfsleven groeit belang en aandacht voor de zelfstandigheid, zelfverantwoordelijkheid en het samenwerkend leren, als lerende organisatie. In de opvoeding domineren: verantwoordelijkheidsgevoel, voor jezelf opkomen (assertiviteit), goede manieren (conformisme) en rekening houden met anderen (sociaal gevoel) (SCP, 2010b). De opvoedingssituatie verschuift al in de jaren zeventig en tachtig van een 'bevelshuishouding' naar een 'onderhandelingshuishouding'. De zelfontdekking wint het van overdracht. De tweede generatie van niet-westerse migranten bereikt een hoger opleidingsniveau, beheerst het Nederlands beter, bereikt meer een middenklasse positie, is minder gericht op het herkomstland, heeft meer sociale contacten met autochtone Nederlanders en hangt minder traditionele culturele opvattingen aan. Er is wel meer sprake van hoge werkloosheid. De lagere sociaal-economische status van de ouders heeft vaak een

negatieve invloed op opleidingsniveau. De sterke nadruk op de eigen cultuur 'eerst' belemmert de interculturele ontwikkeling en vereist meer tijd (SCP, 2010b, p.298). Buiten de familieverbanden leven generaties fysiek en cultureel deels naast elkaar (SCP, 2010b, p456). De buurt en het verenigingsleven bieden mogelijkheden tot sociale contacten zonder onderscheid in leeftijd. Ook werk zorgt, vooral in de periode van 25 tot 60 jaar, voor generationele mixcontacten. (Vrijwilligers)werk later is dan ook bij voorkeur een mixcontact.

Variatie in samenlevingsvormen

Binnen vooral de TGO zijn familiebanden complexer geworden door toename van echtscheidingen en eenoudergezinnen. Mensen zoeken in de loop van hun leven naar meer partners, ook van hetzelfde geslacht en dat compliceert de familieverbanden. Het bewust kinderloos blijven is voor velen een alternatief, maar ook ontstaat het bewust ongehuwd moeder (de BOM-ouder) worden. Veel netwerken met een gevarieerde diepgang is goed voor je bestaan is. Relaties zijn gevarieerder geworden. Dat kan variëren van een wekelijks kopje koffie tot en met een huwelijk. Eén op de drie gezinnen heeft in onze tijd te maken met echtscheiding. Dat leidt tot verbreking van banden met partners en familie. De NGO accepteert dat het aangaan van nieuwe relaties tot op hoge leeftijd mogelijk en wenselijk zijn. De toegenomen variatie en wijzigingen in samenlevingsvormen maakt de noodzaak tot het geven van steun aan de TGO vaak veel groter.

Permanente veranderingen

Vanaf de jaren zestig heeft de rebelse op verandering gerichte houding de samenleving sterk veranderd. Niet alle idealen uit die tijd zijn verwezenlijkt, maar het vormde wel een breekpunt. De meer individualistische inslag en de veronderstelling dat de samenleving door collectief handelen tot op zekere hoogte maakbaar is, is gegroeid. De politieke macht is verdeeld over partijen en compromissen nastreven is de kern van het polderen. Opeenvolgende regeringen zorgen slechts voor accentverschillen. De generatie die toen de wereld wilde veranderen wordt nu vijftig en heeft nog genoeg tijd van leven om het veranderen zowel individueel als groep te praktiseren. Deze optimistische instelling is sterk toekomstgericht. Men wil zo lang mogelijk dienstbaar zijn aan de samenleving, maar wel in combinatie met het zo lang mogelijk van het leven willen genieten. Velen vinden het maatschappelijk onverantwoord om een kwart van je leven te doen alsof je met 'vakantie' bent. Het is hun plicht naar nieuwe perspectieven en zingevingen van zichzelf en de samenleving te zoeken. Er zijn nog genoeg maatschappelijke vraagstukken onvoldoende opgelost. Neem het pensioenvraagstuk. Maatschappelijk actief blijven is weliswaar een eigen verantwoordelijkheid, maar stimulering door werkgevers en overheid is wenselijk. Die rebelse generatie van 1945 tot 1964 heeft bedrijven bezet en zich sterk tegen 'autoriteit' afgezet. Die politieke interesse is nog steeds levend. De OGO is zich in hun latere leven meer op het verleden blijven richten. Die generatie geniet van wat gedaan is en aanvaardt de samenleving als een gegeven. Ze is meer volgend.

Verantwoordelijkheid nemen en solidair zijn

Elke generatie voelt zich wel ergens voor verantwoordelijk. Voor de NGO is dat het milieu en het klimaat. De aandacht daarvoor begon met het rapport van de 'Club van Rome', eind jaren vijftig. Een besef dat overigens niet altijd garant staat voor milieuvriendelijk gedrag. Het ontbreekt ons vaak aan de nodige kennis over wat mogelijk is en over de milieueffecten van gedrag (SCP, 2010b,p.524). Milieuvriendelijke producten worden nog al eens te kostbaar gevonden. Velen hebben de overtuiging dat ons gedrag op dit punt (nog steeds) kan worden verbeterd. Het nut van duurzaamheid wordt breed onderschreven en voorziet in de behoeften van deze generatie. Men voelt zich verantwoordelijk voor toekomstige generaties. Duurzame ontwikkeling gaat over meer dan milieu. Het gaat ook over meer verantwoorde sociaal-culturele, ecologische en economische ontwikkelingen (people, planet en profit). Sociaal-cultureel is gericht op het welzijn van mensen. Je hebt het dan over de gezondheidszorg, onderwijs, sociale samenhang, sociale participatie, vertrouwen, veiligheid en

woonomgeving. Ecologisch is gericht op bijvoorbeeld de kwaliteit van bodem, lucht, water, natuur en landschap, biodiversiteit, klimaat en de omvang aan voldoende of vervangende grondstoffen. Economisch is gericht op beperking schuldenlast, toename van investeringen, verbetering van arbeid en kennisinfrastructuur.

In onze verzorgingsstaat zijn risico's over bevolkingsgroepen verdeeld. Gezonden betalen mee aan de kosten van ongezonden. Mensen zonder kinderen aan de kinderbijslag van mensen met kinderen. Mannen aan de AOW van vrouwen. Jongeren aan de pensioenen van ouderen. Mensen met werk aan mensen die niet aan het werk kunnen (komen). Kenmerkend voor de NGO is de behoefte om het eigen bestaan vooral zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoord vorm en inhoud te geven. Maar hoe kun je, gegeven je mogelijkheden en de condities van een bepaalde omgeving, het optimaal leren, ontwikkelen en handelen samen vorm en inhoud geven? Het is een vraag en een uitdaging en past binnen wat volgens Cornelis (1995) in deze tijd maatschappelijk en cultureel van groot belang is, namelijk de fase van de sociaal-communicatieve ontwikkeling van de mens. We beseffen maar al te goed dat we op anderen zijn aangewezen. Neem de zorg in de toekomst. De grootte van de groep die zorg nodig heeft, groeit in sterke mate. De grenzen van het collectief betaalbaar houden zijn bereikt. Onze kinderen hebben de tijd niet om voldoende zorg aan ouders en familie te besteden. Het is nodig dat we, als leeftijdgenoten, meer zorg om elkaar moeten hebben en meer solidariteit met elkaar moeten gaan tonen.

Menswaardig en gelukkig leven

Culturele (of gemeenschappelijke) en persoonlijke zingevingen hangen met elkaar samen en zijn tijdgebonden. Vier op de vijf Nederlanders zijn cultureel actief met interesses in bezoek musea, monumenten, toneel, klassieke en populaire muziek, musical, ballet, cabaret en cinema (SCP, 2010b, p.359). Het aanbod aan sport en recreatie is in de afgelopen decennia sterk verbreed (veelvormiger) en meer gevarieerd (veelzijdiger) geworden. De NGO heeft daarnaast kunnen profiteren van een gunstige inkomensontwikkeling en van nieuwbouwstromen (SCP, 2010b, p.386). De woonkwaliteit hing sterk samen met iemands levensloop en bepaalde onder andere het type en de grootte van de woning. Dat is sinds de economische recessie in het begin van de jaren tachtig aan het veranderen. De gezinsvorming vindt steeds later of minder plaats. Aan de woonomgeving worden meer eisen gesteld.

Zingeving heeft betrekking op opvattingen, overtuigingen of waardegebieden (in de betekenis van: alles wat je belangrijk vindt) met betrekking tot gebeurtenissen en ontwikkelingen in je bestaan. Zingeving is investeren in jezelf, in relaties met anderen, in je omgeving en in inspirerende communicatie met anderen en steeds toekomstgericht. We willen gelukkig (blijven) leven. Gelovigheid wordt, als dat iemand boeit, meer persoonlijk gemaakt. Een bezielde kracht die mens, wereld en natuur verbindt, wordt gezien als een unieke persoonlijke ervaring gezien. Intuïtie, zelfontplooiing, mysticisme en levensbeschouwelijke eclecticisme vullen geloof aan. (SCP, 2010b, p.333).

Culturele zingeving speelt op (a) macroniveau, de Nederlandse cultuur; (b) mesoniveau: organisaties of instituties en (c) microniveau: familie, gezin, jezelf. Het een spiegelt zich in het andere. De samenleving in het gezin, het heelal in de mens en de ontwikkeling van de mens als soort (fylogense) in de persoonlijk menselijke ontwikkeling (ontogenese). Menswaardig tot het einde willen leven is wat velen ambiëren. Nu we ouder worden, komen ook de mogelijke gebreken aan het einde van ons leven in zicht. Waar mensen vinden dat ze hun menswaardigheid verliezen door geestelijke aftakeling, volledige afhankelijkheid van anderen of dat ze zelf vinden dat hun leven voltooid is, wordt vrijwillige levensbeëindiging een rechtvaardig verzoek.

5.3 Levenskunst vanaf je 50^e

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

Levenskunst geeft antwoord op de vraag hoe je als persoon, alleen en samen met anderen, wilt leven (Van Tongeren, 2011). 'Kunst' is in dit verband de eigen persoonlijke creatie, ontwerp of verbeelding. Levenskunst hangt samen met de kijk op jezelf en anderen, je mens- en wereldbeeld. Levenskunst is (1) een persoonlijk plan op basis van bewust gekozen opvattingen en (2) een toepassing in gedrag en balans van taken, activiteiten en ervaringen.

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

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

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

toekomstbeeld van het in jezelf willen en kunnen investeren, jezelf blijven ontwikkelen c.q. ontplooiën of het negatieve beeld van het gevoel 'je lichaam te verliezen'.

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

- 1 Fysieke acceptatie van jezelf en autonoom kunnen handelen met een positief gezondheids- gevoel.
- 2 Verbondenheid in sociale netwerken met contacten in een verschillende mate van intimiteit. Samenwerken en samenwerkend leren en ontwikkelen binnen netwerken of clubs.
- 3 Zelfontwikkeling door het nemen van initiatieven en jezelf binnen verschillende omgevingen kunnen ontplooiën.
- 4 Streven naar een voor je gevoel optimale tijdbesteding en tijdbeleving op verschillende momenten met als kenmerken (1) levenslange maatschappelijke participatie en (2) taken en activiteiten op het gebied van werk, zorg, ontwikkelen en ontspannen op de eigen mogelijkheden afstemmen.
- 5 Investeren in jezelf, in relaties met anderen, in je (leef-, werk- en woon)omgevingen en in inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen.
- 6 Het creëren van een levensconcept, een geheel van een persoonlijk consistent geheel van opvattingen over je functioneren en het creëren van een mens- en wereldbeeld.

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

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

Een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl

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

Een 'midden in de samenleving' (blijven) staan

Midden in de samenleving willen (blijven) staan hoort bij de zojuist beschreven leefstijl. Je bent betrokken bij de samenleving. Je hebt er opvattingen over en je past je gedrag daaraan aan. Je kunt volgend zijn maar ook initiatief nemen en invloed op de samenleving proberen te hebben door je

functioneringsniveau: uitvoeren van taken, ontwerpen van acties en/of organiseren en coördineren van (vrijwilligers)werk, zorg, ontspanning en de breedte en diepgang van je ontwikkeling. Ga je met (pre)pensioen, dan heb je de deur niet achter je dichtgeslagen. De samenleving regelt dat wel voor je, maar je leven gaat door. Daar hoort het besef bij dat we doorleven en nieuwe of andere ambities of keuzes kunnen maken. Het is kenmerkend voor de nieuwe generatie en daarover hebben we in paragraaf 5.4 al enkele mogelijkheden gegeven.

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

Zelfontwikkeling en veel bewegen, spelen of sporten

De mens is – zo stelden we in hoofdstuk 1.4 vast - fundamenteel op zelfontwikkeling en veel bewegen/spelen of sporten ingesteld. Dat is gebaseerd op onze kijk op ons lichamelijk en geestelijk bestaan in een omgeving. Een eenheid met onderlinge wisselwerkingen die deels bewust en (grooten)deels onbewust plaatsvinden. De basis is de gelijktijdige fysieke en mentale coördinatie, die ons hele leven ontwikkel- en beïnvloedbaar is mits een drempelwaarde wordt gehaald: matig intensief, op driekwart van je vermogen, optimaal,

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

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

Samenwerkend leren en ontwikkelen

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

Het gevoel van keuzevrijheid hebben of je vrije wil volgen, is belangrijk. Het betekent dat je autonoom of zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk wilt en kunt handelen. Als het leven 'snel'

gaat is dat leven intensief of is er te veel sprake van routine en te weinig uitdagingen. Voor het enigszins beheersen van je leven is enige planning van je tijd en de beleving daarvan (door jou en andere betrokkenen) van belang (Zimbardo & Boyd, 2009). Het gaat nog beter als je die planning afstemt op bioritmes (zoals: een ochtend- of avondmens zijn), sociale ritmes (afwisseling van inspanning en ontspanning en alleen en samen zijn) en gewoonten (zoals een vaste dagstructuur) (Huijer, 2011; Roenneberg, 2012. We komen er in hoofdstuk 6 op terug.

5.4 Perspectieven op leefgebieden

Je functioneert in vele omgevingen, zoals: gezin, familie, werk, woonplaats, wijk of vereniging en je hebt dus ook met verschillende culturen of sferen binnen al die omgevingen te maken. In een werkomgeving gaat het om het functioneren van een team. In je wijk of woonomgeving gaat het om de veiligheid op straat. In een ontwikkelingsomgeving gaat het om het gevoel van plezierig en veel alleen of samen leren. Culturen of sferen worden bepaald door het dominante gemeenschappelijke denken en doen. Het is de gemeenschappelijke resultante van vele persoonlijke opvattingen en gedragingen. Het persoonlijke is voor ons het deels bewuste geheel aan opvattingen, overtuigingen of waardegebieden op basis waarvan een mens *kan* handelen, denken, voelen en waarderen. *Kan*, want wat in potentie aanwezig is, hoef je niet altijd te tonen of uit te spreken. Die kijk op de mens in een omgeving is dynamisch en aan verandering onderhevig. Soms gaat die verandering of ontwikkeling geleidelijk, maar soms is er sprake van abrupte overgangen of ingrijpende paradigmawisselingen (Bor, 2011). Vaak gaat dat samen met andere gelijktijdig plaatsvindende ontwikkelingen op het gebied van wetenschap, technologie, economie of sociale verhoudingen. Het is een proces dat altijd voortgang vertoont, maar niet altijd voortgang oplevert gegeven jouw waarderingen. Welvaart en criminaliteit kunnen in sommige perioden sterk toenemen. Beide zijn veranderingen, maar het een is wel en het ander is niet positief. Waarderingen van waardegebieden verschillen en leiden tot een persoonlijke rangorde aan belang. Culturen of sferen beïnvloeden ons. Bij Chinezen overheerst het denken in processen, vanuit meerdere waarnemingen (zien, horen, voelen, ruiken) handelen en is er meer aandacht voor concretisering. In het Westen overheerst het rationele denken in resultaten en is er meer aandacht voor het algemene of abstracte (in vormen of ideeën). Dat proces- en gevoelsmatige krijgt in het Westen geleidelijk naast de ratio een meer gelijkwaardige plaats. Al ons waarnemen en communiceren verloopt via taal en bewustzijn, maar is tegelijk ook prereflexief, nonverbaal, ontalig, onbewust en gevoelsmatig (Bor, 2011, p.272). Gevoel en ratio, proces en functie zijn echter een eenheid (zie daarvoor hoofdstuk 3.1). Een totaalplaatje met een bepaald overheersende effect.

Er zijn eerder vier gebieden aangegeven waarop de mens een leven lang in een bepaalde maar wisselende mate zal functioneren (Baars, 2007), vandaar leefgebieden: (1) zelfontwikkeling door leren en ontwikkelen, (2) werk en blijven werken, (3) zorg en blijven zorgen en (4) ontspanning door gevarieerd te ontspannen. Actief zijn betekent met vele taken en activiteiten op elk leefgebied bezig zijn. Actief leven betekent ook willen investeren in je toekomst en dat doe je op drie fronten tegelijk (SCP, 2006b): (a) in jezelf en in je relaties met anderen, (b) in je (leef-, woon- en werk)omgevingen en (c) in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen. Het zijn gerichtheden. Het zelfstandig of autonoom handelen op alle leefgebieden geeft verantwoordelijkheid, komt tot meer zelfontplooiing in de zin van het meer of beter realiseren van je individuele mogelijkheden en zelfverwerkelijking in de zin van tevreden zijn met wat het dagelijks bestaan je biedt of heeft geboden. Taken en activiteiten bepalen je tijdbesteding en geven op hoofdlijnen structuur aan je bestaan. Het gaat hierna vooral om de tijdbesteding van de 50-55-plusser.

5.4.1 Zelfontwikkeling

In hoofdstuk 3 is de aanpak van het leren en ontwikkelen beschreven. Daarin is zowel het 'hoe' van het leren als de beïnvloedingswijze aan bod gekomen. In deze paragraaf gaat het om het 'waarom' en de vormgeving in taken en activiteiten op dit gebied.

Investeren in jezelf en in relaties met anderen

Aan zelfontwikkeling wil iedereen wel wat doen. Maar we verschillen in de mate waarin we dat willen. Het is een fundamentele instelling van de mens (Huizinga, 1938; De Lange, 2007; Houben, 2009; Timmers, 2007, 2010). Een houding die, voor zover het de derde levensfase betreft, zeker kenmerkend voor de NGO is. Zij hebben deels in hun werk ervaren dat werken en (samenwerkend) leren samengaan. Het steeds willen verbeteren of vernieuwen. De NGO koppelt het leren en ontwikkelen meer aan de jeugdfase en werk is voor hen meer een ervaren zonder expliciete leerintenties. De meeste aandacht van de NGO gaat uit naar het sociaal innoveren, het vernieuwen van onderlinge betrekkingen op voet van gelijkwaardigheid. Daarvoor zijn kwaliteiten, bekwaamheden of competenties nodig met name op het gebied van het optimaal participeren in netwerken, clubs of organisaties (Houben, 2009). Als je aan die processen actief inhoud en vorm wil geven heb je (sociaalwetenschappelijk gefundeerde) tactieken en strategieën nodig. Daarmee los je alleen en samen problemen op een bepaald praktijkgebied op. Houben (2009, p.89) noemt dit coproductief bezig zijn. "Een streven om taken en activiteiten te verrichten en daarmee problemen op te lossen, binnen een context van gelijkgestemden en als communicatieve zelfsturing". Het gaat hierbij om het bewust creëren van bepaalde leerervaringen binnen omgevingen.

Met elke opleiding, met elke sociaaleconomische status, maar wel met een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl, kun je daaraan een bijdrage leveren. Dat geeft zekerheid, maakt je zelfbewust, geeft het gevoel van beheersbaarheid en welbevinden. Damasio (2004) noemt dit het permanente streven van de mens naar balans of kwaliteit van leven. Zo ontstaat zelfontwikkeling (Houben, 2009, p48-52). Daarvoor is het volgende nodig.

-Positief zelfbeeld met kenmerken als: zelfvertrouwen en zelfrespect, goed met problemen kunnen omgaan, controle over je leven hebben, positieve instelling hebben. Gevolg: meer geluk, meer tevreden, productief en minder stress.

-Rijping van sociale vaardigheden en innovatief vermogen in een netwerk of organisatie.

-Besef dat het bijdraagt aan de kwaliteit van je leven: want 'use it or loose it'.

-Tonen van groot-generativiteit, een ontwikkelingsopgave voor ouderen: zorg voor kleinkinderen, ondersteunen van vrienden en burens, verrichten van vrijwilligerswerk, betrokkenheid bij actuele samenlevings- en milieuvraagstukken.

-Belang van gerotranscendentie: verschuiving van interesse van materieel-rationele beelden naar beschouwende-filosofische beelden. Toename van reflectie-meditatie en contact met andere mensen. Het elkaar willen bijstaan, solidair zijn met leeftijdgenoten.

Cornelis (1995) onderscheidt in die zelfontwikkeling – die hij de individuele of ontogenetische ontwikkeling noemt – de volgende fasen: de biologische, psychologische en – de in de volwassenheid actuele - sociale. Daarnaast bestaan ontwikkelingsfasen van de fylogenetische ontwikkeling van de mens als soort: natuurlijk geborgen (tot in 15^e eeuw), sociaal regelend (t/m 20^e eeuw) naar communicatief lerend (21^e eeuw). In die laatste fase gaat het om het verwerven, delen en benutten van kennis- en belevingen binnen een grote variëteit aan netwerken. Bij de communicatieve zelfsturing speelt het regelmatig alleen en samen reflecteren een belangrijke rol (Cornelis, 1995). Datzelfde geldt voor het beschikken over een positief en zelfinspirerend toekomstbeeld, een ondernemende of lerende houding en instituties die het 'bloeien en rijpen' tot op hoge leeftijd mogelijk maken. Met die communicatieve zelfsturing hangt samen het zelfverantwoordelijk, zelfstandig en zelfsturend vorm en inhoud geven aan je bestaan. Dat vergt een ondernemende, zoekende en een naar anderen toe inspirerende houding (Van der Krogt, 2007). Je bent zelf

betrokken bij veel zaken en doet actief mee aan het ontwerpen of veranderen van omgevingen. Toekomstgericht zijn kan overigens niet zonder waarderingen en een heldere kijk op je verleden en je positie nu, in het heden (Zimbardo & Boyd, 2009).

Met zelfontwikkeling kun je verbreden, over steeds meer gebieden iets weten, en verdiepen, meer inzicht krijgen in oorzaken, achtergronden en verbanden. De mens verschilt in de mate waarop hij dat zelfsturend en zelfstandig wil en kan leren. Omgevingen verschillen in de mate waarin ze mensen tot handelen activeren en zelf veranderd kunnen worden. Gedrag aanpassen aan een omgeving en afstemmen van de omgeving op de mogelijkheden van een persoon, is eveneens van een persoon afhankelijk en dus verschillend (Bolhuis & Simons, 1999). Dat betekent dat een groep naast een persoonlijke een gedifferentieerde aanpak. Mensen functioneren daarin op soms sterk verschillende niveaus. Het vereist een aanpak op maat. De mens is een geboren aanpasser (Mulder, 2009), maar ook een geboren veranderaar (Timmers, 2010). Door de op zelfontwikkeling gerichte houding blijf je bij en sta je midden in de samenleving. Het is ook je motief om optimaal te blijven functioneren.

Leven is in grote mate vooral samenleven en samenwerken. Een bestaan met vele sociale relaties is aangenaam (Sools, 2010; Shin & Cooney, 2010). Die relaties verschillen in emotionele diepgang, intimiteit en intensiteit. Ze verschillen ook in persoonlijke waardering. Netwerken of clubs zijn te ordenen in achtereenvolgende gradaties van intimiteit: gezinsrelatie, familierelatie, vriendschappen, buurt-/werk- en organisatierelaties (zoals studie-, sport- en hobbyclubs) en belangengroepen. Denk bij dat laatste aan een politieke partij, vakvereniging of een organisatie als het Wereldnatuurfonds. Een netwerk varieert op de volgende punten: (a) in 'nabijheid' (meer persoonlijk en/of meer zakelijk); (b) private (binnen eigen kring) of publieke (buiten je eigen kring/met open inschrijving); (c) sfeer (zelf doen of begeleiden van anderen); (d) naar omvang of duur en (e) wel of niet naar leeftijdscategorie. Het hebben van een variatie aan netwerken op deze punten is aan te bevelen. Het welbevinden van mensen is optimaal als er in acht tot en met twaalf netwerken wordt geparticipeerd. Ze bepalen mede de kwaliteit van je bestaan en geven er structuur aan (Bohlmeijer & Westerhof, 2010). Netwerken veranderen in de loop van de tijd. Ze vallen uiteen of er ontstaan nieuwe. Maar in elke fase van je bestaan zijn netwerken nodig (Walburg, 2010). Gehuwde en samenwonende volwassenen hebben de meeste netwerken.

Iedereen heeft vele affiniteiten en ook talenten. Soms zijn die meer algemeen van aard zijn (zoals: leren met inzicht) en soms meer specifiek (zoals: het spelinzicht bij basketbal). Van een 'talent' kun je spreken als je meer dan een gemiddelde kwaliteit kunt tonen bij een bepaalde activiteit of taak (Robbins, 2008). Je hebt de tijd om die affiniteiten en talenten bij jezelf te ontdekken. Bij verandering van levensfase – zoals na je pensionering – is het een goed moment om die zoektocht weer even te beginnen. Ben je creatief, ga dan tekenen of schilderen. Ben je handig met de computer, ga dan sites ontwerpen of speel computergames. Kennis of kunde voor dat nieuwe gebied kun je op vele manieren verwerven. Je kunt cursussen en opleidingen gaan volgen, tijdschriften, kranten en boeken gaan lezen, het internet raadplegen, lezingen bijwonen of praten met deskundigen. Er zijn genoeg mogelijkheden om jezelf op elk niveau te blijven ontwikkelen en anders organiseer je dat gewoon met elkaar. Maak een eigen studieclub! Vijftigplussers op wetenschappelijk of hoger onderwijsniveau die willen blijven, kunnen van het aanbod van de Open Universiteit gebruik maken. Onderwijs op afstand. Of ze volgens cursussen van het Hoger Onderwijs Voor Ouderen (HOVO). Ook plaatselijke Volksuniversiteiten hebben een breed en vaak praktisch aanbod voor volwassenen op middelbaar of lager beroepsniveau. Regionale opleidingscentra bieden eveneens cursussen voor volwassenen aan. Daarnaast kan via TELEAC thema-informatie worden verkregen naast andere informatieve programma's op de TV. Zelfontwikkeling geeft hoe dan ook het beste tegenwicht voor veroudering (Houben, 2009, p47).

Investeren in je leef-, woon- en werkomgeving

Kwaliteit van leven kan worden uitgedrukt in termen van welvaart en welzijn (SCP, 2006). "Dat zie je

terug in de wijze waarop mensen wonen, recreëren, participeren, zich bewegen en verplaatsen en hangt samen met algemeen maatschappelijke, economische en demografische ontwikkelingen. Maar ook van mogelijkheden waarover kan worden beschikt zoals: opleiding, inkomen, een sociaal netwerk om, sociaal gezien, te kunnen stijgen en de weg weten in de samenleving" (SCP, 2006; p14). Kwaliteit van leven heeft een objectieve en een subjectieve kant, de mate van tevredenheid. Vaak vallen ze samen zoals wanneer je een goede opleiding, een bijpassende baan en een goed inkomen hebt. Dat leidt tot een over het algemeen als positief ervaren leven. Dat neemt niet weg dat je bijvoorbeeld wel een prettige baan kan hebben, maar je ook bang kunt zijn dat je inkomen in de nabije toekomst zal gaan dalen of dat je werkloos wordt. Je omgeving kun je in een bepaalde mate veranderen en dat is mede van je mogelijkheden afhankelijk. Hoe meer verandermogelijkheden er zijn, hoe gelukkiger je jezelf zal voelen.

Anno 2010 is zestig procent van de vrouwen binnen de groep NGO economisch zelfstandig even als tweederde van de mannen. Twee op de drie vrouwen werken meer dan twintig uur per week. Tweederde van de vrouwen werkt tot 65 jaar. Van die groep heeft driekwart een deeltijdbaan. Onder echtparen is de man in nog maar twintig procent van de gevallen een eenverdiener. Twee op de drie echtparen zijn tweeverdiener. Omdat onder andere een derde van de huwelijken strand, komen veel vrouwen in de bijstand terecht. Bij vrouwen met een niet-westerse achtergrond ligt de financiële afhankelijk in het algemeen onder de 45%. Deze groep heeft wel vaker een voltijdbaan in vergelijking met autochtone vrouwen. Dat laatste ontstaat door de zorg voor kinderen, die in Nederland vaak primair nog als taak van de vrouw wordt gezien. Het salaris van vrouwen blijft zo'n 20% bij dat van mannen achter. Het percentage vrouwen dat (deels of volledig) werkt neemt toe. Van de OGO hebben weinig vrouwen een vroeger een betaalde baan gehad. De man werkte en was kostwinner, de vrouw deed het huishouden en zorgde voor de kinderen. Dat beeld is dus sterk aan het veranderen.

Senioren vormen een bijzondere groep. Dertig jaar geleden was 65 nog de normale pensioenleeftijd. Anno 2010 ligt dat op 62 jaar en die leeftijd is stijgend. Tussen medio jaren negentig en nu is het aandeel werkenden tussen 55 en 65 jaar bijna verdubbeld tot 45 procent. Een op de twaalf mannen is ook nog na z'n 65^e aan het werk. Opvallend vaak mannen met een hoge opleiding en zelfstandigen die nog tot 70 of 75 jaar doorgaan.

In de werkzame periode is de werk- en woonomgeving het meest van belang en liggen ook daar de ontwikkelingskansen. Gebruik je sterke kwaliteiten of talenten bijvoorbeeld in het begeleiden of adviseren van mensen. Maak regelmatig een praatje. Zet zelf clubs op, organiseer buurt evenementen, geef cursussen of doe mee aan thematische praatgroepen of leid die. Help duurzaam gerichte activiteiten op te zetten.

Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen

Met de taal ordenen we ons denken en krijgen we greep op de wereld om ons heen. Taal heeft een communicatieve en een conceptuele functie (Winkelaar, 2009). Door de communicatieve functie kunnen we contact maken en krijgen met informatie die een zakelijk, expressief, relationeel en appelerend aspect heeft. De conceptuele functie is het geven van een totaalplaatje van een visie op de mens en zijn omgeving, meestal op een bepaald gebied en soms in het algemeen. Dat kan anderen inspireren. Omgekeerd kunnen we van iedereen wat leren. Taal wordt opgenomen in bronnen zoals boeken, kranten en tijdschriften of internet en andere digitale hulpmiddelen. De veelheid aan mogelijkheden en keuzes verleidt De Botton (2011, p.258) tot de volgende ontboezeming: "Een van de onvoorziene rampen van het moderne tijdperk is het feit dat we onze recente, ongekende toegang tot informatie moeten bekopen met een onvermogen ons nog werkelijk op iets te concentreren". Dat gevaar bestaat. Het dwingt ons echter ook tot gerichte keuzes. Je moet immers niet van alles iets weten of vinden. En: breedte aan kennis is geen oppervlakkige kennis, maar vereist ook hier en daar diepgang of inzicht om tot persoonlijk verantwoorde kennis en kunde te kunnen komen.

Hierbij speelt accepteren of aanvaarden een belangrijke rol. Het is soms niet eenvoudig om verlies van een dierbare, een lichamelijke handicap of chronische ziekte, de tijdelijkheid van ons bestaan te aanvaarden of ouder te worden. Aanvaarden van een gebeurtenis is onomkeerbaar. Je zult vervolgens ook de gevolgen moeten aanvaarden en uiteindelijk zul je jezelf aanpassen aan wat er is gebeurd of zoek je naar een andere invulling van je bestaan. We zullen zaken moeten accepteren die we niet kunnen veranderen, de moed hebben om de dingen te veranderen die we kunnen en de wijsheid om onderscheid tussen die twee te maken.

Informatieverwervings- en communicatievaardigheden zijn in onze tijd onmisbaar. Ze zijn een belangrijk middel om optimaal in deze samenleving te kunnen blijven functioneren. Voor de NGO ligt hier een uitdaging, want velen houden die ontwikkelingen niet bij. Iedereen zal zich op dit punt naar vermogen moeten zien te ontwikkelen. Het is een kwestie van jezelf – of samen met anderen - trainen in het functioneel gebruik, gericht zoeken naar informatie en het delen van kennis. E-books, laptops en smartphones stimuleren de informatieverwerving. De NGO is hiermee deels in hun werkzame periode mee vertrouwd geraakt. We missen echter de speelsheid en het gemak waarmee de TGO hiermee omgaat. De OGO mist veel van deze ervaringen, maar ook zij zou het nog in enige mate kunnen leren gebruiken. Elkaar hierbij helpen, is een goede dienst vanuit elke generatie. Een online community, gemeenschap of netwerk van senioren (55-plussers) is een virtuele plek waarop mensen elkaar ontmoeten. Ze kunnen informatie en ideeën met elkaar uitwisselen. Het doel kan zelfontwikkeling door samenwerking zijn, interesses met elkaar delen/converseren voor de gezelligheid, virtueel schaken, scrabbelen of dammen met elkaar of transacties afsluiten. Zie bv. 50plusnet.nl of plusonline.nl. Er is een voorkeur voor het stellen van vragen, advies geven, discussies kunnen voeren en het met elkaar contact hebben op zich. Binnen een community kan een professional een expertrol op zich nemen in bijvoorbeeld in lotgenoten communities (Verlaan & De Coole, 2012).

5.4.2 Werk

Werken voor welvaart en zelfontplooiing/geluk mede afhankelijk van de aard van het werk: op uitvoering of ontwikkeling gericht. Werken is recht en plicht. Wat werken is, verandert met name na je pensionering. Hoe organiseert de overheid recht op werk? Bij ondersteuning wordt werken op niveau nu werken als je kunt/op maat. Ontwikkelingen in werk: flexibilisering/zzp (ca. 35%; in tijd, contract, soort werk?) eerst, later vast werk. Mannen en vrouwen werken tegen gelijke honorering. Geldt flexibilisering alleen als werkstijl of ook in relaties? Generalist versus specialist?

Werk doe je op vele manieren. Soms is het alleen uitvoerend, maar het kan ook ontwerpend of coördinerend zijn. Het kan alleen uit routines bestaan, maar ook uit doelgericht handelen. Het kan eenvoudig werk zijn met weinig variatie in handelingen, maar ook complex met vele en gevarieerde handelingen. Het kan een compleet product of dienst omvatten, maar ook een klein onderdeel daarvan. De bepaling van de zin van het werk is aan de werker zelf. Ook de mate van plezier die deze eraan beleeft is aan de persoon. Uit het feit dat "tonijnsteaks die enkele continenten verderop uit het water zijn gehaald binnen een aantal uur in een loods in Scheveningen kunnen liggen, is het bewijs van logistieke genialiteit, mogelijk gemaakt door een complexe interactie tussen technologie, bestuurlijke discipline en juridische en economische standaardisering" (De Botton, 2009, p.48). Veel werk speelt zich compleet buiten ons gezichtsveld op continentaal of mondiaal niveau af. Werk heeft in dat grote geheel altijd een zekere waarde. Voor de werkgever is continuïteit van een bedrijf handhaven het doel. Voor de werknemer is het daaraan kunnen bijdragen het doel. De economie drijft daarop en maakt het mogelijk in sectoren te investeren die 'niets' opleveren, zoals de zorg of het onderwijs. Ondernemen is meer dan produceren of diensten verlenen. Het vereist ook een maatschappelijke bijdrage in duurzaamheid, innovatie, nieuwe samenlevingsvormen te initiëren en technologieën te ontwikkelen die de kwaliteit van ons leven verbeteren. Die wordt door vele ondernemers geleverd. Maar zij en de werkers zullen constateren dat met de huidige technologische en sociologische snelheid van ontwikkelingen vele inspanningen in het algemeen maar kort renderen. Dat hangt natuurlijk van een sector en beroep af. In het beroepsonderwijs in Nederland is

bijvoorbeeld de omloopsnelheid van een onderwijssysteem in de laatste decennia drie jaar. Dan gaat vrijwel alles op de schop en integraal per onderwijssector. Het is daarom bijzonder dat we met zoveel ernst en vastberadenheid taken op ons nemen en activiteiten ondernemen die, in een groter verband gezien, al snel overbodig zijn. De Botton steekt ons een hart onder de riem (De Botton, 2009, p.349). "Ons werk zal in elk geval een afleiding zijn geweest, het zal een perfecte zeepbel hebben gevormd om onze drang naar perfectie op te projecteren, het zal onze onmetelijke zorgen tot een paar relatief kleine en haalbare doelen hebben verleend, het zal ons op deugdzame wijze hebben vermoeid, het zal voor brood op de plank hebben gezorgd. Het zal ons voor grotere ellende hebben behoed".

Honderd jaar geleden was het bereiken van je vijftenzestigste jaar uitzonderlijk, duurde de ouderdom kort en was vaak sprake van hulpbehoefte. Je bestaan was je werk geweest. Dat beeld is nu volstrekt anders. De groep 65-plussers wordt steeds groter en we worden gezonder ouder. En van de groep van 75-85 jarigen woont 90% zelfstandig thuis. Na je 85^e is dat nog 65%. We hebben dus nog een belangrijk deel van ons leven te gaan. Ook werk kan langer in ons bestaan een rol blijven spelen.

Investeren in jezelf en in relaties met anderen

Van de OGO werkten de mannen en verzorgden vrouwen de kinderen en deden het huishouden. Nu doet 55% van de vrouwen voor meer dan twaalf uur betaald werk en neemt 35% van de mannen zorgtaken op zich. Aan het huishouden gaan mannen na hun 65^e meer tijd besteden. Wat betreft het fysieke en instelling is de zeventiger van nu vergelijkbaar met de veertiger van dertig jaar geleden. De arbeidsdeelname onder de huidige 55 tot 65-jarigen neemt toe. Dat geldt ook voor na het vijftenzestigste. In 2001 is dat 3% en in 2010 ruim 7%. Zelfs in de groep 70-75 jarigen werkt nog 3% meer dan 12 uur. Het is wel zo dat minder dan twaalf uur per week, niet in de statistieken is opgenomen. In de toekomst gaan we formeel later met pensioen. Eerst met zesenzestig en nog wat later met zevenenzestig jaar. Voor doorwerken na je vijftenzestigste zijn de redenen vooral sociaal van aard, zoals: contact houden, vitaal blijven en gevoel van eigenwaarde houden. Het hangt van de aard van het voormalige beroep af of er wordt doorgewerkt (Cloin et al., 2010). Vooral in de vrije beroepen gebeurt dat: schrijvers, kunstenaars, hoogleraren, politici, huisartsen en tandartsen. Maar ook omdat ze zelf in hun pensioenvoorzieningen moeten voorzien. In veel beroepen moet je nu met je vijftenzestigste stoppen (onderwijs, zorg, politie) en soms ook eerder (militairen, brandweer).

Vast en betaald werk neemt in onze samenleving een belangrijke plaats in. Het kost relatief veel tijd per week en de werkinzet is beperkt tot ongeveer een periode van veertig jaar. Dat is een korte tijd als je gemiddeld zo'n tachtig jaar kunt worden. De fysieke en mentale belasting in die periode is relatief hoog, maar natuurlijk ook uitdagend. Als je als ouders kinderen moet opvoeden, carrière wil maken en sociale netwerken wil opbouwen en onderhouden, is het nodige te doen. In die fase is vooral het zoeken naar balans in je tijdbesteding van groot belang en het antwoord op de vraag: werk ik nu om te leven of leef ik om te werken? Tot je pensionering doe je eigenlijk aan 'topsport' met een kans op periodieke overbelasting. Na je vijftenzestigste bestaat een ander uiterste en weet je soms geen raad met de veelheid aan tijd. Onderbelasting dreigt. Dan of als je eerder met werken bent gestopt hebben vele te maken met het 'zwarte gat'. Dat ontstaat door het verlies aan status, het plezier dat het je gaf of van het gevoel van het leveren van een zinvolle maatschappelijke bijdrage. Dat alles kan werk je geven. Aan de andere kant ontstaan er nu kansen en heb je een goede reden om bewust taken op het gebied van zelfontwikkeling, (vrijwilligers)werk, zorg en ontspanning te gaan uitvoeren. Voor het uitsmeren van de belasting is nog een reden. De tijd die beschikbaar is om een goed pensioen op te bouwen is kort en de periode om het te besteden is lang(er). Het zou mogelijk moeten zijn om de werktijd over een heel leven uit te smeren. Bijvoorbeeld van je 25^e tot je 70^e twintig tot vijftentwintig uur per week werken. Dat geeft meer ruimte voor het uitvoeren van andere taken en activiteiten. Het voorkomt perioden van overbelasting en onderbelasting. Het is ook toe te juichen als je het moment van je pensionering zelf kunt bepalen en zonder al te veel financiële gevolgen. De aard van het werk, je eigen instelling en de werksfeer

bepalen die keuze. De aard van het werk kan vooral uitvoerend zijn, meer ontwerpend en ontwikkelend of meer coördinerend. Het gaat om het produceren of verlenen van diensten. Werk varieert in de mate van afwisseling en het zelf kunnen regelen. Maar doorwerken hoeft niet alleen hiervan afhankelijk te zijn, maar kan ook betekenen dat je ander werk doet. Betaald of niet betaald. Het is wel verstandig gebruik te maken van al ontwikkelde kwaliteiten. Van uitvoerder word je nu ontwikkelaar. Bij dat doorgaan met werken is het hebben van speelruimte bij het zelf vorm en inhoud geven van belang. Zo ook in de bepaling van wanneer je daarmee wilt beginnen en hoe lang je het wilt doen (De Botton, 2008). Het begrip 'werk' krijgt geleidelijk een andere invulling.

Werken is het, gedurende een al of niet aangegeven periode en wel of niet betaald, vooral jezelf verplichten om in een bepaalde regelmaat, op vaste tijden, taken of activiteiten op een bepaald praktijkgebied uit te voeren.

Voor de OGO betekent werk: de man is de voltijds werkende kostwinner, die niet te veel van werkgever wisselt, de regio niet verlaat en waarvan de partner meestal niet werkt. Voor de NGO betekent werk: de man is nog wel vaak de voltijds werkende kostwinner, die van werkgever en regio wisselt en ook soms van beroep wisselt, waarvan de partner geleidelijk meer parttime gaat werken. Carrière maken kunnen man en vrouw beide, mits ze grotendeels voltijd kunnen werken. Deeltijds werkt daarin beperkend. Voor de TGO betekent werk: de man of de vrouw is kostwinner die soms voltijds werkt met de andere partner in deeltijd of beide in deeltijd. Van werkgever, regio en beroep wordt regelmatig gewisseld. Het jobhoppen is bij hen meer gebruikelijk. Afhankelijk van de aard is werk in elke levensfase een belangrijke aanjager voor zelfontwikkeling (Bolhuis & Simons, 1999). Werk waarbij ontwerpen en ontwikkelen of coördineren een rol speelt is dat meer het geval. Maar ook bij het regelmatig veranderen van werk of beroep gaat omscholing een rol spelen. Het belang van teamwerk en leerwerkorganisaties is in de laatste decennia in vele beroepen toegenomen en daarmee de belangstelling voor de aan het werk gekoppelde zelfontwikkeling. Doorgaan met werken na je vijftenzestigste stimuleert dat. Van de huidige groep 55- tot 64-jarigen heeft nu nog vier op de tien een betaalde baan en van de 63-jarigen werkt in 2009 dertien procent. Er is ook een goede reden om door te gaan met werken 'als keuze'. We hoeven straks gemiddeld maar een vijfde van ons leven niet te werken en die groep die dat betreft wordt steeds groter. Het aandeel werkende jongeren daalt en dus is het vanuit een solidariteitsgedachte wenselijk hen niet alleen het 'geld' voor de oudere generatie te laten opbrengen. Het huidige pensioenstelsel is inmiddels niet meer betaalbaar en aan een ingrijpende revisie toe.

De NGO en met name de groep 65-plussers groeit tot 4,2 miljoen in 2030. Het is een belangrijke macht die het anders ouder worden sterk kan beïnvloeden. Maar het op eigen kracht overgaan op een gerichte maatschappelijke zelfsturing, is weinigen gegeven. Stoppen met werk kan betekenen een lagere sociale status, afnemend functioneel tijdsbesef en uitdovende behoefte om 'midden in de samenleving' te blijven staan. Meer burgerparticipatie na je vijftenzestigste vereist een nog verder te ontwikkelen samenspel van burgers, maatschappelijke organisaties en overheid. Er is op dit punt nog een strijd te voeren.

De gemiddelde koopkracht van de NGO is redelijk hoog, zo ook het gemiddelde opleidings- en welstandsniveau. Ze zijn al lang actief in vrijwilligerswerk en doen relatief veel aan culturele en recreatieve activiteiten. Hoewel rijker blijven de onderlinge inkomens- en vermogensverschillen wel bestaan (Houben 2009). Deze generatie zal zich anders gaan gedragen. Veranderingen in werken, spelen of sporten en zelfontwikkeling hebben ze meer aan den lijve ondervonden. Ze hebben er dus ook een andere kijk dan de generatie voor en na hen (De Botton, 2009). Wat het werk betreft zal 'anders-zijn' voor de NGO-groep betekenen: blijven werken zo lang je daar plezier in hebt! Zo mogelijk in het verlengde van een eerder beroep en anders door iets anders te gaan doen. Ook de aard van het werk – uitvoeren, ontwikkelen of coördineren – wordt zo mogelijk gecontinueerd. Werk is aanvankelijk een activiteit om in je levensonderhoud te voorzien, later om nog iets extra's te

verdienen of gewoon voor je plezier. Maar tegelijk ook een mogelijkheid om een zinvolle bijdrage aan de samenleving te geven en werken kan ook plaatsvinden op het gebied van zorg (mantelzorg geven) of ontspanning (trainer-coach in een sportvereniging) (SCP, 2006). Werk betekent wel dat je jezelf verplichtingen oplegt.

In elke levensfase onderneem je taken en activiteiten op de vier leefgebieden. Het belang en de aandacht voor elk leefgebied varieert per persoon en levensfase. Heb je kleinkinderen dan is dat een mogelijke zorgtaak. Maar ook voor een ouder of familielid kan dat nodig zijn. Leren, studeren of een opleiding volgen doe je als voorbereiding op een beroep of vak. Tijdens je werkzame periode volg je cursussen om specialismen of verdieping binnen je beroep mogelijk te maken, van functie binnen een beroep te kunnen wisselen of gewoon als persoonlijke ontwikkeling. Werk is ook je inzetten voor politieke en maatschappelijke (vrijwilligers)organisaties van kerk, sport of wijkvereniging.

Het onderscheid tussen vrije tijd en werktijd is minder scherp geworden, hoewel de aard van het werk, eentonig of te eenvoudig, daaraan wel of niet kan bijdragen. De fysieke of mentale zwaarte van het werk is door technologie of strategie te reguleren (De Botton, 2009). Zo ook de al of niet periodieke werkdruk. De huidige toename in mobiliteit en flexibiliteit van het werk neemt toe. Langer reizen naar je werkplek is geaccepteerd. Nationale en internationale bedrijven laten werknemers ook regelmatig thuis werken. Dat is vooral binnen dienstverlenende beroepen. Hoe meer speelruimte een beroep, vak of functie heeft om zelf taken en activiteiten te kiezen en te plannen, hoe makkelijker het werk zelf is te reguleren. Vaak zijn dat de hogere en de middenkader functies.

Met de verbreding van het begrip 'werk' tot het jezelf verplichten tot wekelijkse taken en activiteiten op vast momenten, verdwijnt niet direct het aan betaald werk ontleen van status (De Botton, 2011). Dat geldt namelijk voor velen. Maar status kun je ook aan vele andere taken of activiteiten ontleen, zoals aan je kwaliteiten op het gebied van vriendschappen, liefde, ouderschap, kunst of sport. Ambitie en status hangen samen en daarmee kunnen we op meer gebieden aan de slag. Inzet daarvoor is toe te juichen, maar het is van belang om op je eigen grenzen te blijven letten. Workaholics, de aan werken verslaafden, overinvesteren. Voor hen is het leven werken en niet 'werken om te leven'. Hoewel de werk- en tijdsdruk voor hoger opgeleiden vaak hoger is dan voor lager opgeleiden, levert het wel meer inkomsten en dus bezit op. Maar bezit geeft (meer) status en opnieuw zullen we onze grenzen op dit punt moeten vaststellen. Bezit maakt niet direct gelukkig(er). Taken of activiteiten doen die waardering van anderen opleveren is op zich veel waardevoller. Een nieuw statusbegrip is de allround tijdbesteder. Iemand die veel doet op vele gebieden.

Werken is naast spelen of sporten en zelfontwikkeling fundamenteel voor de mens (De Mul, 2010; Huizinga, 2008; 2010). Werken is spelen als er veel bij wordt bewogen en/of sprake is van een speelse instelling. Van veel beroepen maakt het bewegen geen of te geringe deel uit. In die situatie blijken veel werknemers ook in hun vrije tijd tot weinig activiteit te komen. Veel bewegen in werktijd stimuleert tot veel bewegen in de vrije tijd. Het is eigen initiatief om in je werk en daar buiten fysiek meer actief te willen zijn.

De instelling op de tijdbesteding na je vijftenzestigste verandert. Genieten van je welverdiende rust, wordt steeds minder onderschreven. 'Rust roest' geldt nog steeds. Genieten van een fysiek en mentaal actief leven, het prettig druk hebben, geniet bij velen de voorkeur. De druk van het steeds moeten of het voldoen aan verplichtingen verdwijnt ten gunste van de vrije keuzeplicht. Je bepaalt je eigen speelruimte en de omvang van die vrijwillige plicht. Overigens bereikt niet iedereen al werkend de vijftenzestig. In 2010 heeft een op de acht Nederlanders van 55 tot 65 jaar een bijstands-, werkeloosheid- of arbeidsongeschiktheidsuitkering. Voor deze groep zal, als ze daarvoor nog te motiveren is, nieuwe werkuitdagingen gevonden moeten worden. Maar dat zullen ze vooral zelf moeten zien te realiseren. Net als de rest.

Investeren in je werkomgeving

De aard van het werk bepaalt, samen met de werksfeer en de speelruimte die je in je werk hebt, het plezier erin. Hoe maken we onze werkplek optimaal? Dat doen we op verschillende domeinen: (a) het

politieke domein met zeggenschap en beïnvloeding, (b) het sociaaleconomische domein met arbeid, inkomen, wonen, consumeren en (c) het sociaal-culturele domein met scholing, culturele activiteiten, sporten, sociale contacten, levensvisie. Bij de NGO is sprake van een omslag. Het wordt normaal gevonden als mannen en vrouwen beide een opleiding volgen, gaan werken en in bepaalde mate carrière willen maken. Betaald en vrijwilligerswerk wordt steeds meer als gelijkwaardig gezien. Vrijwilligerswerk hoort bij een zorgzame samenleving, een participatiemaatschappij, een verantwoorde samenleving of een vitale civil society. Werken draagt bij aan ons welbevinden (SCP, 2010).

Werk dat vooral op ontwerpen, ontwikkelen en coördineren is gericht, vereist veel samenwerking en een blijvend werken en leren. Werk dat vooral op uitvoeren is gericht vereist veel discipline en goed op elkaar afgestemd teamwerk. De kwaliteit van het werk is de resultante van wat iedereen apart inbrengt en de takenverdeling binnen een team. Daarmee wordt geprobeerd de kwaliteiten, competenties of deskundigheden van een ieder optimaal te benutten. Organisaties die dit het beste organiseren, het werken en leren goed weten te combineren zijn ook de meest innovatieve organisaties. Teamwerk speelt vooral in werksituaties een belangrijke rol. Met name als daarin samenwerkend leren tot stand kan komen. Zie daarvoor hoofdstuk 3. Het creëert een lerende organisatie in het klein (Wierdsma & Swierenga, 2002). Daar waar generalisten worden gezocht is de taakdiversiteit en afwisseling in het werk het grootst. Functiedifferentiatie of op je eigen niveau kunnen werken en breed inzetbaar zijn, geven werk plezier. Ze leveren niet altijd voldoende kwaliteit omdat vaak ook specialisten en specialistisch werk nodig is. Veel werksituaties beperken de speelruimte van werknemers door veel regels en vaste procedures. Dat vermindert de eigen speelruimte en de leermogelijkheden omdat routinewerk dan erg dominant wordt.

Binnen sommige beroepen wordt al vroegtijdig en vaak 'in stilte' onderscheid in leeftijd gemaakt. Ouder worden wordt gezien als teruglopende productiviteit of meer ziek zijn. Het bewijs ontbreekt. Vaak is de beperkte functiedifferentiatie een belangrijke oorzaak, terwijl teamwerk met een goede mix van jongere en oudere werknemers, net als bij voetbal, optimaal kan functioneren. Flexibele arbeidscontracten en projectaanstellingen, inzet van uitzendkrachten en ZZP'ers (zelfstandigen zonder personeel), maken de positie van de groep oudere werknemers kwetsbaarder. Omgaan met werkdruk is niet van leeftijd afhankelijk. Flexibele werktijden, meer teamwerk, regelmatige functieveranderingen en scholingen plus het zelf kunnen bepalen wanneer je stopt met werk zijn goede motivatiemogelijkheden (De Botton, 2009). De meeste beroepen eindigen met pensioen. Nu ben je 'oud' en 'out'. Het is jammer dat in veel beroepen geen parttime mogelijkheden bestaan om nog iets voor je voormalige collega's te betekenen in de zin van counseling of coaching bij hun werk. Dat zou passen bij wat hierna wordt aanbevolen.

Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen

De informatie- en communicatietechnologie is in onze samenleving niet meer weg te denken en blijft in ontwikkeling en verandering. Het zorgt bijvoorbeeld voor het relatief snel creëren van draagvlakken om doelen te kunnen realiseren. Een voorbeeld hiervan is de opkomst van internet voor de detailhandel. In 2010 signaleert de gespecialiseerde sportdetailhandel de grote mogelijkheden van internet bij het winkelen en de mogelijkheden van werk- en omzetverruiming (Terra & Quix, 2010). Het rapport is te vinden op www.hbd.nl De selectie van de informatie is van groot belang om er niet in te verdrinken, snel de hoofd- en bijzaken te onderscheiden en in te schatten waarop directe of indirecte actie van je wordt gevraagd. Ook de NGO die de ervaring met deze technologie vanuit het werk meeneemt zal er gebruik van blijven maken. Voor hen die de ervaring hiermee missen biedt zich een interessant leergebied aan. Techniek en technologie blijven gebruiken is een taak voor de rest van je leven. Het maakt bovendien werken thuis of 'op afstand' mogelijk en dat samenwerkend leren.

5.4.3 Zorg

Investeren in jezelf en in relaties met anderen

Zorg voor jezelf en om jezelf. Richt dat op gezond en zinvol of verantwoord leven in de meest brede betekenis van het woord. Het gaat dus ook om het voldoende aandacht geven aan de kwaliteit van primaire behoeften als: slapen, eten en drinken, vrijen en de zorg om je uiterlijk en persoonlijke hygiëne. Daarbij fungeert je omgeving als een spiegel in wat normen in deze kunnen zijn. Maar deze normen zijn relatief en aan het 'hier en nu' gebonden. Het is de context die het verschil maakt in hoe je overkomt als trainer-coach van een jeugdteam, in contact met een schoolbestuur of als begeleider van een ouder familielid bij een verpleeghuisopname. Je kleed je bijvoorbeeld vaak specifiek voor een omgeving en je gaat niet in trainingspak naar een dansavond.

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

Ruim zestig procent van de artsen vindt in 2012 dat patiënten vaak te lang worden doorbehandeld. De medisch-technologische vooruitgang jaagt de kosten op, maar biedt tegelijk ook de mogelijkheid tot levenverlengend handelen. Als een vooruitzicht is 'eind van leven is in zicht' en de kwaliteit van leven wordt door een ingreep niet noemenswaardig verbeterd dan zou de arts de patiënt een verder behandeling moeten ontraden of de patiënt zal zelf daaruit een consequentie moeten trekken.

Iedereen wil een menswaardig leven en dat kan later in je leven je een zorg worden. Door ziekte of fysieke beperkingen kun je volledig van je omgeving afhankelijk worden. Dat gebeurt bij dementie of Alzheimer. Maar ook als je na je 70^e je leven voltooid acht. Mensen kunnen daarom bewust willen kiezen voor actieve levensbeëindiging of euthanasie. Die keuze om je leven in eigen hand te houden is een te respecteren keuze en ook een bewust te regelen proces om daar geleidelijk naar toe te groeien. De NGO kent in het algemeen de mogelijkheden daarvoor. De Nederlandse Vereniging voor vrijwillige levensbeëindiging (NVVE) kan daarbij ondersteuning geven (The, 2009).

De zorg voor anderen is bij de NGO aan het veranderen. De mogelijkheden van de overheid raken uitgeput mede omdat tot 2030 sprake is van een steeds groter wordende groep. De toenemende zorgkosten zijn niet meer door de belastingbetaler op te brengen. Solidariteit raakt hierop op z'n eind. Betrokkenen zelf zullen het steeds meer samen moeten gaan regelen. Generatiegenoten zullen solidariteit met elkaar moeten gaan tonen. Voorwaarde is dat je zo lang mogelijk zelfstandig en zelfredzaam probeert te blijven en later – als dat nodig blijkt - hulp vraagt aan familie, burens en kennissen of leeftijdgenoten. In combinatie met professionele zorgvormen is zo'n keten van geleidelijke toename te realiseren. Het staat nu nog in de kinderschoenen. Wellicht dat het betrekken van vrijwilligers bij zorgtaken meer structureel georganiseerd kan worden.

Zorgtaken op je nemen is eigenlijk werk. In de derde (tot je 75^e) en zeker in de vierde levensfase is het beschikken over eigen netwerken hard nodig. Een noodzaak die geleidelijk groter wordt. Er is veel meer communicatieve zelfsturing van individuen nodig. Dat is vooral gewenst op microniveau (begeleiding) en mesoniveau (creëren van taken voor leken binnen een zorgorganisatie). Op het microniveau is meer informeel, persoonlijk relationeel handelen op het dagelijkse leefniveau nodig. Op het mesoniveau is meer formeel handelen en zakelijke sociale contacten van organisaties op het gebied van zorg, welzijn en werk op plaatselijk of regionaal niveau nodig. Ook in de zorg groeit het besef dat maatwerk en 'zorg in fasen', belangrijk is. Ketenzorg is een samenhangend geheel van zorginspanningen die door verschillende onafhankelijke professionele zorgaanbieders in opeenvolgende fasen van behoefte wordt geleverd (Coole & Verlaan, 2010). In combinatie met de zorg die vrijwilligers, zoals de kinderen, familie en generatiegenoten, bereid zijn om te geven.

Bij ouder worden nemen de onderlinge verschillen in het optimaal functioneren toe. Dat wordt wel differential aging genoemd. Leefgemeenschappen of netwerken kunnen een kader bieden voor

onderlinge hulp op elk gebied. "Zo lang mogelijk autonoom en zelfstandig willen en kunnen zijn en anderen steun bieden, is een eerste streven. Het is de persoonlijke zorg voor een lang behoud van functionele capaciteit. Laten we wel wezen: mensen creëren zelf deze cultuur en de cultuur creëert mensen c.q. beïnvloedt het gedrag van mensen" (Houben, 2009, p.187). Aan enige zorg ontkom je uiteindelijk niet. Zorg geven, vergroot de kans later. op zorg terugkrijgen. Met zorg geven zijn we vertrouwd. Je hebt zorg om je broertje of zusje, bij het opvoeden van je kind(eren), zorgen om en voor je ouders of vrienden die nog thuis zijn of in een verzorgingshuis zitten. Zorg geven is een levenstaak. De inhoud van de zorg verandert in de loop van de tijd. Soms is dat: een goed gesprek hebben, advies willen hebben of fysieke hulp bieden. Zorg geven doen man en vrouw nu beide. Samen leven vergt verdeling van zorgtaken.

De persoonlijke vrijheid in de keuze van leefstijl en identiteit is met volwassenheid gegeven. Je bent verantwoordelijk voor de keuze van je sociale relaties. Vriendschappen zijn daarin erg belangrijk. Het onderhouden en vernieuwen van je contacten gaat een leven lang door en de communicatiemogelijkheden daarbij kunnen divers zijn. Zelfs via e-communities is contact mogelijk en kunnen ervaringen met elkaar worden gedeeld. Het is voor ons welbevinden van belang dat we voldoende tijd besteden aan een taak of activiteit en het samen-zijn met anderen. Tijdbesteding kan niet zonder een bewuste tijdbeleving bijvoorbeeld als je 'mantelzorg' bent voor familie, vrienden of kennissen. Het 'kost de nodige tijd'. Bij het bepalen van de belevingstijd is hij of zij waarvoor je het doet, ook betrokken en partner.

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

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

Investeren in je leef- en woonomgeving

Investeren in je omgeving is het bijdragen aan het scheppen van een veilige, plezierige omgeving voor jezelf, maar ook voor anderen (Wierdsma & Swierenga, 2002). Wat je doet en hoe je het doet, is afhankelijk van je mogelijkheden. Stel dat je zorgt voor het exploiteren van een stukje land ten

behoefte van jezelf, de buurt, familie en kennissen en stel dat je fysieke mogelijkheden minder worden. Dan kun je de tuin gaan bijhouden en plantjes of struiken kweken voor de tuinen van je kinderen. Gaat dat later moeilijker. Zorg dan voor je kamerplanten die je huis opvrolijken. Uiteindelijk blijft de zorg voor de plant naast je stoel over. Het wordt allemaal wat minder, maar blijf investeren in wat je optimaal aan zorg voor jezelf en anderen kunt geven.

De NGO is kritisch op verzorgingshuizen. Er wordt aan de ene kant meer luxe en zorg gewenst en aan de andere kant gaat de eis aan derden te ver. Institutioneel te leveren zorg botst thans tegen grenzen aan. We kunnen ons actief laten betrekken bij de dagelijkse gang van zaken in een verzorgingshuis. Het is op elk niveau belangrijk om echte leefgemeenschappen te creëren en niet een vol huis met individuen. Helaas is dat nog geen systeemkenmerk. Het is net als bij veiligheid in een woonomgeving. Ook dat is een verantwoordelijkheid van de wijkbewoners zelf. In de zin van: toezicht, schoonhouden, opruimen of herstellen van schades, elkaar helpen en dergelijke.

De periode waarin mannen en vrouwen voor kinderen zorgen, is door de combinatie van arbeid en zorg in de werkzame periode ook de drukste levensfase. Omdat vrouwen in de loop van de tijd (voor de NGO deels, voor de TGO aanzienlijk) steeds meer betaald werk zijn gaan doen, combineren ze dat al gauw gemiddeld met twintig uur aan het opvoeden van hun kinderen (tot vijf jaar). Mannen die meestal een voltijdse werkaanstelling hebben, besteden daar tien uur aan. Op vele fronten tegelijk lever je inspanningen in beperkte tijd. Het zorg geven wordt moeilijker nu vrouwen langer blijven werken. Zij namen juist vaak de zorgtaak van ouders of familie op zich. Het rekenen op de zorg van je kinderen zal minder vanzelfsprekend worden. (Samen) zelfredzaam zijn, ook binnen zorginstellingen, en kleinschalige solidariteit (in de buurt of wijk) vormen de nieuwe sleutelwoorden. De NGO zal, als ze alleen overblijven, tot het aangaan van nieuwe relaties bereid zijn. Deze generatie wil niet vereenzamen.

Zorg kan veel omvatten: een praatje maken, een diepgaand gesprek voeren, even met elkaar wat drinken en een potje biljarten, huishoudelijke bezigheden overnemen, af en toe boodschappen tot en met medicamenten op tijd innemen of helpen bij het aan – en uitkleden en wassen. Het lang zelfredzaam zijn draagt bij aan het gevoel van 'behoud van zelfstandigheid'. Als zorg te veel van je omgeving vraagt, kan het worden ingekocht. Daarmee behoud je de zelfstandigheid. Als zorg te omvangrijk wordt, zijn alternatieve woonvormen nodig. Enkele voorbeelden zijn de volgende. Een leef- en woongroep bestaat uit mensen, vaak echtparen, die in de buurt van elkaar gaan wonen en elkaar helpen bij het dagelijks bestaan. Het zijn eind zestig- en zeventig jarigen die deze woonvorm ambiëren. Een aanleunwoning bij een verzorgingshuis is vooral bedoeld voor echtparen. De verzorging is facultatief maar biedt een gevoel van veiligheid. Een woonzorgcomplex bestaat uit een cluster zelfstandige woningen met enkele gemeenschappelijke ruimtes zoals een binnentuin en zorgvoorzieningen in de buurt. Soms maakt zo'n centrum ook deel uit van een multifunctioneel centrum. Een serviceflat bestaat uit luxe appartementen met service zoals maaltijden van eigen restaurant of cateraar, een huismeester en beperkte verpleeghulp. Sommige serviceflats bieden ook zorg op maat. De zorg kan naar behoefte worden ingehuurd. Verzorgd wonen is er voor mensen die lichamelijk of sociaal – bijvoorbeeld eenzaamheid – meer zorg nodig hebben. Het gaat om 2% van de ouderen. Het zijn vooral de tachtig jarigen en ouder die hier gebruik van maken. In sommige gevallen is ook sprake van beschermd wonen. Bijvoorbeeld als dementie aanwezig is en langer thuis wonen niet meer verantwoord is. Indien chronische ziekten gaan opspelen is een verpleeghuis een oplossing. Permanente verzorging en verpleging is hier mogelijk. De grenzen tussen verzorgings- en verpleeghuizen vervagen geleidelijk. Deze twee woonvormen zitten ook steeds vaker onder één dak. Bij elke woonvorm blijft het van belang om mensen te bewegen zich zo actief mogelijk te gedragen. Hen bewust, maar persoonlijk optimaal 'belasten' is toe te juichen. 'Rust roest' immers. Laat ze hun dagelijkse bezigheden blijven doen en iets samen doen, zoals eten klaarmaken, de tuin doen, schoonhouden van de ruimtes, spel- en beweegactiviteiten regelen. Actief blijven daagt mensen uit.

Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen

Samenwerkend leren en ontwikkelen vereist intensief sociaal contact. Samenwerken in de zorg gaat minder ver. Het biedt een mogelijkheid elkaar te helpen. Het is een manier om de zorg om elkaar tot uitdrukking te brengen. Het bereid zijn elkaar te helpen. Tegelijkertijd moet het een vrijwillige zaak zijn. Een praat- of hobbyclub biedt zo'n mogelijkheid. Het kan ook verder gaan in de zin van een sociëteitsvorm waarbij wekelijks een bepaald thema aan bod komt dat mensen raakt. Een thema wordt ingeleid en er wordt een eigen mening gepresenteerd. Daarbij is de slotvraag: wat doen we met wat we vanavond gehoord hebben? Rondom dat gesprek praten en drinken we wat. Een studieclub-idee.

Eén meer individuele vorm van communicatie is het life-review (Bohlmeijer & Westerhof, 2010), het terugkijken op je leven met zoon of dochter. Al doende geeft het een min of meer systematische beschrijving en evaluatie van je leven tot nu toe en dat kan leiden tot verzoening met het leven zoals het is gelopen. Het is belangrijk om de zinvolheid van je bestaan zelf te beschrijven en dan ook het besef krijgen dat je leven voltooid is. Daarin weeg je de kwaliteit mee van de relatie tussen ouders en hun (volwassen) kinderen (Shin & Cooney, 2006).

5.4.4 Ontspanning

De gemiddelde Nederlander heeft in de periode van z'n 20^e tot z'n 65^e ongeveer evenveel vrij te besteden tijd als verplichte tijdbesteding, zoals studie of werk. Maar de onderlinge verschillen zijn groot. Eén op de vier Nederlanders heeft vrijwilligerswerk op het gebied van werk, zorg, ontspanning en dan met name op het gebied van sport en kunst. Ontspanning is een leefgebied dat veel omvat. De tijd daarvoor neemt in de loop van je leven aanzienlijk toe (Verbeek & De Haan, 2011). De nieuwe generatie senioren zoekt al vanaf hun 50^e naar meer ontspanning, dan de oude generatie. Een belemmerende factor is de toename in fysieke beperkingen. Je kunt ontspanning passief beleven zoals bij een bezoek aan een wellnesscentrum of actief zoals bij het maken van muziek. De bezigheden zijn eigen keuzes die vooral ontstaan uit interesse of het ervoor gemotiveerd zijn (Rademakers, 2003).

Investeren in jezelf en in/met anderen

Een ontspannen gevoel krijg je door het beleven of ondergaan van iets, maar ook door iets te verbeteren of te leren. Het omvat culturele activiteiten zoals zingen, muziek maken en luisteren, aan toneel, digitale beeldbewerking, tekenen, schilderen of boetseren doen of kijken en luisteren naar media. Maar ook entertainment of verstrooiing. Reizen, van meerdere dagen of weken, of trips, van een of enkele dagen, maken is populair. Zeker tijdens de arbeidzame periode wordt het nogal eens getypeerd als: de accu opladen, bijtanken, uitblazen, op adem komen, bijkomen, even helemaal niets doen of het hoofd leegmaken. Jan Tromp noemt dat in een artikel in de Volkskrant van juli 2008 'de litanie van het zachte kreunen'. Hij spreekt van de 'combinatiedruk'; alles moet en alles moet perfect. Het arbeidsethos heeft zich over alle domeinen van het leven verspreid en alle wensen en verlangens concurreren volop met elkaar. Het huwelijk, de carrière, kinderen, vrijetijdsbesteding en vriendschappen moeten allemaal goed gecombineerd worden. Dat houden velen met zo'n moraal niet vol. Op reis gaan is bij velen een stressvolle aangelegenheid. Het advies is duidelijk: doseer liever, schakel over naar een lagere versnelling, matig je ambities op dit punt, want in die sfeer 'moet' je niets. Geniet! Dat kan zelfs – overigens op elk gebied - tot flow-ervaringen leiden (Csikszentmihalyi, 2007). Na je vijftenzestigste zal de druk op reizen minder worden. Toch is het opvallend hoe maniakaal mensen het huis ontvluchten. Je bent, zo lijkt het, niet 'rijk' ouder geworden om thuis te gaan zitten. Een nieuwe status dreigt. Je moet op reis voor de burens en je vrienden. Liefst maandelijks.

Op basis van gemeenschappelijke interesses kun je ook clubjes maken die regelmatig met elkaar gaan sporten, fietsend de omgeving verkennen, steden, musea of gebouwen bezoeken of reizen maken, samen naar muziek luisteren of muziek maken, aan toneel of cabaret doen, samen evenementen bezoeken of cursussen volgen, goede gesprekken voeren, samen klussen aan een huis. Kartrekkers zorgen in die groepen voor continuïteit. Deze organiseren, houden de gang erin en stimuleren de groep tot een goede omgang. Kartrekkers zijn deelnemers die daarnaast een rol

vervullen als organisator, coach en/of gespreksleider of welke andere rol dan ook. Het kan bij die clubjes uitsluitend om de beleving gaan, het samen plezier hebben, maar ook om het met elkaar delen van kennis en kunde.

Investeren in je leefomgeving

Arenagebeurtenissen zoals het bezoeken van voetbalwedstrijden of evenementen bevorderen een gemeenschapsgevoel (Rademakers, 2003). 'We' winnen toch maar! Het organiseren van evenementen (sportmeeting, barbecue), het maken van gezamenlijke uitstapjes of het samen schoon houden van een wijk, maken onze leefomgeving prettiger. Cultuur is rondom je en speelt in elke omgeving waarin je functioneert. Je kunt elke omgeving beïnvloeden en streven vooruitgang te boeken, te verbeteren, te ontwikkelen of te veranderen (Lemaire, 2010). Dat doen we vaak samen. De snelheid van veranderingen maakt onze omgevingen, maar ook onze kijk op mens en samenleving, nogal dynamisch. Voor je het weet is er al iets gebeurd en is je reactie gedateerd. Dat maakt steeds opnieuw een kiezen van positie, een actiekeuze nodig of een selectie van zaken die je wel en niet wilt volgen. Te veel dynamiek kan ons overvoeren. Tegenwicht wordt geboden door het inbouwen van momenten of zelfs perioden van relativeren, reflecteren en/of mediteren. Dat leidt tot herwaarderingen van je opvattingen of gedrag. Het geeft een ontspannen gevoel en maakt ons tegelijk koersvaster. Het leidt tot meer bewust gedoseerde keuzes bij je tijdbesteding en tijdbeleving.

In een dynamische samenleving gaan technische, wetenschappelijke en economische ontwikkelingen vrij hard (Rademakers, 2003). Deze houden maar al te vaak geen gelijke tred met ethische en filosofische af- en overwegingen van mensen. Collectieve positiebepaling is nodig maar vergt tijd en die is niet vaak beschikbaar. Dat geeft ons het gevoel met onbeheersbare ontwikkelingen te maken te hebben. Discrepanties of tegenstrijdigheden tussen wat is en wat zou moeten brengt ons in een spagaat. Er is zorg om het klimaat, maar toch ga je dagelijks met de auto op pad en maak je vele vliegvlagen. Individueel maar ook collectief hebben we reflectietijd nodig. Een praktisch filosoferen over ons bestaan. Dat geeft acceptatie. Je hoeft immers je niet over alles druk te maken. Per definitie is onze invloed beperkt, maar ook als Nederlanders of als mensheid. Die relativering geeft mogelijk rust en ontspanning. In hoofdstuk 4 is met het oog op gezondheid het belang van het lichamelijk ontspannen genoemd. Uiteraard moet je dat zien in samenhang met het geestelijk ontspannen. Het een bestaat niet zonder het ander. Relativeren, reflecteren en/of mediteren op je bestaan gebeurt meestal alleen of juist bij voorkeur in een situatie waarin van een lichamelijk welbevinden sprake is. Bijvoorbeeld als je een matig intensieve duursportactiviteit (wandelen, hardlopen, nordic walken, fietsen) hebt gedaan.

In de Westerse cultuur staat het individu centraal en gaat het om het verwezenlijken van dingen. In de Oosterse cultuur staat de groep centraal en gaat het om het ervaren van processen (Bor, 2011). Wij bewegen ons van een louter individueel handelen naar een meer collectief handelen. De middenweg lijkt de beste, want een te sterke groepsgerichtheid tempert het vermogen tot creativiteit of uniek ontwerpen. Het kapitalisme heeft in de Westerse cultuur sterk bijgedragen aan het persoonlijk vrijheidsgevoel en de ontwikkeling van de individueel handelende, kritische en verantwoordelijke mens. Maar dat kan ook tot eenzaamheid en machteloosheid leiden. Dat is het andere uiterste. Tussen 'alleen en samen' is het zoeken naar balans.

De keuze van 'wat' je 'in welke mate' bij je tijdbesteding aan taken en activiteiten kiest bepaalt je persoonlijk gevoel aan optimaal actief, gezond en zinvol leven. Het geeft behalve structuur aan je bestaan, ook een gevoel van voldoende beheersing, welbevinden en zinvolheid. Als dat alles plaatsvindt in omgevingen die jou activeren of daartoe te veranderen zijn, is het optimale bestaan bereikt. Denk bijvoorbeeld aan het kunnen werken op jouw niveau en na je vijftenzestigste. Of het lokaal kunnen deelnemen aan vele sporten op maat voor 50-55-plussers.

Het is onmogelijk het leven als een perfecte race te zien. Er zijn perioden dat veel naar wens gaat, maar ook perioden waarin het gevoel van stilstand of achteruitgang ontstaat. Dan dreigt een crisis zoals de midlifecrisis bij mannen er een is en die zich daarbij de vraag stellen: Is dit het nu? Of

later, na hun pensionering: Wat is mijn positie nu? Ook vrouwen kunnen zo'n crises bij het ouder worden ervaren. Het gevoel hebben overbodig te zijn of onvoldoende in de aandacht te staan. Maar zoals elke crises kan deze louterend werken en nieuwe impulsen geven.

Investeren in het communiceren met anderen

Ook op het gebied van ontspanning speelt het veel en gevarieerd communiceren met je netwerken een belangrijke rol. Denk maar aan het chatten, mailen, sms'en, telefoneren en dergelijke. Ook het elkaar coachen, tot voorbeeld dienen of stimuleren, werkt ontspannen voor alle betrokkenen. In de constante lawine aan berichtjes is dosering door het belang voor jezelf te waarderen erg groot. Je moet niet (altijd) reageren. Daarmee maak je de ander ook duidelijk wat het belang van een berichtje voor jou is. Gamen, spelletjes met elkaar doen of gewoon wat anders doen en zo maar, omdat het leuk is, mag je niet vergeten. Het vereist een kritische stellingname ten aanzien van het gebruik van communicatiemiddelen. Neem facebook. Voordelen zijn: onbegrensde mogelijkheden om contacten met 'vrienden' te leggen en grote mogelijkheden om vele mensen in een keer te bereiken en ergens voor te winnen. Nadelen zijn: je moet voortdurend online blijven en reageren, je geeft je privacy prijs en het contact met je 'vrienden' blijft oppervlakkig.

Media en dus ook het online zijn dragen bij aan wat Van Ginneken (2012) het enthousiasmevirus noemt. Voorbeelden van aardverschuivingen in de publieke opinie vinden plaats bij: boycots, broodjeaapverhalen, crises, geruchten, hypes, kettingbrieven, modegrillen, paniek, protesten, rages, rampen, revoluties, roddel, schandalen, sekten, sociale bewegingen en dergelijke. Het is gevoels- of stemmingsbesmetting die zich snel over de wereld kan verspreiden. Het hangt samen met onze behoefte aan verbondenheid met anderen. We willen empathie tonen en samenwerken. Gezondheidsvoorlichting, maar ook afwijkend gedrag, kan tot meer in plaats van minder klachten respectievelijk toepassingen leiden (Van Ginneken, 2012, p.112). Het emotievirus verandert opvattingen of zienswijzen en daarmee het gedrag van mensen.

5.5 Terugblik en in perspectief

Actief, gezond en zinvol leven wil iedereen wel tot z'n laatste snik. Maar wat betekent zinvol? Het is jezelf optimaal ontplooien. Dat omvat een leven lang vele ontwikkelingen op meerdere gebieden. Zelfontplooiing, de vele ontwikkelingen en de bijdragen aan de samenleving geven het leven zin. Door het optimaal functioneren, ook na je pensionering, blijf je 'midden in de samenleving' staan. Ontplooiing en ontwikkelen is tegelijk investeren in jezelf, in de relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. Elk aspect verschilt per ontwikkeling. 'Ik' als persoon beschik over vrije wil en vrijheid om te kiezen. Maar dat is altijd aan grenzen gebonden. Zoals de eigen mogelijkheden, kwaliteiten, competenties en de aard en mogelijkheden van omgevingen. 'Ik' heb een relatie met 'ander(en)' en met 'activiteiten of taken' op het gebied van werk, zorg, ontspanning en de ontwikkeling daarvan. Ook 'ander(en)' heeft of hebben daarmee een relatie. 'Ik', de 'ander(en)' en de 'activiteit' zijn onderdeel van een omgeving (bijvoorbeeld een sportomgeving). We vertoeven in vele omgevingen. Relaties tussen de aspecten 'Ik', ander(en), activiteit en omgeving, resulteren in opvattingen. Dat is alles wat iemand belangrijk vindt. Aspecten met hun mogelijkheden, de kwaliteit van relaties en de aard van omgevingen leveren een totaalplaatje van denken, handelen, voelen en waarderen. Dat is een resultante dat tot 'intrinsiek kwaliteitsvol handelen' leidt en opvattingen, overtuigingen, waarden of waardegebieden, tot gevolg heeft (Van Tongeren, 2012). Uit 'hoe kijk ik nu tegen werken aan?' Of 'wat heeft veel betekenis voor mij?' kan uit opvattingen en gedrag worden afgeleid. Zelfreflectie en zelfonderzoek bevorderen een meer bewust, meer verantwoord en meer consistent gedrag.

Ik verander of ontwikkel zo nodig omgevingen, neem daaraan op maat (gegeven mijn mogelijkheden) en optimaal deel. 'Optimaal' ontwikkelen is zó denken dat je echt inzicht verwerft, zo handelen dat je met recht erkenning geniet, zó voelen dat ze passen bij dat waardoor ze worden

opgewekt. Zelfontplooiing op deze wijze leidt tot 'genieten' of 'gelukkig voelen'. Van Tongeren spreekt in dit verband van: "Genieten van een optimaal ontwikkelde sensibiliteit (veel gevoelskwaliteiten worden maximaal ervaren), een leven in verbondenheid met anderen en geleid door opvattingen" (2012, p.72).

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

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

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 soms ook gaan over taken en activiteiten op bepaalde gebieden. Het gecursiveerde 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>	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen
<i>Investeren in je leef-, woon- en werkomgeving</i>	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen
<i>Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen</i>	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen	Opvattingen

Figuur 1. Overzicht kern van hoofdstuk 5.

Vele opvattingen in dit en de vorige hoofdstukken dienen als basis voor het zelfstandig kiezen van taken en activiteiten ofwel het in praktijk brengen. Neem ze op in een eigen model van tijdbesteding en tijdbeleving. Daarover gaat het laatste hoofdstuk.

Hoofdstuk 6 Ontwikkelen van tijdbesteding en tijdbeleving

Inleiding

Praktijkgericht ontwikkelen en onderzoeken draagt bij aan een systematische ontwikkeling op hoofdlijnen van een met elkaar samenhangende handelingstheorie en de praktijk op een bepaald gebied. Het zijn strategieën en tactieken van sociaalwetenschappelijke aard. De mate waarin dat op (wetenschappelijk) niveau plaatsvindt hangt af van de persoonlijke kwaliteiten van de ontwikkelaar(-onderzoeker). Het belangrijkste is dat deze zelf voldoende tevreden is over het verloop en resultaat van een projectontwikkeling.

In paragraaf 6.1 gaat het om doordachte projectontwikkeling in het algemeen, zoals iedereen dat kan toepassen, en in dit specifieke geval ook om de toepassing van het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen'. Het sporten op maat en cursussen leefstijlontwikkeling voor 50-55-plussers. Een actieve participatie hieraan zorgt voor zelfontwikkeling en zelfonderzoek.

De conclusies van de twee specifieke projecten zijn in paragraaf 6.2 vermeld. De vier peilers van levenskunst: een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl, een staan 'midden in de samenleving', zelfontwikkeling en veel spelen of sporten en het kennis begrijpen, op elkaar afstemmen en toepassen heeft consequenties voor tijdbesteding en tijdbeleving.

In paragraaf 6.3 wordt een activiteitenplan beschreven om daarin de taken en activiteiten op te nemen. In eerste instantie op hoofdlijnen. De impliciete of expliciete aanduiding van de tijdbeleving geeft het gevoel van betrokkenen aan dat de tijd achteraf 'voldoende' was. Een tijdplan detailleren we uiteindelijk in onze agenda of hebben we in ons hoofd. Omvangrijke en samenhangende taken of activiteiten op een bepaald leefgebied krijgt de vorm van een project. Voor de vormgeving daarvan zie hoofdstuk 2.1.

6.1 Praktijkgericht ontwikkelen en onderzoeken

Iedereen kan ontwikkelen en onderzoeken en dat varieert van meer naar minder wetenschappelijk verantwoord (Hart et al., 2001). Wanneer je als kartrekker in een volleybalclubje van vijftigplussers een nieuwe methode wilt uitproberen om de sporters beter en met meer plezier te leren volleyballen, kun je deze methode ontwikkelen, uitproberen en samen met de deelnemers het leerproces en -resultaat evalueren. Aan die ontwikkeling gaat een analyse vooraf van het kennisgebied 'leren volleyballen' en een taxatie van de eigen didactische of lesgeefmogelijkheden. Zoals de vraag: welke activiteiten en aanpak kies ik en hoe bepaal ik de spelvorderingen? Ook voor een evaluatie of waardebeoordeling van het verloop en het resultaat zal ik enige kennis van 'onderzoeksmethodologie op mijn niveau' moeten zien te verwerven. Ontwikkelen en onderzoeken doe je, op deze manier, op persoonlijke maat. Bij het verwerven van kennis zoek je naar voor jou begrijpelijke literatuur. Die kan bijvoorbeeld fundamenteel of populair wetenschappelijk van aard zijn. Maar ook krantenartikelen, internet en goede romans op een vergelijkbaar en relevant gebied, kunnen kennis opleveren. In veel gevallen is een vertaling van theorie in handlingsaanbevelingen nodig om tot toepassingen te komen. Vanwege die noodzaak tot praktische toepassing zoek je naar schema's of modellen, werkpatronen of volgordes en vuistregels of principes. Dit zijn je methoden om problemen op te lossen. Je probeert daarnaast de belangrijkste opvattingen op het betreffende gebied te signaleren en te benoemen. Uiteindelijk ontwikkel je zo een praktijktheorie voor een bepaald gebied en probeert dat in praktijk uit. De ervaringen evalueer je. Het voorgaande is als een didactische vuistregel te formuleren.

Het denken en handelen vindt op twee niveaus plaats:

- 1 Een theoretisch niveau dat vooral uit opvattingen bestaat.
- 2 Een praktisch niveau dat uit handlingsaanbevelingen of concrete toepassingen bestaat in de vorm van schema's, werkpatronen en vuistregels.

Door dit theoretisch en praktisch op en neer in denken gaan, van theorie naar praktijk en terug ofwel jojo'en, ontwikkel je zowel je de eigen theorie als praktijk. Bronnen voor actief, gezond en zinvol leven zijn ontleend aan de volgende wetenschapsgebieden: onderwijskunde inclusief leer- en ontwikkelingspsychologie, didactiek van de lichamelijke opvoeding en de sport, kinesiologie inclusief fysiologie, anatomie, biomechanica, evolutiebiologie, neurofysiologie inclusief hersenonderzoek, ouderenpsychologie, humanistiek en (sport)filosofie. Het omvat dus zowel sociale of alfawetenschappen en natuur- of bètawetenschappen die elkaar aanvullen bij het oplossen van problemen op dit gebied. De mate van het probleemoplossend vermogen van elke wetenschap is de maatstaf van succes en vooruitgang van een wetenschap (Bod, 2010, p.303). Elke wetenschap kent fasen van snelle ontwikkeling en van stilstand. Zo is de neurofysiologie inclusief het hersenonderzoek thans door de scantechnologie aan zo'n 'snelle periode' bezig. In ons geval richt het literatuuronderzoek zich vooral op de fysieke ontwikkeling van volwassenen vanaf ongeveer 35 jaar en de sportontwikkeling van volwassenen vanaf 50-55 jaar en de ontwikkeling van een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl vanaf ongeveer 50-55 jaar. Er is veeljarige literatuurresearch voor uitgevoerd.

Het zoeken naar probleemoplossingen op bepaalde gebieden en/of binnen een bepaalde levensfase vereist een multidisciplinaire aanpak vanuit verschillende wetenschappelijke invalshoeken. Uiteindelijk ontwikkeld zo'n aanpak zich tot een samenhangend en interdisciplinair beeld van de ouder wordende volwassene en diens functioneren in de samenleving. De huidige theorie van verschillende wetenschappen en praktijkervaringen of thans geldende opvattingen zijn als uitgangspunt genomen om de perspectieven van vooral de 50 tot 70 jarigen, in hun mens- en wereldbeeld, te schetsen. Dat beeld bestaat onder andere uit opvattingen, overtuigingen en waardegebieden op verschillende niveaus. Er is een geleefd beeld waar te nemen van hoe mensen zich daadwerkelijk gedragen. Er is een gesproken beeld waar te nemen van hoe mensen daadwerkelijk met elkaar spreken en met elkaar omgaan. Er is tenslotte een besproken beeld waar te nemen van hoe mensen hun gedrag verantwoorden. Individuele en collectieve mens- en wereldbeelden zijn voortdurend in verandering.

Ook het veranderen zelf verloopt het meest optimaal als van afwisselend ontwikkelen en onderzoeken sprake is (Caluwé & Vermaak, 2002). Het al doende verwerven van kennis en vaardigheden is op zich voldoende om tot veranderingen, in de zin van verbeteringen, te komen. Denk aan het elke week spelen van een potje tafeltennis. Dat regelmatig ervaren leidt automatisch tot beter spelen. De mate van verbeteren levert nog meer op als je elkaar daarbij aanwijzingen geeft. Een stap verder is het komen tot vernieuwing. Dat duurt langer omdat dan meer aspecten in gedrag veranderen. Hiervoor is de projectvorm het beste. Van vooruitgang is sprake als er verbeteringen (de essentie en het doel blijft hetzelfde) of vernieuwingen (de essentie en het doel verandert) te zien zijn. Als er alleen van voortgang sprake is, kun je daar negatiever tegenaan kijken. Evenals ontwikkelen is veranderen een gelijktijdig rationeel en intuïtief gebeuren.

Het sporten op maat is een goed voorbeeld van hoe een 'vernieuwing' kan worden ontwikkeld. Centraal staat de mate van het activerend of motiverend zijn van een omgeving inclusief de deelnemers daarbij. Een sportomgeving voor de 50-55-plusser is motiverend als het sporten *op maat* plaatsvindt en elke deelnemer er optimaal aan kan deelnemen. Op maat wil zeggen afgestemd op de eigen mogelijkheden en optimaal als met onderlinge verschillen in sportniveau, conditieniveau en/of interesse rekening wordt gehouden. Dan kunnen jong en oud, man en vrouw, gevorderde en beginner, valide en minder valide, met een goede en matige conditie, samen verantwoord sporten. Ook een *werkomgeving* kan motiveren. Werk is naar aard te onderscheiden in dienstverlenend of producerend en beide kunnen meer uitvoerend of meer ontwikkelend zijn. Kenmerkend voor een dienstverlenende op ontwikkeling gerichte werkomgeving is onder andere: vrijheid van handelen,

uitdagende taken, mate van continue scholing, begeleiding of werkoverleg en het gevoel hebben voldoende op de eigen kernkwaliteiten (zoals bijvoorbeeld 'visie hebben') of talenten te worden aangesproken.

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

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

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

De sporter en de kartrekker Wil actief en zelfstandig zoeken naar het oplossen van sportproblemen. Dat betekent zelf een taak uitvoeren, zelf organiseren, zelf sportvormen op maat maken en activiteiten(volgordes) kiezen en elkaar coachen. Streven naar samenwerkend leren en ontwikkelen op maat (naar sportniveau, conditie en manier van sporten).

Stelt zich begeleidend/probleemsturend op. Hij stelt voortdurend vragen om problemen van individuele deelnemers op het gebied van een sportuitvoering helder te krijgen. Dat verloopt als volgt: vraag de deelnemer: heb je een probleem of ben je tevreden over je spel? Door welke oorzaak heb je dat probleem (of door welke oorzaken)? Hoe wil je het probleem oplossen? Als er meer oplossingen, kies er dan een uit. Laat de oplossing toepassen en vraag achteraf: ben je tevreden met deze oplossing voor je probleem? De vragen kunnen ook aan een team of de groep als geheel worden gesteld, als het een team- of groepsprobleem is.

Past werkpatroon toe. Toont in de aanpak van het leren van een activiteit een werkpatroon van: (a) Beleven van een activiteit in de vorm van een eindspel zoals vier tegen vier volleyballen. (b) Leren van een aspect van het spel, een spelprobleem leren oplossen, door coachen of door het spelen van een basisspel waarin dat probleem wordt benadrukt zoals het als team serveren op een viertal matten aan de andere kant van het net en de treffers tellen. Het andere team doet dat ook. Het probleem dat hier aan de orde is: het gericht serveren. (c) Leren hoe te leren is het bewust maken van de deelnemers hoe je kunt leren volleyballen of achtereenvolgende volleybalproblemen kunt oplossen. Vervolgens passen de deelnemers zelf de gehanteerde en u bewuste schema's, werkpatronen of vuistregels zelf toe, doordat de kartrekker hen daartoe uitnodigt of een taak geeft. Kartrekker en deelnemers evalueren de mate waarin een spelprobleem is opgelost.

Past leerpatroon toe. Toepassing van een leervolgorde of leer methode bij het oplossen van een (individueel, team- of, zoals hier: een) groepsprobleem: totaal-deel-totaal. Een eindspel vier tegen vier, een serveerspel of aanwijzingen betreffende het serveren in het eindspel en weer een eindspel spelen.

Stimuleert het coachen van elkaar en dat zo vragend mogelijk. Dat lost het eigen spelprobleem het beste op. Deelnemers coachen elkaar in tweetallen. Dat kan een vaste partner zijn. Spelen ze als team dat is onderling coachen op 'teamgedrag' mogelijk. Hoe moet je als team een spelprobleem kunnen oplossen, zoals: hoe stellen we ons in het veld op bij het ontvangen van een service?

Stimuleert dat deelnemers de volgorde van activiteiten kiezen die aan bod kunnen komen. Per activiteit worden spelregels (afspraken worden nagekomen: ik speel de bal bovenhands of onderhands) en speelregels (afspraken worden nagestreefd: de tweede bal is voor de middenvoor) vastgesteld die rekening houden met individuele verschillen in sportniveau, conditieverschillen en manieren waarop men wil sporten (bv. meer prestatief of meet voor het gezellig samen bezig zijn). De kartrekker maakt maandelijks een spelplan met vooral tactische, maar ook technische, verbeterpunten voor meerdere bijeenkomsten en legt die aan de deelnemers voor.

Formuleert een relatief complexe taak die samenwerkend leren bevordert. Relatief complex wil zeggen dat de groep of het team door een verdeling van taken het gegeven probleem net kan oplossen. De kenmerken van dit soort taken zijn in paragraaf 2.2 bij 'samenwerkend leren' aangegeven.

Het effect op het gedrag van kartrekker en deelnemers is afhankelijk van het totaalplaatje van al deze aspecten samen. De mate waarin elk aspect wordt toegepast verschilt per situatie, terwijl het uiteindelijk effect niet veel hoeft af te wijken. Gedrag dat op 'zelfontwikkeling' is gericht kost de nodige tijd en gedijt dus het beste in een projectvorm met regelmatige momenten van evaluatie en/of reflectie. Evaluatie toetst het verloop of proces en het uiteindelijke resultaat of product op de mate van voldoening of tevredenheid van de kartrekker, de deelnemer en de ontwikkelaar-onderzoeker (coördinator?) (Swanborn, 1999). De evaluatie omvat de (zelf)beoordelingen van het (a) sport- en conditieniveau en (b) het leerniveau en komt in een gesprek aan de orde, waarna een gezamenlijk eindoordeel van niveaus wordt gegeven.

Ontwikkelingsonderzoek heeft een sterk interpretatief karakter. De nadruk ligt op het ervaren of beleven in een sportomgeving die, behalve het zelfstandig leren en ontwikkelen, ook zorgt voor meer verbredend, verdiepend en/of gevarieerd leren. Leerervaringen bij het sporten zijn vaak subjectieve en grotendeels onbewuste ervaringen. Ze zijn moeilijk meet- maar wel persoonlijk waardeerbaar. Het gaat immers om die persoonlijke zin- of betekenisgeving aan het eigen sportgericht handelen. Kwalitatief waarden heeft daarom de voorkeur. Dat sluit goed aan bij het zelf ontwikkelen en onderzoeken. Het geeft veel inzicht in de leerervaringen als de waarderings of evaluaties met elkaar worden besproken. Hoe kun je nu nagaan in welke mate de sportpraktijk van 50-55-plussers als geheel, het totaalplaatje, is bereikt?

Bij kwalitatief onderzoek zijn empowerment en wederkerige adequaatheid de criteria om resultaten en processen te beoordelen. Bij empowerment gaat het om de ervaring van betrokkenen dat er sprake is van een voldoende toename van zelfbeschikkingruimte ofwel zelfstandigheid. Van een adequate situatie is sprake als 'naar het beste weten van dit moment op grond van de best mogelijke bronnen' wordt gehandeld. Wederkerig heeft betrekking op in hoeverre betrokkenen kunnen en willen gaan bij het ontwikkelen en het komen tot consensus. Ontwikkelingsonderzoek is een cyclisch proces van ontwerpen, experimenteren, reflecteren en reviseren en levert exemplarische kennis op. Door vele herhalingen in verschillende situaties wordt dit steeds meer 'zekere' kennis. Het resulteert uiteindelijk in een doordachte, empirisch gefundeerde of lokaal toepasbare (sport)praktijktheorie. Zo krijgen we antwoord op de vraag over wat 'goed en verantwoord sporten op maat voor 50-55-plussers' precies inhoudt.

Het afwisselend ontwikkelen en onderzoeken verloopt in de volgende fasen (Timmers, 2007; 2009; Wierdsma & Swieringa, 2002). Verzamel informatie over het probleem. Zoek theorie over het onderwerp. Zoek naar eerder al door anderen gevonden oplossingen. Kijk welke opvattingen bij de aanpak van dit onderwerp van belang zijn. Bepaal je aanpak of hoe je de ontwikkeling en het onderzoek daarnaar wilt laten verlopen. Evalueer proces en product, want meestal is het een evaluatieonderzoek. Ontwikkel een verbeterde versie van de probleemoplossing of maak een vergelijkbare opzet voor een volgend probleem. In hoofdstuk 2.2 is een project gefaseerd in een plan vorm gegeven.

Echt praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek vereist (Maso & Smaling, 1998) verder het

volgende. Een duidelijke en goed geformuleerde probleemstelling, ontwikkelingsdoel of theoretische beschrijving. Een aanpak voor een ontwikkeling en een onderzoek dat zowel is gericht op het proces als het product. Een systematische verzameling van gegevens en resultaten plus een analyse daarvan. Een rapportage waaruit blijkt op welke punten de probleemstelling wel en niet is opgelost plus conclusies. Tenslotte een gemotiveerde bijstelling van de theorie op basis van resultaten en conclusies van het onderzoek.

Kenmerken van zelfonderzoek

Zelfonderzoek is evaluatief, praktijkgericht en kwalitatief beoordelend (Ten Have, 2002; Levering & Smeyers, 1999). Evalueren is verzamelen, verwerken en interpreteren van informatie over een activiteit om over proces en product een waardeoordeel te kunnen geven. Bij zelfonderzoek is de validiteit van belang. Kun je vaststellen, wat je ook werkelijk wilt vaststellen? En de betrouwbaarheid. Is het zelfonderzoek goed uitvoerbaar binnen een redelijke tijd? Tenslotte de transparantie. Kun je redelijkerwijs verwachten dat anderen op basis van jouw verslag tot dezelfde conclusies komen? Onderzoek levert meestal aanbevelingen op die de vorm hebben van zogenaamde heuristische uitspraken. Als in deze omstandigheden dit resultaat wordt nagestreefd, dan heeft het zin om deze kennis toe te passen. Dat is dan bruikbare kennis waarmee het eigen handelen kan worden verbeterd of vernieuwd. Bij zelfonderzoek waarbij een groep betrokken is, is deze 'toevallig' en niet 'willekeurig'. Dat kan de resultaten vertekenen. Actief sportende ouders kunnen immers extreem gemotiveerd zijn en dan kunnen de resultaten afwijken van een groep gemiddelde doorsnee ouders. Geef daarom een verantwoording van de samenstelling van deze ten opzichte van een doorsnee groep (Swanborn, 2000). Het interpreteren van ervaringen op basis van indrukken, krijgt veel nadruk. Het is daarom belangrijk om aan te tonen dat opvattingen en gedrag samenhang vertonen. Verifieer als ontwikkelaar-onderzoeker of en in welke mate de eigen evaluatie met die van kartrekker en deelnemers overeenkomt. Dat worden memberchecks genoemd. Praktijkgericht evaluatieonderzoek lost praktijkproblemen op! Afwisselend of parallel vindt ontwikkeling en onderzoek plaats! De deelnemers ervaren voldoende speelruimte en zien in dat hier naar het beste weten van dit moment en op grond van de best mogelijke bronnen wordt gehandeld. Er is dus sprake van empowerment. Het geven van een beoordeling 'voldoende of onvoldoende' is bepalend. Verbeter de eigen leer- en ontwikkelingsbekwaamheid voor en na het ontwikkelingsonderzoek! Pas de ontwikkelingscyclus toe van: doen – reflecteren - theoretiseren - experimenteren. Vergelijk ervaringen met elkaar en ga na wat overeenkomt en wat waarom verschilt! Vertel je verhaal over wat jij de belangrijkste conclusies vindt en luister goed naar de verhalen van anderen.

Levensloopverhalen

Mensen kunnen ook hun leven als een groot project zien. Ze hebben een levensloop ervaren met eigen en unieke kenmerken. Deze kenmerken geven een persoon identiteit dat in een levensverhaal kan worden weergegeven. Het is een persoonlijke geschiedenis op basis van denken, handelen, voelen en waarderen van gebeurtenissen en ontwikkelingen. Het resulteert in een biografie over ervaringen uit het verleden, het heden als periode en de verwachtingen voor de toekomst (Bohlmeijer & Westerhof, 2010). De levensloop kan zich richten op de leefgebieden zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning in de verschillende levensfasen. Persoonlijke verhalen vereisen een narratieve methode met een 'buitenkant' als de uiterlijke biografie, de chronologie, de loop der gebeurtenissen en een 'binnenkant' als de innerlijke biografie, het drama, de zin der handelingen. Het drama is hier een kroniek of een indringende vertelling van de existentiële ervaring die men heeft beleefd. Voor een goed begrip is een rapportage over zowel 'binnenkant' als 'buitenkant' nodig die op elkaar worden betrokken. Het zijn ervaringen vanuit het perspectief van de persoon zelf. Een luisteraar moet gedistantieerd kunnen meeleven. Als dat verhaal door een ander wordt samengevat moet dat een getrouwe weergave zijn in woorden en accenten zijn. Dat wordt dan door de persoon zelf bevestigd. Ervaringen uit het verleden, heden en de verwachtingen voor de toekomst hangen wel samen, maar

kunnen contrasteren. Door dat te signaleren en benoemen zie je de nuances beter. Stel jezelf daarom altijd de volgende vragen.

Wat is het waarom en het waartoe van wat ik meemaak?

Waar ligt de oorsprong van de gang van zaken, die mij bezighoudt? heb ik iets met de aard van die oorsprong?

Is er een doel/bestemming die beslag op mij legt? heb ik iets met dat doel/die bestemming? wat lukt er wel en wat niet? is er sprake van een samenloop van omstandigheden of zijn er aanwijsbare oorzaken voor dat lukken of niet lukken?

Onderzoek naar het persoonlijk betekenis geven vereist het geven van betekenis aan feiten en gebeurtenissen. Een reeks gebeurtenissen krijgt betekenis door deze samen te brengen en te relateren aan een verbindend thema (de plot). Wat is de betekenis van het verleden voor het heden? Ervaringen en gebeurtenissen worden in een context (waar? wanneer?) geplaatst. Welke gemeenschappelijke betekenissen kunnen we hier vinden? Waardoor verandert het verhaal? De biografische of narratieve methode schetst de eigen betekenisvolle context door de feiten of gebeurtenissen te ordenen en in volgorde te plaatsen. De persoon zelf benoemt de ervaren cruciale momenten of laat deze voor zich spreken. De redenen voor het handelen en het gevoel daarbij worden zo al doende verduidelijkt.

6.2 Onderzoek naar de ontwikkeling van senioren sport en actieve leefstijl van 50- plussers vanaf 2010 tot en met juni 2013

1 Resultaten project SOM en ALO

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

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

2 De theorie

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

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

Het concept 'Actief leren en onderwijzen' is vanaf 1999 ontwikkeld. Het resulteerde in een proefschrift 'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs. Een ontwikkelingsonderzoek onder opleiders van een Academie voor Lichamelijke Opvoeding (2003). In 'Actief leren onderwijzen. Een didactische toepassing van activerende leeromgevingen' (2005) beschrijft een groep opleiders activerende LO- of Sportomgevingen. In 'Didactiek voor Sport en Bewegen' is een onderzoek uitgevoerd naar leerwerksituaties op scholen voor voortgezet onderwijs en in de sport (2006). In 'Voor applaus moet je het niet doen!' (2007) zijn een vijftal onderzoeksprojecten beschreven naar activerende didactiek bij het leren en opleiden. Hierover is in 2007 en 2008 gepubliceerd in het vaktijdschrift 'Lichamelijke Opvoeding', in het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding (België) en op een (Belgische) site www.sportsmedia.nl.

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

3 De ontwikkel- en onderzoeksgroep

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

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

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

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

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

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

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

4 Probleemstelling van SOM en ALO

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

Het eerste ontwikkel- en onderzoeksprobleem is: Hoe ontwikkelen we 55 plus senioren sport meer naar de behoefte en de mogelijkheden van de nieuwe generatie senioren, die de sportontwikkeling in Nederland hebben ervaren en nu op een andere manier: op maat en optimaal, het sporten in specifieke 50+ clubs willen beleven, leren en ontwikkelen? Ofwel (A) wat zijn de kenmerken van activerende sportomgevingen en (B) welke betekenis heeft de opzet en aanpak voor de deelnemers inclusief de kartrekkers en coördinatoren. Projectaanduiding SOM, Sporten op Maat.

Het tweede ontwikkel- en onderzoeksprobleem is: Hoe creëren we voldoende beleef, leer- en ontwikkelingsruimte voor 55 tot 75 jarigen met actieve, gezonde en zinvolle leefstijl binnen lokale en op ontwikkeling gerichte clubs die zich richten op werk, zorg, ontspanning of ontwikkeling in het algemeen? Ofwel (C) wat zijn de kenmerken van activerende ontwikkelomgevingen en (D) welke betekenis heeft de opzet en aanpak voor de deelnemers inclusief de kartrekkers en coördinatoren. Projectaanduiding ALO, Actieve Leefstijlontwikkeling.

5 Resultaten SOM over optimaal sporten op maat

5.1 Activerende sportomgevingen

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

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

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

kenmerken cruciaal (zie voor de bronnen hiervan bij *Uitgangspuntende van praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek*).

- Het al 'spelend' sporten van een sportvorm krijgt de meeste nadruk. Het gaat om het vooral belevingsgericht sporten in onderlinge wedstrijden.
- Spel- en speelregels worden op de groep en/of individuele sporters afgestemd om het op individuele maat sporten mogelijk te maken. Het gaat vooral om het samen met plezier sporten ofwel het bewegen om het bewegen.
- De sporter, de medesporter en de kartrekker proberen oplossingen te zoeken voor iemands sportproblemen. Zo ontstaat een vorm van samenwerkend leren.
- Oplossingen van problemen hangen af van het eigen sportniveau, conditieniveau en/of gewenste manier van sporten bijvoorbeeld 'willen bewegen om het bewegen'.
- De meeste sporters willen ook optimaal sporten en zich matig intensief belasten, vooral ten aanzien van coördinatie en uithoudingsvermogen. Optimaal is op driekwart van het persoonlijk maximaal haalbare vermogen of niveau.
- Het goed omgaan met verschillen is te leren. Ongeacht leeftijd, man en vrouw, gevorderde en beginner, valide en minder valide, met een goede en matige conditie, is het verantwoord samen te sporten.
- De kartrekker en medesporter stellen zich begeleidend, probleemsturend en al vragend op. Beleven, leren en ontwikkelen herhaalt zich in een vast leer- en ontwikkelingspatroon van: ervaren van een sport(eind)vorm, aandacht voor wat je wilt leren aan vaardigheden en een 'leren hoe te leren'. Voor dat laatste pas je (didactische) schema's, werkpatronen of vuistregels toe die jezelf eerder bij het leren van iets ook al heb gebruikt.
- Sportvorm en (spel)leervorm wisselen elkaar naar behoefte af: van totaal (de sportvorm) – via deel (een spelvorm) - naar totaal. Per sportvorm worden spelregels (verplichte afspraken) en speelregels (vrijwillige afspraken) gemaakt. Ze zijn zowel bedoeld voor een groep, team als individuele sporter.

In 'Sport op maat' (2010) en op de site www.oldaction.nl wordt de keuze van sportvormen en de methode van het op maat en optimaal sporten nader beschreven. Een actueel 50+ sportprogramma is op dezelfde site te vinden bij *Anders sporten in bv. Ermelo*. Onderzoekresultaten zijn intern in periodieke onderzoeksverslagen verwerkt. Het SOM-project is medio 2013 formeel afgerond. Bijzondere of andere ervaringen die hierna nog nieuwe of aanvullende informatie opleveren worden gesignaleerd en op de site verwerkt. We blijven ons immers ontwikkelen. Door deel te nemen aan een werkgroep 'senioren sport' op de NISB-Beweegnetwerksite kunt u hierachter komen en door deze OLDACTION site te raadplegen.

5.2 Betekenissen of ervaringen van betrokkenen bij sportclubs

Wat vinden allen?

- Sporten is nu veelzijdig en veelvormig en naast competitief-wedstrijdgericht vooral ook recreatief-belevingsgericht te beoefenen.
- Het alleen en samen op maat en optimaal (matig intensief= op driekwart van je vermogen) sporten is ideaal.
- Het goed omgaan met elkaars verschillen (in sportniveau, conditieniveau en interesse), het samen regelen van het onderling en belevingsgericht sporten, stimuleert het meer op elkaar afgestemd functioneren als groep of team.
- Zelf en samen sportproblemen oplossen, het veranderen van sportregels en sportvormen, motiveert het sporten zelf.
- De rol van kartrekker is cruciaal als voorbeeld hoe het regelen, beleven en ontwikkelen van sportgedrag is te optimaliseren. Kenmerkend is het begeleiden rol en de probleemgestuurde aanpak.

Wat vind een meerderheid?

- Voor het elkaar coachen is primaire didactische kennis van een sportvorm nodig. Die kennis kun je al doende van elkaar verwerven.
- De keuze voor een sportvorm is op de eerste plaats 'kiezen van een plezierige activiteit'. Op de tweede plaats is van belang in welke mate de sportvorm mijn coördinatie en uithoudingsvermogen bevordert.
- Het samen sporten van: mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, met en zonder conditie, van gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen vereist een sterk groeps- en verantwoordelijkheidsgevoel. Niet iedereen kan dat (altijd) opbrengen en dat moet worden gerespecteerd, maar wel bespreekbaar worden gemaakt.

Wat vind een minderheid?

- De nieuwe generatie senioren wil 'anders' ouder worden. Ze heeft relatief veel sportervaring in het verleden opgedaan en wil over het algemeen ook in de toekomst meer sport- en ontwikkelingsgericht bezig zijn.
- Het zelf leren en ontwikkelen van een sportvorm verloopt al doende en indirect en vereist een gezamenlijke bereidheid om zo te werken.
- Samenwerkend leren en ontwikkelen als groep is belangrijk, vereist de nodige tijd en het voldoen aan meerdere bepalende kenmerken.

Welke verwachte reponsen ontbreken?

- Alle deelnemers handelen vanuit een behoefte aan actieve leefstijl. Een generatieonderscheid in handelen, denken, voelen en waarderen op sportgebied is niet geconstateerd.
- Op voorhand staat de nieuwe generatie niet direct te juichen om 'anders' te sporten. Opzet en aanpak is meestal onbekend. Dat verandert als ze de ervaring en de informatie erover wel krijgt.

6 Conclusies inzake eerste probleemstelling

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

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

Sportclubs zijn vanaf 2010 en studieclubs (en culturele clubs) vanaf 2011 operationeel. De huidige opzet en inhoud van de clubs is te vinden op www.stichtingpinel.nl/mensenwerk/leefstijlontwikkeling. De aanpak is te vinden op www.oldaction.nl bij 'Actieve Leefstijl'. Alle kartrekkers en coördinatoren zijn vrijwilligers die onder de vlag van een lokale Welzijnsstichting het aanbod vorm en inhoud geven. Onderlinge niveaoverschillen vereisen een naar niveau gedifferentieerde invulling en aanpak.

De belangstelling voor de 50+ sportclubs groeit. Van 91 deelnemers inclusief tien kartrekkers in 2010 naar 243 deelnemers inclusief negentien kartrekkers en zestien clubs in 2013.

7 Resultaten ALO over actieve leefstijlontwikkeling

7.1 Activerende studie c.q. ontwikkelomgevingen

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

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

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

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

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

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

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

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

7.2 Betekenissen of ervaringen van betrokkenen bij ontwikkel- of studieclubs

Wat vinden allen?

-We onderschrijven het belang van een fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl voor ons bestaan, nu en in de toekomst.

-We onderschrijven de verschillende aspecten van Actief, Gezond en Zinvol leven die aansluiten op onze interesses en ervaringen en bijdragen aan een positief gevoel en een zoveel mogelijk in balans zijnde tijdbesteding.

- We staan 'midden in de samenleving' en willen dat zo lang mogelijk blijven doen. We zijn actief op het gebied van werk, zorg en ontspanning. Het is de kunst om gevarieerde taken en activiteiten voldoende aandacht te geven. Win het gisteren terug, geniet van vandaag en wees meester over morgen ofwel kijk naar het positieve van het verleden, pluk de dag en ontwikkel je toekomst.
- Ouder worden kent vele positieve kanten (zoals: langer en gezonder leven!), maar ook negatieve kanten (verlies, achteruitgang in mobiliteit) die we moeten leren accepteren en relativeren en het een plaats geven.
- We vinden het belangrijk ontwikkelingen in de samenleving te signaleren, daarover opvattingen te vormen en de betekenis ervan voor ons bestaan te taxeren. We nuanceren opvattingen door ook die van anderen te horen.

Wat vind een meerderheid?

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

Wat vind een minderheid?

- We regelen ons eigen gezonde gevoel (care) en delen samen met anderen ervaringen over 'hoe' dat optimaal is te realiseren. We regelen zelf onze behandel mogelijkheden (cure) in bijvoorbeeld de medische zorg.
- Ontwikkeling blijkt uit praktisch toepassingen. Ontwikkeling is op zich van waarde en kan betrekking hebben op het gebied van werk, zorg en ontspanning. Samenwerkend leren en ontwikkelen is in een club, netwerk of leefgemeenschap een optimale omgeving.
- Actieve levenskunst is voor ons: het hebben van een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl op het gebied van werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling; het ondernemend 'midden in de samenleving' willen (blijven) staan; een voortdurend streven naar ontwikkeling van kennis en kunde op een bepaald gebied, waarbij je investeert in jezelf, in de relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen.
- We zijn op vele gebieden actief die ons plezier of genoeg geven. We zijn daarnaast bereid verplichtingen en verantwoordelijken op ons te nemen. Ook na onze pensionering willen we blijven werken om deel te blijven uitmaken van netwerken. De aard van het werk en de werkomgeving zijn belangrijk. Vinden van werk dat ons boeit en op ons niveau is, is vaak moeilijk.
- We zien ervaren, leren en ontwikkelen als eenheid. Het beïnvloedt zowel ons denken, voelen, handelen en waarderen op zich en in samenhang. Het op maat en optimaal functioneren vinden we belangrijk.

Welke verwachte responsen ontbreken?

- Alle deelnemers handelen vanuit een behoefte aan actief of ondernemend te leven. Een generatieonderscheid in handelen, denken, voelen en waarderen is niet geconstateerd.
- Omgevingen kunnen we ontwerpen of veranderen om daarin meer op maat en optimaal te kunnen functioneren of we passen ons eraan aan.
- Generatiegenoten zullen meer solidair met elkaar moeten zijn, om samen 'onze' problemen op concreet en lokaal niveau op te lossen bijvoorbeeld bij zorg.
- Werk na onze pensionering is vooral van belang voor onze persoonlijke en maatschappelijke ontplooiing.
- Voor optimaal geestelijk ontwikkelen is de mentale coördinatie in de zin van strategisch handelen of het ontwikkelen van visie binnen omgevingen en voor ons functioneren van groot belang.

Algemene clubervaringen zijn...

- Er is lokaal voldoende belangstelling voor het vormen van 50+ clubs. Zo mogelijk kan daar een loket voor worden gemaakt, waarvoor welzijnsorganisaties het meest geschikt zijn.
- Het kost tijd om clubs te vormen of het aantal deelnemers te doen toenemen. Persoonlijke werving is aan te bevelen.
- Het vinden van ruimtes voor het doen van activiteiten is geen probleem. Het is aan te bevelen eventuele kosten te beperken tot maximaal drie euro per persoon per keer.
- De betrokkenheid van deelnemers varieert lopende een traject. Daarom is – afhankelijk van de activiteit - een minimale groeps grootte van acht tot twaalf deelnemers nodig.

8 Conclusies inzake tweede probleemstelling

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

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

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

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

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

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

De belangstelling voor deze vorm van actieve leefstijlontwikkeling is voldoende aanwezig en zal de komende jaren groeien gezien de toename van de 'nieuwe' generatie senioren die 60-65 wordt.

Op basis van het uitgevoerde ontwikkelingsonderzoek en onze *tweede probleemstelling* hebben we een steeds beter idee gekregen over de opzet en aanpak van de 50+ actieve leefstijlontwikkeling voor de nieuwe generatie senioren in de vorm van lokale studie-/ontwikkelclubs gericht op algemene ontwikkeling. Gezien het bevredigende resultaat en de verdere ontwikkelingsmogelijkheid is de aanname realistisch, dat toepassing ook kan op het gebied van werk, zorg, ontspanning of specifieke ontwikkeling.

6.3 Tijd, tijdbesteding en tijdbeleving

'Vrije tijd' past als begrip niet meer in deze tijd. In oorsprong is hiermee de tijd naast de verplichte werktijd bedoeld. 'Vrij zijn' was de tegenhanger van 'aan het werk' zijn. Werk in deze tijd is een activiteit met verplichtingen, die zowel betaald als onbetaald (vrijwilligerswerk) kan zijn en voor een bepaalde periode geldt. Het is een relatief 'vrije' keuze hoe je tijd wilt besteden. De tijdbesteding en -verdeling is in elke levensfase met betrekking tot alle leefgebieden van belang en in principe een min

of meer 'vrije keuze'. Die vrije keuze is vanaf de jaren vijftig sterk gaan variëren. In de jaren zeventig krijgt de vierentwintig uren economie enige invloed op onze tijdbesteding. Er zijn bedrijfstakken of beroepen waarin continu wordt gewerkt. Winkels en andere publieke dienstverleningsinstellingen verruimen hun openingstijden. Behalve de werktijden worden ook de werkplekken meer flexibel. Ook thuiswerken wordt in enige mate mogelijk. Omdat mannen en vrouwen steeds meer samen aan het werk zijn, ontstaat er ook meer behoefte aan flexibele inzet van tijd op de verschillende leefgebieden.

De tijdbesteding zelf is een veelheid van taken en activiteiten, die jezelf als meer of minder verplichtend qua moment of duur ervaart, als echte vrije keuze of toeval. Taken en activiteiten zijn verdeeld over de leefgebieden zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning. Een goede verdeling en dosering van de zwaarte of belang van taken en activiteiten in een bepaalde periode, is gewenst. Iedereen heeft daarin een eigen balans. Om die te houden is het stelselmatig evalueren (na een taak of activiteit), reflecteren (tijdens of na een projectuitvoering of iets van deze omvang) of mediteren (over je bestaan bijvoorbeeld) nodig. Het nut van taken of activiteiten staat niet ter discussie. Het bezoeken van een evenement of het kijken naar een tv-soap is gewoon leuk om te doen. Het hoeft dus niet altijd wat op te leveren. Je kunt consumptief en materialistisch op bezit gericht zijn en dus extreem veel gaan shoppen. Je kunt escapistisch amusement nastreven, een roes of lust willen beleven, niets doen, luiëren en/of vervelen. Het is goed dat we ons aan zo'n consumptief luilekkerland kunnen overgeven (Rademakers, 2003). Maar ook dit vereist enige maat houden.

Zowel de mens als onze samenleving vertonen, wat Rademakers (2003) een kinetische utopie noemt. Alles moet steeds sneller of intensiever gaan en liefst heel veel tegelijk. Onthaasten is regelmatig nodig en dat doe je door het doseren van taken en activiteiten, het opnemen van evaluatie, reflectie- en/of meditatiemomenten en bij je tijdbesteding ook aandacht te besteden aan tijdbeleving. Op dat laatste kom ik zo terug. Mensen hopen maar al te vaak dat een dag, week, maand of jaar snel voorbij gaat, omdat ze moeite hebben met wat ze allemaal willen gaan doen. Zo'n 2.300 jaar geleden concludeerde Aristoteles al dat 'de mens streeft naar geluk en genieten of dat eigenlijk zou moeten doen' (Winkelaar, 2009)!

Een tijdbesteding betrof aanvankelijk activiteiten als: politiek, debat, filosofie, kunst, atletische activiteiten of lichaamsverzorging en was voorbehouden aan de elite. Arbeiders waren alleen bezig te overleven en te voorzien in de eigen dagelijkse primaire behoeften. Op dit punt is veel maatschappelijke vooruitgang geboekt. Onze cultuur is geëvolueerd. Al heel lang stimuleert de media-, informatie- en communicatietechnologie deze ontwikkeling. We leren van het 'kijken naar onze burens'. Dat is positief als het onze blik verruimt, maar minder positief als voorbeelden alleen maar tot nadoen leiden of tot het volgen van discutabele gewoontes. Bewuste eigen en ook zelf verantwoorde keuzes zijn nodig. Persoonlijke en culturele ontwikkeling in de zin van vooruitgang ontstaat niet alleen door nadoen. Er zijn vele verleidingen om ons heen die ons tot persoonlijke grensoverschrijdingen uitnodigen of tot het volgen van de makkelijke weg. Maar we zijn toch geen roltrapburger? Een weg volgen zonder begin en eind en eenmaal in beweging, blijvend in beweging.

De tijdbesteding bestaat uit de chronologische, objectieve of werkelijke tijd en de beleefde of subjectieve tijd en die subjectieve tijd heeft ook weer twee kanten. Een gebeurtenis of ervaring kan feitelijk wel een uur duren, maar naar je gevoel wel twee uur. Tussen de beleefde en de werkelijke tijd kan verschil bestaan. Voor het voeren van een goed gesprek zul je dus voldoende tijd moeten uittrekken om jezelf en je gesprekspartner een voldoende tevreden gevoel te geven. Omvang, inzet en plezier die met een taak of activiteit samengaan bepalen dat subjectieve en 'voldoende tevreden' gevoel.

Zinnvolle tijdbesteding gaat samen met een bepaling van de omvang aan tijd die je aan een taak of activiteit wilt besteden. Deze omvat zelf gekozen, door anderen geregelde verplichtingen en toevallige taken en activiteiten, die deels chronologisch worden gepland. Per taak of activiteit kies je per dag, week, maand, kwartaal of jaar de duur of omvang die je eraan wilt besteden. Het varieert in duur omdat het van de aard van de activiteit of taak afhangt én je gevoel van 'het is voldoende in tijd'. Tijdbeleving heeft betrekking op de kloktijd of de duur van iets. Het kan gaan om

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

Elke taak of activiteit gaat tijdens en na de uitvoering gepaard met een bepaalde waardering en een positief of negatief gevoel. Dat kleurt je persoonlijk welbevinden. Zo ontwikkel je het zelfbeeld of je identiteit. Tijd heeft een verleden, heden en toekomst en jouw perspectief daarop. Het geheel is van invloed op je welbevinden, zelfbeeld of identiteit. Met de ideeën van vandaag kijk je terug en bepaal je de verwachtingen voor de toekomst. Je streeft er naar om in elke tijdsperiode de tijdbesteding en de tijdbeleving per taak of activiteit en als totaalplaatje optimaal te laten zijn. Optimaal betekent hier: voor elke taak of activiteit voldoende tijd nemen en een goede balans creëren in de omvang en de aard van de taken. Die omvang en aard bepalen je ontwikkeling en het optimaliseren van je gedrag. Het aanpassen van je gedrag aan de omgeving of het afstemmen van de omgeving op je eigen mogelijkheden. Je doseert de inzet voor een taak in een bepaalde omgeving. Uit de een wil je alles halen en uit een ander ben je tevreden met elke uitvoering. Je begint je tijdbesteding en tijdbeleving op hoofdlijnen te plannen. Daarmee bouw je de nodige flexibiliteit in, voor het geval er zich plotselinge gebeurtenissen voordoen. Een tijdplan is bij voorkeur een computerregistratie. Die verander je namelijk gemakkelijk. De vormgeving is een persoonlijke zaak. Het hierna gegeven model is een voorbeeld van 'zoals het zou kunnen'. Een planning maak je voor zowel de korte als lange termijn. Het ontbreken van een als persoonlijk gevoelde balans in je planning verhoogt de tijd- en of werkdruk in een periode en als deze te lang aanhoudt of te vaak gebeurt, kan te veel stress ontstaan. Een globale planning detailleer je wekelijks in je agenda. Door planning krijg je het gevoel je bestaan structuur te geven de tijd in enige mate te beheersen. Bij de planning van taken en activiteiten speel het volgende een belangrijke rol.

1 Leren en ontwikkelen, werken, zorgen voor jezelf en anderen en ontspannen zijn de leefgebieden waarop je taken en activiteiten onderneemt.

2 Per taak of activiteit bepaal je in welke mate (a) je hiermee in jezelf of anderen wilt investeren, (b) je hiermee in je (leef-, werk- en woon)omgeving wilt investeren en (c) je hiermee gevarieerd en inspirerend kunt communiceren. Wat doe je, op welke manier, naar wie en hoe?

3 Vraag je per taak/activiteit af welke positieve of negatieve ervaringen je hiermee in het verleden al hebt opgedaan, op welke manier je kennis en kunde in het heden en in de toekomst, alleen of samen met anderen, het beste kunt verwerven.

Je wilt bijvoorbeeld voldoende aandacht besteden aan je partner, gezin, familie, vrienden en kennissen omdat je vindt dat het in het verleden te weinig aandacht kreeg. Hoeveel ruimte aan tijd neem je hiervoor, als je dat afzet tegen je streven om grenzen te stellen aan steeds meer inkomen en status. Wanneer vind je het materieel gezien genoeg om met name het relationele meer ruimte geven en hoe verhouden zich beide keuzes in de tijd tot elkaar? Alle keuzes samen, je gehele tijdbesteding en tijdbeleving is één totaalpaaltje van in dit geval actief en zinvol leven.

4 Om een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl te realiseren, pas je de volgende twee vuistregels toe.

a Ik denk dagelijks diepgaand na over minimaal een bepaald onderwerp, probeer daarvan een totaalplaatje te maken, verbanden te leggen en de essenties, principes of opvattingen te achterhalen, die daarbij naar mijn idee een belangrijke rol spelen.

b Ik beweeg en sport dagelijks matig intensief en coördinatief gevarieerd. Dat doe ik twee tot drie uur per dag (afhankelijk van de activiteit) en aangepast aan mijn mogelijkheden.

Verdeel zo je taken en activiteiten in dagdelen en hou rekening met de tijd voor je dagelijkse primaire behoeften zoals slapen, eten en drinken en persoonlijke verzorging.

Leren en ontwikkelen omvat het volgen van opleidingen, cursussen van korte of lange duur, zelfstudie c.q. zelfontwikkeling en onderzoek. Deelnemen aan (in)formele netwerken of werkgerelateerde en persoonlijke leer- en ontwikkelingsprojecten. Verder gaat het hierbij om: actualiteiten volgen en achtergrondinformatie verzamelen via radio, tv, internet en consultaties van derden of het verdiepen in bepaalde onderwerpen.

Werken vindt plaats in betaalde banen en vrijwilligerswerk al of niet tegen een onkostenvergoeding. Kenmerken van het werken nu zijn: vaste tijden, langere duur, vereist voorbereiding en deskundigheid. Schoonhouden van je huis, klussen, tuinieren en boodschappen doen, verzorgen van huisdieren, kun je als werken beschouwen. Maak ook het bijhouden van de eigen administratie en financiën.

Zorgen richt zich op het opvoeden van kinderen, het ondersteunen van broers en zussen onderling, ouders, familieleden, vrienden of bureu.

Ontspannen doe je door deel te nemen aan culturele activiteiten, lezen en ander mediagebruik, sporten, reizen/trips, hobby's. Culturele activiteiten zijn: zingen, muziek maken, aan toneel doen, digitale beeldbewerking, tekenen, schilderen, boetseren, filmen of fotograferen. Of het kijken en/of ernaar luisteren. Mediagebruik door te lezen, te telefoneren, gsm te gebruiken, naar tv/internet te kijken of naar de radio te luisteren.

Vier op de vijf Nederlanders reist jaarlijks een of meerdere keren. Maar steden-, fiets- wandeltrips of dagjes 'uit' komen vaker voor.

Spelen of sporten is een dagelijkse activiteit, waarop twee gouden vuistregels van toepassing zijn. (1) Voor het sporten: doe aan meerdere sporten per week, afhankelijk van de aard van de sportvorm een tot drie uur op een dag en doe het matig intensief dat wil zeggen op driekwart van je maximaal conditioneel vermogen. (2) Voor het dagelijks bewegen: zoek altijd of zoveel mogelijk de moeilijke weg. Als een roltrap of trap naast elkaar liggen, neem je natuurlijk de trap. Beide vuistregels vereisen de nodige inspanning, maar zorgen ervoor dat je jezelf voldoende kunt ontspannen.

Tijdbesteding en tijdbeleving is mede afhankelijk van je afkomst en milieu. Turken en Marokkanen besteden bijvoorbeeld minder tijd aan betaalde arbeid en de taakverdeling tussen mannen en vrouwen is traditioneel: hij werkt buitenshuis en zij neem de taken thuis voor haar

rekening. Surinaamse en Antilliaanse vrouwen runnen vaker alleen een huishouden en hebben een relatief hoge arbeidsparticipatie. De besteding van de vrije tijd is beperkt en vaak passief. Bij de vrouwen overheerst sterk de zorg voor hun kinderen en hun familie. In lagere milieus heeft werken een hogere status dan studeren. Het 'ontspannen' is vaak een meer passief ontspannen.

Taken en activiteiten kunnen je intrinsiek motiveren door ze alleen al te doen. Er zijn echter ook taken waarvoor extrinsieke motivatie nodig is. Zoals het verzorgen van een familielid omdat je dat als een plicht voelt, een baan uitvoeren waarmee je goed verdient of iets doen waarmee je een ander een plezier doet. In elke periode is het hebben van taken of activiteiten waarvan je kunt zeggen 'ik geniet hiervan', aan te bevelen. Laat intrinsiek motiverende taken overheersend zijn ten aanzien van extrinsiek gemotiveerde verplichtingen.

Prioriteiten kiezen

Prioriteiten kiezen doe je in een periode en in een levensfase. De eerder genoemde leefgebieden zoals zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning variëren in elke fase van je leven in mate van belangrijkheid en dus ook in het aantal en duur van taken en activiteiten. Als je veertig bent betekent 'werk' dat je minimaal 38 uur per week van de straat bent. Als je zeventig bent kan dat twaalf uur vrijwilligerswerk bij een vereniging zijn. Prioriteiten in levensfasen kunnen op de volgende manier verschuiven (Timmers, 2010).

Tot ongeveer je 20^e - 25^e jaar. Je leert en studeert vooral ter voorbereiding op een beroep, een combinatie van beroepen en voor een algemene ontwikkeling. Sporten, musiceren en sociale contacten krijgen vaak hoge prioriteit.

Vanaf ongeveer je 25^e tot je 45^e - 50^e jaar. Je doet waarschijnlijk betaald en daarnaast misschien nog wat vrijwilligerswerk. In afwisseling of parallel zijn er perioden waarin cursussen worden gevolgd ten behoeve van het werk dat je aan het doen bent (verdiepen) of voor ander werk dat je ambieert (verbreden). Werkgerelateerde activiteiten, gezin of familie, sociale contacten en sporten krijgen vaak prioriteit. Aan het einde van deze fase is reflectie nodig: ben ik tevreden met wat ik doe?

Vanaf ongeveer je 50^e jaar tot je 65^e -70^e jaar. Je doet betaald en/of onbetaald werk. In afwisseling of parallel zijn er perioden waarin je cursussen volgt om je werk beter te kunnen uitvoeren (verdiepen). Zorgactiviteiten in de zin van familiecontacten of onderhoud, gezin of familie, sociale contacten en sporten krijgen vaak prioriteit. Aan het einde van deze fase is reflectie nodig: op welke manier vul ik mijn tijd voor de komende jaren in?

Vanaf ongeveer je 70^e jaar. Je gaat door met (onbetaald?) werken in aansluiting op je deskundigheden, waarbij je nog steeds naar verdieping kunt streven.

Tijdbesteding op korte en lange termijn

Tijdbesteding kun je chronologisch naar leefgebied invullen. De tijdbeleving omvat de duur per taak en/of activiteit en die neem je in gedachte mee in die planning. Het geeft het belang aan dat je aan een taak of activiteit hecht. Omdat het een persoonlijke keuze is, is het hierna niet toegevoegd. Als je een cursus volgt ben je tijd kwijt voor het reizen naar een studieplek, maar moet je ook rekening houden met de tijd dat je thuis studeert of taken uitvoert. Reis- en verplaatsingstijd hoort bij een bepaalde taak of activiteit. De objectieve verdeling van tijd kun je plannen. Het gaat er niet direct om wat je doet, maar hoe je het doet. Goed plannen en doseren voorkomt tijd- of werkdruk. Maar enige druk is ook positief te waarderen. Het houdt je scherp, zorgt voor actief zijn en maakt je leven spannend. Een tijdplan kan bijvoorbeeld op onderstaande manier worden vormgegeven.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
O-SPORT-zwemmen	OA (D ²)	ALO	OA	ALO	Diversen
O-ALO (D ¹)	SPORT	SPORT	SPORT		SPORT(club)

M-SPORT(A)	SPORT	SPORT	SPORT	SPORTclub	Tuin/Huis
M-SPORT-fie	Mantelzorg	SPORT	Huis/Tuin (C)	SPORT-fiets	Mantelzorg
A-TVnieuws en/of lezen	TVnieuws en/of lezen	Schaken (mnd) TVnieuws en/of lezen	TVnieuws en/of lezen	Boodschappen TVnieuws	TVvoetbal en/of lezen

D1 Project 1 Actief Leven, leren en ontwikkelen. Diversen: Administratie en Financiën

D2 Project 2 Ontwikkelingsacties. Voor project A, B, C, D zie hierna.

A Project **ontspanning**: sporten, reizen & toeren inclusief musea en theaterbezoek

Routes van dagelijkse fiets- en wandel- of dagtochten met aangeven van de doorsnee tijd en aantal kilometers.	Planning dagtochten.
Zwemmen Wintersport Zomertoer/korte regioereizen (Steden)trips van een of enkele dagen Meerdaagse fiets- wandeltochten Bronnen:literatuur en internetsites	Drie tien-badenkaart in september t/m mei Reserveringsdatum en weekkeuze In juni t/m september Eenmaal per twee maanden Data Nader aangegeven

B Project **zorg**: sociale contacten

<u>Netwerken</u> : gezin-familie; vrienden; kennissen-buren; fietsclub; vierdaagse; sportclubs; projectgroepen; reuünieclub; cursusclub; Informatieve internetsites zoals dokterdokter.nl; gezondheidsplein.nl; kookjij.nl; voedingscentrum.org; directelijfrente-veiling.nl.	Planning van contactmomenten door het jaar heen. Planning werk-zorgnetwerken per maand en jaar.
--	---

C1 Project (huis)**werk**: wekelijks schoonmaken en opruimen

Schoonmaak week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1 Stofzuigen beneden en boven	1 Stofzuigen beneden en boven	1 Stofzuigen beneden en boven	1 Stofzuigen beneden en boven
2 Poetsen toilet-badkamer		2 Poetsen toilet-badkamer en trap	
	2 Boenen	3 Stofzuigen zolder	2 Boenen

Huis**werk** omvat het opruimen/schonen, verbeteren en schilderen van het huis. Soms continu, soms periodiek. Ook de woonomgeving wordt hierbij betrokken.

De planning voor een maand kan er zo uitzien.

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Project 1 en 2	Project 1 en 2 VU of HOVO-cursus ¹	Project 1 en 2 HOVO	Project 1	Project 1	
Trip/Toer	Wintersportreis	Trip/Toer	Contacten	Trip/Toer	Contacten
Huis	Huis Boven	Tuin/Huis Beneden (vloer)	Tuin/Huis Beneden	Tuin/Huis Zomerkleding	Tuin/Huis Boven

1 VU is Volksuniversiteit en HOVO is Hoger Onderwijs voor Ouderen.

Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
	Project 2	Project 1 en 2	Project 1 en 2 HOVO	Project 1 en 2 HOVO	HOVO
Trip/Toer	Zomerreis	Trip/Toer	Contacten	Trip/Toer Contacten	Trip/Toer
Tuin/Huis Garage/Buiten	Tuin/Huis Beneden Schilderen ²	Tuin/Huis Beneden (vloer)	Tuin/Huis Boven Winterkleding	Huis Buiten	Huis Beneden

2 Schilderen binnen inclusief witten in 2012 en buiten in 2015.

C2 Project (huis)werk – maandelijkse verbeteringen aan huis of inboedel

December	Januari	Februari	Maart
Maandelijks geef je aan welke acties je van belang vindt.			
April	Mei	Juni	Juli

D Planning **leer- en ontwikkelacties**

Vermeld de planning van theaterbezoek (jaar), informatieve tv/radioprogramma's (week), bezoek informatieve internetsites (maand), aanschafmomenten van literatuur	Plannen bijstellen... - weekPLAN - maandPLAN zoals check van internetsites, bestanden kopiëren (kun je ook dagelijks doen), trips en financiën. - kwartaalPLAN: planning projecten, bijwerken privéordners e.d..	Beschrijf incidentele acties met toevoeging van het handelingsmoment.
Planning cursussen, studiedagen en lezingen over het jaar en zodra data bekend zijn.	Planning project(en). Aangeven van taken, activiteiten en momenten van afronding.	Inhoud van privé-ordners met leef- en loopbaanverslag en overzicht computer-bestanden.

Figuur 1. Tijdbesteding in taken en activiteiten

Perspectieven vanuit heden op verleden en toekomst

We ervaren de tijd aan het voorbijgaan van het heden, het ontstaan van het verleden en het iets verwachten van de toekomst. Het heden is de subjectieve ervaring van het 'nu'. Het kan gaan om het wekelijks spelen van een partijtje volleybal in de winter of het gesprek met mijn zoon. Het heden is aan de ene kant de objectieve tijd of klokkentijd (Winkelaar, 2009). Aan de andere kant is het heden de subjectieve of beleefde tijd. De tijd die we aan een gebeurtenis, taak of activiteit toeschrijven. Soms is deze (heel) kort- en soms langdurig. Het heden is dus een rekbaar begrip. De objectieve tijd is de technische tijd die klokken en computers aangeven. Deze berekenen de tijd, maar kennen en beleven deze niet. Ze herkennen het verschil niet tussen zonsopgang en zonsondergang of tussen zomer en winter. Mensen bezitten tijd en beleven die. Daardoor ervaren ze verschil tussen gisteren en vandaag. Het is de beleefde tijd. Bij onze tijdbesteding is daarom het rekening houden met hoe

betrokkenen een taak- of activiteit beleven van groot belang. Je bepaalt er de tijdomvang van een taak of activiteit mee. Tijdbeleving is altijd een inschatting.

Het heden ontleent betekenis aan het verleden en geeft zin aan de toekomst. Het verleden kunnen we ons herinneren. We leggen dat vast in beelden, woorden en verhalen, in wat we hebben geroken en gevoeld. We nemen het waar met al onze zintuigen en in samenhang met elkaar (Draaisma, 2008). We waarderen die herinneringen direct en later 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 en onze hierop gebaseerde verwachtingen voor de toekomst en taxatie van wat haalbare keuzes zijn. We leren daarvan bij voortduring als we maar regelmatig evalueren, reflecteren en/of mediteren. Regelmatige reflectie op ervaringen is de meest cruciale activiteit. Het geeft bezinning en maakt betere toekomstige keuzes mogelijk. Elke gebeurtenis doet zich maar één keer op deze wijze in ons leven voor en dus heeft een ervaring alleen een leer- of verbetereffect als je het tot en categorie kunt rekenen, zoals: aangaan van relaties, bevorderen van netwerken of doseren van taken en activiteiten. Voor bijvoorbeeld reflecteren moet je voldoende tijd nemen. Liefst wekelijks. Leidende vragen hierbij zijn: wat wil ik? Hoe gebruik ik mijn tijd het beste? Wat betekent voor mij 'balans hebben in het leven'? Je mag dus best een (kritisch) reflectieve en relativerende houding tegenover jezelf, anderen en je omgeving aannemen (Zimbardo & Boyd, 2009). Belangrijk is het ervaren van een vrij gevoel, terwijl je best weet daarin niet volledig vrij zijn. Je bent altijd vrij in gebondenheid.

Tijd telt omdat ons bestaan eindig is, omdat tijd het medium is waarin we leven en omdat 'verloren kansen' zijn verbonden met een onverstandig investeren in tijd. Onze houding tegenover tijdbesteding en tijdbeleving is dus belangrijk en is te leren.

Een voorbeeld van gerichtheid op je bestaan. Toekomstgerichte mensen zijn in hun beroep succesvoller. Ze eten goed, houden hun conditie op peil en laten zich regelmatig preventief medisch onderzoeken. Op het heden gerichte mensen zijn bereid anderen te helpen, maar blijken in staat zichzelf te helpen. Ze geven zich sneller over aan riskant seksueel gedrag en gokken of roken, gebruiken drugs en alcohol. Ze doen minder aan hun conditie en zijn niet erg in hun gezondheid geïnteresseerd. Een evenwichtig tijdsperspectief is van grote waarde. Dat kan alleen als je steeds bereid bent te leren en te ontwikkelen. Ook in wat ons overkomt (de informatiegolf via meerdere media, de vele plichten of deadlines) en wat we onszelf opleggen moeten we steeds selecteren en doseren mede om stress te voorkomen.

Ons tijdsperspectief is een houding ten opzichte van verleden, heden en toekomst. Daarin zijn verschillende perspectieven mogelijk (Zimbardo & Boyd, 2009).

Verleden-positief. Herinneringen worden overwegend als prettig ervaren. Tradities worden gekoesterd. Gemaakte keuzes worden overwegend als positief ervaren. Verleden-negatief. Herinneringen worden overwegend als onprettig ervaren. Onaangename beelden worden moeilijk vergeten. Gemaakte keuzes worden overwegend als negatief ervaren. Je verleden kan je huidige gedachten, gevoelens en handelingen bepalen, en die huidige gedachten, gevoelens en handelingen kunnen op hun beurt herinneringen aan het verleden bepalen. Herinneringen veranderen in de tijd. Ze worden gereconstrueerd en beïnvloed door huidige houdingen, overtuigingen en beschikbare informatie. Zoals we ons nu denken en voelen beïnvloedt wat we ons van gisteren herinneren. Die houding ten opzichte van het verleden kunnen we veranderen. Een positieve houding is meer aan te bevelen, beïnvloedt vooral de dosering in tijd en geeft vooral een gevoel van continuïteit en zelfvertrouwen.

Heden-positivistisch. Het willen beleven en genieten staat centraal. Een 'flow' willen ervaren of opgaan in een proces waar je mee bezig bent (zie hierna). Er wordt dynamisch, soms impulsief en met enige risico gehandeld. Maar genieten is op z'n tijd zeer waardevol.

Heden-fatalistisch. Het toeval bepaalt het handelen. De dingen gaan zoals ze gaan en zijn moeilijk te beïnvloeden. Er is neiging tot een vlucht uit de werkelijkheid (drank, eten, drugs, gokken, sex) dat tot verslavingen kan leiden. Je handelt vanuit het heden met het oog op je toekomst. Ben je op leren en ontwikkelen ingesteld dan blijf je niet hangen bij het genieten nu, maar investeer je in je toekomst. Het hebben van een totaalbeeld op het heden levert je een gezond perspectief. Alle positieve en negatieve aspecten vormen een geïntegreerd geheel. Het geeft je een identiteit. Bij het heden speelt het zoeken naar een balans tussen planning en dosering.

Toekomst-ontwikkelingsgericht. Doelgericht en systematisch werken staan centraal. Taken worden zelf gekozen, het streven is om deze goed uit te voeren en af te ronden. Het gaat vooral om het zelfverantwoordelijk willen zijn en het zelfstandig in samenspraak leren handelen. Het besef is er dat het leven door dit alles maar betrekkelijk beheersbaar wordt.

Toekomst-transcedent gericht. Het zinvol zijn van iets wordt niet aan een persoonlijke norm gekoppeld. Je doet iets voor een ander of voor het geluk van de mensheid. Je werkt vooral voor een leven na je dood. Ruim vier op de tien Nederlanders vindt zich christen, een op de twintig vindt zich moslim en een op de dertig behoort tot een van de andere grote religies.

Eigen verwachtingen beïnvloeden je gedrag, maar ook de verwachtingen die anderen van mij hebben. Dat kan beide stimuleren of hinderen. 'Gezond zijn' is voor toekomstgerichte mensen belangrijk. Ze zijn zich zeer bewust van de kwetsbaarheid van ons bestaan en hun sterfelijkheid. Ze laten zich vaak daarom regelmatig fysiek onderzoeken. Ze hebben vele toekomstplannen, vertrouwen erop dat ze vele problemen naar tevredenheid kunnen oplossen. Lange termijn oplossingen en gemeenschappelijk aanpak van problemen worden geprefereerd. Ze zijn minder op recreëren gericht. Planning overheerst de dosering in de tijd.

Elk van de hier beschreven perspectieven kun je zelf scoren op een continuüm van hoog (vijfpunten) tot laag (een punt). Het streven is om in elke levensfase een evenwichtig tijdsperspectief te hebben. Een voorbeeld van een persoonlijk optimaal tijdsperspectief is de volgende.

Hoge score op verleden-positief. Matig hoge score op toekomst-ontwikkelingsgericht. Matig hoge score op heden-hedonistisch (emotioneel en onmiddellijk genot). Lage score op verleden-negatief. Lage score op heden-fatalistisch en lage score op toekomst-transcedent.

Samengevat in 'als je vandaag niets doet, doe je morgen hetzelfde als gisteren. Besef de inspiratie van een positief verleden. Toekomstgericht zijn geeft hoop, optimisme en beheersing. Hedonistisch zijn in het heden geeft energie en vreugde over het leven nu. Kortom 'win gisteren terug, geniet van vandaag en wees meester over morgen'.

Een voorbeeld van een perspectief vanuit het heden naar de toekomst is het rapport [De sportmarkt van de toekomst](#) (Terra & Quix, 2010). Een onderzoek naar de mogelijkheden voor de gespecialiseerde detailhandel met daarin de volgende conclusies.

De consument wordt gemiddeld ouder en dat betekent dat sporten als fitness, fietsen, wandelen en hardlopen belangrijker zullen worden. 'De oudere wil langer jong blijven door langer te blijven sporten', is de veronderstelling. Of dat gebeurt hangt af of het sporten op maat aanslaat. Er is onderscheid in vijf types van sporters- en koopgedrag: de gezelligheidssporter, de gezondheidssporter, de prestatiesporter, de verenigingssporter en de zuinige sporter. Toename van internetgebruik verandert het koop- en oriëntatiegedrag van consumenten bijzonder sterk. Winkel en internet zullen

meer in elkaars verlengde komen te liggen. Het zoek- en koopgedrag van een bepaald type sporter is sterk aan het veranderen. Daarmee zal meer rekening moeten worden gehouden.

6.4 In perspectief

Onderzoek en ontwikkeling wordt in dit hoofdstuk toegespitst op twee projecten. Als voorbeeld hoe je activerende omgevingen op zo'n manier vorm en inhoud kunt geven dat zelfontwikkeling en spelen of sporten voor alle betrokkenen een optimaal aandeel krijgen. Hierbij spelen opvattingen uit de vorige hoofdstukken een bepalende rol bij de keuze van taken en activiteiten in een tijdbestedingplan voor zowel de korte als lange termijn. Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten spelen daarom in alle onderstaande vakken in de matrix, bij elk leefgebied en gerichtheid, een rol van betekenis. Het geursiveerde 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>	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten
<i>Investeren in je leef-, woon- en werkomgeving</i>	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten
<i>Investeren in het inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen</i>	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten	Persoonlijke opvattingen, taken en activiteiten

Figuur 2. Kernpunten van hoofdstuk 6.

Taken, maar ook projecten, zijn toepassingen waarmee we ons dagelijks handelen vorm en inhoud geven. Het is een persoonlijk totaalplaatje. Daarvan moeten we leren genieten en veel 'flow' ervaren (Csikszentmihalyi, 2007). Dat wens ik u allen veel en vaak toe.

Samenvatting

Hoofdstuk 1. Al vanaf je 35^e is het verstandig om na te gaan of je wel verantwoord sport. Dat geldt zeker vanaf je 50-55^e. Sporten op maat wordt steeds meer nodig. Het betekent dat je in een groep rekening houdt met onderlinge verschillen in conditie, sportniveau en in de manier waarop deelnemers willen sporten. Binnen een aan een leeftijdscategorie gebonden sportbeoefening zijn die verschillen groot. Temeer omdat met mannen en vrouwen, validen en minder validen, mensen met een goede en matige conditie, samen wordt gesport. Ondanks dat de sport zich vanaf het midden van de jaren zeventig sterk ontwikkeld heeft, laat de toegankelijkheid ervan voor bijvoorbeeld de 50-55-plusser nog te wensen over. De nieuwe generatie ouderen (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) heeft de sportontwikkeling lijfelijk ervaren, is blijvend in sport geïnteresseerd geraakt en wil graag zo lang mogelijk op de een of ander manier blijven sporten. Het is ook de generatie die door hun onderwijs- en werkervaring in staat is om alleen en samen zelfstandig hun sport te ontwikkelen. Alleen bij teamwerk is een kartrekker nodig.

Het is haalbaar om optimaal te blijven sporten door je aan te passen aan een sportvorm of door een sportvorm af te stemmen op de eigen mogelijkheden. Het is een kwestie van spelen met spel- en speelregels. In de kijk op sport na je 50-55^e, spelen meerdere opvattingen, overtuigingen of waardegebieden een rol. Zoals: 'speel vanaf die leeftijd liever meer recreatief en belevingsgericht dan competitief en op winnen gericht'. Of: 'leer elkaar hoe je kunt leren sporten of spelen'. Op lokaal niveau wordt het sporten op maat het beste gediend door welzijnsorganisaties die samen met sportclubs en lokale adviseurs structureel een compleet activiteitenaanbod organiseren. Een aanbod dat behalve uit sportclubs ook kan bestaan uit studieclubs, cursussen of lezingen, hobbyclubs, praat- of koffieclubs en incidentele thematische begeleiding of coaching (denk aan kluswerk, juridische begeleiding, belastingaangifte, e.d.). Of verwijzingen naar die mogelijkheden. Al spelend jezelf op leefgebieden blijven ontwikkelen is fundamenteel voor de mens. Dat geldt levenslang.

Hoofdstuk 2. Fysiek en mentaal actief leven motiveert. Fysiek staat voor sporten of spelen. Mentaal staat voor zelfontwikkeling. Dat inspireert tot het investeren in de toekomst voor jezelf, je relaties met anderen, je omgeving en tot inspirerend en gevarieerd communiceren met anderen. Zelfstandig, zelfsturend en zelfverantwoordelijk willen zijn, zijn hierbij de sleutelwoorden. Een actieve leefstijl is gebaseerd op een geheel aan opvattingen, overtuigingen of waardegebieden die in samenhang het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' is genoemd. Een praktijktheorie met handelingsaanbevelingen op vele gebieden.

Als het gaat om het systematisch ontwikkelen van een omvangrijk onderwerp is een projectmatige aanpak aan te bevelen. Dat geeft structuur en lijn in je handelen. Samen iets ontwikkelen is vaak prettiger en levert uiteindelijk vaak meer op. Zeker als het lukt om er samenwerkend leren van te maken. De mate van het effectief en efficiënt verlopen van een project afhankelijk van ieders persoonlijke kernkwaliteiten, zoals: visie hebben, begeleiden, ontwerpen en vaardig handelen en het de juiste inzet daarvan op taken en bij activiteiten. Het zijn kwaliteiten die ook gelden voor je functioneren op de leefgebieden werken, zorgen en ontspannen.

De kenmerken van activerende leerwerk- en spel en sportomgevingen zijn ontleend aan de verschillende onderzoeken in de Lichamelijke Opvoeding en de Sport. Nagegaan is in hoeverre de kenmerken ook gelden voor de doelgroep van actieve 50-55-plussers. Het beschrijven van niveaus van deelname en betrokkenheid loopt vooruit op het bepalen van de resultaten in een tweetal onderzoek- en ontwikkelingsprojecten.

Opvattingen over een aantal aspecten van onze samenleving en cultuur maken duidelijk dat het positie kiezen in elke levensfase de mate van het actief zijn bepaalt. 'Midden in de samenleving blijven staan', is het devies. Dat helpt bij je eigen koersbepaling en zorgt voor een als zinvol ervaren leven.

Hoofdstuk 3. Naast sporten of spelen is zelfontwikkeling de kern van een actieve leefstijl. Centraal in die zelfontwikkeling is de relatie lichaam en geest. Het wordt opgevat als een eenheid van verschillende aspecten, waarbij 'geest' het 'zelf of ik' van de mens voorstelt.

Sporten of spelen en zelfontwikkeling hebben zowel met het lichaam als het 'zelf' te maken. Ook het lichaam leert onbewust. Door optimaal te leven ontwikkel je beide in samenhang.

Andere eenheden, die in samenhang van invloed zijn: persoon - omgeving, functie - proces, objectieve - subjectieve waarnemingen, ontogenetische (individuele ontwikkeling) – fylogenetische (ontwikkeling van de mens als soort) samenhang, Lichaams- en bewegingsplan - lichaamsbesef – lichaamsidee, motorisch (praktisch handelen) - sociaal (relationeel handelen) - cognitief (nadenkend handelen) – gevoelsmatig leren handelen. Ontwikkelen is het steeds of meer of beter oplossen van problemen respectievelijk het willen aanpakken van uitdagingen. Aan de basis daarvan liggen vijf cyclische leerprocessen, die vooral bij het projectmatig werken geïntegreerd aan bod komen. Denken, handelen, voelen en waarderen als basisfuncties verlopen zowel bewust als – voor het grootste deel - onbewust. Bij veel van wat je leert geldt de vuistregel 'doe het maar gewoon!' In de loop van je leven

bouw je zo vele routinematige handelingen op die op veel gebieden gebruikt kunnen worden. Veel vaardigheden leer je ook door transfer. Veranderen van routinegedrag lukt je alleen als je dat bewust doet.

Vooraf neurofysiologische ontwikkelingen en met name het hersenonderzoek in de laatste decennia verandert onze kijk op leren, ontwikkelen en veranderen. De plaats van de fysieke en mentale coördinatie speelt daarin levenslang een zeer belangrijke rol en kun je steeds verbeteren. *Of je nu het viool spelen steeds perfecter wilt maken, het samenwerkend leren in een praat- en doecafé wilt verbeteren of beter wilt leren badmintonnen.* Leren en ontwikkelen lukt altijd in enige mate. Veranderingen vinden natuurlijk ook in en door de omgeving plaats. Het is zoeken naar de optimale afstemming tussen omgeving en eigen mogelijkheden. Optimaal aanpassen is het gedrag op de omgeving afstemmen en optimaal afstemmen is de omgeving afstemmen op jouw mogelijkheden (kwaliteiten, bekwaamheden, competenties).

Hoofdstuk 4. Velen streven naar een actieve, gezonde en zinvolle leefstijl om optimaal te kunnen functioneren. Actief leven en gezond leven gaan voor een belangrijk deel samen. Gezondheid of gezond leven is vooral welbevinden. Centraal staat preventie van ziektes en zorg. Gezond leven legt nadruk op het zelfverantwoordelijk willen handelen. Gezond zijn en gezond voelen hoeven niet samen te gaan. Het totaalplaatje zorgt voor een uiteindelijk effect. Het is balanceren tussen gezond en niet gezond leven. Verschillende gezondheidsaspecten spelen hierbij een rol: voeding, ontspannen, preventie van ziekten, afstemmen op omgeving en je mogelijkheden bij chronische ziekten of fysieke beperkingen, grenzen kennen aan de hand van je gewoontes en verslavingen. Daar horen ook bij: voldoende en gevarieerde sociale contacten of netwerken, kwaliteit van leef-, werk- en woonomgevingen en zelfontwikkeling.

Gezondheid is voor een groot deel genetisch of erfelijk bepaald en dankzij de techniek zijn we ook steeds meer in staat onze gezondheid veilig te stellen. Zelfzorg brengt ons bij de vraag: wat zijn mijn fysieke en mentale grenzen op verschillende momenten en in verschillende situaties?

Probleemoplossingen zijn systematisch door een stappenplan te verkrijgen. Optimaal speelt ook een rol als het gaat om het belasten of inspannen. De vuistregel is: de gemiddelde inspanning in een bepaalde periode van een tot twee uur is 'matig intensief' sporten of bewegen op 75% van je conditionele vermogens met name op het gebied van coördinatie en uithoudingsvermogen. Steeds geldt de vraag: wat is optimaal gezond leven en hoe herstel je (steeds weer) de balans. Een vuistregel hierbij is: 'Voorkom onder- en overbesteding van je energie'.

Hoofdstuk 5. De nieuwe generatie ouderen, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, wil ook vanaf z'n 50-55^e de kwalitatief optimaal leven. Deze generatie heeft enkele collectieve kenmerken die haar gedrag doen onderscheiden van de generaties voor en na hen. Deze kenmerken zijn: sociale mobiliteit, technologie, emancipatie, variatie in samenlevingsvormen, permanent veranderen, verantwoordelijkheid nemen en menswaardig en gelukkig leven of levenskunst, een bepaalde kijk op het ouder worden en kwaliteit van leven. Ze voelt zich verantwoordelijk voor de oude en toekomstige generaties. Ze wil actief participeren op het gebied van zelfontwikkeling, werk, zorg en ontspanning. Hierbij gelden vier peilers van levenskunst: (a) actief, gezond en zinvol leven; (b) 'midden in de samenleving' staan; (c) zelfontwikkeling en veel spelen of sporten; (d) kennis begrijpen, op elkaar afstemmen en toepassen.

Je hebt zinvol geleefd als je intensief hebt samengeleefd. Biologisch gezien is het al zinvol als je nakomelingen hebt geproduceerd. Je samen het voortgeplant. Filosofisch gezien is het zinvol als je een leven lang je kinderen en hun kleinkinderen positief beïnvloedt en tot voorbeeld bent. Niet alleen voor hen, maar voor alle mensen die je in je leven hebt ontmoet. Je hebt gestreefd om, in elke fase van je leven, optimaal te functioneren en je steeds op een of meer gebieden te ontwikkelen. Mensen herinneren zich jou, omdat je hen op de een of andere manier en in een bepaalde mate hebt geïnspireerd. Zinvol voor jezelf is je investering in de toekomst en in jezelf en anderen, in je leef-,

werk- en woonomgeving en in het inspirerend communiceren met anderen. Optimaal leven betekent je gedrag aanpassen aan een omgeving (en dan hebben we het over vele omgevingen) of een omgeving afstemmen op je fysieke en mentale mogelijkheden. Dat maakt levenslange ontwikkeling op vele gebieden mogelijk.

Hoofdstuk 6. Het afwisselend, maar min of meer gelijktijdig, praktijkgericht ontwikkelen en onderzoeken, zou iedereen moeten doen. Op deze manier ontwikkel je een praktische bruikbare theorie. Evalueren en reflecteren is de laatste stap in deze benadering en geeft inzicht in het verloop en het resultaat van bijvoorbeeld een project. Als betrokkenen voldoende tevreden zijn over die opbrengst, is het ontwikkelingswerk geslaagd. De aanpak is toegepast op twee projecten: SOM (sporten op maat) en ALO (Actieve leefstijlontwikkeling) waarmee we het concept 'actief leven, leren en ontwikkelen' praktisch hebben getoetst en blijven toetsen. De eerste resultaten zijn zeer hoopgevend, maar de aanpak vergt meer ontwikkelingstijd voor zowel kartrekkers als sporters. De beleving van onze ervaringen in het verleden, heden en toekomstverwachtingen hebben op elk moment invloed op ons bestaan. Ze kleuren het referentiekader in en zijn bepalend voor ons welbevinden. Alle opvattingen, overtuigingen of waardegebieden die in de voorgaande hoofdstukken zijn genoemd kunnen resulteren in een totaalplaatje van tijdbesteding en tijdbeleving, kortweg het tijdplan van taken/projecten en activiteiten voor de korte en de lange termijn. Voldoende tijd creëren voor elke taak of activiteit zorgt voor een optimale subjectieve beleving van betrokkenen.

Literatuur

- Aamodt, S. & Wang, S. (2008). *Het geheim van je brein. Waarom je wel je autosleutels kunt verliezen. Maar het autorijden nooit verleert!* Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Achterhuis, H. (2010). *De utopie van de vrije markt.* Rotterdam: Lemniscaat.
- Akker, J. van de, Gravemeyer, K., McKenney, S., Nieveen, N. (Eds., 2006). *Educational Design Research.* London: Routledge.
- Aleman, A. (2012). *Het seniorenbrein. De ontwikkeling van onze hersenen na ons vijftigste.* Amsterdam: Atlas Contact.
- Appelo, M. (2011). *Het gelaagde brein. Reflectie en discipline bij het werken aan verandering.* Amsterdam: Boom.
- Arendt, H. (2013). *Denken. Het leven van de geest.* Zoetermeer: Klement.
- Baars, J. (2007). *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd.* Amsterdam: SWP.
- Bade, T., Boos, M. & Leest, K. van der (2011). *Meer groen om het lijf. Over gewicht, eten en een groene leefomgeving als kans.* Arnhem: Triple E Productions.
- Baltes, P.B., Reuter-Lorenz, P.A. & Rösler, F. (2007) *Lifespan development and the brain. The perspective of bicultural co-constructionism.* Cambridge University Press.
- Baumeister, R.F. & Tuerney, J. (2012). *Wilskracht. Der herontdekking van de grootste kracht van de mens.* Amsterdam: Nieuwezijds.
- Beauvoir, S. De (1987). *De ouderdom. Maatschappelijke situatie van bejaarden en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase.* Utrecht: Erven J.Bijleveld.
- Béliveau R. (2007). *Eten tegen kanker.* Uitgever: Kosmos.
- Bersselaar, V. van den (2011). *Wetenschapsfilosofie in veelvoud. Fundamenten voor onderzoek en professioneel handelen.* Baarn: Coutinho.
- Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G.J. (2010). *Op verhaal komen.* Amsterdam: Boom.
- Bod, R. (2010). *De vergeten wetenschappen. Een geschiedenis van de humaniora.* Amsterdam: Bert Bakker.
- Bolhuis, S.M. & Simons, P.R.J. (1999). *Leren en werken.* Deventer: Kluwer. Idem.
- Bor, J. (2011). *Een (nieuwe) geschiedenis van de filosofie.* Amsterdam: Bert Bakker.
- Bos, A. (2014). *Mijn brein denkt niet, ik wel.* Zeist: Christoffoor.

- Bottenburg, M. van (2004). *Verborgene competitie. Over de uiteenlopende populariteit van sporten*. Meppel: Ten Brink.
- Botton A. De (2009). *Ode aan de arbeid*. Uitgever: Atlas.
- Botton A. De (2011). *Religie voor atheïsten. Een heidense gebruikersgids*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas.
- Botton A. De (2011b). *Statusangst*. Uitgever: Olympus.
- Boutellier, H. (2011). *De improvisatiemaatschappij. Over de sociale ordening van een onbegrensde wereld*. Den Haag: Boom Lemma.
- Bovens, M. & Wille, A. (2011). *Diplomademocratie. Over de spanning tussen meritocratie en democratie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Breedveld, K., Poel, H. van der, Jong M. de, Collard, D. (2011). *Beleidsdoorlichting Sport en Monitor sportbeleid 2006-2010*. 's-Hertogenbosch: Mulierinstituut.
- Broad, W. (2013). *Eerlijk over yoga*. Amsterdam: Maven Publishing.
- Brooks, D. (2011). *Het sociale dier. De verborgen oorsprong van liefde, karakter en succes*. Amsterdam: Contact.
- Brug, J., Assema P. van, Lechner, L. (2008; Red.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Brughmans, I. (2012). *De kunst van het paradoxale leven. Gebruik je tegenpolen als kracht. Tiel: Lannoo*.
- Bult, P. (2014). *Spinoza, Darwin en de Natuur. Een evolutiefilosofische studie*. Haren: Boomker.
- Buskes, C. (2013). *Evolutionair denken. De invloed van Darwin op ons wereldbeeld*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Caluwé, L. de, & Vermaak, H. (2002). *Leren veranderen. Een handboek voor de veranderkundige*. Deventer: Kluwer.
- Chopra, D. & Tanzi, R. (2013). *Superbrein. Nieuwe hersenwegen naar geluk en gezondheid*. Amsterdam: Kosmos.
- Cliteur, P. (2007). *Moreel Esperanto. Naar een autonome ethiek*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Cloin, M., Schols, M & Broek, A. van den (2010). *Tijd op orde? Een analyse van de tijdsorde vanuit het perspectief van de burger*. Den Haag: SCP.
- Comte-Sponville, A. (2008). *De geest van het atheïsme. Kunnen we het zonder godsdienst stellen?* Amsterdam: Atlas.
- Coole, M. de & Verlaan, T. (Red.; 2010). *Ouderenzorg met toekomst. Visies en voorbeelden van een nieuwe aanpak*. Amsterdam: SWP.
- Cornelis (1995). *Logica van het gevoel*. Amsterdam: Essence.
- Crum, B.J. (1991). *Over versporting van de samenleving. Reflecties over bewegingsculturele ontwikkelingen met het oog op sportbeleid*. Rapport in opdracht van Ministerie van VWS: Rijswijk.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Boom.
- Damasio, A. (2003). *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2010). *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Denk, H., Pasche, D. & Schaller, H-J. (2003). *Handbuch Alterssport*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Derckx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden'. Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPress.
- Devisch, I. (2013). *Ziek van gezondheid. Voor elk probleem een pil?* Antwerpen: De Bezige Bij.
- Dom, G. (2013). *Bewegen en Fit blijven*. Den Haag: Consumentenbond.
- Dijk, P. van, Crul, H. & Tielen, G. (2010). *De generatiecrisis. Kenmerken en kansen*. Amsterdam: SWP.
- Dijksterhuis, A. (2009). *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Uitgever: Bert Bakker.

- Dijstelbloem, H. (2010). *Politiek vernieuwen. Op zoek naar publiek in de technologische samenleving*. Amsterdam: Van Genneep.
- Dochy, F., Heylen, L., & Mosselaer, H. van de (Red.).(2002). *Assessment in onderwijs. Nieuwe toetsvormen en examinering in studentgericht onderwijs en competentiegericht onderwijs*. Utrecht: Lemma.
- Dohmen, J. & Baars, J.(Red.)(2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo.
- Draaisma, D. (2001). *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*. Groningen: Historische Uitgeverij.
- Draaisma, D. (2008). *De heimweefabriek. Geheugen, tijd en ouderdom*. Groningen: Historische uitgeverij.
- Draaisma, D. (2010). *Vergeetboek*. Groningen: Historische uitgeverij.
- Draaisma, D. (2013). *De dromenwever*. Groningen: Historische uitgeverij.
- Droogers, A. (2010). *Zingeving als spel. Over religie, macht en speelse spiritualiteit. Een gids voor vrije zingevers*. Almere: Panthenon.
- Ester, P., Vinken, H., Diepstraten, I. (2008). *Mijn generatie, tien jaar later. Generatiebesef, jeugdervaringen en levenslopen in Nederland*. Amsterdam: Rozenberg.
- Fischer, A. (2010). *De zin en onzin van emoties*. Uitgever: Bert Bakker.
- Foer, J. (2011). *Het geheugenpaleis. De vergeten kunst van het onthouden*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Fresco, L.O.(2012). *Hamburgers in het paradijs. Voedsel in tijden van schaarste en overvloed*. Uitgever: Bert Bakker.
- Fresco, L.O.(2014). *Kruisbestuiving. Over kennis, kunst en het leven*. Amsterdam: Prometheus-Bert Bakker.
- Fullerton-Smith, J. (2007). *The truth about food. Eerlijk over eten*. Utrecht: Bruna uitgevers.
- Geels, M. & Opijnen, T. van (2013). *Nederland in ideeën. 101 denkers over inzichten en innovaties die ons land verander(d)en*. Amsterdam: Maven Publishing.
- Gennip, T. van (2009). *Het handwerk van de levensloop. Bouwen aan loopbaan en persoonlijk welbevinden*. Amsterdam: SWP.
- Ginneken, J. van (2012). *Het enthousiasmevirus. Hoe gevoelens zich explosief verspreiden nu iedereen online is*. Amsterdam: Business Contact.
- Goldberg, E. (2007) *De wijsheidparadox. Hoe het verstand groeit terwijl de hersenen ouder worden*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Goldberg, E. (2009). *Het sturende brein. Onze hersenen in een complexe wereld*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Goleman, D. (1997). *Emotionele intelligentie*. Amsterdam: Contact.
- Greef, M. de, Stevens, M., Bult, P., Lemmink, K. & Rispens, P. (1997). *Groninger Actief leven Model (GALM). Een sportstimuleringsstrategie voor sedentaire senioren*. Haarlem: De Vrieseborch.
- Groesbeek, M.J. (2009). *Duurzamer ondernemen*. Amsterdam: Business Contact.
- Hart, H.'t, Dijk, J. van, Goede, M. de, Jansen, W., & Teunissen, J. (2001). *Onderzoeksmethoden*. Amsterdam: Boom.
- Hasegawa & Noronha (eds.) (2009). *Asian Business and Management*. Palgrave MacMillan.
- Have, S. ten (2002). *Voorbeeldig veranderen. Een kwestie van organiseren*. Proefschrift Universiteit Twente. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Heaversedge, J & Halliwell, E. (2011). *Mindfulness voor lichaam en geest*. Houten: Spectrum.
- Heer, W. de (2000). *Sportbeleidsontwikkeling 1945-2000*. Haarlem: De Vrieseborch.
- Heijne, B. (2011). *Moeten wij van elkaar houden? Het populisme ontleed*. Amsterdam: De Bezige Bij.

- Hermans, H.J.M. & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-narratives. The construction of meaning in psychotherapy*. New York/London: Guilford Press.
- Hofstede, G., Hofstede, G.J. & Minkov, M. (2011). *Allemaal andersdenkenden. Omgaan met cultuurverschillen*. Amsterdam: Contact.
- Hopkins, R. (2008). *Het transitie handboek. Van olieafhankelijkheid naar lokale veerkracht*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid. Vensters en gereedschap om de tweede levenshelpt vorm te geven*. Amsterdam: SWP..
- Huijjer, M. (2011). *Ritme. Op zoek naar een terugkerende tijd*. Zoetermeer: Klement.
- Huizinga, J. (1938; 1955; 2008; 2010). *Homo Ludens. Proeve ener bepaling van het spel-element der cultuur*. Amsterdam: University Press.
- Hünneke, R. & Wildevuur, C. (Red.; 2008). *Cognitie in kunst en wetenschap. Dimensies van het denken*. Budel: DAMON.
- Jardine, L. (2011). *Hoe Homo Ludens voortleeft. Van Huizinga tot Zemon Davis en daarna*. Amsterdam/Rotterdam: Prometheus/NRC Handelsblad.
- Jackson, T. (2011). *Welvaart zonder groei. Economie voor een eindige planeet*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Jong, J. de (2009). *The GALM effect study. Changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-65*. Universiteit van Groningen.
- Kahneman, D. (2012). *Ons feilbare denken*. Amsterdam: Business Contact.
- Keizer, B. (2012). *Waar blijft de ziel?* Uitgever: Balans.
- Kleinlugtenbelt, D. (2009). *Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven*. Budel: Damon.
- Knaster, M. (1996). *Luister naar je lichaam. Handboek lichaamsgerichte therapieën*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Knook, D. & Ulrich, H. (2003). *De kracht van je leven*. Amsterdam/Rotterdam: Prometheus/NRC Handelsblad.
- Kolk H. (2012). *Vrije wil is geen illusie. Hoe de hersenen ons vrijheid verschaffen*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Kok, F. & Scholtens, B. (2011). *Gezond eten gewoon doen. Goede voeding volgens de wetenschap*. Uitgever: Bert Bakker.
- Korthagen, F., Koster, B., Melief, K., & Tigchelaar, A. (2002). *Docenten leren reflecteren*. Soest: Nelissen.
- Krauss, L. (2012). *Universum uit het niets. Waarom er iets is in plaats van niets*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Kreijl, C.F. & Knaap, A.G.A.C. (Red.; 2004). *Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland*. Bilthoven: Rijksinstituut voor volksgezondheid en milieu: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Krogt, F.J. van der (2007). *Organiseren van leerwegen*. Rotterdam: Performa.
- Kuitert, H. (2011). *Alles behalve kennis. Afkicken van de Godgeleerdheid en opnieuw beginnen*. Ten Have.
- Laar, T. van de & Voerman, S. (2011). *Vrije wil. Discussies over verantwoordelijk, zelfverwerkelijking en bewustzijn*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Lange, B. de (2012). *Breinhewust leven. Dement worden? Vergeet het maar*. Amsterdam: SWP.
- Lange, F. de (2007). *De mythe van het voltooide leven: over de oude dag van morgen*. Zoetermeer: Meinema.
- Laverack, G. (2004). *Health promotion practice. Power and empowerment*. London: Thousand Oakes-New Delhi-Sage Publications.
- Lemaire, T. (2010). *De val van Prometheus. Over de keerzijden van de vooruitgang*. Amsterdam: Ambo.

- Lemmink, K. (1997). *De Groninger fitheidstest voor ouderen*. Haarlem: De Vrieseborch.
- Levering, B. & Smeyers, P. (Red.) (1999). *Opvoeding en onderwijs leren zien. Een inleiding in interpretatief onderzoek*. Amsterdam: Boom. *Over kwalitatief zelfonderzoek doen*.
- Lindert, C. van (Red.) (2009). *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* s'-Hertogenbosch: W.J.H.
- Lucassen, L. & Lucassen, J. (2011). *Winnaars en verliezers. Een nuchtere balans van vijfhonderd jaar immigratie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Mak, G. (2012). *Reizen zonder John. Op zoek naar Amerika*. Een cultuurhistorische verkenning ter vergelijking met Europa. Amsterdam: Atlas Contact.
- Maso, I., & Smaling, A. (1998). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Mieras, M. (2009). *Ben ik dat? Wat hersenonderzoek vertelt over onszelf*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Mooij, J.J.A. (2012). *Het morele domein. Over meervoudigheid in de moraal*. Amsterdam: University Press.
- Morrison, V., Bennett, P. (2010). *Gezondheidspsychologie*. Uitgever: Pearson Education Benelux.
- Mul, J. de (2011). *Paniek in de polder. Polytië en populisme in Nederland*. Zoetermeer: Klement.
- Mulder, T. (2009). *De geboren aanpasser. Over hersenen, beweging en verandering*. Uitgever: Contact-Olympus.
- Mulierinstituut, TNO, Fit for Life-projectgroep (2010). Deel 1. *Sport, Bewegen en Ouderen. Van wetenschap naar praktijk*. Deel 2. Marktonderzoek. *Sport en Bewegen voor Ouderen*. Deel 3. Visiedocument: *Een leven lang bewegen en sporten door senioren*. Deel 4. *Bewegingsinterventie: Bewegen valt goed, interventies voor niet-westerse allochtone senioren*. Nieuwegein: ARKO Sports.
- Nagel, T. (2014). *Geest en Kosmos. Hoe houdbaar is de neodarwinistische visie?* Amsterdam: University Press.
- Neuvel, K. (2011). *Tussen de oren. Hoe het lichaam de geest krijgt*. Scriptum.
- Noë, A. (2009). *We zijn toch geen brein? Waarom onze geest niet in ons hoofd zit, en andere lessen uit de biologie van het bewustzijn*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Oderwald, A (2014). *De mens in crisis. Over literatuur en geneeskunde*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Philips, A. (2011). *In onbalans. Over de psychoanalyse en een evenwichtig leven*. Amsterdam: Ambo.
- Pinker, S. (2009). *De stof van het denken. Taal als venster op de menselijke natuur*. Olympus.
- Polder J., Kooiker S. & Lucht F. van der (2012). *De gezondheidsepidemie. Waarom wij gezonder en zieker worden*. Amsterdam: Reed Business.
- Pot, A.M., Kuin, Y. & Vink, M. (Red.) (2006). *Handboek Ouderenpsychologie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Prinz, J.J. (2012). *Beyond Human Nature*. London: Penguin Books.
- PWC (2010). *HealthCast The customization of diagnosis care and cure*. Amsterdam: PriceWaterhouseCoopers Nederland.
- Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (2011). *Tegenkracht organiseren. Lessen uit de kredietcrisis*. Den Haag: RMO.
- Reybrouck, D. van (2013). *Tegen verkiezingen*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Rademakers, L. (2003). *Filosofie van de vrije tijd*. Budel: Damon.
- Ramachandran, V. (2011). *Zo werkt ons brein echt. Wat fouten in de hersenen ons leren*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Roenneberg, T. (2012). *Het innerlijk uurwerk. Alles over onze bioritmes*. Amsterdam Voss.
- Robbins, A. (2008). *Je ongekende vermogens*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Rotmans, J. (2012). *In het oog van de orkaan. Nederland in transitie*. Boxtel: Aeneas.
- Savater, F. (2013). *Ethiek nu! Een filosofie voor het moderne leven*. Utrecht: Bijleveld.
- Servan-Schreiber, D. (2008). *Antikanker. Een nieuwe levensstijl*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos uitgevers.
- Shin, A. & Cooney, T.M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: the role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of behavioral development*, 30: 410-421.

- Sandel, M.J. (2012). *Niet alles is te koop. De morele grenzen van marktwerking*. Ten Have.
- Scherder, E. (2014). *Laat je hersenen niet zitten. Hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt*. Amsterdam: Atheneum- Polak & van Gennip
- Sitskoorn, M. (2008). *Het maakbare brein. Gebruik je hersens en word wie je wil zijn*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Sitskoorn, M. (2010). *Passies van het brein. Waarom zondigen zo verleidelijk is*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Sloterdijk, P. (2011). *Je moet je leven veranderen. Over antropotechniek*. Amsterdam: Boom.
- Sociaal Cultureel Planbureau (2006a). *Rapportage ouderen. Veranderingen in de levenssituatie en levensloop van ouderen*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Sociaal Cultureel Planbureau (2006b). *Investeren in vermogen. Sociaal en cultureel rapport 2006*. Den Haag.
- Sociaal Cultureel Planbureau (2010a). *Rapportage sport 2010. Sport: een leven lang*. Den Haag/ 's Hertogenbosch: SCP / Mulierinstituut.
- Sociaal Cultureel Planbureau (2010b). *Wisseling van de wacht: generaties in Nederland*. Den Haag: SCP.
- Sools, A. (2010). *De ontwikkeling van narratieve competenties. Bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven*. Utrecht: Universiteit van Humanistiek.
- Steenbergen, J. (2004). *Grenzen aan de sport. Een theoretische analyse van het sportbegrip door de jaren heen*. Maarssen: Elsevier.
- Stuurman, S (2009). *De uitvinding van de mensheid*. Uitgever: Bert Bakker.
- Swaab, D. (2010). *We zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer*. Contact.
- Swanborn, P.G. (1999). *Evalueren*. Amsterdam: Boom.
- Swanborn, P.G. (2000). *Case-study's. Wat, wanneer en hoe?* Amsterdam/Meppel: Boom.
- Taleb, N.N. (2009). *Misleid door toeval. Over de rol van geluk in de economie en het leven*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwe Zijds.
- Taleb, N.N. (2012). *Antifragiel. Dingen die baat hebben bij wanorde*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Tamboer, J. & Steenbergen, J. (2000). *Sportfilosofie*. Leende: Damon.
- Terra, J & Quix, F. (2010). *De sportmarkt van de toekomst. Onderzoek naar de mogelijkheden voor de gespecialiseerde sportdetailhandel*. Hoofdbedrijfschap Detailhandel.
- Teulings, C. e.a.(2011). *Europa in crises. Het centraal Planbureau over schulden en de toekomst van de eurozone*. Amsterdam: Balans.
- The, A.M. (2009). *Verlossers naast God. Dokters en euthanasie in Nederland*. Amsterdam: Thoeis.
- Timmers, E. (2003), *'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs*. Een onderzoek naar de effecten van een 'krachtige' leerwerk omgeving op de professionele ontwikkeling van Leraren In Opleiding. Proefschrift. Haarlem: De Vrieseborch.
- Timmers, E. (Red.) (2005), *Actief leren onderwijzen*. Haarlem: De Vrieseborch.
- Timmers, E. & M.J. Mulder (2006), *Didactiek voor Sport en Bewegen*. Baarn/Haarlem: Tirion/De Vrieseborch,
- Timmers, E. (2007). *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* Baarn: De Vrieseborch/Tirion.
- Timmers, E. (2009). *Ontwikkelen van het (beter) leren en sporten op school: van 1970-2010. Over lijnen en relaties in de vakdidactiekontwikkeling van de Lichamelijke Opvoeding in Nederland vanuit een bewegingsonderwijskundig perspectief*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Timmers, E. (2010). *Sport op maat. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100e*. Nieuwegein: ARKO Sports Media.
- Timmers, E. (2012). *Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e . Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling* . Nieuwegein: ARKO Sports Media.
- Verbeek, P-P (2011). *De grens van de mens. Over techniek, ethiek en de menselijke natuur*.

Rotterdam: Lemniscaat.

Tongeren, P. van (2012). *Leven is een kunst. Over morele ervaring, deugdethiek en levenskunst*. Zoetermeer: Klement.

Valstar, E. (2008). *Voedingsinterventie bij kanker*. Uitgever: Strengtholt United Media.

Verbeek, D. & Haan, J.de (2011). *Eropuit! Nederlanders in hun vrije tijd buitenshuis*. Den Haag: SCP.

Verbrugge, A. (2007). *Tijd van onbehagen. Filosofische essays over een cultuur op drift*. SUN.

Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

Verhoeven, H. (2013). *Organisatie. De evolutie van samenwerking, van mierenhoop tot multinational*. Amsterdam: Maven Publishing.

Verkuyl, M. (2010). *Identiteit en diversiteit. De tegenstellingen voorbij*. Amsterdam: Pallas Publications.

Verlaan, T. & M. de Coole (Red.; 2012). *Ouder worden in de 21^e eeuw*. Amsterdam: SWP.

Vermeend, W. (2009). *De wij economie. De opkomst van de wij economie en de ondergang van de ik economie*. Amsterdam: Lebowski.

Vermetten, Y.J., Vermunt J.D., & Lodewijks, H.G. (2002). Powerful learning environments? How university students differ in their response to instructional measures. *Learning and Instruction*, 12, 263-284.

Verplaetse, J. (2011). *Zonder vrije wil. Een filosofisch essay over verantwoordelijkheid*. Amsterdam: Nieuwe Zijds.

Voorsluis, B. (Red.; 2009). *Filosoferen over eindeloos bewustzijn*. Kampen: Ten Have.

Walburg, J.A. (2010). *Jong van geest. Optimistisch ouder worden is geen kunst*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

Westendorp, R. (2014). *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*. Amsterdam: Atlas Contact.

Westerhof, G. & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom

Wierdsma, A.F.M. & Swierenga J. (2002). *Lerend organiseren. Als meer van hetzelfde niet helpt*. Groningen: Stenfert-Kroese.

Winkelaar, P. (2009). *Zingeving en wereldbeschouwing*. Utrecht: De Tijdstroom.

Withagen, R. (2013). *Een bewogen fundament. De filosofische grondslagen van de bewegingswetenschappen*. Rotterdam: 2010 Uitgevers.

Zee, E. van der (2012). *Het vitale brein. Hoe de hersenen sterk en dynamisch te houden*. Amsterdam: Bert Bakker.

Zimbardo, P. & Boyd, J. (2009). *De tijdparadox. Ontdek wat je relatie met tijd zegt over je persoonlijkheid*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.

Zwart, C. & Middel, B.(2005). *Omvormen van jezelf en de wereld om je heen. Een uitnodiging tot de ontwikkelkunde*. Assen: Van Gorcum.

Over de auteur

Edwin Timmers, geboren op 26 november 1944, werkt twaalf jaar als docent Lichamelijke Opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs aan een scholengemeenschap voor MAVO, HAVO en VWO in Harderwijk. Vervolgens vervult hij functies als conrector, onderwijscoördinator, afdelingsdirecteur, docent, vak- en onderwijsontwikkelaar en onderzoeker aan de ALO, Academie voor Lichamelijke Opvoeding (thans Instituut voor Sportstudies) te Groningen. Naast zijn baan als leraar studeert hij onderwijskunde in Utrecht en promoveert in 2004 aan de Universiteit van Tilburg op het onderwerp 'Krachtig opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs'.

Hij ontwikkelt programma's en onderwijsleermaterialen voor de lichamelijke opvoeding en de sport, schrijft artikelen in vakbladen en internationale (vak)tijdschriften en publiceert een reeks boeken op het gebied van management en lesgeven. Hij leidt verschillende onderzoek- en ontwikkelingsprojecten en begeleidt vakgroepen LO op scholen en sportorganisaties bij het maken en uitvoeren van plannen.

Hij is een allround sporter en als trainer-coach actief geweest op het gebied van voetbal, atletiek, honkbal en judo.

Hij is zelf overtuigd van het belang van een leven lang leren en ontwikkelen en spelen of sporten en probeert dat ook in praktijk te brengen. Vanaf eind jaren negentig doet hij onderzoek naar actief, gezond en zinvol leefgedrag van vooral de nieuwe generatie ouderen (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig) en ontwikkelt daarvoor een theorie. Hij is in dit verband betrokken bij verschillende ontwikkelingsprojecten. Met OldAction, een landelijk werkende club van oud-vakleraren LO, promoot hij het sporten op maat én de fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. Hij fietst, wandelt, voetbalt, zwemt en doet aan skiën en tafeltennis. Dat alles natuurlijk op maat en vaak samen met anderen.

Op de site van OLDACTION is de volgende tekst over mij te lezen.....

...is geboren op 26 november 1944. Hij werkt twaalf jaar als docent Lichamelijke Opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs aan een scholengemeenschap voor MAVO, HAVO en VWO in Harderwijk. Vervolgens vervult hij functies als conrector, onderwijscoördinator, afdelingsdirecteur, docent, vak- en onderwijsontwikkelaar en onderzoeker aan de ALO, Academie voor Lichamelijke Opvoeding (thans Instituut voor Sportstudies) te Groningen. Naast zijn baan als leraar studeert hij onderwijskunde in Utrecht en promoveert in 2004 aan de Universiteit van Tilburg op het onderwerp 'Krachtig opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs'.

Hij ontwikkelt programma's en onderwijsleermaterialen voor de LO en de sport, schrijft artikelen in vakbladen en internationale (vak)tijdschriften en publiceert vele boeken op het gebied van management en didactiek. Hij leidt onderzoek- en ontwikkelingsprojecten en begeleidt vakgroepen LO op scholen en sportorganisaties bij het maken en uitvoeren van werkplannen. Hij is een redelijk allround sporter en als trainer-coach actief geweest op het gebied van voetbal, atletiek, honkbal en judo.

Hij streeft naar het zelf, je leven lang leren en ontwikkelen. Maar ook sporten (of spelen). Vanaf eind jaren negentig doet hij onderzoek naar de fysiek en mentaal actieve, gezonde en zinvolle leefstijl van de nieuwe generatie ouderen (geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig). Hij ontwikkelt daarvoor een aanpak. Met OLDACTION, een landelijk werkende club van oud-vakleraren LO, promoot hij vanaf 2008 het sporten op maat en de actieve leefstijl. Hij fietst, wandelt, voetbalt, zwemt, doet aan skiën en tafeltennis. Dit alles natuurlijk op maat en vaak samen met anderen.

Concept van Actief Leven, Leren en Ontwikkelen

Om de zelfstandigheid van (met name VO-)leerlingen en studenten van lerarenopleidingen te bevorderen zijn daartoe activerende leerwerkomgevingen noodzakelijk. Na jaren van het zelf in theorie en praktijk brengen, is in de periode van 1999 tot en met 2003 een (promotie)onderzoek gedaan naar activerende leeromgevingen voor (vak)leraren in opleiding, de zogenaamde LIO's van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen (Timmers, 2003), een HBO-opleiding.

In de periode 2004 tot en met 2007 is vervolgonderzoek gedaan naar de toepassing van, wat toen is gaan heten, het concept *Actief leren en ontwikkelen* van leerlingen in het voortgezet onderwijs, bij jeugdige sporters en in de schoolstage van ALO-studenten.

In 2004 en 2005 hebben twaalf opleiders van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen het concept 'Actief leren onderwijzen' verder inhoud en vorm gegeven en in praktijk gebracht. Vanaf 2004 t/m 2007 zijn vijf hiermee samenhangende onderzoek- en ontwikkelingsprojecten uitgevoerd.

- Ontwerpen van modules voor Actief Leren Onderwijzen ten behoeve van stagecoaches bij de begeleiding van ALO-studenten en hun eigen leerlingen. .
- Professioneel professionaliseren op basis van loopbaanverhalen van vakleraren en vierdejaars ALO-studenten over de door hen zelf waargenomen professionele ontwikkeling. De vraag hier was: wat zijn in de verschillende loopbaanfasen van leraren essentiële ontwikkelingen?

- In een netwerk of community of practice leren vakcollega's van en aan elkaar hoe bewegingsdidactisch handelen en actief leren en ontwikkelen gepraktiseerd kan worden.
- Een evaluatieonderzoek naar de kwaliteit van de Lichamelijke Opvoeding vond plaats in een landelijke onderzoek door het Mulierinstituut te 's-Hertogenbosch. Het is door mij uitgevoerd met behulp van vierdejaars ALO-studenten, die het als een eigen evaluatieonderzoek van hun stage uitvoerden. Voor hun was de vraag: hoe vindt het sportonderwijs in VO-scholen in het Noorden van het land plaats en wat leren leerlingen?
- Actief leren onderwijzen past in een internationale onderzoekstrend, genaamd: *Teaching Games For Active Learning*. Onderzoek naar het rendement van twee jaar Actief Leren Onderwijzen aan klassen in het voortgezet onderwijs en sportgroepen. De centrale vraag was: Hoe ontwerpen we activerende leer- en ontwikkelomgevingen om leerlingen en sporters in samenhang te laten beleven, leren en leren hoe te leren? Van al deze projecten is een publicatie gemaakt: *Voor applaus moet je het niet doen* (2007).

De conclusie is: het concept Actief leren onderwijzen is na goede scholing, goed te ontwerpen. Het is een zeer bruikbare aanpak die zowel de lesgevers als de deelnemers sterk motiveert. Voor de al redelijk ervaren en/of kwalitatief sterke (vak)leraren LO en sporttrainer-coaches kost het persoonlijke op--maat gebruik van deze aanpak twee tot drie jaar om optimaal te ontwikkelen.

In de periode 2008-2010 is het boek *Sport op Maat* (SOM) geschreven, is OLDACTION opgezet en een website gemaakt ter promotie van vooral het sporten van 55-plussers. Het boek geeft een leidraad voor het zelfstandig alleen of samen maken van activerende sportomgevingen die het leren en ontwikkelen van het sporten stimuleert. Op deze site zijn daar vele praktische toepassingen beschreven.

Vanaf 2010 wordt op verschillende plekken in Nederland de opzet en aanpak in praktijkprojecten toegepast. Dat sporten op maat is mogelijk al vanaf je 35^e nodig. We richten ons vooral op het zelfstandig samen, op maat sporten van 55-plussers. Het SOM-OLDACTION-project is in Ermelo-Harderwijk operationeel vanaf 2010 en zal t/m 2013 onderwerp van onderzoek en ontwikkeling zijn. Het verloop is te vinden bij [SPORTEN OP MAAT in bv. Ermelo](#).

Sporten is één aspect van een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. In de periode 2010-2011 is een totaalplaatje van een actieve,gezonde en zinvolle leefstijlontwikkeling voor de 55-plusser beschreven. Het boek *Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e! Een praktische filosofie van actieve leefstijlontwikkeling* (2012; ALO). Er is een uitgebreide literatuurresearch aan voorafgegaan. Voor het bronnenoverzicht zie [LITERATUUR](#) en [LINKS](#) op deze site. Theorie en de praktische toepassingen worden aan elkaar gerelateerd. Het ALO-OLDACTION-project is vanaf 2011 operationeel en zal t/m 2013 eveneens onderwerp van onderzoek en ontwikkeling zijn. Voor het verloop zie [WERKWIJZE/Ontwikkelingsonderzoek naar de actieve leefstijlontwikkeling](#). Bijstellingen en aanvullingen zullen op z'n vroegst in februari 2014 op deze site zijn te vinden. Er komt geen herdruk.

De volgende publicaties hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van het concept ACTIEF LEVEN, LEREN EN ONTWIKKELEN. Dat zijn: Spelen(d) leren spelen (1998), met Thiemo Meertens. 'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs. Een onderzoek naar de effecten van een 'krachtige' leerwerkcomgeving op de professionele ontwikkeling van Leraren In Opleiding (2003); Actief leren onderwijzen (2005) met twaalf collega-opleiders. Didactiek voor Sport en Bewegen (2006), samen met Mark Jan Mulder. Beleid in bewegen (2004), samen met Harry Stegeman. Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen! (2007) samen met vooral Dinant Roode. De ontwikkeling van het (beter) leren bewegen en sporten op school van 1970 tot 2010. Over lijnen en relaties in de vakdidactiekontwikkeling van de Lichamelijke Opvoeding in Nederland vanuit een bewegingsonderwijskundig perspectief (2010). En tenslotte: Sport op maat . Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100^e (2010) en Activo's doen het anders, op

maat en zeker na hun 50^e! Een praktische filosofie van actieve leefstijlontwikkeling (2012). Ik streef daar ook zelf naar.

[Flaptekst] De nieuwe generatie ouderen, die geboren is in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, heeft 'andere' ervaringen opgedaan en een ander toekomstperspectief, dan de generatie ervoor en erna. Het is in het algemeen een ondernemende en op zelfstandigheid gerichte generatie, die een levenslange actieve, gezonde en zinvolle leefstijl ambieert. Ze wil nadrukkelijk midden in de samenleving blijven staan en beseft dat solidariteit binnen deze generatie en met die na of voor haar, noodzakelijk is.

Het fysiek (door spelen of sporten) en mentaal ontwikkelen, is fundamenteel voor de mens. Een leven lang. Het is de kern van een actieve leefstijl. Het boek geeft een analyse van de mogelijkheden van de nieuwe generatie bij het inrichten van haat bestaan en leert haar activerende omgevingen te ontwerpen voor nu en in de toekomst. Op basis van onderzoekservaringen in onderwijs en bedrijfsleven is het concept van 'actief leven, leren en ontwikkelen' voor de 50-plusser verder ontwikkeld. Het construeren van activerende sportomgevingen is eerder beschreven in *Sport op Maat* (2010). Onderzoek naar de opbrengst van deze aanpak bij zowel sport- als studieclubs vindt plaats in de periode van 2010 tot en met 2013 en wordt gerapporteerd op de site www.oldaction.nl. Overigens vindt iedereen die zelf actief zoekend en ondernemend wil zijn of anderen daartoe wil bewegen in dit boek een verantwoording en vele praktische toepassingen. Het startpunt is steeds de eigen ervaring of beleving en wordt gevolgd door een fase van leren. Het resulteert tenslotte in het zelf toepassen van kennis en kunde. Ook wel leren hoe te leren genoemd. Dit leerwerkpatroon maakt een meer zelfsturende, zelfstandige en zelfverantwoordelijke ontwikkeling mogelijk.

De auteur, dr. Edwin Timmers (1944) is vakleraar lichamelijke opvoeding op een VO school geweest en docent en onderwijsonderzoeker en -ontwikkelaar aan de Groningse Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Het inspireren van mensen tot een fysiek en een mentaal actieve leefstijl, is ook altijd werk(en) en ontwikkeling met plezier. Jonger of ouder zijn dan vijftenzestig, maakt hierbij niets uit.