

Atelier SamenKracht

Inspirerende DIALOGEN over
meedoen en van betekenis zijn

www.samenkracht.nu info@samenkracht.nu

1

Historie Samenkracht

- Woon servicewijken Den Haag, Moerwijk, CvO 2014: de eerste pilot
- Europa: Erasmus+ / Active80+ 2014 – 2016
- Landelijke verspreiding FNO 2016 – 2018
- Nu: voordragen voor databank Effectieve interventies Movisie



Gemeente Den Haag



2

Samenkracht is ...

- Groepsinterventie, voor en door thuiswonende ouderen
- Kracht- en netwerkontwikkeling, individueel en collectief
- Gericht op ertoe doen, meedoen en van betekenis zijn van ouderen
- Samenwerking tussen bewoners, vrijwilligers, beroepskrachten
- Werken met je situatie, niet met je probleem
- Leuk en inspirerend (nieuwe contacten, inzichten)
- Vele werkvormen: praten, tekenen, schrijven, bewegen, doen

3

Samen-kracht maken

- Hoe is mijn situatie: *inzicht/bewustzijn*
- Wat vind ik belangrijk, in welk levensdomein wil ik een tandje erbij doen: *investeren*
- Wat kan ik zelf doen: *actie, geefkracht*
- Wat kunnen we samen doen: *netwerk activeren*
- Wie hebben we nog meer nodig voor ons doel: *verkenning van de bredere omgeving (ondernemers, clubs, etc.)*
- Werkplan, *vervolg*

4

Werkzame principes Samenkracht

- Kracht- en netwerkontwikkeling
- Breed kijken naar ouder worden, alle levensdomeinen
- Aandacht voor wederkerigheid in relaties, geefkracht
- De kracht van de dialoog benutten
- Afwisseling tussen actie en reflectie, leerstijlen
- Inzetten op zwaan-kleef-aan effect

5

Een traject Samenkracht bestaat uit..

- **Oriëntatie** verkenning lokale situatie en mogelijkheden voor uitvoering
- **Vorbereiding** (leefwereld)onderzoek, initiatiefgroep: inhoud, organisatie, werving.
- **Uitvoering** Samenkracht Ateliers (dialoogbijeenkomsten), telkens in een serie van 2 bijeenkomsten.
- **Vervolgactiviteiten** (verschillende scenario's mogelijk)

6



Meedoen en je thuis voelen

3 en 17 oktober 2022
Gouda, Van Noord

7



Wanneer voelt u zich thuis in de wijk?

Denk hierover na en schrijf een paar trefwoorden op.

- Wat betekenen meedoen en thuis voelen voor u?
- Aan welke situatie gebeurtenis denkt u dan?

8



Wanneer voelt u zich thuis in de wijk?

In tweetallen:

- Deel met elkaar wat u hebt opgeschreven
- Vult het elkaar aan of zijn er verschillen?

9



Wanneer voelt u zich thuis in de wijk?

Plenair

- Wat is besproken?
- Wat valt op?
- Wat is verrassend?

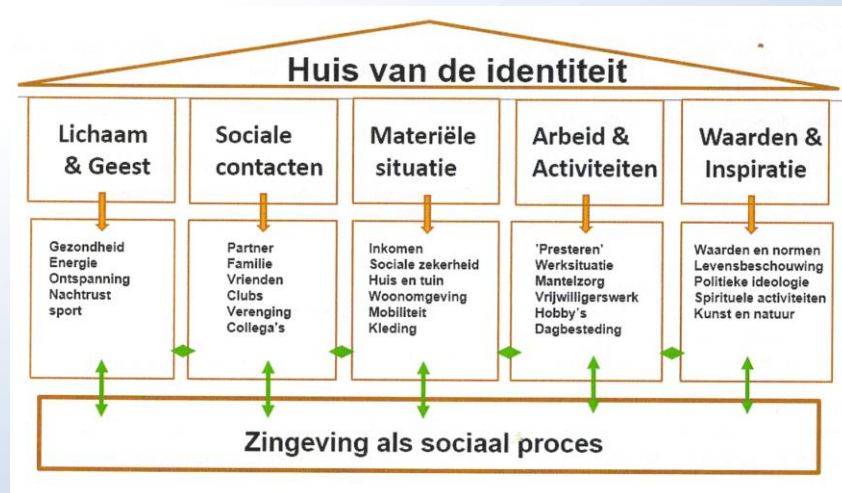
10



Vervolg vragen

1. Hoe kan thuis voelen er concreet uitzien in het dagelijks leven?
2. Waarom / in welke situatie voelt u zich thuis? Kan het ook als een belasting voelen?
3. Wat kan thuis voelen stimuleren en belemmeren?
4. Wat kan ik zelf doen, als ik merk dat ik mij niet zo thuis voel?
5. Wat kunnen we gezamenlijk doen? Zijn er voldoende mogelijkheden om ons allemaal thuis te voelen? Wat moet er gebeuren?

11



In tweetallen:

- In welke kamer(s) voel ik mij sterk?
- In welke kamer(s) kan ik dingen leren en wat dan?
- In welke kamer(s) moet ik aanvaarden dat het niet gaat zoals ik wil?

12



Er zijn voor mij geen
belemmeringen in de omgeving
om mij thuis te voelen.

Gele kaart: mee eens
Blauwe kaart: mee oneens

13



Tips verzamelen

In groepjes:

- Waaraan merk ik dat meedoen met activiteiten soms lastig (vermoeiend is)?
- Wat kan ik doen om het vol te houden?
- Geef elkaar tips
- En schrijf deze op een papier

14



Tip 1

Inhoud tip 1

Blauw: goede tip, ga ik gebruiken

Geel: goede tip, maar ik ga deze niet gebruiken

Blauw en geel: goede tip, ik weet niet of ik die ga gebruiken

15



Zijn er voldoende
mogelijkheden in uw omgeving
om mee te doen en zich thuis te
voelen?

Blauw: mee eens

Geel: mee oneens

Alle twee: ik weet het niet

16



Wat moet er gebeuren?

17



Wat kunnen wij zelf doen
en wat gaan wij echt doen?

Wat hebben we ervoor nodig?

18

Aanpak Den Haag | Samenkracht

- Ontwikkeling en realisering van gezamenlijk gedragen woonzorgwelzijn-concepten
- In een woongemeenschap waarin iedereen kan meedoen en van betekenis kan zijn

door

- Co-creatie met bewoners/ambassadeurs in een wooncomplex/buurt
- Samenwerking van partners in wonen, zorg en welzijn

Aanpak in Den Haag

- **Oriëntatie** (sep-okt '23) wijk/complexkeuze/ randvoorwaarden/ commitment partners/ instellen projectgroep
- **Parallele Samenkracht trajecten** (nov'23 – jan'24)
 - Leefwereldonderzoek en Ateliers met bewoners
 - Verkenning en Samenkracht ateliers professionals wonen, zorg, welzijn.
- **Samen kracht maken** (feb–apr '24) gezamenlijke ateliers/plan uitwerken
- **Afronding en verduurzaming** (mei –juni 24)

Basis van Samenkracht

Hoe gaat het met je? Jij in je omgeving



In welk domein sta je sterk, in welk domein minder sterk/wil je investeren?

Huis van je Identiteit/Prof. Dr H. Petzold

21

Vervolgvragen

1. Hoe ziet 'meedoen' en 'van betekenis zijn' er uit in je dagelijks leven?
2. Wanneer voelt meedoen prettig? Kan het ook als een belasting voelen?
3. Wie/wat stimuleert bij jou 'meedoen' en 'van betekenis zijn'? Wie/wat belemmert dat bij jou?
4. IK: wat kan ik zelf doen?
5. WIJ: Wat kunnen wij doen?
6. Wie kunnen we verder nog inschakelen?

22

Samenvattend: Werkzame principes en werkvormen

- **Kracht/netwerk ontwikkeling** (voorwerp, foto, je naam, waardenkaartjes, partnerschap, netwerkkaart)
- **Breed kijken (naar ouder worden), alle levensdomeinen** (huis van identiteit, positieve gezondheid, domeinen seniorvriendelijk)
- **Aandacht voor wederkerigheid in relaties, geefkracht** (geluksmoment, cadeautjes geven, stimulansen/belemmeringen)
- **Afwisseling tussen actie en reflectie, leerstijlen/leercyclus**
- **Inzetten op zwaan-kleef-aan effect** (vraag een ander mee)
- **De kracht van de dialoog benutten** (diverse en creatieve vormen)