

LEVENSSLESSEN VAN OUDEREN

Handleiding voor activiteitenbegeleiders in verzorgingshuizen



Ido Abram & Jenny Wesly

2008

TRAJECT MET TREFWOORDEN

ouderen maken een **identiteitscirkel**



ouderen geven een mondelinge **toelichting** (levensverhaal 1)



ouderen en begeleiders maken / zoeken daarbij **beelden**: foto's / knipsels / documenten...



ouderen geven een mondelinge **toelichting** (levensverhaal 2)



ouderen en begeleiders maken **panelen** / collages met de levensmotto's van de ouderen



begeleiders richten een **tentoonstelling** in



begeleiders nodigen enkele **scholen** uit

INHOUD

Traject met trefwoorden	2
Inleiding	4
Identiteitscirkels	5
Beelden: foto's / knipsels / documenten...	9
Paneel / collage met levensmotto	11
Tentoonstelling	14
Kosten	15
Links en adressen	16

Het proefproject 'Levenslessen van ouderen' kwam tot stand met financiële bijdragen van Maror, SKaN-fonds, VSBfonds, Focusprojecten, Stichting Leren en personele bijdragen van Beth Shalom. De illustraties komen uit het proefproject.



INLEIDING

De handleiding ‘Levenslessen van ouderen’ is bestemd voor activiteitenbegeleiders in verzorgingshuizen. Ook anderen die met ouderen werken, kunnen er praktische ideeën aan ontleen. De gehanteerde methodiek staat in Ido Abram & Jenny Wesly: *Leren van elkaar = Elkaar leren kennen. Eigen identiteit en interculturele dialoog*. Forum / Ger Guijs, Utrecht / Rotterdam, 2006. De handleiding is gebaseerd op de ervaringen in een proefproject, dat liep van januari 2006 tot maart 2007. Het vond plaats in het verzorgingshuis Beth Shalom in Amsterdam (Buitenveldert). Gezamenlijk gaven Jenny Wesly info@focusprojecten.nl en Ido Abram ibhabram@xs4all.nl leiding aan het proefproject.

In het proefproject schetsten ouderen in woord en beeld een portret van zichzelf, hun gezin (familie) en de hoogte- en dieptepunten van hun leven. Zij gebruikten daarvoor oude en nieuwe media (fotografie, internet). Dit resulteerde in een reële ‘portrettengalerij’ (panelen), die twee maanden in Beth Shalom te zien was. Virtueel is de expositie nog steeds te zien via <http://www.focusprojecten.nl/bs/index.html>. Aan het proefproject deden 15 ouderen tussen 76 en 93 jaar mee en 6 begeleiders. Leerlingen van scholen voor basis- en voortgezet onderwijs bezochten de (reële) expositie. De geportretteerde ouderen leidden hen daarbij rond.

Een proefproject leent zich voor experimenten. Niet alles hoeft te lukken. Van fouten of te hoog gegrepen doelen is soms meer te leren dan van de dingen die wel goed gaan. *In deze handleiding staan de successen van het proefproject én het voor elk verzorgingshuis haalbare.*

Traject

Het traject duurt per groep 10 bijeenkomsten van anderhalf uur. Een groep bestaat uit 8 ouderen en 2 activiteitenbegeleiders. Minstens één van de begeleiders moet enige ervaring hebben met digitale fotografie en internet. De begeleiders kost het drie keer zoveel tijd als de duur van de bijeenkomsten (in totaal 45 uur). Zij maken met de ouderen foto’s op voor de ouderen belangrijke plekken, scannen betekenisvolle oude foto’s en andere documenten, overleggen met de ouderen en elkaar, bereiden de expositie voor, leggen het contact met de scholen. *Het traject is op tal van manieren in te korten en aan te passen. Meer informatie daarover via Jenny Wesly en / of Ido Abram.*

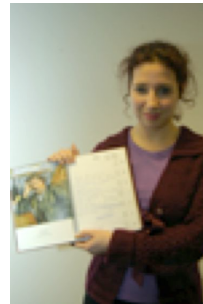
Herhaling en veiligheid

Herhaling van doel en aanpak is belangrijk. Immers, de deelnemende ouderen zullen niet alle bijeenkomsten bijwonen. Soms zullen zij verhinderd zijn om gezondheidsredenen, door afspraken elders of vanwege vergeetachtigheid. Door regelmatig doel en aanpak van de sessies te herhalen, lossen de begeleiders dit probleem op. Even belangrijk is de sfeer tijdens de bijeenkomsten. Die moet veilig, open en gezellig zijn. Pas dan is er ruimte voor het tonen van emoties en het vertellen van persoonlijke verhalen. Levensverhalen zijn altijd emotioneel én persoonlijk.

De auteurs van deze handleiding hopen dat veel verzorgingshuizen het thema ‘levenslessen’ een plaats in hun activiteitenplannen zullen geven.

IDENTITEITSCIRKELS

- Opdracht vooraf: “De activiteitenbegeleiders willen u (de ouderen) vragen om bij de eerste bijeenkomst een voorwerp mee te nemen dat iets over uzelf zegt.”
- De begeleiders bijten de spits af. Zij hebben ook een voorwerp meegenomen en vertellen waarom dit voor hen belangrijk is. Zoals een zware gouden hanger of een kunstagenda.

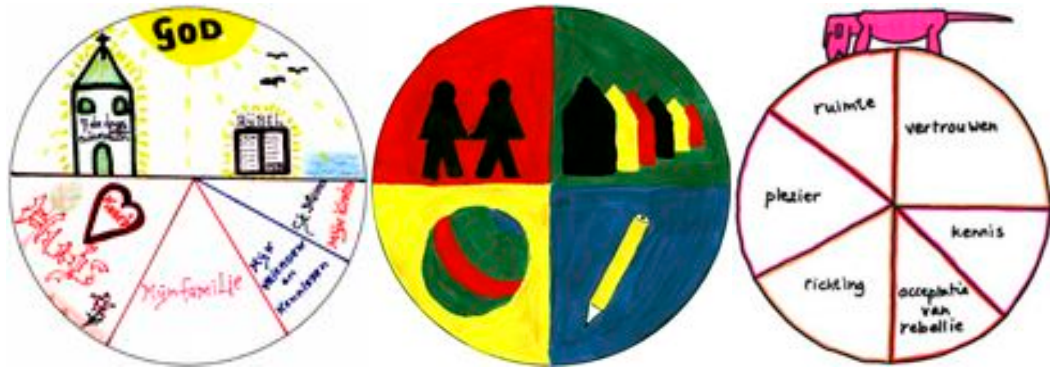


- Daarna komen de deelnemers aan de beurt. Zij vertellen waarom het voorwerp voor hen belangrijk is.
- De deelnemers worden allen mét hun voorwerp op de foto gezet.





- De begeleiders tonen verschillende voorbeelden van identiteitscirkels (ID-cirkels) uit Ido Abram & Jenny Wesly (2006): *Leren van elkaar = Elkaar leren kennen. Eigen identiteit en interculturele dialoog.*



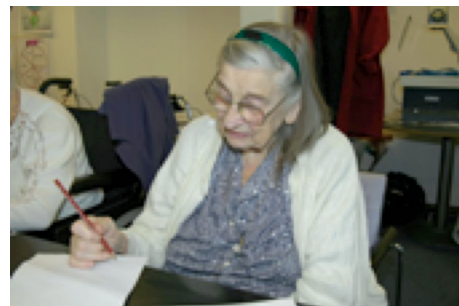
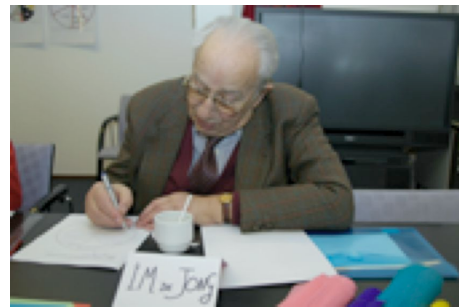
Hoe maakt u een identiteitscirkel of ID-cirkel?

In één of twee bijeenkomsten zetten de ouderen de volgende stappen.

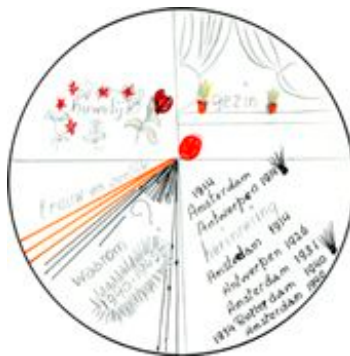
1. Kies wie of wat voor u belangrijk is: welke personen, bezigheden, hobby's, voorwerpen, idealen, doelen enzovoort? Onthoud of noteer alles met trefwoorden.
2. Rangschik de trefwoorden in volgorde van belangrijkheid.
3. Verdeel een blanco cirkel in 'taartpunten': maak de belangrijkste taartpunten groot en de minder belangrijke kleiner.
4. Plaats de trefwoorden in de taartpunten.
5. Voeg aan de taartpunten teksten, tekeningen, kleuren, foto's of collages toe.

Sommige cirkelmakers doen het anders dan hier beschreven. Zij maken geen taartpunten, maar kiezen voor andere vormen: kleine cirkels in de grote ID-cirkel en / of hier en daar een oog of wolk of wat dan ook. Enkelen nemen de lege ruimte buiten de ID-cirkel erbij.

- Elke deelnemer begint zijn of haar eigen ID-cirkel te maken, daarbij geholpen door de begeleiders.



- Elke deelnemer licht de eigen ID-cirkel toe.

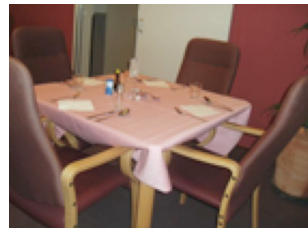
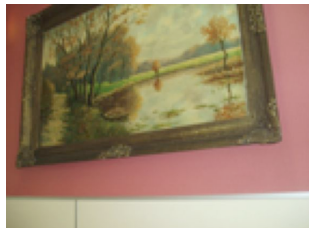


BEELDEN: FOTO'S / KNIPSELS / DOCUMENTEN...

- Geef de deelnemers een instructie over het omgaan met een digitale camera en digitaal fotograferen.



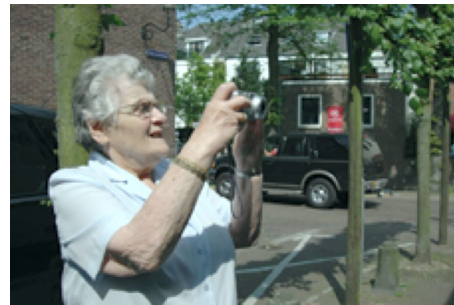
- Geef de deelnemers eventueel een verdergaande instructie over keuzemogelijkheden bij het fotograferen: perspectief, contrast, belichting, sfeer, compositie, kader.
- Verdeel de deelnemers in groepjes van twee en geef hen de volgende opdracht: “Fotografeer elkaar steeds op drie manieren en fotografeer een voorwerp of een plek op drie manieren.” Kies bijvoorbeeld voor kikkerperspectief (van onderaf), vogelperspectief (van boven af) en close-up (van dichtbij).



- Help elke deelnemer een lijstje te maken van de beelden, die de gemaakte ID-cirkel kunnen verduidelijken. Daarop staan nog te maken foto's (van de eigen kamer in het verzorgingshuis, het geboortehuis, de oude buurt...), bewaarde dierbare foto's, brieven, krantenknipsels, documenten (trouwboekje, diploma's...), gedichten, tekeningen, borduurwerk....



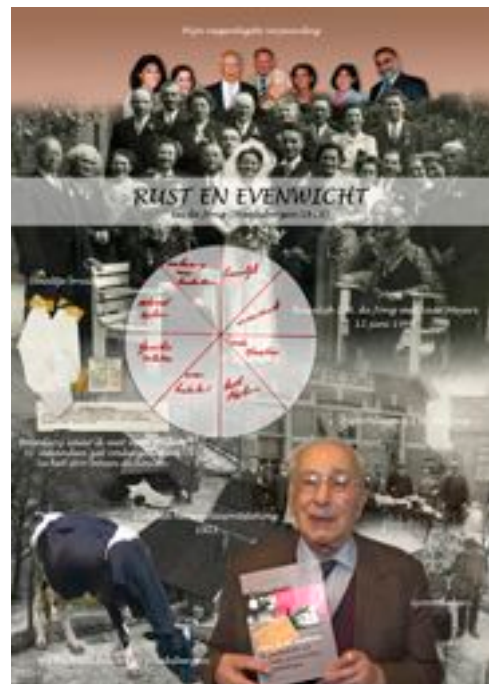
- Maak met de individuele deelnemers afspraken om de zaken op het lijstje te realiseren.
- Verzamel met de deelnemers bestaande foto's, documenten... en scan die.
- De deelnemers maken nieuwe foto's (zoals van het geboortehuis of de oude buurt). Soms moet daar een reisje voor gemaakt worden, samen met een begeleider of anders met een kennis of familielid.



- Druk de gemaakte foto's en de scans op contactvellen af.
- De deelnemers maken bij elke foto en scan – eventueel met de hulp van de begeleiders – bijschriften: wie, wat, waar, wanneer, waarom?

PANEEL / COLLAGE MET LEVENSMOTTO

- Toon al het beeldmateriaal op een beamer. De deelnemers bepalen zélf welk beeldmateriaal zij willen gebruiken voor de panelen. Zij lichten hun keuze toe.
- Maak in overleg met de betreffende oudere, voor *elke* deelnemer een paneel. Gebruik daarvoor al het beeldmateriaal (foto van de deelnemer + voorwerp, identiteitscirkel, foto's, scans...). Elk paneel is een collage van meerdere portretten (deelnemer, familie, vrienden), levensverhalen en andere persoonlijke uitingen.
- Elke oudere formuleert zijn of haar levensmotto – de levenslessen in een notendop – en licht dit toe. Help de deelnemers bij het verkorten van de levenslessen tot een motto.
- Zet op elk paneel het levensmotto van de deelnemer en naam, geboortedatum en geboorteplaats.
- Twee mogelijkheden: maak in overleg met de ouderen de panelen zelf of maak die na overleg met de ouderen samen met een vormgever.





Marie Arendz - Marks (Amsterdam 1930)



Laatste foto van mijn man met onze enige kleinzoon

Mijn dochter en schoonzoon
met David, mijn schoonzoon

hier heb ik drie jaar van mijn
kinderdijid gewoond

Tekening van een godellet (een 30-18 was)



TENTOONSTELLING

- Ontwerp de uitnodigingskaart en druk die af. Doe dit zelf of in samenwerking met een ontwerper en drukker.



- Verstuur de uitnodiging van de tentoonstelling aan familie, vrienden, kennissen en relaties.
- Stel een persbericht op en verstuur dit aan geïnteresseerde – vooral locale – media.
- Organiseer een feestelijke opening van de tentoonstelling voor belangstellenden.



- Nodig leerlingen en docenten van scholen in de buurt uit de tentoonstelling te bezoeken. De ouderen, die op de panelen centraal staan, leiden hen tijdens het bezoek rond. De panelen fungeren daarbij als ouderwetse ‘geïllustreerde schoolplaten’. Doel van de rondleidingen is het bevorderen van een ‘transgenerationele’ dialoog, een ontmoeting die drie generaties overbrugt: leerlingen basis- en voortgezet onderwijs – docenten en ouders – ouderen van het verzorgingshuis.



KOSTEN

De opgevoerde kostenposten zijn schattingen. De onderstaande drie zijn niet begroot:

- Uren van de activiteitenbegeleiders. Werken volgens deze handleiding maakt deel uit van hun takenpakket. De activiteitenbegeleiders werken met twee groepen van acht ouderen. Dit levert 16 panelen op.
- De materialen die nodig zijn om de panelen te maken (stiften, potloden, lijm, papier, hardware om scans te maken...). Die zitten in de inventaris van het verzorgingshuis. Ook de panelen zelf (ook wel gebruikt voor 'moodboards') zijn vaak aanwezig of kunnen tegen een geringe prijs gekocht worden bij speciaalzaken voor kunstenaarsbenodigdheden (lichtgewicht foamborden in verschillende maten).
- De tentoonstellingsruimte. De panelen worden in het verzorgingshuis geëxposeerd.

Kosten:

- Enkele digitale camera's huren of kopen kost 600 euro.
- * Een vormgever ontwerpt de panelen en een officiële drukkerij drukt deze. Bij het proefproject kostte dat 5.500 euro.
- * Jenny Wesly info@focusprojecten.nl en Ido Abram ibhabram@xs4all.nl geven workshops 'Levenslessen van ouderen' voor activiteitenbegeleiders van verzorgingshuizen. Hun uurtarief is 100 euro per persoon (exclusief BTW en reiskosten).
- * Een vormgever ontwerpt de uitnodiging voor de expositie en een officiële drukkerij drukt de oplage. Bij het proefproject kostte dat 900 euro (oplage 500).
- Het versturen per post van de uitnodigingen voor de expositie kost 220-440 euro.
- Consumpties voor bezoekers. De kosten van de opening van de expositie hangen af van het verwachte aantal bezoekers. Ook het bezoek van scholen aan de tentoonstelling brengt kosten met zich mee.

*De kosten aangegeven met een asterisk * zijn optioneel.*

LINKS EN ADRESSEN

Ido Abram	www.ido-abram.nl (vanaf 01-01-2009)
Jenny Wesly	www.focusprojecten.nl
Identiteitscirkels	www.identiteitscirkels.nl (vanaf 01-01-2009)
Expositie Beth Shalom	http://www.focusprojecten.nl/bs/index.html

Jenny Wesly Focus Projecten
Geerdinkhof 353
1103 RC Amsterdam
Tel.: 020-6954486
info@focusprojecten.nl

Stichting Leren
Ido Abram
Bartholomeus Ruloffsstraat 19-hs
1071 WK Amsterdam
Tel.: 020-6760899
ibhabram@xs4all.nl