

Carolien Smits
Gusta Boland
Wilma de Vries
Rian van Erp

De kracht van je leven

**Een cursus rond het levensverhaal voor Turkse en
Marokkaanse ouderen met depressieve klachten**

Handleiding en draaiboek

Trimbos-instituut
Altrecht Preventie
GGZ Buitenamstel

Trimbos-instituut, Utrecht, 2006

Colofon

Financiering

Stichting tot Steun VCVGZ

VSF Fonds

Trimbos-instituut

Altrecht GGZ

GGZ Buitenamstel



Projectteam en samenwerkingspartners

Carolien Smits (Trimbos-instituut), Gusta Boland (Altrecht Preventie),

Wilma de Vries (Trimbos-instituut), Rian van Erp (GGZ Buitenamstel)

Expertpanelleden

Nesim Akkanat, Wijkpost voor Ouderen Oost/Zeeburg, Amsterdam

Ernst Bohlmeijer, Trimbos-instituut, Utrecht

Frank Kempen, sector Preventie RIAGG Zwolle

Gonda Parden, Spijkenisse

Müslüm Polat, Centrum Advies en Beleid Oudere Migranten, Amsterdam

Chris te Riele, sector Preventie RIAGG Zwolle

Met dank aan

Alle deelnemers aan de pilot

De cursusleiders in de pilot:

Cemil Yavuzkan (Altrecht GGZ)

Cevriye Bilginer (Altrecht GGZ)

Devrim Topcu (GGZ Buitenamstel)

Mohamed Irahhoten (Altrecht GGZ)

Souad Laasri (Altrecht GGZ)

Foto's

Hollandse Hoogte

Willie Vissers, Palet Eindhoven

Productiebegeleiding

Paul Anzion, Trimbos-instituut

Bestellen

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via www.trimbos.nl/producten of via de Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax: 030-297 11 11; e-mail: bestel@trimbos.nl. Onder vermelding van artikelnummer AF0666. U krijgt een factuur voor de betaling. De uitgave is ook gratis te downloaden vanaf www.trimbos.nl

ISBN 90-5253-540-X

©2006 Trimbos-instituut, Utrecht, The Netherlands; Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De hierboven genoemde bijlagen kunnen als werkmateriaal voor de uitvoering van de cursus gekopieerd worden.

Voor zover het maken van overige kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of enkele gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

DEEL 1 HANDLEIDING	5
1 Verantwoording	7
2 Depressieve klachten bij Turkse en Marokkaanse ouderen	9
2.1 De prevalentie van depressie	9
2.2 De beleving van psychische klachten	9
2.3 Oplossingen en hulp zoeken	10
3 De kracht van je leven: opzet van de cursus	13
3.1 Doel van de cursus	13
3.2 Doelgroep en groepssamenstelling	13
3.3 Setting en duur van de cursus	13
3.4 Cursusmateriaal	14
3.5 Opbouw van de bijeenkomsten	14
3.6 Begeleiding en training	15
4 Remiscentie en de narratieve methode: een inleiding	17
4.1 Remiscentie	17
4.2 Remiscentie als preventieve interventie	17
4.3 Remiscentie bij oudere Turken en Marokkanen	18
4.4 De narratieve benadering	19
4.5 Toepassing van de narratieve methode in preventieve groepen	24
4.6 Toepassing van narratieve methoden bij Turkse en Marokkaanse ouderen	25
5 Richtlijnen voor de cursusleider	27
5.1 Algemene richtlijnen voor de cursusleider	27
5.2 Narratieve richtlijnen	32
6 Organisatie en implementatie	35
6.1 Ervaringen met de cursus	35
6.2 Voorwaarden voor de organisatie van de cursus	37
6.3 Samenwerken met andere organisaties en verantwoordelijkheden	39
6.4 Werving en selectie van cursisten	40
6.5 Voorbereiding en uitvoering van de bijeenkomsten	42
DEEL 2 DRAAIBOEK VOOR CURSUSLEIDERS	45
Bijeenkomst 1 Opgroeien in Turkije/Marokko	47
Bijeenkomst 2 Vertrek uit het geboorteland	57
Bijeenkomst 3 In Nederland	65
Bijeenkomst 4 Ouder worden in Nederland	73
Bijeenkomst 5 Alles van waarde	79
Bijeenkomst 6 Uw verleden als een verhaal	87
Bijeenkomst 7 Uw leven als een verhaal: het toekomsthoofdstuk	93
Terugkombijeenkomst	99

Bijlage 1 Informatie voor contactpersonen	103
Bijlage 2 Informatie voor (kandidaat)cursisten	105
Bijlage 3 Opzet van het kennismakingsgesprek	111
Bijlage 4 Ontspannings- en activeringsoefeningen	113
Bijlage 5 Opzet Logboek cursusleiders	115
Bijlage 6 Uit te werken schema's (overzicht voorzieningen in de regio)	117
Bijlage 7 Opzet certificaat met kwaliteiten van de cursist	119
Bijlage 8 Lijst van gebruikte en aanbevolen literatuur	121
Bijlage 9 Adressen voor meer informatie	123

DEEL 1 HANDLEIDING

1 Verantwoording

Depressieve stoornissen komen bij 2% van de autochtone ouderen voor. Veel meer ouderen worden getroffen door depressieve klachten (12,9%, Beekman e.a. 1995). Depressie is een belangrijk probleem vanwege de aantasting van de kwaliteit van leven en de maatschappelijke kosten. Sinds 1990 zijn om die reden verschillende interventies ontwikkeld om het verergeren van depressieve klachten bij ouderen te voorkomen (Van den Bogaard, Boland en Buitenhuis 1996, Bohlmeijer e.a. 2005). Het aantal depressieve klachten bij oudere Turken en Marokkanen is aanzienlijk groter dan bij autochtone ouderen. In hoofdstuk 2 bespreken we de prevalentie van depressieve klachten van oudere Turken en Marokkanen en de betekenis van deze klachten voor deze ouderen. Psychische klachten moeten bij deze allochtone groepen gezien worden binnen een eigen referentiekader waarin het verleden (migratie, verwachtingen en teleurstellingen), het ouder worden en de maatschappelijke positie van deze migranten een rol spelen (De Vries & Smits 2003; Smits & De Vries 2003; De Vries & Smits 2005a,b).

De afgelopen jaren zijn preventieve interventies voor depressieve klachten beschikbaar gekomen voor autochtone ouderen, waarin het levensverhaal een centrale plaats heeft (Bohlmeijer e.a. 2003; Smits 2003). In de huidige vorm zijn de bestaande cursussen echter niet geschikt voor oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten. Onderzoek laat namelijk zien dat oudere Turkse mannen en vrouwen en Marokkaanse mannen en vrouwen in een aantal opzichten hun psychische gezondheid verschillend (van elkaar en van oudere Nederlanders) beleven (zie hoofdstuk 2). Ook om praktische redenen zijn de bestaande reminiscentie cursussen niet geschikt voor Turkse en Marokkaanse ouderen. Geschreven teksten en schrijfoopdrachten vormen een belangrijk onderdeel van deze cursussen. De huidige generatie oudere Turkse en Marokkaanse oudere migranten heeft over het algemeen een lage opleiding genoten. Dit gaat in veel gevallen gepaard met een lager abstractieniveau. Veel oudere Turken en Marokkanen, vooral de vrouwen, zijn analfabeet, ook in de eigen taal. De beheersing van de Nederlandse taal is vaak slecht. Ook dit geldt sterker voor de vrouwen dan voor de mannen. Tenslotte sluit een gescheiden aanbod voor mannen en vrouwen beter aan bij de cultuur van deze migranten dan een gemengde cursus.

Om deze redenen hebben GGZ-werkers behoefte aan een cursusaanbod dat geschikt is voor oudere Turkse mannen, Turkse vrouwen, Marokkaanse mannen en Marokkaanse vrouwen met depressieve klachten. Voor volwassen en oudere Turken en Marokkanen is de cursus Lichte dagen donkere dagen ontwikkeld die momenteel in ongeveer twintig GGZ-preventie afdelingen wordt aangeboden (Can & Voordouw 2002). Deze cursus is gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische en leertherapeutische principes. Lichte dagen donkere dagen vraagt relatief veel abstractievermogen en gaat niet expliciet in op het verleden van de oudere migrant. Met De kracht van

je leven beschikken we over een cursusaanbod voor bovenstaande groepen van vijftig jaar en ouder, dat uitgaat van een gecombineerde narratieve en reminiscentiebenadering met cognitief-gedragstherapeutische elementen. Het doel van de cursus is het ontwikkelen van een positiever verhaal over het geleefde leven, waardoor de depressieve klachten verminderen, en het toekomstbeeld en de kwaliteit van leven verbeteren.

Verantwoording

De cursus is ontwikkeld door het Programma Ouderen van het Trimbos-instituut, Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel.

De ontwikkeling van de cursus is mogelijk gemaakt door subsidies van Stichting tot Steun VCVGZ, het VSB fonds, het Trimbos-instituut, en de investeringen van beide praktijkinstellingen.

Inspiratie voor "De kracht van je leven" vonden we in de cursussen 'Op zoek naar zin' (Franssen en Bohlmeijer 2003) en "De verhalen die we leven" (Bohlmeijer, in voorbereiding). Deels is gebruik gemaakt van materialen voor de preventieve cursussen 'Lichte dagen, donkere dagen' (Can & Vordouw 2003), 'Stap voor stap' (De Vries & Smits 2005d) en het voorlichtingsaanbod "Geestelijke gezondheid en ouder worden" (De Vries & Smits 2004). Ook baseerden we ons op ons onderzoek naar psychische klachten bij oudere Turken en Marokkanen (zie aanbevolen literatuur in de bijlagen). In grote lijnen was de tekst van hoofdstuk 2 eerder te lezen in een artikel in Denkbeeld (Smits & De Vries 2003).

Bij de ontwikkeling van de voorliggende cursus baseerden we ons op de actuele kennis binnen de wetenschap en praktijk. Hiervoor staan de expertise van de ontwikkelaars van het Trimbos-instituut en de samenwerkende GGZ-organisaties garant. Daarnaast maakten we gebruik van de ervaring van deskundigen op het gebied van reminiscentie en behandeling van depressie bij ouderen en allochtonen (zie colofon). De cursus is getoetst op bruikbaarheid (zie hoofdstuk 5). De resultaten van de evaluatie zijn vastgelegd in een afzonderlijke rapportage (De Vries & Smits 2006) en verwerkt in het hoofdstuk over de implementatie van de cursus. De effectiviteit van de cursus is nog niet door wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Dit is een onderzoeksstap die wij in de toekomst willen zetten.

Voor gebruik van de cursus vragen we u contact op te nemen met de ontwikkelaars, omdat we het gebruik van de cursus in de toekomst willen monitoren. Dit met het oog op een optimale kwaliteit van de cursus en haar implementatie.

2 Depressieve klachten bij Turkse en Marokkaanse ouderen

2.1 De prevalentie van depressie

Nederlandse studies stelden voor oudere Turken en Marokkanen een relatief hoge prevalentie van depressie vast (Van der Wurff e.a. 2005; Schellingerhout 2004). Bij de Amsterdamse gezondheidsmonitor rapporteerde 61,5 procent van de Turkse en 37,6 procent van de Marokkaanse 55-75-jarigen depressieve symptomen boven het cut-off punt van het gebruikte meetinstrument (CES-D, Van der Wurff e.a. 2005). Van de autochtone 55-74-jarigen scoorde 14,5% boven dit cut-off punt. Evenals bij autochtone ouderen hadden de vrouwen meer depressieve klachten dan de mannen, maar de associatie van sekse met depressieve klachten was zwakker dan bij autochtone ouderen. Ook in een landelijk representatief onderzoek onder 55-plussers werden bij verschillende migrantengroepen meer sombere en neerslachtige gevoelens vastgesteld dan bij autochtone ouderen (Schellingerhout 2004). In deze landelijke studie waren de Turkse en Marokkaanse ouderen er het slechtst aan toe. Hier werden geen sekseverschillen gemeten voor het voorkomen van sombere en neerslachtige gevoelens. De wetenschappelijke publicaties richten zich tot nu toe op depressieve klachten. Depressieve klachten en depressieve stoornissen zijn bij autochtone én allochtone ouderen niet altijd makkelijk te onderscheiden. De diagnostiek van depressieve stoornissen bij oudere Turken en Marokkanen is nog moeilijker dan bij autochtone ouderen vanwege een methodologische bias van de bestaande Westerse diagnostische instrumenten (Smits e.a. 2005). De prevalentiecijfers moeten daarom met enig voorbehoud worden geïnterpreteerd.

2.2 De beleving van psychische klachten¹

Oudere Turken en Marokkanen praten over het algemeen niet gemakkelijk over psychische klachten. Vaak worden klachten ontkend omdat het hebben van problemen gezichtsverlies kan betekenen binnen de eigen gemeenschap. De angst voor roddel speelt daarbij een belangrijke rol. Net zoals veel Nederlanders onderscheiden Turkse en Marokkaanse ouderen enerzijds klachten die bij het leven of bij het ouder worden horen en anderzijds "echte gekte". Turkse ouderen gebruiken, in tegenstelling tot de Marokkanen, vergelijkbare begrippen als autochtone Nederlanders voor psychische klachten, zoals stress en depressie. Marokkanen herkennen wel concrete klachten zoals vergeetachtigheid, onrust, somberheid en gespannenheid, maar

¹ De beschrijving van psychische klachten in deze paragraaf is ontleend aan het eerder genoemde onderzoek van het Trimbos-instituut (Smits & De Vries 2003; De Vries & Smits 2003; De Vries & Smits 2005b).

deze benoemen ze niet als psychisch maar als behorend bij het leven of bij het ouder worden.

Bij de Turkse vrouwen valt het gebruik van metaforen op om hun klachten te omschrijven. Ze beschrijven bijvoorbeeld hoe een insect in hun hoofd kruipt, of dat ze een scherpe of bittere smaak proeven. De Turkse mannen noemen als oorzaken van hun klachten verveling en het gevoel van nutteloosheid, die verband houden met werkeloosheid en arbeidsongeschiktheid. Ook eenzaamheid en financiële problemen worden genoemd. Voor traditionele Turkse mannen is de relatie met de kinderen dikwijls belastend omdat zij weinig greep op hen hebben en bang zijn voor een smet op de familieer. Ook hun positie tussen twee culturen drukt op hen. De meeste ouderen zouden het liefst in Turkije wonen, maar zien in dat dit niet haalbaar is vanwege de slechtere voorzieningen daar en het feit dat hun kinderen in Nederland willen blijven.

Turkse vrouwen zien een wederkerige relatie tussen hun lichamelijke problemen en psychische klachten. Verder beschouwen ze problemen met hun man en kinderen als oorzaken van psychische klachten. Ze voelen zich bovendien eenzaam omdat ze soms buiten het gezin nauwelijks contacten hebben. Deze vrouwen geven aan dat ze vanwege taalproblemen nergens met hun klachten terecht kunnen en dat ze deze daarom oppotten.

Voor Marokkaanse mannen zijn problemen in het gezin de belangrijkste oorzaak van de klachten. Evenals de Turkse mannen voelen ze zich gemarginaliseerd in de Nederlandse samenleving en, na al het zware werk, aan de kant gezet.

Marokkaanse vrouwen zien problemen met man en kinderen als de belangrijkste oorzaak voor klachten. Ze maken zich ook zorgen om kinderen die nog in Marokko wonen. Evenals de oudere Turkse vrouwen komen ze weinig buiten de deur, vanwege taalproblemen, maar ook omdat hun echtgenoot dit niet altijd toelaat. Hun problemen kunnen ze vaak alleen met hun dochters delen.

Ernstige psychische problemen worden door sommige Marokkanen gezien als duivelse influisteringen, bezetenheid, zwarte magie, het boze oog of een vloek. Deze klachten worden als een straf van God gezien voor hen die niet leven volgens de Islamitische leer.

2.3 Oplossingen en hulp zoeken

De Turkse en Marokkaanse ouderen proberen vaak in eerste instantie hun psychische klachten zelf op te lossen door te bidden. Dit geeft rust en verlichting. Sommige Turkse mannen gaan naar de moskee om tot rust te komen. Turkse vrouwen praten ook met vrouwelijke familieleden over hun problemen. Buiten de familie verhindert de angst voor roddel hen om steun te zoeken. Ze zoeken ook afleiding van hun problemen, bijvoorbeeld door te bewegen. Ook proberen ze conflicten op te lossen. Een bezoek aan Turkije kan een (tijdelijke) oplossing voor hun problemen betekenen. Door het

warmere klimaat en de contacten met familie en bekenden voelen ze zich daar beter.

Oudere Marokkanen zien de problemen als een beproeving van God die ze zelf moeten zien te overwinnen. Ze moeten een innerlijke strijd (*jihad an_nafs*) voeren tegen zichzelf en tegen hun tekortkomingen. Bidden en rituele wassing kunnen daarbij helpen. Praten over problemen gebeurt meestal alleen binnen de eigen familie, vanwege schaamte en de angst voor roddel.

Oudere Turken raadplegen voor gezondheidsklachten soms een islamitische genezer, een hoca. Deze leest verzen voor uit de koran of maakt amuletten van koranverzen. Ook bezoeken sommigen wel eens het graf van een heilige in Turkije om verlichting te vinden.

Ook oudere Marokkanen bezoeken volksgenezers. Zij praten echter nauwelijks over hun bezoeken aan deze *fqihs*, omdat ze weten dat dit onverenigbaar is met de officiële islamitische leer. Daarnaast raadplegen ze soms ook kruidenverkopers.

Veel Turken van de eerste generatie denken dat ze met psychische klachten niet bij de huisarts terecht kunnen of voelen zich belemmerd door taalproblemen. Dit geldt ook voor de oudere Marokkanen. Voor hen geldt nog sterker dat zij ernstige psychische klachten niet naar buiten zullen brengen, omdat dit in de eigen gemeenschap gezien wordt als een nederlaag.

De GGZ is voor veel oudere Turken en Marokkanen onbekend. Sommigen hebben de term wel eens gehoord, maar weten niet wat de GGZ voor hen kan doen. De ambulante zorg lijkt nog het meest bekend te zijn bij de oudere allochtonen. De term GGZ wordt ook vaak verward met de GG&GD of GGD. De ouderen bezoeken relatief vaak hun huisartsen, zij het niet voor psychische klachten. Tijdens de lange vakanties in Turkije en Marokko worden ook vaak artsen geraadpleegd. De oudere Turken zeggen in geval van nood de GGZ wel te zullen raadplegen. Voor Marokkanen ligt het GGZ-gebruik gevoeliger. Wanneer de problemen echt niet meer binnen de eigen kring kunnen worden opgevangen wordt soms abrupt met het betreffende familielid gebroken.

De beleving van psychische klachten en de onbekendheid met de GGZ verklaren voor een deel waarom Turken en Marokkanen nog zo weinig hierop een beroep doen (Boland 2002, Polikar e.a. 2000).

Aan de andere kant sluit de geboden hulp niet goed aan bij de probleembeleving van deze ouderen. Dit zien we voor een deel terug in de gebrekkige interculturalisatie van de GGZ. Uit eerder onderzoek van het Trimbos-instituut naar het gevoerde interculturalisatiebeleid rolde een dikke onvoldoende voor de ouderen-GGZ. Dit gold voor alle beleidsterreinen, uiteenlopend van beleid en personeelsbeleid tot het onderzoek naar de waardering van cliënten (Wennink e.a. 2001).

3 De kracht van je leven: opzet van de cursus

3.1 Doel van de cursus

- Het ontwikkelen van een positief verhaal over het leven tot nu toe;
- Het bewust worden van de al aanwezige kracht en kwaliteiten;
- Verminderen van depressieve klachten;
- Voorkomen dat deze klachten uitgroeien tot een depressieve stoornis;
- Een positiever beeld van de toekomst en toename van de kwaliteit van leven.

3.2 Doelgroep en groepssamenstelling

- Turken en Marokkanen van (ongeveer) vijftig jaar en ouder
- Met depressieve klachten
- Zelfstandig wonend
- Bereid en in staat om in de groep over het eigen leven te vertellen en naar anderen te luisteren

De cursus is getoetst voor deze doelgroepen. Het gebruik van de cursus bij andere doelgroepen zoals jongere Turkse en Marokkaanse oudkomers en andere migrantgroepen ligt echter voor de hand.

Uitgesloten zijn:

- Mensen die geestelijk in de war zijn, een geheugenprobleem of verstandelijke beperkingen hebben.
- Mensen die verslaafd zijn (alcohol of andere middelen).
- Mensen die bijvoorbeeld door slechthorendheid of onaangepast gedrag niet in staat zijn om in een groep te functioneren.
- Mensen met suïcidegedachten of -pogingen.

Elke groep bestaat uit ongeveer vier of (maximaal) vijf cursisten en één cursusleider. De groepsgrootte is beperkt om iedere deelnemer voldoende aan bod te laten komen. De cursus wordt in de eigen taal en gescheiden voor mannen en vrouwen aangeboden.

3.3 Setting en duur van de cursus

De cursus is ontwikkeld vanuit de GGZ-Preventie. Vanuit dit kader zijn de pilots uitgevoerd en geëvalueerd. In de toekomst kan onderzocht worden of de cursus ook in de GGZ volwassenen- of ouderenzorg aangeboden kan worden of mogelijk vanuit het maatschappelijk werk, door eerstelijns psychologen of door deskundigen binnen allochtone zelforganisaties. Voorwaarden zijn:

- Uitvoering in de eigen taal
- Een goede kwaliteit van de begeleider, die zich de narratieve methode van gespreksvoering en reminiscentie heeft eigen gemaakt. In hoofdstuk

4 en 5 staan de belangrijkste principes beschreven. Daarnaast is een korte training wenselijk.

- Betrokkenheid van de GGZ (in verband met de mogelijke ernst van de problematiek van de cursisten)

Het is goed denkbaar dat de cursus aangeboden wordt aan oudere Turken en Marokkanen zonder depressieve klachten. We verwachten ook bij die doelgroep positieve effecten. In dat geval hoeft de GGZ niet bij de organisatie betrokken te worden.

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten, inclusief een terugkombijeenkomst. De eerste zeven bijeenkomsten worden wekelijks gehouden, de laatste bijeenkomst ongeveer twee maanden na de zevende bijeenkomst (rekening houdend met vakanties en Ramadan). De bijeenkomsten duren twee uur.

3.4 Cursusmateriaal

Het cursusmateriaal bestaat uit een handleiding voor begeleiders inclusief een draaiboek en bijlagen. De organiserende instelling verzorgt zelf andere materialen, te weten een schrijfblok of schrift voor de sterke kantenlijsten, het doosje waarmee het besprokene symbolisch binnen de groep wordt gehouden (zie ook hoofdstuk 4 en het draaiboek) en sfeermakers zoals muziek, foto's, en posters.

3.5 Opbouw van de bijeenkomsten

In de cursus halen de ouderen herinneringen op aan hun jeugd, het vertrek naar Nederland en het leven hierna. De herinneringen worden besproken door de groep onder leiding van een cursusleider. Het gaat dan niet alleen over vroeger, maar ook om nu en de toekomst. Naast het vertellen van het levensverhaal draait het vooral om verzoening met en begrip van het eigen levensverhaal.

Aan het begin van de bijeenkomsten wordt nadrukkelijk afgesproken de verhalen van de andere cursisten niet aan derden te vertellen. Tijdens de bijeenkomsten vertellen de cursisten om de beurt iets over hun leven. De cursusleider helpt iedereen om een levensverhaal te maken waar men tevreden over kan zijn en misschien zelfs trots. Ook de andere cursisten worden hier waar mogelijk in betrokken. De kleine groepen en gestructureerde opzet vergemakkelijken het bereiken van nieuwe inzichten en andere perspectieven. De cursusleider helpt de cursisten in de loop van de bijeenkomsten met het opstellen van een persoonlijke lijst met sterke kanten. Doordat de deelnemers meer bewust worden van hun identiteit en sterke kanten, raken zij gemotiveerd om weer actief naar de toekomst te kijken en doelen te stellen.

De volgende thema's staan centraal tijdens de bijeenkomsten:

Bijeenkomst 1	Opgroeien in Turkije/Marokko
Bijeenkomst 2	Vertrek uit het geboorteland
Bijeenkomst 3	In Nederland
Bijeenkomst 4	Ouder worden in Nederland
Bijeenkomst 5	Alles van waarde
Bijeenkomst 6	Uw verleden als een verhaal
Bijeenkomst 7	Uw leven als een verhaal: het toekomsthoofdstuk

Tijdens de achtste (terugkom)bijeenkomst kijken de deelnemers terug op de tijd die is verstreken sinds de zevende bijeenkomst en bespreken ze hun toekomstplannen.

De eerste vier bijeenkomsten zijn chronologisch opgebouwd. Hier is voor gekozen omdat de eerste generatie migranten veel ervaringen gemeenschappelijk heeft. Door per bijeenkomst een levensfase te bespreken wordt de onderlinge herkenbaarheid vergroot. Bovendien begint de cursus aldus op een concreet niveau, waarbij de deelnemers kunnen wennen aan het vertellen over hun leven. Het laatste gedeelte van de cursus is meer beschouwend van karakter en vergt meer verbeelding en abstractievermogen. De vijfde bijeenkomst betreft de waarden en normen die (vroeger, nu en later) belangrijk zijn voor de cursisten. In de zesde bijeenkomst wordt op het levensverhaal als geheel teruggeblikt en gezocht naar een bijpassende titel of een beeld (metafoor). In de zevende bijeenkomst wordt het levensverhaal doorgetrokken naar de toekomst.

Tijdens alle bijeenkomsten doen de cursisten ontspannings- en activerings-oefeningen. Deze zijn bedoeld om te zorgen voor een rustige sfeer die de concentratie bevordert. De oefeningen laten ook zien hoe je via het denken en doen gevoelens positief kunt beïnvloeden. De cursusleider moedigt de cursisten aan deze oefeningen ook thuis te doen.

Verspreid over de bijeenkomsten krijgen de cursisten basale informatie over depressieve klachten en wat daaraan kan worden gedaan. In de laatste bijeenkomst wordt aandacht besteed aan de verschillende hulpmogelijkheden. De cursisten krijgen geen schriftelijk huiswerk mee. Wel vraagt de cursusleider hen aan het eind van elke bijeenkomst de komende week alvast na te denken over het onderwerp van de volgende keer. De cursisten worden ook aangemoedigd hun eigen ervaringen en vorderingen met de partner of familieleden thuis te bespreken.

3.6 Begeleiding en training

De begeleiding wordt verzorgd door een tweetalige preventiewerker of hulpverlener met ervaring in het werken met oudere Turken en Marokkanen met psychische klachten. Behandelervaring is een pre. Een tweede begeleider (assistent) kan bij eerste uitvoeringen van de cursus ondersteunend zijn, zeker wanneer de begeleiders nog geen ervaring hebben met de cursus. De begeleiders dienen voor het gebruik van de cursus goed ingevoerd

te worden in het doel en de werkwijze en getraind te worden in de narratieve manier van gesprekvoering Het trainingsaanbod bestaat uit een training van een dag, en een terugkombijeenkomst van een dagdeel. Voorafgaand aan de training dient de cursusleider de handleiding grondig bestudeerd te hebben, zodat de training zelf besteed kan worden aan oefening van de gesprekvoering.

4 Reminiscentie en de narratieve methode: een inleiding

Doel van de cursus "De kracht van je leven" is het verminderen van depressieve klachten, het vergroten van de kwaliteit van leven en het verbeteren van het toekomstbeeld.

De cursist kan dit doel bereiken door te werken aan:

- De acceptatie van zichzelf en anderen
- Het verwerken van schuldgevoelens
- Verzoening met het eigen leven zoals het gelopen is
- Integratie van het verleden en het heden

De cursus gaat uit van een benadering gebaseerd op reminiscentie en narratieve methoden. Daarnaast zijn cognitieve gedragstherapeutische elementen te herkennen. Voorbeelden hiervan zijn de beloning en bekrachtiging van de cursusleider voor de inspanningen van de cursisten en de concrete adviezen en oefeningen. Dit hoofdstuk beschrijft de reminiscentie en narratieve methodieken. In het volgende hoofdstuk gaan we in op de richtlijnen voor cursusleiders die hier uit volgen.

4.1 Reminiscentie

Reminiscentie is een proces van ophalen, evalueren en integreren van herinneringen (Bohlmeijer e.a. 2003; Smits 2003). Reminiscentie-interventies spreken vele ouderen en hulpverleners aan en worden in Nederland veel toegepast om sociale interactie en het algemeen welbevinden te verbeteren (Smits 2003). Daarbij gaat het meestal om een aanbod gekenmerkt door een losse structuur. Eerdere ervaringen binnen het welzijnswerk en de ouderenzorg met reminiscentie voor allochtone ouderen waren positief. Reminiscentie lijkt goed aan te sluiten bij de narratieve cultuur en referentiekaders van veel allochtone ouderen (Zie Vink 2006; Mercken, 2002). Ook slaat het werken in een groep goed aan bij deze ouderen, met name bij de vrouwen (De Vries & Smits 2005d). In een groep kunnen de individuele leden elkaar steunen in het uiten van hun problemen. Uit de onderlinge herkenning wordt kracht geput.

4.2 Reminiscentie als preventieve interventie

Reminiscentie als preventieve interventie rond depressie is al toegepast bij autochtone ouderen (Smits 2003; Bohlmeijer e.a. 2003; Westerhof e.a. 2004). Het doel daarbij is het voorkomen van verergering of het chronisch worden van depressieve klachten.

Er zijn verschillende soorten reminiscentie. Bij de cursus 'De kracht van je leven' vormen integratieve en instrumentele reminiscentie het uitgangspunt. Bij integratieve reminiscentie staat de evaluatie van het eigen leven centraal. Het doel is om positieve en negatieve ervaringen in het leven een plek te geven zodat de cursist zich kan verzoenen met het eigen leven en diens rol daarbinnen. De cursus moet leiden tot een samenhangend beeld van het eigen leven. Onderzoek laat een goede effectiviteit van integratieve reminiscentie zien (Watt & Cappeliez 2000; Bohlmeijer e.a. 2003, Bohlmeijer e.a. 2005). Momenteel wordt een onderzoek naar de effecten van de cursus "Op zoek naar zin" uitgevoerd door het Trimbos-instituut. De instrumentele reminiscentie legt de nadruk op het bewust worden van de eigen overlevingskracht en de wijze waarop de deelnemer eerdere moeilijke periodes in het leven is doorgekomen. De kwaliteiten die hieruit blijken vormen de "instrumenten" die nu en in de toekomst ook inzetbaar zijn.

4.3 Reminiscentie bij oudere Turken en Marokkanen

De reminiscentiemethode is goed bruikbaar bij oudere allochtonen, met haar aandacht voor positieve ervaringen, de betekenis van gebeurtenissen binnen de persoonlijk referentiekaders, en de nadruk op de versterkende krachten van de groep (empowerment, peer power).

Bij oudere Turkse en Marokkaanse mannen vormt de migratie en het gegeven dat deze vaak anders heeft uitgepakt dan voorzien een belangrijk onderdeel van hun levensverhaal. Ook bij de vrouwen zijn de komst naar Nederland en het missen van de achtergebleven familie cruciaal. Voor alle allochtone ouderen is het van belang dat het land van herkomst in hun levensverhaal de plek krijgt die het toekomst. De verbinding met het land van de voorouders is voor ieder mens een fundamenteel gegeven. Als deze verbinding miskend wordt kan een gevoel van gemis en niet geaard zijn ontstaan (Veenbaas en Goudswaard, 2002). Oudere Turken die open staan voor contact met autochtone Nederlanders en tegelijkertijd belangrijke elementen van hun traditionele cultuur in ere houden lijken minder depressieve klachten te hebben dan oudere Turken die zich afsluiten voor hun eigen wortels (Serceoglu-Göktas, 1998).

Gezien de dominante plaats van het land van herkomst en de migratie in het leven van oudere Turken en Marokkanen, is het belangrijk om hier tijdens de cursusbijeenkomsten aandacht aan te besteden. De cursusleider stimuleert de deelnemers te vertellen over hun geboortestreek en hun jeugd en de belangrijke waarden die zij hieruit meegenomen hebben. Ook het meenemen van een foto of het zingen van een lied dragen bij aan de erkenning van de eigen afkomst. De ervaring dat hiervoor belangstelling bestaat bij de begeleider (en dus ook bij de Nederlandse instelling waar de begeleider werkzaam is) doet de oudere Turkse en Marokkaanse cursisten duidelijk goed.

Binnen de cursus "De kracht van je leven" komen integratieve en instrumentele reminiscentie tot uitdrukking in:

- het vertellen over de levensperioden die tijdens de bijeenkomsten centraal staan
- de manier waarop de begeleider de evaluatie van de herinneringen structureert (door te vragen naar positieve en negatieve evaluaties en de eigen bijdrage aan de gebeurtenissen)
- het gebruik van 'sterke kantenlijsten' waardoor cursisten zicht krijgen op de kwaliteiten ("instrumenten") die zij eerder in hun leven hebben laten zien.

4.4 De narratieve benadering

Narratieve methodieken stellen de verhalen die mensen hebben over hun eigen leven centraal. Gedurende het gehele leven vertellen mensen verhalen. Dit doen ze in de eerste plaats om betekenis te geven aan wat er in hun leven gebeurt en aan hun ervaringen. Ze zetten gebeurtenissen in een bepaalde volgorde, geordend op de tijdslijn, waarbij ze met elkaar in verband worden gebracht en de ene gebeurtenis wordt gezien als oorzaak van of op andere wijze samenhangend met de andere. Dit geeft een gevoel van ordening en continuïteit, van het eigen leven maar ook van het "zelf". De gebeurtenissen en ervaringen worden zo van een interpretatie voorzien.

Een autobiografie bestaat uit vele deelverhalen, zoals: het verhaal over wie je bent, waar je thuis hoort, waar je goed in bent, het verhaal over je contacten met anderen, over je loopbaan, het contact met ouders, met kinderen, dromen en mislukkingen. Er kunnen veel verhalen tegelijkertijd leven. Door het levensverhaal te zien als een roman of een film wordt benadrukt dat het niet alleen gaat om feitelijke gebeurtenissen, maar ook om hoe die beleefd worden. Hierin zit dan ook direct de ruimte om tot een ander, zonniger positiever gekleurd verhaal te komen.

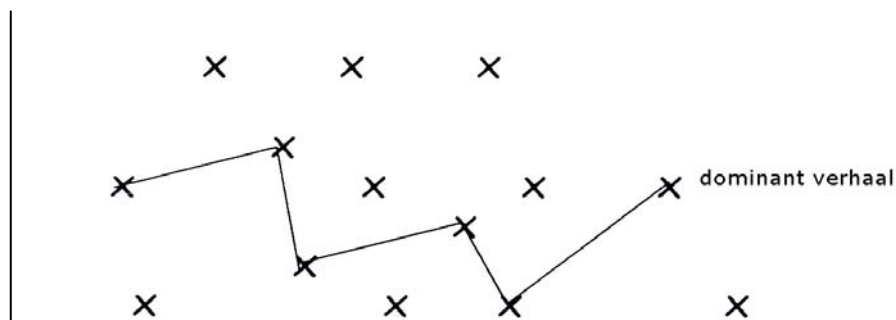
De narratieve methode, oorspronkelijk ontwikkeld door David Epston en Michael White (Morgan 2000) is vooral ontwikkeld in één-op-één-gesprekken. In de afgelopen jaren zijn ook positieve ervaringen met deze methode in preventieve cursussen opgedaan.

In de narratieve benadering van gespreksvoering staat het verhaal van de hulpvrager centraal. Deze is expert van zijn eigen leven. De verhalen van mensen over hun eigen leven geven betekenis aan de ervaringen die zij hebben opgedaan. In hun verhalen worden bepaalde gebeurtenissen en acties aan elkaar gekoppeld tot een betekenisvol geheel. Verschillende verhalen samen dragen bij aan het grotere verhaal dat iemand over zichzelf als persoon heeft. Deze verhalen dragen bij aan de identiteit van de persoon, en aan diens visie op de toekomst.

Uitgangspunt is dat mensen vele vaardigheden hebben om de invloed van problemen in hun leven te verminderen. De kunst is om als begeleider deze vaardigheden aan het licht te brengen, en bij te dragen aan een positievere betekenisgeving aan verleden, heden en toekomst.

Dominante verhalen

Veel mensen hebben een verhaal dat zij in hun leven een belangrijke plaats toekennen. Dit kan positief of negatief gekleurd zijn. Bijvoorbeeld: *"ik ben een zondagskind"* of *"ik heb nu eenmaal twee linkerhanden"*. Dit verhaal ontstaat en houdt stand door nieuwe gebeurtenissen in dit verhaal in te passen. Hierdoor wordt het verhaal van steeds meer voorbeelden voorzien. Ervaringen die hier niet in passen worden meer naar de achtergrond geschoven. De tekening maakt dit duidelijk (Morgan 2000, p.7).



In deze tekening worden de gebeurtenissen (weergegeven als kruisjes) die het verhaal *"ik heb twee linkerhanden"* ondersteunen met elkaar verbonden, om samen het dominante verhaal te vormen. De gebeurtenissen die niet in dit verhaal passen worden buiten beschouwing gelaten.

Andere dominante verhalen kunnen bijvoorbeeld zijn: *"ik kan met iedereen goed contact maken"* of *"ik kan niets veranderen aan mijn situatie"*.

Niet alleen de persoon zelf bepaalt de interpretatie van een gebeurtenis. Reacties vanuit de omgeving kunnen ook veel invloed hebben. Anderen kunnen het verhaal bekrachtigen of juist weerspreken.

Ook kan het dominante verhaal veranderen onder invloed van ingrijpende gebeurtenissen. Een man die zichzelf altijd als een krachtige werker heeft gezien met veel energie kan na gedwongen ontslag op latere leeftijd een minder positief verhaal over zichzelf als werknemer ontwikkelen. Belangrijke levensgebeurtenissen en maatschappelijke invloeden (cultuur, etniciteit, geslacht, economische conjunctuur) vormen en kleuren de levensverhalen van mensen.

Polkinghorne (1996) benadrukt daarnaast dat iemands verhaal niet alleen bewust tot stand komt, maar mede gevormd wordt door jeugdervaringen, emotionele reacties en persoonlijkheidskenmerken. Deze bepalen de klankkleur van iemands levensverhaal. Polkinghorne maakt onderscheid tussen actief en optimistisch georiënteerde verhalen enerzijds en (slachtoffer)verhalen die gekenmerkt worden door wantrouwen, passiviteit en berusting anderzijds. Een ingrijpende verlieservaring, zoals een ongeluk met blijvend letsel, kan een optimistisch verhaal doen omslaan in een slachtofferverhaal. Ook de visie op het ouder worden beïnvloedt de manier waarop iemand

naar de toekomst kijkt; bijvoorbeeld: "de ouderdom komt met gebreken" of "je bent nooit te oud om te leren".

Als iemand na zo'n ingrijpende ervaring begeleid wordt in het zoeken naar een nieuw evenwicht moet ook aandacht worden besteed aan het terugvinden van een actieve verhaallijn. Vanuit een actieve verhaallijn kan iemand sneller iets nieuws aanpakken dan wanneer de persoon zichzelf niet zo stevig vindt, en denkt zelf weinig invloed te hebben.

Mensen met depressieve klachten denken vaak op een negatieve manier over zichzelf. Hun dominante verhaal is negatief gekleurd. In de narratieve benadering noemt men dit een "probleem-verzadigd" verhaal met een "dunne beschrijving". In het verhaal is weinig ruimte voor nuanceringen en tegenstrijdigheden in de ervaringen van de persoon. Ook de context waarin de gebeurtenissen plaatsvinden wordt vaak niet meegenomen in de beschrijving. Zo komt iemand bijvoorbeeld tot de conclusie: *"Mijn leven is een aaneenschakeling van mislukkingen" of "ik heb gefaald"*.

Zo'n dunne beschrijving leidt gemakkelijk tot een "dunne" conclusie over de eigen identiteit: *"Dus ik ben een mislukkeling"*, of: *"Ik ben geen goede moeder geweest"*.

Deze omschrijving beïnvloedt niet alleen het gevoel van de betrokkene zelf, maar ook de reacties van zijn/haar omgeving.

Een probleem-verzadigd verhaal heeft een slechte invloed op het zelfvertrouwen van de betrokkene. Zwakte en onmacht koppelt de persoon aan zichzelf, zonder de maatschappelijke omgeving en de machtsverhoudingen daarbinnen in beschouwing te nemen. Dit zelfbeeld bepaalt hoe de betrokkene naar zijn toekomst kijkt.

Als zo'n conclusie eenmaal is getrokken is het vaak gemakkelijk om nieuwe "bewijzen" te verzamelen die dit probleem-verzadigde verhaal ondersteunen. Levensgebieden waarop de betrokkene zijn kracht of succes laat zien verdwijnen daarmee steeds verder uit beeld.

Het verhaal herschrijven

Voor de narratieve begeleider is het een uitdaging een probleem-verzadigd verhaal om te vormen tot een nieuw verhaal dat nieuwe wegen opent. Hierbij is van belang dat het problematische verhaal niet simpelweg wordt vervangen door een ander, positiever verhaal. Dit nieuwe verhaal moet door de persoon zelf worden ontwikkeld. Vervolgens moet dit verhaal "rijk worden beschreven", dat wil zeggen voorzien worden van veel uitwerkingen en concrete illustraties.

De begeleider helpt bij het herschrijven van het levensverhaal door gebruik te maken van de volgende technieken:

- externaliseren en personificeren
- doorvragen naar de geschiedenis en de effecten van het probleem
- verkennen van de context (contextualiseren)
- zoeken naar "unieke uitkomsten" (gewenste verhalen)

Externaliseren en personificeren

De begeleider spreekt bij het externaliseren over problemen als aparte eenheden los van de persoon: het probleem is het probleem, niet de persoon is het probleem. Mensen met depressieve klachten formuleren hun probleem vaak als iets in henzelf: ik *ben* een depressief persoon, ik *ben* oud en ziek, ik *ben* nu eenmaal een piekeraar. Dit probeert de begeleider uit te dagen door externaliserende conversatie: manieren van vragen stellen waarin het probleem buiten de persoon wordt gelokaliseerd.

"Dus de depressieve gevoelens maken het moeilijk voor u om in actie te komen"; "u wordt gehinderd door uw ziekteverschijnselen" of: "de zorgen belemmeren u iets nieuws te proberen".

Het probleem kan voorgesteld worden als een ding dat zich ergens verderop in de ruimte bevindt (bijvoorbeeld op een andere stoel of op iemands schouder). De begeleider sluit zoveel mogelijk aan bij het taalgebruik van de deelnemer, maar brengt in de formulering een perspectiefverandering aan.

Op deze manier kunnen gevoelens geëxternaliseerd worden (de angst, de depressie, de zorgen, de schuld etc.) maar ook problemen tussen mensen: het geruzie, het wantrouwen, het bekritisieren.

Een hulpmiddel bij het externaliseren is het personificeren van het probleem: De cliënt wordt gevraagd het probleem een eigen identiteit of naam te geven: ("Ik vraag me af of u dat probleem ook een naam kunt geven; bijvoorbeeld "de somberheid" of "de donkere wolk").

De begeleider geeft bij voorkeur niet zelf suggesties. Het probleem kan eerst met "het" aangeduid worden, totdat er een geschikte benaming komt. De begeleider controleert steeds bij de cliënt of de bewoording nog klopt.

Als een probleem zo meer tot "ding" of "persoon" gemaakt wordt kan onderzocht worden hoe het probleem werkt: "Wat wil het?", "Hoe pakt het dat aan?" "Wat voor trucs gebruikt het probleem?" Hierna kunnen de begeleider en cliënt de huidige en de gewenste relatie tussen de cliënt en het probleem verkennen.

Doorvragen naar het probleem

Vervolgens kan de begeleider doorvragen naar:

- de geschiedenis van het probleem: *"In welke perioden had het probleem veel invloed op uw leven, wanneer minder?... Hoe kwam dat? ...Waar kon u toen op terugvallen?"*.
- de gevolgen van het probleem op het leven (*"hoe beïnvloedt het u in uw werk/in uw gezin/ stemming?"*).
- de evaluatie (*"vindt u dit een goede of een slechte ontwikkeling?" waarom is dit zo voor u?"*)

Contextualiseren

De begeleider verkent het probleem verder door te vragen naar de maatschappelijke context (*"Welke opvattingen en gebruiken hadden invloed op uw situatie?" "Hoe kijkt u hier tegen aan?" "Wat is het effect van die gebruiken op uw leven?"*).

Hierbij waakt de begeleider ervoor niet zijn ideeën aan de cliënt op te leggen of deze op andere gedachten te brengen. De begeleider stelt zich neutraal op en is oprecht benieuwd naar het verhaal.

Zoeken naar "gewenste verhalen"

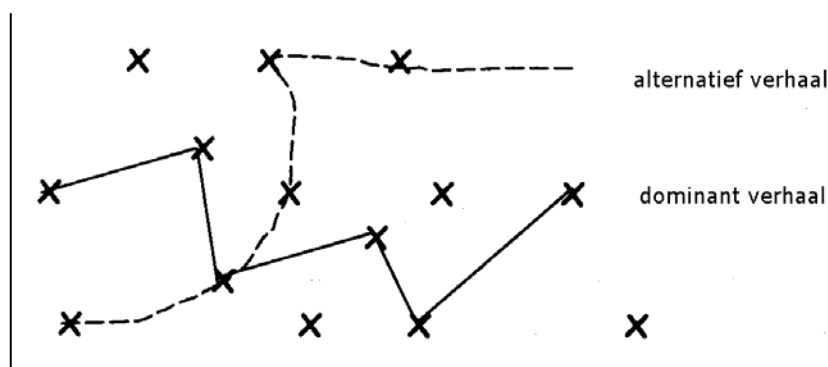
Bij de evaluatie van de probleemsituatie komen er vaak verhalen los van momenten of ervaringen waarin het probleem niet zo'n invloed had. De betrokkene zelf besteedt hier vaak weinig aandacht aan, omdat ze niet passen in het dominante verhaal. De begeleider moet deze daarom voor het voetlicht halen, en nagaan of er meer van dit soort ervaringen in diens leven zijn.

Deze situaties kunnen dan verkend worden om openingen te vinden naar andere meer gewenste verhalen. Er kunnen vaardigheden, gevoelens, gedachten en gebeurtenissen in voorkomen die niet passen binnen het probleemverzadigde verhaal: dit zijn de zogenaamde *unieke uitkomsten*. Voorbeelden hiervan zijn: de herinnering aan een moment waarop iemand doortastend heeft gehandeld; het moment waarop een subassertieve vrouw voor zichzelf opkomt.

De begeleider vraagt vervolgens verder door naar deze unieke uitkomst met twee soorten vragen.

- Actievragen: *Wat, waar, wanneer, wie was erbij en hoe verliep het?*
- Betekenisvragen: *Wat zegt dit over u, uw wensen, uw bekwaamheden en kwaliteiten, uw persoonlijke waarden en motieven?*

Dergelijke vragen versterken het gevoel dat de cliënt heeft zelf achter het stuur van zijn leven te staan. Daarmee kunnen uiteindelijk gewenste verhalen ontstaan die naast het probleemverhaal geplaatst worden. Met meerdere verhalen over zichzelf worden de beschrijvingen van het leven rijker (ook wel "dikker" genoemd). (Linssen & Habekotté 2004; Morgan 2000, p. 55).



De begeleider checkt daarbij hoe de deelnemer deze situatie waardeert: als deze het inderdaad als een belangrijke en andere ervaring ziet, dan kan het beschouwd worden als een unieke uitkomst.

Daarnaast kan de begeleider informeren wie in de omgeving van de betrokkene waardering heeft gehad voor diens gedrag tijdens de unieke uitkomst, en wat die persoon over de betrokken weet, dat bijdraagt aan de waardering. Hiermee krijgt het gewenste verhaal nog vastere voet in het leven van de betrokkene.

De narratieve methode bij ouderen

De narratieve methode is bij uitstek geschikt is voor het werken met ouderen (Linssen & Habekotté 2004). Ouderen hebben een uitgebreide 'levende ervaring' waaruit geput kan worden. Daarnaast hebben zij veel te maken met leeftijdsspecifieke problematiek.

- bij fysieke afhankelijkheid is het goed het onderscheid tussen de ziekte en de identiteit te herstellen ("ik heb een beperking" in plaats van "ik ben gehandicapt");
- bij rolwisselingen waar oudere mannen en vrouwen (ieder op eigen wijze) mee te maken krijgen is het gewenst normen en waarden te expliciteren en zo nodig bij te stellen.
- bij het verwerken van verlies van dierbaren is het zinvol te onderzoeken welke betekenisgeving iemand ruimte geeft in plaats van inperkt.

4.5 Toepassing van de narratieve methode in preventieve groepen

De uitgangspunten van de narratieve methode, die zoals gezegd oorspronkelijk is ontwikkeld in de context van individuele therapie, passen uitstekend bij preventieve cursussen.

Immers, de begeleider stelt zich niet op als deskundige die bepaalt wat gezond en 'normaal' is, en een diagnose stelt van het probleem van de deelnemer. Eerder is hij een nieuwsgierige gesprekspartner en facilitator die met de betrokkene zoekt naar een verhaal dat meer ruimte geeft aan zijn bekwamen en mogelijkheden. De laatste is en blijft de expert over zijn eigen leven. Dit versterkt het gevoel van competentie ("empowerment") en controle ("mastery").

De narratieve methode biedt concrete instrumenten aan de begeleider van preventieve groepen.

Maar er zijn ook duidelijke verschillen tussen beide toepassingen. In therapie komen cliënten met een duidelijke klacht of probleemervaring, verwoord in een (probleem-verzadigd) verhaal dat het startpunt vormt van het gesprek. In deze preventieve interventie richten we ons weliswaar ook op mensen met lichte tot matige depressieve klachten, maar het startpunt van de groep vormt het vertellen van en evaluerend terugblikken op het levensverhaal. "Externaliseren" en het "personificeren" van het probleem zullen dus niet altijd aan de orde zijn.

Een ander verschil is dat therapeut en cliënt in individuele gesprekken over meer tijd beschikken om op allerlei aspecten van het verhaal in te gaan. In de preventieve groep moet de tijd onder de vier à vijf deelnemers verdeeld worden. Dit betekent dat per persoon vijftien à twintig minuten voor remniscentie beschikbaar is. In de preventieve groepen zal dus ook niet het hele in de vorige paragraaf beschreven proces met de deelnemers doorlopen kunnen worden. Daar staat tegenover dat het groepsproces mogelijkheden voor herkenning en erkenning bij andere ouderen biedt.

4.6 Toepassing van narratieve methoden bij Turkse en Marokkaanse ouderen

Turkse en Marokkaanse ouderen met depressieve klachten hebben vaak een negatieve evaluatie van hun leven met de kenmerken van een "dunne beschrijving". De mannen vertrokken naar Europa met de verwachting in korte tijd veel geld te verdienen en daarna in hun eigen land een nieuw bestaan op te bouwen. Dit is door omstandigheden die zij zelf niet in de hand hadden anders gelopen. In de dunne omschrijving "mijn leven is een mislukking" zijn die maatschappelijke en economische contexten niet altijd meer terug te vinden. Velen hebben achteraf spijt van genomen beslissingen. Als deze conclusie eenmaal is getrokken verdwijnen levensgebieden waarop de betrokkene zijn kracht of succes heeft laten zien steeds verder uit beeld.

In de pilots is het *externaliseren* dan wel *personificeren* van problemen niet zo expliciet aan de orde geweest. Zoals hierboven beschreven staat dit in preventieve groepen ook minder centraal. Maar er zijn wellicht nog andere redenen waarom dit bij deze groepen ouderen niet gebeurt. Het lijkt er op dat de Turkse en Marokkaanse oudere mannen en vrouwen niet zo sterk geneigd zijn de problemen aan hun persoon toe te schrijven als de mensen in de westerse, geïndividualiseerde samenleving, waarin de narratieve methode van gesprekvoering is ontwikkeld. In de verhalen van de Turkse en Marokkaanse ouderen ligt meer nadruk op de moeilijke omstandigheden waarin ze hebben moeten leven. De verhalen van de mannen gaan over het harde werken in ploegendiensten en de ervaring onvrijwillig ontslagen te worden of in de ziektewet te belanden. De verhalen van de vrouwen betreffen de vaak moeilijke tijd bij hun schoonfamilie dan wel het isolement na aankomst in Nederland. De oorzaken van problemen in het hier en nu worden vooral gezocht in geldgebrek (sinds de invoering van de euro), het functioneren van uitkeringsinstanties en de verharding van de samenleving. Daarnaast speelt een belangrijke rol dat de loop van het leven en in het bijzonder ingrijpende levensgebeurtenissen worden beleefd als de wil van God. Deze 'externe locus of control' vergemakkelijkt enerzijds het doorstaan van moeilijke perioden of het verwerken van grote verliezen. Een vrouw die bij een explosie met een butagasfles in haar huis in Marokko twee kinderen

verloor verwoordde dit zo: *“Ik heb geaccepteerd dat Allah ze wilde hebben. Het stond al in de boeken, ik kon er niets aan veranderen”*.

Aan de andere kant lijkt deze oriëntatie passiviteit in de hand te werken en betrokkenen te belemmeren in het actief zoeken naar oplossingen voor hun situatie. Het onderscheid tussen een slachtofferverhaal en een actief verhaal is hier van toepassing. In het volgende hoofdstuk gaan we hier verder op in.

5 Richtlijnen voor de cursusleider

5.1 Algemene richtlijnen voor de cursusleider

Het creëren van veiligheid

Voor veel deelnemers zal het de eerste keer zijn dat zij een cursus als deze volgen. Veel Turkse en Marokkaanse ouderen hebben weinig opleiding genoten en zijn niet gewend aan gestructureerde bijeenkomsten. Het creëren van een goede sfeer is daarom bij deze cursus van groot belang. In een veilige en vertrouwde sfeer kunnen cursisten vrij over hun leven en gevoelens spreken. Sommige deelnemers zijn in het begin zenuwachtig, omdat ze niet weten wat ze kunnen verwachten. Anderen moeten wennen aan een setting waarin rust, aandacht en concentratie belangrijk zijn. In alle groepen leeft sterk de vraag, of de andere deelnemers te vertrouwen zijn en of hun verhalen binnen deze muren zullen blijven. Het creëren van een sfeer van vertrouwen en veiligheid daarom bij deze cursus van groot belang.

Privacy en vertrouwen

Een groep Marokkaanse mannen had, ondanks de geheimhoudingsplicht van de tolk geen vertrouwen in een onbekende tolk. Zij wilden alleen deelnemen aan de cursus als de hun bekende welzijnswerker als tolk zou optreden, omdat zij alleen hem vertrouwden.

Voor een goede start is het noodzakelijk om:

- Deelnemers op hun gemak te stellen, bijvoorbeeld door hen hartelijk welkom te heten, ze bij hun naam te noemen, te vragen hoe het met hen gaat.
- Direct aan het begin de vertrouwelijkheid van de gesprekken in de groep aan de orde te stellen. En met de groep de afspraak te maken dat de verhalen binnen deze groep blijven. Zonder deze vertrouwelijkheid en geheimhouding is deze cursus niet mogelijk. Het is behulpzaam dit te illustreren met een (mooi versierd) doosje (zie draaiboek).
- Goed het cursusprogramma (tijd, onderdelen) te bewaken en uit te leggen waarom dit zo belangrijk is.
 - De doelstelling en opzet toe te lichten, en de bijbehorende regels betreffen ieders aanwezigheid bij elke bijeenkomst en de geslotenheid van de groep.
 - Iets over uzelf als cursusleider te vertellen.
- Een neutrale en oprecht nieuwsgierige opstelling.
- Een ontspanningsoefening aan het begin van de bijeenkomst om rust te krijgen.

Bewaken van de regels

Eén groep oudere Marokkaanse mannen, die met vijf personen begon, was gepland na afloop van de gebedstijd. Op de tweede bijeenkomst zaten er ineens tien mannen: er waren vijf introducés uit de moskee meegekomen. De cursusleider vond het moeilijk aan de mannen te vragen te vertrekken. Dit gaf de nodige onrust en vertraging.

Vragen en doorvragen

In het draaiboek staat voor elke bijeenkomst onder de kop 'Reminiscentie' een lijstje met vragen. Dit zijn de beginvragen, bedoeld om de cursisten te helpen te vertellen over een bepaalde periode in hun leven. Niet alle vragen hoeven gesteld te worden. Belangrijk is dat de door de vragen aangeroeerde thema's aan de orde komen.

De beginvragen kunnen voldoende zijn om een cursist op gang te helpen, maar vaak is het nodig om door te vragen. Het verhaal van de cursist kan bijvoorbeeld aan de oppervlakte blijven of de cursusleider kan het idee hebben dat de cursist belangrijke zaken niet vertelt.

Het doorvragen stemt de cursusleider af op de situatie en de reactie van de cursist. Er zijn verschillende technieken mogelijk (Emans, 2002):

- *vraag herhalen* als de cursist van de vraag afdwaalt. Het is een eenvoudige en ook veilige manier van doorvragen. Te vaak de vragen herhalen leidt echter tot irritaties ('*Ik ben niet doof, ik heb het wel gehoord*').
- *vraag in andere bewoordingen stellen* om zo de vraag te verduidelijken.
- *een voorbeeld geven* kan de cursist helpen zijn verhaal te vertellen. Een risico hierbij is dat cursisten teveel op een bepaald spoor worden gezet. De cursusleider kan de vraag in eerste instantie open stellen, en pas later zonodig voorbeelden geven.
- *een antwoord herhalen*; de cursist hoort dan zijn eigen reacties. Als deze onduidelijk of onvolledig blijken te zijn, vormt dat een aanleiding om er nog eens over na te denken. Om dit te bereiken kan de cursusleider de cursist aankijken en zwijgen.

Beginvraag: Waarom ging u naar Europa?

Cursist: Ik wou uit mijn geboortedorp weg.

Cursusleider: U wou uit uw geboortedorp weg?

Cursist: Ja, het was moeilijk om genoeg geld voor de familie te verdienen. Een aantal mensen uit ons dorp was naar Europa gegaan. Ze verdienden daar goed en kwamen terug met verhalen hoe goed het in Europa was. Ik besloot ook daar naar toe te gaan en werk te zoeken.

Bij korte antwoorden is het letterlijk herhalen een goede en eenvoudige methode. Te vaak toepassen leidt echter tot irritatie. Het is ook mogelijk de laatste woorden van de cursist te herhalen.

- *een lang antwoord samenvatten*
- *ongericht doorvragen*. Hiervoor zijn verschillende formuleringen: '*Ik begrijp het nog niet helemaal goed*'; '*Hoe bedoelt u?*'; '*Kunt u daar wat meer over vertellen?*'
- *gericht doorvragen*. Een cursusleider kan dit doen als iemand een globaal verhaal vertelt. De cursusleider kan bijvoorbeeld de volgende formulering

gen gebruiken: 'Hoe kwam dat?'; 'Wanneer was dat?'; 'Wie waren daar nog meer bij?'; 'Wat gebeurde er nog meer?'; 'Hoe vaak hebt u dat?'; 'Waarom deed u dat?'; 'Deed u dat in Turkije/Marokko ook?'

Non-verbale technieken

Doorvraagtechnieken zijn vaak verbaal, met woorden. Er zijn ook non-verbale technieken om cursisten te stimuleren hun verhaal te vertellen. Een eenvoudige techniek is een stilte te laten vallen. Stiltes worden dikwijls vanzelf opgevuld. Sommige cursisten hebben behoefte aan een denkpaauze om hun eigen gedachten te kunnen ordenen. Aanmoedigen en aanwijzingen kunnen dan averechts werken. Door even stil te zijn krijgt iemand de mogelijkheid na te denken. Als aanmoediging of geruststelling kan wel gezegd worden: 'U kunt hier rustig even ook nadenken.'

Begrijpelijk formuleren

De cursusleider formuleert de vragen eenvoudig en duidelijk. Hij/zij spreekt in korte zinnen, gebruikt zo weinig mogelijk bijzinnen, spreekt in de actieve vorm en gebruikt geen dubbele ontkenningen.

Stel geen *meervoudige vragen*, dat wil zeggen meerdere vragen tegelijkertijd. 'Bent u wel eens verdrietig als u aan uw geboorteland denkt en wanneer bent u dit?' Een dergelijke vraag dient opgeknipt te worden in twee vragen.

Een andere bron van onduidelijkheid zijn *moeilijke uitdrukkingen*. Het hangt erg van de cursist af of een bepaalde formulering moeilijk te noemen is. Een groot deel van de Turkse en Marokkaanse ouderen heeft een laag opleidingsniveau of is nooit naar school geweest. Men is niet gewend aan abstract taalgebruik. De cursusleider dient zich hiervan bewust te zijn. De algemene vraag 'Was het naar uw indruk vroeger in Nederland beter dan vandaag de dag?' kan bijvoorbeeld concreter geformuleerd worden: 'Waren de Nederlanders toen u net in Nederland was vriendelijker tegen u dan tegenwoordig?' of: 'Als u uw financiële situatie van nu vergelijkt met die van toen u net in Nederland was: wat is dan het verschil?' etc.

Neutrale opstelling van de cursusleider

De cursusleider stelt zich neutraal op. Hij/zij kan wel wijzen op verschillende invalshoeken, maar brengt geen eigen waardeoordelen naar voren. De cursusleider streeft ernaar niet-sturende vragen te stellen. Sturende vragen zijn zo geformuleerd dat één bepaald antwoord er makkelijker op volgt. Door sturend te vragen beïnvloedt de cursusleider de inhoud van de antwoorden. Dit gebeurt dikwijls zonder het zelf in de gaten te hebben. Het sturend vragen zit vaak in de vraagformuleringen.

Cursusleider: 'U vond het zeker wel leuk dat uw vrouw naar Nederland kwam?'
Cursist: 'Ja, eh.. dat was leuk.'

Op de vraag van de cursusleider is het voor de cursist bijna niet mogelijk om te zeggen dat het niet prettig was dat zijn vrouw naar Nederland kwam. Dit geldt zeker voor cursisten die niet gewend zijn assertief te reageren. De kans bestaat dat ze een sociaal wenselijk antwoord geven. Om niet-sturend te vragen is het beter de vraag anders te formuleren: *'Hoe vond u het dat uw vrouw naar Nederland kwam?'*

Ook het gebruik van een 'of-vraag' kan sturend uitwerken. Cursusleider: *'Houdt u er van om in uw geboortedorp bij uw familie te verblijven of blijft u liever in Nederland?'* Een dergelijke 'of-vraag' sluit andere mogelijkheden uit. Het dwingt iemand tot kiezen, terwijl de werkelijkheid wellicht veel genuanceerder ligt.

Borging en verankering

De cursusleider geeft na de reminiscentie van elke cursist een korte samenvatting en evaluatie van wat er verteld is. Hierin worden de kwaliteiten (sterke kanten) van de cursisten die uit de verhalen naar voren kwamen nog eens genoemd. De cursusleider kan de verhalen van de deelnemers ook koppelen aan een algemeen (maatschappelijk, religieus of levensbeschouwelijk) thema. De cursusleider nodigt de deelnemers uit om daarop te reageren. Metaforen (vergelijkingen) kunnen dit proces ondersteunen.

Actief reageren op elkaar

In de pilots vonden sommige deelnemers het lastig om op elkaars verhaal te reageren. Een Marokkaanse man reageerde desgevraagd: 'Wij kunnen elkaar toch geen vragen stellen, dat kunt u alleen maar doen.' En een Marokkaanse vrouw: 'We vinden het leuk om naar elkaars verhaal te luisteren, maar we kunnen toch niets over elkaar zeggen?'

Het vergt een directieve opstelling en doorzettingsvermogen van de cursusleider om de deelnemers actief in dit proces te betrekken. Maak telkens opnieuw duidelijk dat de cursisten van elkaar moeten leren. Complimenteer de cursisten consequent wanneer ze op elkaar reageren.

De kracht van metaforen

Metaforen helpen de verbeelding op gang en kunnen een verdieping aanbrengen in de betekenisgeving van het levensverhaal. Ze bieden de mogelijkheid tot projectie van thema's uit het eigen leven in een beeld. Met name in de zesde bijeenkomst wordt voor iedereen een beeld gezocht dat kracht geeft.

Het leven als een film of een boek biedt allerlei mogelijkheden: Wat voor soort film is het (avonturen-, historische, liefdesfilm)? Is de hoofdpersoon een held? Hoe loopt het af? Hoe gaat het volgende hoofdstuk heten? Ook het beeld van een lange reis, een grote boom met wortels en takken, een vogel of een huis kan een weergave bieden van het levensverhaal.

Beelden die cursisten inbrengen kunnen een toestand van stagnatie maar ook ontwikkeling en mogelijkheden uitbeelden. De cursusleider helpt de deelnemer om op de mogelijkheden uit te komen, zodat er meer openingen voor de toekomst zijn. Een oudere Marokkaanse vrouw vertelde tijdens de zesde bijeenkomst:

Mijn leven heeft twee fases; voor en na het overlijden van mijn man. Voor zijn overlijden had ik een goed leven. Ik was als een roos die bezig was om open te gaan (nog niet helemaal open). Na zijn overlijden werd ik een verschrompelde roos. Ik waardeerde mezelf minder als alleenstaande vrouw. Ik wist dat mensen snel roddelden. Ik miste zoveel ...

Na gericht doorvragen van de begeleidster kwam er een verschuiving in haar metafoor:

... maar ik had ook veel kracht: ik was man en vrouw tegelijk. Ik bleef sterk voor de kinderen (de jongste was pas twee jaar oud, nu is ze al twintig). Die kracht kreeg ik van God. God is mijn steun en toeverlaat. Ik heb gekozen voor de toekomst van mijn kinderen. Door de dood van mijn man was de roos aan de buitenkant verschrompeld, maar toch heeft de roos van binnen weer kracht gevonden. De wortels hebben weer water gevonden en het leven doorgegeven aan nieuwe knoppen ... en nog steeds komen er nieuwe knoppen bij!

Rituelen

Rituelen tijdens of na afloop van de cursus kunnen de verworven inzichten bekrachtigen. In het draaiboek staat een voorbeeld van een ritueel beschreven bij bijeenkomst vijf: de zogenaamde "overdraagoefening". Tijdens deze bijeenkomst staan belangrijke waarden en richtlijnen voor het leven centraal. Eerst heeft iedereen tijdens de herinnering voor zichzelf de belangrijkste waarden verkend. Daarna worden de cursisten uitgenodigd aan hun buurvrouw een belangrijke richtlijn door te geven. Dit gebeurt door een symbolisch voorwerp aan te bieden en daarbij de waarde uit te spreken. Bijvoorbeeld: "Ik geef u dit mooie schaalje met daarin een voor mij belangrijke waarde: heb respect voor uw ouders en zorg goed voor hen".

Met deze overdraagoefening is in drie groepen (Turkse en Marokkaanse vrouwen) ervaring opgedaan. In de Marokkaanse groep was het een heel plechtige gebeurtenis, waarin de vrouwen elkaar niet alleen belangrijke waarden, maar ook mooie wensen meegaven. Het resulteerde bij de vrouwen in ontroering en spontane uitingen van dankbaarheid voor deze cursus. Bij de afsluiting van de cursus kan het uitdelen van de certificaten – met daarop vermeld de in de cursus verzamelde kwaliteiten – in de vorm van een ritueel gegoten worden. Een dergelijk ritueel onderstreept wat de cursus de deelnemers opgeleverd heeft en draagt bij aan een feestelijke afronding van de cursus.

5.2 Narratieve richtlijnen

Contextualiseren

De depressieve en spanningsklachten van oudere Turkse of Marokkaanse mannen zijn vaak begonnen in de tijd dat zij hun baan kwijt raakten ten gevolge van de automatisering van hun bedrijf en economische recessie, waarbij de migranten als eersten ontslag kregen. Het is belangrijk dit in de verkenning van het levensverhaal mee te nemen.

Eerder in het levensverhaal kan doorgevraagd worden naar:

- de rol van de tijdsgeest: "Was het niet zo in die tijd dat bijna iedereen naar Europa ging?"
- waarden en normen in de familie: "Hoe dacht uw familie over die keuze?"
- informatie die op dat moment beschikbaar was: "Hoe wist u over de mogelijkheden om in Europa te werken?"

Bij de Turkse en Marokkaanse vrouwen bestaat de context vaak uit de machtsverhoudingen waarbinnen zij hebben moeten opereren. Velen hebben in de tijd dat hun man naar Nederland was vertrokken bij hun schoonfamilie gewoond, waar zij hard hebben moeten werken en weinig steun en waardering ondervonden. Of ze stonden helemaal alleen voor de opvoeding van hun kinderen. Sommige vrouwen hebben de eerste jaren in Nederland in volstrekt isolement doorgebracht.

Zoeken naar unieke uitkomsten

De cursusleider die geconfronteerd wordt met een probleem-verzadigd verhaal probeert 'unieke uitkomsten' op het spoor te komen. Daarbij zijn de volgende vragen bruikbaar:

- confronteren met absolute waarheden (relativeren: "Ging alles fout in die tijd?" "Kreeg u helemaal geen steun van familieleden?")
- onbeduidend lijkende details die een positieve opening kunnen zijn ("Vertel eens wat meer over die oom?")

Een voorbeeld van een unieke uitkomst betreft de herinnering van een oudere Turkse man aan een moment waarop hij sterk en ondernemend is. Een ander voorbeeld vormt het moment waarop een Marokkaanse vrouw na jaren in huis opgesloten te zijn geweest voor zichzelf opkomt tegenover haar echtgenoot en de buitenwereld gaat verkennen.

Deze ervaringen exploreert de cursusleider met de cursist ('wat, waar, wanneer, wie was erbij en hoe verliep het?'). Het gewenste verhaal wordt verrijkt ('verdikt') door te vragen naar de betekenis en de kwaliteiten:

- Wie in uw omgeving had waardering voor u op dat moment?
- Wat weet die persoon over u, dat bijdraagt aan de waardering?
- Hoe heeft u dit doorstaan? Wat heeft u ervan geleerd? Wat zegt het over u als persoon dat u in een wildvreemd land zo uw weg heeft gevonden? U heeft alleen uw kinderen moeten grootbrengen in een vreemd land: wat zegt het over u als moeder dat dit u gelukt is? En dat uw dochter als ze het moeilijk heeft steeds bij u terug komt?

Eigen verantwoordelijkheid

De ervaring in de pilots leert dat de vragen naar de betekenis van unieke uitkomsten voor veel oudere migranten moeilijk te beantwoorden zijn. Velen vinden het lastig om over zichzelf te reflecteren en zijn het niet gewend om gevoelens met elkaar te bespreken. Voor de mannen in de pilots gold dit nog het sterkst. Zij stellen zichzelf onder andere mannen niet gemakkelijk kwetsbaar op. De vrouwen blijken hier, als het ijs eenmaal gebroken is, minder moeite mee te hebben.

Oudere Turken en Marokkanen schrijven kwaliteiten niet direct aan hun eigen persoon toe, maar zien deze meer als een geschenk van God: (*"God heeft mij de kracht c.q. het geduld gegeven"*). Soms moet de cursusleider zelf aangeven welke persoonlijke kwaliteiten er volgens hem/haar uit het levensverhaal naar voren zijn gekomen (*"God heeft u het geduld gegeven, maar u heeft het wel zelf uitgeoefend"*). Ook kan de cursusleider de andere cursisten hierin betrekken.

Ook de eigen rol bij het ouder worden wordt door veel Turkse en Marokkaanse cursisten geminimaliseerd.

"Voor ons ouderen is het alleen nog wachten op de dood" (Turkse man).

"Onze toekomst ligt in de handen van God" (Marokkaanse vrouw).

De begeleider kan dit perspectief aanvullen door erop te wijzen dat in de Koran ook de verantwoordelijkheid van de mens voor zijn of haar eigen leven en gezondheid belangrijk is. De begeleider die zelf praktiserend moslim is kan hier gemakkelijker iets over zeggen dan de niet-moslim. Een niet-moslim formuleert dit voorzichtiger: "Ik heb wel eens een imam horen zeggen dat ...". De cursusleider zet de eigen verantwoordelijkheid en de kwaliteiten van de cursisten dus niet in plaats van, maar naast de rol van God.

6 Organisatie en implementatie

6.1 Ervaringen met de cursus

De cursus "De kracht van je leven" is in 2005 en 2006 voor de vier doelgroepen (Turkse mannen, Turkse vrouwen, Marokkaanse mannen, Marokkaanse vrouwen) in de praktijk uitgetoet. Deze praktijktest is met een pilotstudie geëvalueerd.

De volgende onderzoeksvragen zijn gesteld bij deze pilotbijeenkomsten:

- 1 Is de cursus een goede manier om de depressieve klachten van de deelnemers aan te pakken?
- 2 Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de bijeenkomsten?

Daarbij is op de haalbaarheid gelet en wel in verschillende opzichten:

- aansluiting bij de beleving en het referentiekader van cursusleiders en cursisten;
- aansluiting bij het niveau van de cursisten;
- begrijpelijkheid voor cursist en cursusleider;
- aansluiting bij de doelstellingen en wensen van de cursisten en cursusleiders;
- beschikbaarheid van de randvoorwaarden binnen de organisaties: ondersteunende voorzieningen; flexibele inzet van de benodigde personen en middelen.

De cursus is in de pilotfase (2005-2006) aangeboden door GGZ Buitenzorg in Amsterdam en door Altrecht Preventie in Utrecht. In verschillende settings werden bijeenkomsten gehouden:

- Voor Marokkaanse vrouwen zijn twee pilots gehouden in Utrecht. De eerste groep is gevormd door een selectie onder vrouwen die regelmatig een categoriale dagverzorging voor oudere Marokkaanse vrouwen bezoeken. De bijeenkomsten vonden 's middags plaats in een aparte ruimte binnen de dagverzorging. De tweede groep vond plaats in een buurthuis, na een algemene voorlichtingsbijeenkomst over depressie, bijgewoond door onder andere de latere deelnemers.
- Voor Marokkaanse mannen zijn in Utrecht eveneens twee pilots gehouden, in twee verschillende (algemene) dienstencentra voor ouderen.
- Voor Turkse vrouwen zijn twee pilotcursussen in Amsterdam georganiseerd en één in Utrecht. De eerste Amsterdamse cursus vond plaats in een buurtcentrum met een selectie van vrouwen uit een bestaande grotere groep. De tweede cursus vond plaats in een multicultureel ouderencentrum met een selectie van vrouwen uit een bestaande groep. De Utrechtse cursus werd gehouden in een buurthuis waar al verschillende ontmoetingsgroepen samen kwamen.
- Voor Turkse mannen is de cursus in Utrecht eenmaal georganiseerd in een algemeen dienstencentrum.

- In totaal hebben vier Turkse mannen, zestien Turkse vrouwen, zeven Marokkaanse mannen en acht Marokkaanse vrouwen deelgenomen aan de cursus in de pilotfase.

De cursusleider evalueerde aan het einde van elke cursus met de cursisten de gang van zaken. Alle cursussen werden met behulp van een tolk geobserveerd door één van de ontwikkelaars. Na afloop van elke cursus interviewde een van de ontwikkelaars de cursusleider(s) en alle cursisten. Op basis van het evaluatieonderzoek is het draaiboek aangepast.

De volgende conclusies en aanbevelingen zijn uit de evaluatie af te leiden:

- De belangstelling voorafgaand aan de cursus was wisselend. Sommige pilotcursussen waren snel volgeboekt; voor andere cursussen moest intensief worden geworven. De contactpersonen in de wijk moeten de bedoeling van de cursus goed en meerdere malen uitleggen, omdat veel potentiële cursisten niet goed bekend zijn met cursussen en bang zijn voor roddels voortkomend uit het vertellen van levensverhalen.
- De opkomst tijdens de bijeenkomsten was in de meeste cursussen voldoende (uiteenlopend van twee tot zes deelnemers). De uitval bleef beperkt.
- Enkele deelnemers zijn doorverwezen naar de GGZ omdat hun psychische klachten na de cursus nog vrij ernstig waren.
- Tijdens de bijeenkomsten toonden de meeste deelnemers zich geïnteresseerd in elkaar en in elkaars verhalen. In de vrouwengroepen was dit duidelijker zichtbaar dan in de mannengroepen.
- De reminiscenties riepen onderling veel herkenning op bij de cursisten.
- De oefeningen (ademhaling, ontspanning en activering) werden goed meegedaan en positief gewaardeerd.
- De meeste vrouwelijke cursisten praatten onderling vrijuit over hun persoonlijke ervaringen, zodra het vertrouwen onderling tot stand was gekomen. Een enkele keer zat er één vrouw bij van wie werd gevreesd dat zij zou roddelen. Hierdoor bleven in deze groep de reminiscenties aanvankelijk aan de oppervlakte. Voor de mannelijke cursisten leek de drempel om vrijuit te spreken hoger.
- Het was lastiger een mannengroep te werven voor de pilot-studie dan een vrouwengroep. Dit hangt samen met een grotere gene voor het bespreken van psychische klachten en andere problemen bij Turkse en Marokkaanse mannen. De vrouwen zijn al meer gewend om persoonlijke zaken met elkaar te delen, en om hier in Nederland aan groepen van het welzijnswerk mee te doen.
- Vooral voor de werving van Turkse en Marokkaanse mannen moet ruim de tijd worden genomen. Het best kan via moskeeverenigingen en contactpersonen worden geworven.
- De cursusleiders zijn goed te enthousiasmeren voor de cursus. Het is belangrijk de verschillen met en de mogelijke aansluitingen bij de cursus 'Lichte dagen, donkere dagen' goed met hen door te spreken. In de praktijk hoeven cursussen niet met elkaar te concurreren. Een breed cursusaanbod geeft juist mogelijkheden voor vervolgaanbod. Een divers cur-

susaanbod maakt het mogelijk om met een preventieketen te werken; een samenhangend aanbod van universele, selectieve en geïndiceerde preventie.

- Cursusleiders gaan soms vrij om met het draaiboek. De ervaring leert dat het nauwgezet volgen van het draaiboek bevorderlijk is voor het verloop van de cursus.
- De twee uur die per bijeenkomst gepland worden zijn in de praktijk door allerlei omstandigheden (gebedstijden, familie zaken waardoor cursisten te laat komen of vroeg weggaan) soms niet volledig beschikbaar. De cursusleider moet hier op anticiperen en het belang van de huisregels onderstrepen. Indien nodig past de cursusleider het programma van de bijeenkomst aan. Daarbij wordt prioriteit gegeven aan de reminiscenties en de evaluaties ervan.
- Het is belangrijk de cursusleiders een training aan te bieden en het verloop van de cursus te monitoren. De ervaringen kunnen worden besproken met een supervisor of coördinator of in een intervisie. Bij het monitoren vormt een logboek (zie bijlage) een goede basis vormen voor overleg tussen collega-cursusleiders of tussen cursusleiders en hun leidinggevend.
- De cursusleider moet het verschil tussen voorlichting, hulpverlening en een cursus goed uitleggen aan de cursisten.
- De gebruikte voorlichtings- en cursusruimtes zijn geschikt voor de cursus. Het is goed de ruimte aantrekkelijk te maken met posters, Turkse of Marokkaanse voorwerpen en dergelijke omdat dit het reminisceren vergemakkelijkt. Ook muziek heeft een positief effect op de sfeer van de bijeenkomsten.
- Een pauze is niet nodig en werkt verstorend. Drinken kan tussendoor worden. De ontstpannings- en activeringsoefeningen zorgen voor voldoende afwisseling.
- Eén cursusleider kan de cursus verzorgen. Dit kan echter alleen wanneer deze al ervaring heeft opgedaan met de cursus. De cursusleider moet tweetalig zijn. Het werken met tolken wordt afgeraden omdat de cursusleider dan niet direct op het verhaal van de deelnemer kan reageren. Een tolk belet bovendien sommige cursisten vrijuit en direct te vertellen over herinneringen en gevoelens. Ook kost het tolken veel tijd.
- De cursusleiders moeten over een actueel overzicht van voorzieningen binnen de wijk of regio beschikken. Dit overzicht wordt in de laatste bijeenkomst besproken en overhandigd.

6.2 Voorwaarden voor de organisatie van de cursus

De voorwaarden, waaraan voldaan moet worden, zijn:

- Gekwalificeerd personeel voor het organiseren en uitvoeren van de cursus. In de pilotregio's zijn de cursussen door cursusleiders met verschillende achtergronden aangeboden. De meesten hebben een hbo maatschappelijk werk achter de rug, een mannelijke cursusleider was tot voor

enkele jaren in Marokko leraar in het middelbaar onderwijs en een cursusleidster was gezondheidszorgpsychologe. De vrouwengroepen werden door vrouwelijke cursusleiders verzorgd, de mannengroepen door mannelijke leiders. Een cursusleider van hetzelfde geslacht als de deelnemers heeft, vanwege herkenning, vertrouwelijkheid, openheid over relationele problematiek en andere gevoelige onderwerpen, sterk de voorkeur. In de pilot met oudere Turkse mannen was de tolk een (relatief jonge) Turkse vrouw. Dit bleek de mannen te belemmeren in het praten over intieme onderwerpen.

- Afspraken binnen de eigen GGZ-instelling over de verantwoordelijkheden die samenhangen met het uitvoeren van de cursus. Preventiewerkers moeten weten hoe zij, wanneer de klachten van de cursisten daartoe aanleiding geven, op behandelafdelingen kunnen terugvallen ten tijde van en na afloop van de cursus.
- Een laagdrempelige cursusruimte. Uitvoering binnen de eigen GGZ-organisatie roept bij de doelgroep onnodig drempels op. Meestal zijn de ruimtes die het welzijnswerk in gebruik heeft heel geschikt: in de wijk en al bekend bij de doelgroep. Samenwerking met het welzijnswerk is daarom wenselijk. Soms heeft een moskee ook een geschikte ruimte, waar de doelgroep al gewend is te komen.
- Diverse cursusmaterialen, zoals de handleiding voor cursusbegeleiders, posters en andere sfeerverhogers, een "vertrouwelijkheidsdoosje", een pen en schrift waarin de cursusleider de sterke kanten noteert van elke cursist (zie draaiboek).
- Budget om wervingsactiviteiten en andere kosten mee te financieren.
- Voldoende tijd om de cursus te organiseren en aan te bieden (zie kader).

Een schatting van de benodigde tijd

De tijd die de organisatie van de cursus vraagt kan sterk variëren. Minimaal moet worden uitgegaan van:

- Voorbereiding van de cursusbegeleiders: ongeveer acht uur per begeleider voor het doornemen van de diverse cursusmaterialen.
- Een training van de cursusbegeleider (ongeveer 12 uur).
- Werving van de cursisten (inpraten en schriftelijk informeren van contactpersonen, artikel in huis aan huisblaadjes, mailing, voorlichtingsbijeenkomsten). De tijd die gemoeid is met de werving hangt af van de beoogde doelgroep en de mogelijkheden en de inzet en het enthousiasme van de contactpersoon. De door de contactpersoon te investeren tijd loopt dan ook sterk uiteen. Binnen de GGZ werven verloopt meestal sneller dan extern. Ook het werven binnen een bestaande groep vraagt relatief weinig tijd. De cursusleider moet minimaal twee dagen uittrekken voor de werving.

- Kennismakingsgesprekken (maken van afspraken en gesprek zelf): gemiddeld een tot twee uur per kandidaat-deelnemer per cursusleider. Uitgaande van de optimale situatie van vijf gesprekken is dit vijf tot tien uur per cursusleider. Maar in de praktijk zijn er vaak meer gesprekken nodig, omdat belangstellenden om diverse redenen kunnen afvallen.
- Uitvoeren van de cursus (voorbereiden bijeenkomst, mogelijke reistijd, bijeenkomst zelf): gemiddeld vier uur per bijeenkomst per begeleider. Uitgaande van acht bijeenkomsten is dit 32 uur per begeleider.
- Organisatorische en administratieve zaken (regelen van locatie en materialen, bijhouden van formulieren en logboek, korte verslaglegging): twaalf uur.
- De eerste keer kost de organisatie van de cursus extra tijd. De cursusbegeleiders moeten zich nog inwerken en vaak is extra tijd en inspanning nodig voor de werving. Als de cursus eenmaal loopt in een wijk of regio, vergemakkelijkt mond-tot-mond-reclame de werving.

Houd bij het plannen van de cursus rekening met de Ramadan, feestdagen en vakantieperioden. Bij voorkeur wordt de cursus wekelijks gegeven in een periode van zeven weken. Na ongeveer twee maanden wordt nog een terugkombijeenkomst georganiseerd. Veel cursisten gaan in de zomer voor langere tijd op vakantie naar het land van herkomst en zijn in de tijd daaraan voorafgaand druk te zijn met de voorbereiding. De periode mei-oktober is dus minder gunstig om cursusbijeenkomsten te plannen.

6.3 Samenwerken met andere organisaties en verantwoordelijkheden

Samenwerking met eerstelijnsorganisaties, allochtone zelforganisaties, dienstencentra, algemeen maatschappelijk werk, vrouwencentra, moskeeverenigingen, GGD en de eerstelijns-GGZ heeft veel voordelen:

- Het delen van de kosten van de inzet van personeel.
- De laagdrempeligheid van een eerstelijnsorganisatie in vergelijking met de tweedelijns-GGZ.
- De vervolgmogelijkheden die de andere organisatie na afloop van de cursus biedt. Door bijvoorbeeld als GGZ-instelling samen te werken met het vrouwencentrum, kunnen de deelnemers na afloop van de cursus andere activiteiten blijven volgen in dezelfde omgeving.
- De kennis over de doelgroep in een bepaalde wijk of regio.
- Locaties dicht bij de doelgroep
- Werving van cursisten via contactpersonen

Criteria voor de contactpersoon (sleutelfiguur)

- bij voorkeur dezelfde culturele achtergrond als de doelgroep
- bij voorkeur van dezelfde sekse als de doelgroep
- beschikt over een goed netwerk in de gemeenschap
- een goede naam in de gemeenschap

Een contactpersoon (sleutelfiguur) kan werkzaam zijn bij een zelforganisatie, buurthuis, welzijnsorganisatie, moskee, GGD of GGZ-instelling.

- Het is belangrijk vooraf goede afspraken te maken over wie wat doet, of, en zo ja, welke kosten bij elkaar in rekening gebracht gaan worden.
- De cursuscoördinator gaat na welke onkosten- of vrijwilligersvergoeding beschikbaar is voor contactpersonen die op vrijwillige basis werken en onder welke voorwaarden (declaraties met prepaidkaarten, telefoonrekeningen). Het is handig een vrij besteedbaar potje achter de hand te hebben om cadeaubonnen en vergoedingen te kunnen betalen aan vrijwilligers in de wijk. Door de recente bezuinigingen zijn veel contactpersonen die op ID-banen waren aangesteld hun baan kwijt. Dit vergroot het belang van goede onderlinge afspraken over vergoedingen.

6.4 Werving en selectie van cursisten

Stap 1 Werven en afspraken maken met contactpersoon

De cursuscoördinator benadert een sleutelfiguur (een vertrouwd persoon met een goede naam) met het verzoek om medewerking te verlenen als contactpersoon. De contactpersoon heeft als belangrijkste taak het werven van cursisten. De cursuscoördinator vraagt bovendien aan de contactpersoon welke andere activiteiten er in dezelfde periode gepland zijn voor dezelfde doelgroep. Dit in verband met mogelijk concurrerende activiteiten. In het geval van een professionele instelling maakt de cursusorganisator van te voren met het management van de instelling afspraken over de te besteden tijd en een eventuele vergoeding.

Stap 2 Instructie van de contactpersoon

Afhankelijk van gemaakte afspraken, geeft de coördinator van de cursus de contactpersoon instructies over:

- achtergrond en doelstelling van de cursus
- opzet van de cursus
- betrokken partijen
- criteria voor deelname (cursisten)
- contra-indicaties (cursisten)
- werkwijze bij de werving

De bijlagen bevatten een informatieve basistekst die aan de contactpersoon kan worden overhandigd.

Stap 3 Werven van de cursisten door de contactpersoon:

De werkzaamheden hiervoor zijn:

- een bekende die tot de doelgroep behoort vragen, of deze aan de cursus mee wil doen
- uitleg geven over doel en werkwijze van de cursus
- korte informatie op papier in de eigen taal en in het Nederlands geven (zie bijlage)
- vragen beantwoorden
- eventueel bedenktijd geven en er later op terug komen
- wanneer iemand mee wil doen: een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek met de cursusleider
- uitleg geven over het doel van het kennismakingsgesprek
- indien nodig meegaan naar het kennismakingsgesprek

Wanneer de contactpersoon meent dat de drempel voor aanmelding hoog is, dan kan een informatieve groepsbijeenkomst over de cursus op een vertrouwde locatie een tussenstap vormen. Belangrijk is dat in elk geval de contactpersoon en de cursusleider hierbij aanwezig zijn en eventueel ook de coördinator van de cursus. Betrek de contactpersoon bij de voorbereiding van de informatiebijeenkomst. Alle mensen die zich al voor de cursus hebben opgegeven worden per brief uitgenodigd voor de informatiebijeenkomst. Daarnaast belt de cursusleider (of indien wenselijk de vertrouwde contactpersoon) alle mensen om ze uit te nodigen. Aanmelding voor de cursus kan bij de contactpersoon en tijdens de informatiebijeenkomst. Met elke kandidaat wordt een afspraak gemaakt voor een kennismakingsgesprek met de cursusleider. De cursist ontvangt mondelinge en schriftelijke informatie over de cursus (plaats, tijd, data etc.).

Stap 4 Kennismakingsgesprek

De ervaringen met individuele kennismakingsgesprekken zijn wisselend. Bij een nauwe samenwerking met een contactpersoon waarin de ouderen veel vertrouwen hebben, is het individuele kennismakingsgesprek een goede mogelijkheid om tot selectie van de kandidaten te komen.

Tijdens het kennismakingsgesprek geeft de cursusleider informatie over de cursus en beantwoordt de cursisleider vragen van de kandidaat (zie bijlage). De cursusleider toetst globaal of deelname zinvol is aan de hand van de criteria voor deelname. De cursusleider en de kandidaat beslissen samen tijdens het kennismakingsgesprek over wel of niet deelnemen. De cursisleider gaat soepel om met de selectiecriteria. De motivatie van een kandidaat vormt uiteindelijk vaak de doorslaggevende factor. Dit geldt niet wanneer sprake is van contra-indicaties. Het kennismakingsgesprek duurt maximaal een uur.

Bij kandidaten met verschillende geloofsovertuigingen (meestal verschillende stromingen binnen de islam), wijst de cursusleider op de noodzaak van onderling respect binnen de cursus.

6.5 Voorbereiding en uitvoering van de bijeenkomsten

De cursuscoördinator zorgt ervoor dat de cursus in principe van start kan gaan binnen korte tijd na de kennismakingsgesprekken. Als er te veel tijd tussen de gesprekken en de eerste bijeenkomst zit, bestaat het risico dat kandidaat-cursisten afhaken.

De cursusorganisator en cursusleider spreken af wie bij de bijeenkomsten aanwezig zullen zijn. Mocht ondersteuning door een Nederlandstalige preventiewerker nodig zijn, dan wordt de tolkdienst ingepland. Ook spreken de cursusorganisator en de contactpersoon af of de laatste bij de bijeenkomsten aanwezig zal zijn.

- Afstemming contactpersoon en cursusleider

Een week voor de start van de cursus en een week voor de terugkombijeenkomst neemt de cursusleider contact op met de locatiebeheerder om enkele praktische zaken te checken:

- opbergruimte ter plekke voor cursusmaterialen ten tijde van de cursus;
- tijdige beschikbaarheid van de cursusruimte;
- inrichting van de cursusruimte;
- afspraken over koffie en thee.

Thee met koekjes ...

Het is goed duidelijk af te spreken wat verstaan wordt onder "een koekje bij de thee". Is dit een eenvoudig Nederlands biscuitje of een kilo versgebakken Marokkaanse koekjes, met bijbehorend prijskaartje?

- Duur van de bijeenkomsten

Het is goed de cursisten te vragen ongeveer een kwartier voor de geplande aanvangstijd te komen. De ervaring leert dat de cursisten dikwijls pas na de afgesproken tijd arriveren. De cursisten die iets eerder komen, kunnen dan eerst even informeel praten.

Een cursusbijeenkomst duurt twee uur. Het is raadzaam om op tijd te beginnen en op tijd af te sluiten. Als een bijeenkomst langer duurt, zullen cursisten die andere verplichtingen hebben opstaan, waardoor de bijeenkomst een rommelig einde krijgt.

De reminiscentie vormt het hart van de cursus. Wanneer onverhoeds de volle twee uur cursus niet beschikbaar is, dan moet de prioriteit bij de reminiscentie en de evaluatie hiervan liggen. Iedere deelnemer moet de tijd krijgen om over zijn of haar leven te vertellen.

Soms wil een cursist na afloop van de bijeenkomst persoonlijke vragen aan de cursusleider voorleggen. Bespreking van deze persoonlijke vragen kost gemiddeld nog een half uur na afloop van de bijeenkomst.

- Opbouw van het draaiboek voor cursusleiders (deel 2 van de handleiding)

Per bijeenkomst zijn de volgende aspecten beschreven: thema, doelen, werkvormen, materiaal, programma (met tijdsindeling), gevolgd door een uitwerking. Daarna staan nog enkele casussen beschreven uit de pilotcursussen. Deze zijn bedoeld om cursusleiders te informeren over de reminiscenties die de cursisten naar voren kunnen brengen. De casussen kunnen ook worden gebruikt om cursisten tot vertellen uit te nodigen, wanneer de reminiscentievragen hier niet in slagen.

- Verslaglegging

De kwaliteiten (sterke kanten) van de cursisten schrijft de cursusleider zo veel mogelijk tijdens de bijeenkomst op in een schrijfblok of schrift. Verder is het raadzaam om direct na elke bijeenkomst korte aantekeningen te maken. Een logboek voor cursusleiders (bijlage) is hiervoor een handig hulpmiddel. In dit logboek kan de cursusleider het verhaal van de cursisten samenvatten en hun sterke kanten noteren. De sterke kanten staan vermeld op het certificaat (bewijs van deelname) dat bij de laatste bijeenkomst wordt overhandigd aan de cursisten.

DE KRACHT VAN JE LEVEN

DEEL 2 DRAAIBOEK VOOR CURSUSLEIDERS

Bijeenkomst 1 Opgroeien in Turkije/Marokko

Doelen

De cursisten:

- weten wat de doelen, opzet, inhoud en randvoorwaarden voor de cursus zijn;
- voelen zich vertrouwd met elkaar en de cursusleiding;
- weten dat ze van elkaar kunnen leren;
- zijn zich bewust van hun relatie met hun familieleden;
- hebben hun jeugdervaringen geëvalueerd.

Werkvormen

- Kennismakingsoefening
- Ontspanningsoefening
- Plenair vertellen over opgroeien in Turkije/Marokko

Materiaal

- Foto's van Turkije/Marokko
- Schrift en pen voor lijst met kwaliteiten van cursisten
- Vertrouwelijkheidsdoosje

Programma

Tijdsduur in minuten *

1 Welkom	5
2 Toelichting op de cursus	10
3 Kennismakingsoefening	10
4 Ontspanningsoefening	10
5 Reminiscentie: Opgroeien in Turkije/Marokko	60
6 Samenvatting en sterke kantenlijst door cursusleider	15
7 Evaluatie en afronding	5
8 Huiswerk	5

* Deze tijdsindeling dient als indicatie opgevat te worden. De precieze tijdsplanning hangt af van het aantal deelnemers en de feitelijk beschikbare tijd.

Uitwerking bijeenkomst 1: Opgroeien in Turkije/Marokko

1 Welkom (5 minuten)

Welkom bij deze cursus 'De kracht van je leven'. U heeft een belangrijke stap gezet door mee te doen aan deze cursus. U laat zien dat u uw problemen wilt aanpakken. U wilt ook aan uw toekomst werken. Dat is allemaal niet makkelijk. Daarom verdient u al meteen een complimentje!

In deze eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en met de cursus. We beginnen zo meteen met een voorstelronde. Ik zal mezelf eerst voorstellen.

Ik ben (*noem voor- en achternaam*). Mijn beroep is en ik werk voor (*noem organisatie*). Ik heb ervaring met het geven van cursussen (*beschrijf de ervaring*). Verder wil ik zeggen dat ik ... jaar ben en ... (*beschrijf burgerlijke staat en eventueel kinderen*). In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met

...

De (eventuele) tweede begeleider stelt zich voor.

Bij het (eventuele) gebruik van een tolk: door het vertalen is extra tijd nodig om iets uit te leggen en te bespreken. Niet alles is altijd volledig te vertalen.

Ik heb eerst wat huishoudelijke mededelingen:

- De cursus bestaat in totaal uit acht bijeenkomsten. Vanaf vandaag komen we zeven weken lang elke week een keer bij elkaar. De laatste bijeenkomst is een tot twee maanden na de zevende bijeenkomst.
- De bijeenkomst begint steeds om en eindigt om (*noem begin en eindtijden*). We hebben veel te doen tijdens deze cursus dus komt u als-tublieft op tijd en zorg dat u tot het eind kunt blijven. Zorg er voor dat u alle bijeenkomsten kunt komen. Overleg met mij wanneer u een keer niet kan komen.
- We beginnen met deze cursisten en we eindigen met deze cursisten. Omdat we vertrouwelijke zaken bespreken mogen er geen nieuwe deelnemers bij komen. U mag dus geen bekende meenemen. Wel mag u iemand die aan de cursus mee wil doen een keer buiten de bijeenkomsten voorstellen aan mij. Misschien dat hij/zij aan een volgende cursus kan meedoen.
- Roken mag niet tijdens de cursus.
- Zet uw mobiele telefoon uit aan het begin van de cursusbijeenkomst.
- *Overige huishoudelijke mededelingen; denk ook aan afspraken over koekjes bij de thee en koffie.*

2 Toelichting op de cursus (10 minuten)

- In deze cursus brengen we verhalen uit ons verleden weer tot leven. Ieder van u heeft een eigen levensverhaal vol persoonlijke ervaringen: mooie ervaringen en minder mooie ervaringen. Deze ervaringen maken u tot wie u bent. Uw levensverhaal is als het ware een film waarin u de

hoofdpersoon bent. Deze film is nog volop bezig, want u krijgt steeds nieuwe herinneringen. Door het ophalen van herinneringen kunt u beter begrijpen hoe bepaalde dingen in uw leven zijn verlopen.

- In deze cursus halen we samen herinneringen op aan onze jeugd, het vertrek uit uw geboorteland, de komst naar Nederland en hoe uw leven verder is verlopen. We helpen elkaar om een levensverhaal te maken waar u tevreden over bent en waar u misschien zelfs trots op bent. We kijken daarbij niet alleen naar vroeger, maar ook naar nu en de toekomst. Doel van de cursus is ook dat u nu een aangenaam leven krijgt en met vertrouwen naar de toekomst kunt kijken.
- U heeft allen in het voorgesprek aangegeven klachten te hebben. Sommigen hebben veel last van hoofdpijn of vermoeidheid. Anderen hebben last van rusteloosheid, hebben weinig energie, zijn vaak verdrietig of voelen zich somber. Het doel van de cursus is dat u zich beter gaat voelen, dat u minder klachten heeft. Een cursus kan natuurlijk geen genezing brengen.
- Herinneringen ophalen kunnen u blij maken of juist somber of verdrietig. Wij proberen hier de goede dingen uit uw levensverhaal te gebruiken. Daarom heet de cursus ook De kracht van je leven: we willen de sterke kanten van elke cursist vinden. Die sterke kanten hebben we nodig voor ons leven nu en voor de toekomst.
- Lichaam en geest hangen met elkaar samen. Als uw lichaam sterker wordt gaat u zich ook beter voelen. Uw lichaam wordt sterker door er goed voor te zorgen. Dat kan door actiever te worden en door oefeningen te doen. We beginnen vandaag al met zo'n oefening. Dit zullen we elke bijeenkomst doen. U moet thuis ook deze oefeningen doen.
- Aan het einde van de cursus bespreken we hoe we terugkijken op ons leven en wat we hiervan hebben geleerd voor nu en in de toekomst. U krijgt na afloop een diploma, als u (bijna) alle bijeenkomsten heeft bijgewoond. Ook bekijken we in de laatste bijeenkomst hoe u na de cursus het beste verder kunt.
- In deze cursus leren we veel van elkaar. Probeer zoveel mogelijk het goede te halen uit wat anderen zeggen. We verwachten van u dat u luistert en interesse toont in wat andere deelnemers te zeggen hebben. Het is de bedoeling dat iedereen ongeveer even veel aandacht krijgt. Soms vragen we u daarom uw verhaal af te breken om iemand anders aan het woord te laten.
- Alles wat hier verteld wordt, moet vertrouwelijk blijven. U kunt wel over uzelf en uw eigen gevoelens en ervaringen met anderen praten. Maar u spreekt dus niet met anderen over een van de groepsleden. Een bijeenkomst als dit is dus heel anders dan naar een koffie- of theehuis gaan (*voor mannen*) of bij iemand op visite gaan (*voor vrouwen*). Iedereen moet hier open over zijn of haar ervaringen kunnen spreken, zonder bang te hoeven zijn dat anderen dit te horen krijgen. Mochten zulke dingen toch op de een of andere manier gebeuren of bent u hier bang voor, geef dit dan aan ons door. We kunnen dit dan een keer apart bespreken.

Om de vertrouwelijkheid van alles wat we hier bespreken aan te geven, heb ik een kistje meegenomen (*Pak het "vertrouwelijkheidskistje en zet dat in het midden neer."*) Bij het begin van de bijeenkomst zet ik of iemand van u het kistje (*demonstratief*) open. Aan het eind van de bijeenkomst sluiten we dit weer. We doen dat iedere bijeenkomst om aan te geven dat alles wat hier gezegd wordt in deze zaal/ruimte blijft.

- Zijn er nog vragen over de cursus: over de opzet, de bedoeling of iets anders?

3 Kennismakingsoefening (10 minuten)

Sommige van u kennen elkaar misschien al, anderen kennen elkaar nog niet. We zullen elkaar tijdens de cursus goed leren kennen. We maken nu eerst een korte kennismakingsronde waarbij we elkaar vertellen:

- naam
- leeftijd
- leefsituatie
- aantal kinderen
- wat u overdag doet
- aan welke activiteiten u veel plezier beleeft

We vertellen elkaar dit, om elkaar beter te leren kennen. Ik begin met mijn buurvrouw/buurman links.

Na de kennismakingronde:

- Wil iemand nog iets zeggen of iets vragen? *U kunt zelf vragen of er mensen zijn die elkaar al kennen. Als dat zo is, is het goed het belang van vertrouwelijkheid (in verband met angst voor roddel) nogmaals te benadrukken.*
- Het duurt even voordat we alle namen kennen. Om de namen te oefenen doen we nog een rondje. Daarbij zegt iedereen de naam van de persoon voor hem/haar en vervolgens zijn/haar eigen naam.
Ik zal beginnen: Ik ben (*eigen naam*) en ik zit naast (*noem naam buurvrouw/-man*). *Geef de beurt vervolgens aan de andere buurvrouw/-man.*

4 Ontspanningsoefening (10 minuten)

Ik zei al dat we elke keer oefeningen zullen doen. We gaan nu een ontspanningsoefening doen. Door een ontspanningsoefening worden we in ons lichaam en in de geest rustig en ontspannen. Als we gespannen zijn, bouwt u zonder dat u het weet de spanning in uw spieren steeds maar op. Daar kan uw lichaam niet goed tegen. U krijgt klachten in uw rug, schouders en nek. Als u klachten heeft gaat u ook verkeerd ademen: u ademt steeds hoger in uw borstkas. Bij gespannenheid moet de adem meer naar de buik toe. Daarbij helpt de ademhalings- en ontspanningsoefening die we nu gaan doen.

- Ga goed zitten: rug recht, voeten op de grond, armen ontspannen, laten rusten op uw onderbenen. Als u wilt kunt u uw ogen sluiten. Zo kunt u zich beter concentreren.
- Ga nu met uw aandacht naar uw voeten. Voel of uw beide voeten op de grond staan. Voel het contact van uw voetzolen met de grond. Voel hoe de grond het gewicht van uw voeten draagt.
- Beweeg eventueel even uw tenen in uw schoenen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw benen. Voel of uw benen echt ontspannen en helemaal los zijn. Dit kunt u nagaan door zachtjes met uw handen uw benen heen en weer te bewegen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw zitvlak. Voel het contact met de stoel, hoe de stoel u draagt. Kunt u uw gewicht helemaal aan de stoel toevertrouwen?
- Ga dan met uw aandacht naar uw schouders. Zijn ze ontspannen? U kunt uw schouders even optrekken naar uw oren en weer laten zakken, om het verschil te voelen.
- Voel of uw hoofd recht op uw lichaam staat. Eventueel kunt u uw hoofd nog even zachtjes naar voren en naar achteren bewegen en van links naar rechts, om te kunnen voelen wat het juiste middelpunt is.
- Dan richten we onze aandacht op de ademhaling. Volg de adem naar binnen en weer naar buiten, zonder er iets aan te veranderen. Voel met de handen op de onderbuik: bolt de onderbuik iets op bij de inademing, en zakt hij weer terug op de uitademing.
- Ga – nu u zo ontspannen zit – in uw gedachten naar een plek waar u zich toen u heel jong was prettig voelde, bijvoorbeeld. Ergens buiten: aan een rivier, op het strand, in een park, bij uw opa of oma.
- En als u deze plek gevonden heeft, ga dan na hoe het eruit ziet, welke geluiden er zijn, of er ook geuren zijn, en wat u voelt (warm of koud).
- We gaan nu een paar minuten van dit moment genieten.
- *(na een paar minuten)* We komen nu weer langzaam terug naar deze ruimte

Hoe was het om deze oefening te doen? Wil één van u iets vertellen over de plek waar u geweest bent? *Kort nabespreken met aandacht voor de ademhaling en de rust in het lichaam en in het hoofd.*

5 Remiscentie: opgroeien in Turkije/Marokko (60 minuten)

Iedere bijeenkomst vertellen we elkaar uitgebreid over een bepaalde periode in ons leven. Vandaag beginnen we bij het begin. We praten over het opgroeien in Turkije/Marokko, over onze jeugd. We besteden in deze cursus veel aandacht aan goede ervaringen en belevenissen in uw leven. De goede en de minder goede kanten van uw leven moeten weer wat meer in evenwicht komen. Door naar de goede dingen in uw leven te kijken, zult u zich beter/sterker gaan voelen. Dit kan u helpen voor de tijd die nog voor u ligt.

U vertelt aan ons wat u wilt vertellen. Als er een herinnering is die u niet wilt vertellen, dan doet u dit niet. Ú bepaalt wat u wilt vertellen. Het delen van verhalen met anderen kan u energie en kracht geven. Ik vraag u uw verhaal te vertellen en te luisteren naar de verhalen van anderen. Omdat we niet de hele dag de tijd hebben moeten we de tijd eerlijk verdelen. Iedereen krijgt ongeveer vijftien minuten. Ik (of mijn collega) zal de tijd in de gaten houden.

We beginnen zo met het vertellen over het opgroeien in Turkije/Marokko. De eerste levenservaringen zijn vaak heel belangrijk voor de rest van iemands leven. We vertellen nu om de beurt iets over onze eigen jeugd in Turkije/Marokko. Ik zal zelf beginnen. Ik vertel eerst iets over mijn eigen jeugd.

U begint bijvoorbeeld als volgt: Ik ben geboren in ..., een dorp in Oost-Nederland. Ik woonde samen met mijn ouders en twee broers op een boerderij. De boerderij was al enkele generaties in de familie. We hadden koeien en schapen en ook nog akkerbouw. Mijn grootouders woonden in een huisje vlakbij. Als jong meisje hielp ik na school vaak mee op de boerderij. Ik voerde de kalveren en hielp met de oogst. Als ik even tijd had, ging ik naar mijn oma. Zij kon prachtige verhalen vertellen over vroeger. Dat vond ik prachtig. Maar soms was ze ook heel streng en ze heeft me ook wel eens geslagen (enzovoorts).

Laat een voorwerp uit je eigen jeugd zien dat je meegenomen hebt dat voor jou betekenis heeft. Hiermee geef je direct een voorbeeld aan de deelnemers.

Bespreking (NB: niet alle vragen stellen; wel de vier thema's proberen aan de orde te stellen.)

1 Vertelt u eens over uw jeugd?

- Waar komt u vandaan uit Turkije of Marokko (regio van herkomst, stad of platteland)?
- Welk(e) beroep(en) hadden uw familieleden?
- Bij wie woonde u in uw jeugd (ouders, andere familieleden)?
- Wie waren belangrijke personen in uw jeugd?
- Is er iets gebeurd in uw jeugd dat veel indruk maakte? (bijv. school, gezondheid, verlies familieleden, etc)

2 Wat vonden uw ouders belangrijk voor u?

- Wat heeft u als belangrijke levenswaarde meegekregen?
- Wat verwachtten uw ouders van u en van uw toekomst?
- Hadden uw ouders iemand als voorbeeld voor u?

3 Bent u getrouwd?

- Vertelt u eens over het begin van uw huwelijk?
- Waar ging u wonen (bij familie of schoonfamilie?)? Hoe ging dit?

4 Heeft u in uw jeugd dingen gedaan waar u nu nog tevreden over bent?

- Heeft u ergens spijt van?

We vertellen allemaal om de beurt wat we ons herinneren over het opgroeien in Turkije/Marokko. Wanneer iemand vertelt mogen de anderen alleen korte vragen om toelichting stellen. Luister goed naar elkaar, want iedereen moet straks elkaar kunnen helpen bij het vinden van ieders sterke kanten.

Maak een ronde. Voor elke deelnemer ongeveer 15 minuten. Gebruik indien nodig de casussen aan het eind van deze bijeenkomst als voorbeeld voor de cursisten. Bedank iedere deelnemer voor zijn/haar verhaal.

6 Samenvatting en sterke kanten benoemen door cursusleider (15 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten. Let bij de evaluatie op:

- vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid
- betrokkenheid bij familie
- trots over eigen rol en/of van de familie: ivm de sterke kanten van de cursist

Ik wil voor iedereen een lijst maken met sterke kanten: dat zijn de dingen die iemand goed kan. Het gaat om kwaliteiten die iemand in zijn leven heeft gebruikt om problemen op te lossen. Soms zijn het ook kwaliteiten die we terugzien op de bijeenkomsten.

Ik begin met mijn buurman/vrouw. Wat zijn uw sterke kanten, denkt u?

Ga de kring rond. Vraag de groep om inbreng hierbij. Als de deelnemers niet zelf op sterke kanten kunnen komen noem er dan zelf minimaal één per persoon. Schrijf in het kort in het schrift de sterke kanten op.

Elke bijeenkomst gebruiken we het schrift. Aan het eind van de cursus weten we wat onze sterke kanten zijn. Dan kunnen we bekijken hoe we die het best kunnen gebruiken.

7 Evaluatie en afronding (5 minuten)

We hebben veel besproken vandaag. We sluiten af met een kort rondje over hoe iedereen het vond. Wie wil er als eerste wat over zeggen?

Ga kort de groep langs. Als dit te veel tijd neemt, kan het thema de volgende keer terugkomen. Zorg ervoor alle zware onderwerpen en emotie om te buigen naar lichte, positieve. Dit kan bijvoorbeeld door complimenten te maken voor het bespreken van problemen. De cursisten moeten 'lichter' naar huis gaan dan ze kwamen.

8 Huiswerk (5 minuten)

We hebben in het begin al besproken dat u ook thuis aan de slag gaat. Meestal zal ik u vragen iets mee te nemen voor de volgende keer en/of na te denken over bepaalde dingen in uw leven.

- Voor de volgende keer wil ik graag dat u een voorwerp meeneemt dat u herinnert aan uw geboorteland. We tonen deze voorwerpen dan aan elkaar. Misschien brengt dat de anderen ook op nieuwe herinneringen.
- Volgende week is het thema 'vertrek uit uw geboorteland'. Ik wil u vragen alvast na te gaan, te herinneren, hoe het vertrek uit uw geboorteland is gegaan. U kunt daarover deze week ook met iemand praten. De volgende keer bespreken we de volgende vragen:

Voor mannen

- Hoe kwam u op het idee naar Europa te vertrekken?
- Hoe dacht u dat het zou zijn in Europa/Nederland?
- Wat vonden uw vrouw, (eventuele) kinderen en familie ervan dat u naar Europa ging?
- Hoe was het afscheid en de reis?
- Wat heeft u in die tijd goed gedaan?

Voor vrouwen

- Wat vond u ervan dat uw man naar Europa vertrok?
- Hoe was het om achter te blijven in Turkije/Marokko nadat uw man was vertrokken?
- Hoe kwam u tot het besluit ook naar Nederland te gaan?
- Hoe was het afscheid en de reis?
- Wat heeft u in die tijd goed gedaan?

Bedankt voor de fijne manier waarop we met elkaar hebben gesproken. *Zeg expliciet wat goed ging.* Ik wens u veel succes met het huiswerk. Tot ziens, tot volgende week.

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Uit eerdere cursussen

Turkse man, 63 jaar

Ik ben gedurende mijn hele jeugd in mijn dorp gebleven, onze eigen grond bewerkten we zelf en we werkten als herder. Ik heb nooit op school gezeten, heb mezelf de letters geleerd. We woonden bij onze ouders met twee zussen en drie broertjes. We hebben geen moeilijke dingen meegemaakt, veel spelen, wij waren arm, maar wel gelukkig. We zijn niet streng opgevoed. Van mijn vader kreeg ik als motto mee: "Gedraag je goed, maak geen ruzie, benadeel andermans bezittingen niet."

Marokkaanse man, 63 jaar

Ik ben in Zuid-Marokko geboren. Toen ik zes jaar was verhuisde ik naar mijn broer die 25 jaar ouder was, dichtbij Casablanca, om te werken in zijn winkel. Tot mijn zestiende jaar heb ik daar gewerkt zonder salaris. Mijn broer was heel moeilijk, had geen respect voor mij. Hij sloeg mij voor niks, ik kon niet spelen met andere kinderen. Ik had maar één broek en geen geld voor schoenen.

Turkse vrouw, 56 jaar

Ik was de tweede van negen kinderen. We zijn opgegroeid in een dorp. Mijn vader was boer (grond en dieren). De broers mochten in de stad naar school. Twee broers zijn ingenieur geworden. De meisjes moesten van moeder werken op het land: 's avonds laat naar bed; om twee uur op om brood te bakken, daarna weer naar het land. In de winter was het gemakkelijker, omdat we dan niet op het land hoefden te werken. Pijnlijke herinneringen zijn voor mij dit harde werken en het overlijden van een zusje (23) in het kraambed.

Marokkaanse vrouw, 54 jaar

Toen ik zeven jaar oud was overleden kort na elkaar mijn beide ouders: mijn vader door een hartstilstand tijdens zijn slaap, mijn moeder kort daarna vlak na de geboorte van mijn broer. Mijn broer en ik zijn gescheiden opgevoed: ik bij mijn tante in el Hoceima, hij bij mijn oom in Tanger. Toen ik zestien was, moest ik trouwen. Ik wilde niet en vroeg aan mijn oom: "Eet ik soms te veel brood dat ik weg moet?" Ik kende die man niet.

Bijeenkomst 2 Vertrek uit het geboorteland

Doelen

De cursisten:

- evalueren hoe het vertrek vanuit hun geboorteland is verlopen
- realiseren zich welke consequenties de beslissing om te vertrekken voor henzelf, hun gezinsleden en voor hun familieleden heeft gehad
- realiseren hun eigen rol in de beslissing om te migreren

Werkvormen

- Vertellen van eigen migratieverhaal
- Uitwisselen van ervaringen
- Ontspanningsoefening
- Reflectie van cursusleider
- Activeringsoefening
- Voorlichting door de cursusleider

Materiaal

- Persoonlijke voorwerpen die met migratie te maken hebben
- Schrift en pen voor lijst met kwaliteiten van cursisten
- Vertrouwelijkheidsdoosje

Programma

	Tijdsduur in minuten
1 Welkom en mededelingen	5
2 Ontspanning	5
3 Uitleg samenhang lichaam en geest	5
4 Reminiscentie: vertrek uit het geboorteland	60
5 Groepsbespreking	15
6 Activerende oefening	5
7 Samenvatting en sterke kantenlijsten door cursusleider	10
8 Evaluatie en afronding	10
9 Huiswerk	5

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 5 en 7 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking bijeenkomst 2: Vertrek uit het geboorteland

1 Welkom en mededelingen (5 minuten)

Welkom bij deze tweede bijeenkomst van de cursus 'De kracht van je leven'. De vorige keer hebben we elkaar al veel verteld. Het onderwerp was toen uw jeugd. We hebben van elkaar de mooie en moeilijke jeugdherinneringen gehoord. Ik heb hier in mijn boekje ook van iedereen de sterke kanten uit die tijd opgeschreven. Daar gaan we vandaag mee verder.

Ik ben benieuwd naar de verhalen van vandaag. Vandaag bespreken we het vertrek uit uw geboorteland. We bespreken hoe u dat heeft ervaren, welke mooie en minder mooie gebeurtenissen daarmee samenhangen.

Ik wil vooraf nog een keer benadrukken dat we alles wat we hier bespreken voor onszelf moeten houden, ook al is dat soms moeilijk.

Zet weer het kistje of ander voorwerp in het midden en sla dit demonstratief open.

2 Ontspanning (5 minuten)

Vorige week hebben we een ontspannings- en ademhalingsoefening gedaan. We hebben dit gedaan om rustig vanuit uw buik adem te halen. Dit werkt ontspannend voor uw lichaam en geest. Nu doen we een iets andere ademhalingsoefening. Ook nu is het de bedoeling om rustig vanuit uw buik te ademen.

- Stap 1 – Zorg dat u goed zit: rug recht en voeten stevig op de grond. Laat uw armen gestrekt naar beneden hangen. Als ik zo direct 'start' zeg, ademt u in, zet u uw buik uit en brengt u uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Vervolgens houdt u uw adem even in, telt u tot drie en daarna laat u uw armen weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt.
- Stap 2 – Start: doe uw handen en armen omhoog, adem in, zet uw buik uit, tel tot drie (een, twee, drie), laat uw handen weer zakken en adem tegelijkertijd uit. Doe deze oefening nu in uw eigen tempo tien keer rustig achter elkaar. Probeer uw adem steeds naar uw buik te sturen.

3 Uitleg samenhang lichaam en geest (5 minuten)

De vorige keer vertelde ik al dat lichaam en geest met elkaar samenhangen. Ik wil daar nu wat meer over vertellen. Dan begrijpt u ook beter waarom u oefeningen moet doen en gezond moet leven.

Wanneer u de griep hebt voelt u zich moe en misschien bent u ook eerder geïrriteerd. U bent ook eerder van slag als er iets gebeurt in uw gezin. Dat is een goed voorbeeld van hoe uw lichaam doorwerkt op hoe u zich voelt.

Maar als u fit bent, bent u lichamelijk minder gauw moe. Maar u bent ook minder gauw geestelijk moe: U raakt minder gauw van streek.

Het omgekeerde is ook waar: Als u geestelijk moe bent gaat uw lichaam achteruit. Dat komt bijvoorbeeld omdat u dan geen zin hebt in eten of drinken. U heeft misschien ook niet meer de energie om eens een eind te wandelen. Zo gaat u zich steeds slechter voelen. U kunt daar wat aan doen door goed voor uzelf te blijven zorgen, ook al heeft u daar geen zin in. U moet dus zorgen dat u genoeg wandelt en fietst. Elke dag zou u een half uur moeten wandelen of fietsen of iets dergelijks. U moet ook voor uw ontspanning zorgen. Daarvoor kunt u de oefening van daarnet doen. Neemt u gerust elke dag de tijd om dit allemaal te doen: het helpt uw gezondheid. Als u zich straks beter voelt heeft uw gezin er ook wat aan.

4 Remiscentie: vertrek uit het geboorteland (60 minuten)

U bent allen in Turkije/Marokko geboren en op een zeker moment uit uw geboorteland vertrokken. Vandaag vertellen we elkaar hoe dit is gegaan.

Ik heb u gevraagd een voorwerp mee te nemen dat u herinnert aan uw geboorteland. Als u over u geboorteland vertelt, kunt u dit voorwerp laten zien. U kunt dan ook vertellen waarom u dit heeft meegenomen en welke herinneringen u hieraan heeft.

(NB: niet alle vragen stellen; wel de vier thema's proberen aan de orde te stellen.)

Voor mannen

- 1 Hoe kwam u op het idee naar Europa te vertrekken?
 - Hoe dacht u dat het zou zijn in Europa/Nederland? Wat verwachtte u?
- 2 Wat vonden uw vrouw, (eventuele) kinderen en familie ervan dat u naar Europa ging?
 - Welke andere belangrijke mensen (familie, vrienden) liet u achter in Turkije/Marokko?
- 3 Hoe was het afscheid en de reis?
- 4 Wat heeft u in die tijd goed gedaan?
 - Hoe heeft u dit allemaal kunnen doen?

Voor vrouwen

- 1 Wat vond u ervan dat uw man naar Nederland ging?
- 2 Hoe was het om achter te blijven in Turkije/Marokko nadat uw man was vertrokken?
 - Had u al kinderen?
 - Waar woonde u? (alleen of bij schoonfamilie) Hoe vond u dit?
 - Van wie kreeg u hulp?
 - Wat deed u allemaal overdag en 's avonds? (zorgen voor gezin/familie, werk, anders)
- 3 Hoe kwam u tot het besluit ook naar Nederland te gaan?
 - Wanneer bent u naar Nederland vertrokken? (indien van toepassing) Hoe oud waren de kinderen?

- Hoe was het om familieleden achter te laten in Turkije/Marokko?
 - Hoe was het afscheid en de reis?
- 4 Wat heeft u in die tijd goed gedaan?
- Hoe heeft u dit allemaal kunnen doen?

We vertellen allemaal om de beurt wat we ons herinneren over het vertrek uit Turkije/Marokko. Bedenk steeds wat uw goede sterke kanten waren en nu nog zijn. Wanneer iemand vertelt mogen de anderen alleen korte vragen om toelichting stellen. Luister wel goed naar elkaar, want we moeten elkaar helpen bij het vinden van onze kwaliteiten. Iedereen krijgt vijftien minuten de tijd.

Maak een ronde. Voor elke deelnemer ongeveer vijftien minuten. Bedank iedere deelnemer voor zijn/haar verhaal.

5 Groepsbespreking (15 minuten)

We praten nu samen verder over het vertrek uit uw geboorteland.

Wat vindt u van het verhaal van de anderen? Wat herkent u?

Wat zijn de verschillen? Hoe komt dit, denkt u?

Herinnert u zich een lied over migratie? Een opvallend verhaal? Of een film?

De cursusleider kan vervolgens het vertelde aangrijpen voor reflecties op het vertrekken naar een ander land of andere omgeving:

- *Welke moeilijkheden moesten overwonnen worden?*
- *Hoe konden deze moeilijkheden overwonnen worden (bijv. steun, eigenschappen)?*
- *Wat zijn minder mooie ervaringen?*
- *Wat zijn mooie ervaringen om naar een nieuwe omgeving te gaan?*

6 Activerende oefening

Na al dit praten gaan we nu samen een oefening doen. Met deze oefening rekken we ons lichaam lekker op en ontspannen we.

Appeltjes plukken

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed.
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Ga na of uw gewicht goed verdeeld is over uw voorvoet en uw hak. Zorg dat uw knieën ontspannen zijn
- Adem uit en laat uw lichaam zwaar worden. Voel het gewicht van uw lichaam in uw voeten.
- Ontspan de schouders.
- Reik met uw linkerhand omhoog zover u kunt en doe alsof u een appeltje plukt. Uw linkerhand zweeft licht naar boven. Uw rechterhand en schouder blijven zwaar en ontspannen. Voel hoe de linker kant van uw lichaam een beetje rekt. U blijft recht naar voren kijken. Laat rustig uw arm weer naar beneden gaan. Voel hoe die arm weer zwaar en ontspannen wordt.
- Doe hetzelfde met uw rechterarm.

Als u deze oefening thuis doet: Herhaal deze oefening dan minstens vijfmaal, maar let er wel op dat u zich niet forceert!

7 Samenvatting en sterke kantenlijsten door cursusleider (10 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van wat vandaag is verteld. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten.

Let bij de evaluatie op:

- vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid
- keuzes die gemaakt zijn
- 'tijdsgeest' (veel land- of streekgenoten trokken naar Europa)
- bezorgdheid over achterblijven van familie
- bezorgdheid over partner en kinderen
- trots op eigen rol in de migratie en de sterke kanten/sterke kanten

Ik ga nu verder met onze lijsten met onze sterke kanten. Ik denk dat er wel weer een paar bij kunnen.

Ga de kring rond. Betrek de cursisten bij het benoemen van elkaar's kwaliteiten.

8 Evaluatie en afronding

We zijn bijna aan het einde van de bijeenkomst gekomen. Wat viel u vandaag op? Wat zal u van deze bijeenkomst het meeste bij blijven?

Ga de kring rond. Zorg ervoor dat de positieve kanten domineren.

9 Huiswerk (5 minuten)

De volgende keer praten we verder over uw komst naar Nederland, de eerste jaren en de gevolgen van uw komst naar Nederland voor uzelf en uw familie.

Als huiswerk vraag ik u alvast na te denken over de volgende vragen. U kunt deze de komende week ook met anderen (partner, familie, kennissen) bespreken:

Bespreking voor mannen

- Wat verwachtte u toen u naar Nederland ging?
- Wat was uw eerste indruk van Nederland?
- Welk contact had u met uw familie in Turkije of Marokko? Hoe ging dit?
- Hoe is het u gelukt om in een vreemde omgeving uw draai te vinden?

Bespreking voor vrouwen

- Wat was uw eerste indruk van Nederland?
- Hoe vond u het om (weer) samen met uw man (en kinderen) te zijn?
- Hoe is het u gelukt om in een vreemde omgeving uw draai te vinden?

Het helpt ons allemaal als we een voorwerp mee nemen dat ons herinnert aan die tijd. Denkt u daar dus ook weer aan.
Dit was het voor vandaag. Heeft iemand nog vragen of opmerkingen over wat we vandaag hebben besproken?

Bedankt voor uw bijdrage. Tot volgende week!

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Uit eerdere cursussen

Turkse man, 64 jaar

Ik was gehuwd en had één dochter toen ik naar Europa ging. Beelden van Europa zagen we wel op televisie. Maar we wisten niet wat het inhield. De Europese toeristen in Turkije zagen er in onze ogen onverzorgd uit. Tijdens mijn dienstplicht had een arts over Europa gezegd: er is niets om bang voor te zijn. Het afscheid was feestelijk: alsof we naar een bruiloft gingen. Ik was heel enthousiast. Hoe mijn vrouw het vond? Die had niets te zeggen, dat was toen zo, nu is dat anders; het was niet goed te praten. In 1974 zijn mijn vrouw en kinderen naar Nederland gekomen. Ik heb ongeveer tien jaar lang apart geleefd.

Turkse vrouw, 56 jaar

Toen ik zestien was ben ik getrouwd. Mijn man kwam ook uit een dorp en was erg arm. Hij is naar Konya gestuurd om te gaan werken. Daar ontmoette hij vrienden die naar Nederland gingen. Mijn vader heeft geregeld dat hij ook naar Nederland kon. Ik was toen pas zeventien dagen gehuwd. Ik wil niet terugdenken aan de verschrikkelijke tijd bij mijn schoonmoeder. Ik hield van hem en wachtte op hem (Ik hoopte dat hij als illegaal teruggestuurd zou worden naar Turkije). Maar hij stuurde nooit geld. Ik heb laat kinderen gekregen. Ik werd vernederd door mijn schoonfamilie. Ze lazen de brieven van mijn man en roddelden over mij in het dorp (mijn man had geschreven: "Ik groet je en ik kus je op je ogen"). Ik werkte zowel voor mijn schoonmoeder als voor mijn eigen ouders. Zij steunden me wel en zeiden; "Je moet geduld opbrengen". Mijn man kwam na vier jaar voor drie maanden terug, twee jaar later weer en nog weer vier jaar later weer. De laatste keer ben ik zwanger geraakt. Ik was in de wolken toen hij me eindelijk, met twee kinderen, mee wilde nemen naar Europa. Maar de teleurstelling was groot; hij bleek in Nederland ook een vrouw en een kind te hebben. Hij noemde haar zijn huisbaas. Ik heb veel gehuild.

Marokkaanse man, 64 jaar

Ik had het goed in Marokko. Ik dacht dat ik beter af was dan de anderen. Ik had meer bezittingen. Ik werkte als vrachtwagenchauffeur, dus ik reisde door heel Marokko. Tot ik mensen zag die uit Europa kwamen, met wat zij allemaal meenamen. Toen vond ik mijn bestaan niets meer. Ik wilde ook naar Europa. Mijn vader was het er niet mee eens: "Waarom wil je naar Europa, je hebt hier alles". Maar ik wilde gaan; niemand had het tegen me gezegd, maar toen ik die mensen gezien had was ik ontevreden over mijn eigen situatie. Mijn neef was al in Europa en hij had een auto. We zijn samen naar Europa gereden (om de beurt achter het stuur).

Marokkaanse vrouw, 72 jaar

Mijn man is al vroeg naar Nederland gegaan. Ik bleef meer dan vijftien jaar in Marokko. Ik heb daar zes kinderen gekregen. In Nederland nog één kind. In Marokko leefde ik niet bij mijn schoonouders. Het was geen goede tijd. Mijn man kwam één keer per twee jaar langs. Eigenlijk was hij een onbekende voor me. Ik kreeg weinig steun van zijn familie, moest hard werken: tarwe sorteren, met de hand malen. Ik moest 's nachts werken om alles voor de kinderen klaar te hebben. Mijn man kon niet goed sparen, hij stelde zichzelf geen doelen. Daarom konden we ook nog niet naar Nederland komen. Ik wilde graag naar Nederland. Pas rond 1975 kon ik komen met alle kinderen (had mijn man een tijdelijk baan). We kwamen in Woerden terecht. Ik was er helemaal alleen. Ik kreeg het benauwd en had veel heimwee.

Bijeenkomst 3 In Nederland

Doelen

De cursisten:

- evalueren hoe de komst naar Nederland is verlopen
- realiseren zich welke consequenties de komst naar Nederland had voor henzelf en hun familieleden
- realiseren zich hun rol in de komst naar Nederland
- weten wat depressieve klachten zijn

Werkvormen

- Vertellen van het eigen verhaal
- Plenair uitwisselen van ervaringen
- Ontspanningsoefening
- Reflectie van de cursusleider
- Voorlichting door de cursusleider

Materiaal

- Persoonlijke voorwerpen die met de komst naar Nederland te maken hebben
- Schrift en pen voor lijsten met kwaliteiten van cursisten
- Vertrouwelijkheidsdoosje

Programma

Tijdsduur in minuten

1 Welkom en mededelingen	5
2 Uitleg depressieve klachten	5
3 Ontspanningsoefening	5
4 Reminiscentie: in Nederland	60
5 Groepsbespreking	10
6 Activerende oefening	5
7 Samenvatting en sterke kantenlijsten	15
8 Evaluatie en afronding	5
9 Huiswerk	10

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 5 en 7 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking bijeenkomst 3: In Nederland

1 Welkom en mededelingen (5 minuten)

Welkom bij deze derde bijeenkomst van de cursus 'De kracht van je leven'. De vorige keer hebben we elkaar verteld over het vertrek uit uw geboorteland. We vertelden elkaar over de problemen waar we tegenop liepen, maar ook over de manier waarop we er weer bovenop kwamen. We hebben de lijst met sterke kanten weer aangevuld. Die sterke kanten hebben we nodig om het doel van de cursus te bereiken. We willen tot een verhaal over uw leven komen dat u kunt gebruiken voor het heden en de toekomst. U kunt uw problemen dan beter aanpakken. Het is de bedoeling van de cursus dat uw klachten daardoor minder worden.

Hoe was het de afgelopen week? Heeft u iets gehad aan wat u geleerd hebt op de cursus?

Ik ben benieuwd naar de verhalen van vandaag. Vandaag vertellen we over de komst naar Nederland en de eerste jaren in Nederland. Ook vertellen we elkaar hoe dit voor uzelf was en hoe het voor uw gezinsleden was. We bespreken hoe we dat hebben ervaren en de mooie en minder mooie gebeurtenissen.

Ik wil vooraf nog een keer benadrukken dat we alles wat we hier bespreken voor onszelf moeten houden, ook al is dat soms moeilijk.

Zet weer het kistje of ander voorwerp in het midden en sla dit demonstratief open.

2 Uitleg depressieve klachten (5 minuten)

Deze cursus is bedoeld voor ouderen met depressieve klachten. Ik wil nu wat uitleggen over deze klachten.

Depressieve klachten komen bij veel mensen voor. Gelukkig gaan ze vaak ook weer over. Soms hebben mensen daar steun bij nodig, zoals bij deze cursus.

Misschien denkt u dat u geen depressieve klachten heeft. Misschien denkt u dat uw lichaam alleen wat mankeert. Dat is ook een beetje waar. Als u depressief bent heeft u ook vaak last van hoofdpijn, nekpijn, buikpijn, of vermoeidheid. Mensen met depressieve klachten hebben verder nergens zin in, ze hebben geen energie. Ze slapen soms slecht of juist veel te veel. Dat is ook zo met het eten of met seksualiteit. Ook zijn depressieve mensen vaak somber.

Mensen kunnen depressief worden door wat ze meemaken: bijvoorbeeld wanneer hun man of vrouw overlijdt. Soms krijgen mensen depressieve klachten van een lichamelijke ziekte, bijvoorbeeld een hartkwaal of suikerziekte. Als je vanwege een lichamelijke ziekte niet meer kunt doen wat je wilt doen, kun je daar depressief van worden. Soms gebeurt het dat mensen zo maar depressieve klachten krijgen, zonder dat er een duidelijke reden voor is.

Gelukkig kunt u zelf wat aan uw klachten doen. Bijvoorbeeld door deze cursus. Gezond leven is ook belangrijk: verstandig eten en drinken, genoeg bewegen in de buitenlucht, zorgen dat u andere mensen ziet. Als de klachten echt te erg worden, gaat u natuurlijk naar de huisarts.

Ontspannen is ook belangrijk voor uw lichaam en tegen depressieve klachten. We doen daarom de ontspanningsoefening weer.

3 Ontspanningsoefening (zie bijlage) (5 minuten)

We beginnen weer met een ontspanningsoefening (*zie bijlage; voeg aan het einde toe:*)

... Ten slotte laten we met de ogen dicht in gedachten de komst naar Nederland aan ons voorbijtrekken. We denken daarbij speciaal aan blij momenten. Neem daar even rustig de tijd terwijl u rustig in en uit ademt.

4 Reminiscentie: In Nederland (60 minuten)

We hebben het vorige week gehad over het vertrek naar Europa. Nu gaan we het hebben over de komst naar Nederland van uzelf en van uw gezinsleden, de eerste jaren en de jaren daarna. We gaan weer om de beurt vertellen over onze ervaringen.

NB: niet alle vragen stellen; wel de vijf thema's proberen aan de orde te stellen.

Bespreking voor mannen

- 1 Wat verwachtte u toen u naar Nederland ging?
- 2 Wat was uw eerste indruk van Nederland?
 - Hoe werd u ontvangen in Nederland?
 - Wat voor werk deed u?
 - Waar woonde u in het begin? Met wie? (pension, bij hospita, met Turkse of Marokkaanse mannen of andere nationaliteiten, alleen?)
 - Hoe kon u contact maken met Nederlanders (taalbarrière?)
 - Welk contact had u met uw familie in Turkije of Marokko? Hoe ging dit?
 - Aan welke familieleden in Turkije of Marokko stuurde u geld?
- 3 Hoe is het u gelukt om in een vreemde omgeving uw draai te vinden?
 - Wanneer beseftte u dat u langer in Nederland zou blijven en niet voor korte tijd? Hoe voelde dat?
 - Wat was de reden dat uw vrouw en kinderen naar Nederland kwamen?
- 4 Hoe was het leven in uw gezin toen uw vrouw en kinderen in Nederland waren?
 - Hoe was het om uw vrouw en kinderen weer bij u te hebben?
 - Hoe was het om weer dagelijks de vader in het gezin te zijn?
- 5 Hoe heeft u dit in die tijd allemaal voor elkaar gekregen?
 - Wat waren de sterke kanten die u toen gebruikte?

Bespreking voor vrouwen

- 1 Wat verwachtte u toen u naar Nederland ging?
 - Zijn al uw kinderen meegekomen naar Nederland?
- 2 Wat was uw eerste indruk van Nederland?
- 3 Hoe vond u het om (weer) samen met uw man en kinderen te zijn?
 - Hoe ging het tussen uw man en de kinderen?
 - Hoe was het om de opvoeding (weer) met uw man te delen?
 - Hoe was het contact met familieleden in Turkije of Marokko?
 - Welke contacten had u buiten uw gezin? Heeft u (een beetje) Nederlands kunnen leren?
 - Bent u buitenshuis gaan werken? Wie wilde dit?
- 4 Hoe heeft u dit in die tijd allemaal voor elkaar gekregen?
 - Wat waren de sterke kanten die u toen gebruikte?

We vertellen allemaal om de beurt wat we ons herinneren over de eerste tijd in Nederland. Bedenk steeds wat uw sterke kanten waren en nu nog zijn. Wanneer iemand vertelt mogen de anderen alleen korte vragen om toelichting stellen. Luister wel goed naar elkaar. Iedereen krijgt weer vijftien minuten de tijd.

Maak een ronde. Voor elke deelnemer ongeveer vijftien minuten. Bedank elke deelnemer voor zijn/haar verhaal.

5 Groepsbespreking (10 minuten)

We praten nu samen verder over uw komst naar Nederland en de gezinshereniging.

Wat vindt u van het verhaal van anderen? Wat herkent u? Wat zijn de verschillen? Hoe komt dit, denkt u? Wat zou u anders doen als u weer naar een ander land zou verhuizen?

Herinnert u zich een lied over de hereniging met uw gezin? Of een film of televisieprogramma?

6 Activerende oefening: Knieën heffen (5 minuten)

We doen nu een oefening die het lichaam weer energie geeft. Een regel van de cursus is namelijk dat we goed voor lichaam en geest moeten zorgen. Deze oefening noemen we Knieën heffen.

Laat mensen die wat wankel staan leunen tegen een muur of op een stoel.

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Adem in en til uw rechterbeen op
- Adem uit en zet hem weer neer
- Adem in en tel uw linkerbeen op
- Adem uit en zet hem weer neer
- En zo verder.

7 Samenvatting en sterke kantenlijsten (15 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten.

Let bij de evaluatie op:

- *vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid*
- *trots op eigen rol bij de komst naar Nederland*
- *trots op eigen rol in Nederland nu*
- *relaties met partner en kinderen*
- *relaties met achterblijvende familie*
- *relaties met leden uit Turkse of Marokkaanse gemeenschap, buren, Nederlanders*
- *sterke kanten*

De cursusleider kan vervolgens het vertelde aangrijpen voor reflecties op de komst naar een ander land of een andere omgeving en de gevolgen voor zichzelf en familie:

- *Welke vaardigheden of eigenschappen zijn nodig om in een ander land te kunnen (over)leven?*
- *Welke steun had u daarbij? Welke steun hebt u gemist?*

Ik pak de lijsten nu weer met onze kwaliteiten. Wat kunnen we er vandaag bij schrijven?

Ga de kring rond en vul de lijsten aan.

8 Evaluatie en afronding (5 minuten)

Vandaag hebben we gesproken over de begintijd in Nederland van u en uw gezin. Wat vond u bijzonder om te horen? Hoe vind u de cursus tot nu toe?

Ga de kring rond.

9 Huiswerk (10 minuten)

U gaat de komende week nadenken over ouder worden, uw gezondheid vroeger, nu en in de toekomst. Ik geef u de volgende vragen mee om over na te denken:

Oud worden en oud zijn

- *Vindt u uzelf oud?*
- *Wilt u in Turkije of Marokko ouder worden of in Nederland? Waarom?*
- *Waar hoopt u op als u nog ouder wordt? Waar bent u bang voor?*
- *Hoe is uw gezondheid veranderd met het ouder worden? Waar ligt dat aan?*
- *Wat zijn de voordelen van het oud zijn?*
- *Wat kunt u nog allemaal ondanks de problemen?*

Gezondheid

- *Wat doet u om geestelijk en lichamelijk gezond te blijven?*
- *Helpt u anderen omdat ze problemen hebben met de gezondheid?*

Werk en inkomen

- Had u (of uw man) zwaar werk of gevaarlijk werk? Wanneer bent u (of u man) gestopt met werken? Hoe kwam dat?
- Hoe krijgt u het voor elkaar om financieel rond te komen? Welke sterke kanten gebruikt u daarbij?

We vertellen elkaar volgende week om de beurt wat we ons herinneren en hoe het nu met ons is. Als u iets speciaals meeneemt wat voor u te maken heeft met gezondheid of met ouder worden, neemt u dat dan alstublieft mee.

We zijn nu aan het einde gekomen van de derde bijeenkomst. Heeft iemand nog iets te vragen of op te merken?

Dank voor uw bijdrage. Tot volgende week!

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Uit eerdere cursussen

Marokkaanse man, 50 jaar

Ik verwachtte dat alles beter zou gaan. Ik zou kort blijven en veel geld verdienen en naar Marokko sturen, een andere taal leren. Maar ik had veel problemen: met het zoeken van een woning en schulden.

Mijn eerste indruk van Nederland: het andere klimaat en veel meer mensen, er is meer respect. In Marokko ben je meer op jezelf aangewezen. Ik vond het hier ook veiliger: je wordt niet lastig gevallen als je je aan de regels houdt.

Ik was met een vriend gekomen, ben door niemand opgevangen. Eerst kwam ik in een huis terecht, iedereen had daar een eigen taak, dit gaf ruzie: huilen (ik had geen geld, sprak de taal niet). Maar ik wilde geen gezichtsverlies lijden (terugkeren zonder iets bereikt te hebben).

Maar gelukkig ontmoette ik een vrouw die ik van twintig jaar geleden in Casablanca kende. En nog een wonder: vijftien dagen later ontmoette ik een man die me kende als kind. Bij hem kon ik wonen en ik vond werk in de garage als automonteur. Toen heb ik ook een vrouw gevonden met wie ik nog steeds getrouwd ben.

Turkse man, 66 jaar

Ik ben in 1969 naar Nederland gekomen. Ik zou binnen twee jaar terugkeren, alleen de omstandigheden waren zwaar. Geen vrouw, huishoudelijke taken lukten niet. Het verblijf was onaangenaam. In het pension was geen douche; we wasten ons met een slang in de tuin (koud!!) Mijn intentie was terugkeren. In de omgeving lieten gastarbeiders hun gezin overbrengen, maar huisvesting was een probleem. Het verblijf verlengde ik met twee jaar. Ik verdiende slechts 750 gulden per maand, terwijl ik overuren maakte. Er waren zelfs vrienden die in een fabriek moesten overnachten.

De ontvangst door Nederlanders was in het begin hartelijk. Na een verblijf van vier jaar alleen heb ik mijn gezin laten overkomen. Ik had eindelijk een eigen huis. Het leven was duur. De bedoeling was om terug te keren. Dus we deden erg zuinig. Mijn gezin was niet in zijn geheel in Nederland; twee kinderen kwamen met mijn vrouw mee. We wilden de kinderen niet naar school sturen, want we dachten we gaan toch terug, maar door de leerplicht moesten ze wel. Uiteindelijk gingen we hier door met het leven. We kochten een huis voor 22.000 gulden. Omdat ik de taal niet machtig was, hebben we jarenlang te veel hypotheekrente betaald. Pas toen de kinderen de taal spraken hadden we het door. Uiteindelijk is dat hersteld.

Turkse vrouw, 58 jaar

Wij gingen naar Nederland in de verwachting om in korte tijd veel geld te verdienen en zo snel mogelijk weer terug te gaan en een lap grond te kunnen kopen. Het pakte heel anders uit. In oktober '78 kwam ik aan met twee kleine kinderen en zwanger. In Turkije was ik nooit buiten het dorp geweest. Ik zat in een donker huis. Ik was erg geïsoleerd. Mijn man had weinig begrip voor me. Pas na twee maanden zag ik door het raam Turkse vrouwen lopen. Ik heb het uitgeschreeuwd! Ik was één van de eerste Turkse vrouwen. Men vond het eerst niet passend: "je haalt je vrouw toch niet naar Nederland?" Een paar maanden later deden de andere mannen (ook de ooms van mijn man) het ook. Toen zagen ze hoe fijn het is je vrouw hier te hebben. Ik vond het heel fijn om weer bij mijn man te zijn. De kinderen waren nog klein. Er viel een last van mijn schouders omdat hij nu ook voor ons zorgde.

Ik vond het moeilijk dat hij alles alleen deed. Ik ging nooit mee naar de markt. Ik had alleen contact met familie en burens. Ik moest hier zelf voor zorgen; deed nooit iets samen met mijn man. Had nooit een gezellige avond met hem: hij ging 's avonds weg naar het café. Ik heb veel gehuild. Ik ging overal onder gebukt. Pas sinds drie jaar ga ik zelf met de bus ergens naartoe.

Marokkaanse vrouw, 64 jaar

Ik kwam hier met mijn twee dochters in 1980. Mijn eerste zoon is hier geboren. Mijn man vond dit heel belangrijk: "anders zoek ik een andere vrouw, dan stuur ik je terug". Na de geboorte werd hij geel en moest hij naar het ziekenhuis. Ik heb veel gehuild, en was erg bang dat hij dood zou gaan. Daarna kwamen er achter elkaar veel kinderen. In het begin waren er nog weinig Marokkaanse mensen. We hadden een eigen huis. Onder was de slagerij van mijn man. Ik moest 's morgens vroeg opstaan om in de slagerij te helpen. Daarna voor de kinderen zorgen. Om 13.00 uur moest mijn man eten hebben anders werd hij boos en sloeg hij me. Maar ik voelde me krachtig in die tijd; ik was eraan gewend. Door een zoon te krijgen heb ik hem de mond gesnoerd. Door de kinderen houd je je man vast.

Bijeenkomst 4 Ouder worden in Nederland

Doel bijeenkomst

- De cursisten hebben een beeld van het ouder worden en hun gezondheid
- De cursisten hebben een begin gemaakt met een reconstructie van hun gezondheid en het ouder worden waarin acceptatie van het verleden en een positieve benoeming van hun rol centraal staan.

Methodieken

- vertellen van het eigen verhaal
- ontspanningsoefening
- groepsbespreking
- reflectie van cursusleider

Materialen

- Persoonlijke objecten die met (on)gezondheid te maken hebben: ziekenfondskaart, sigaretten, alcohol, etc.
- Schrift en pen voor lijsten met kwaliteiten van cursisten
- Vertrouwelijkheidsdoosje

Programma	Tijdsduur in minuten
1 Welkom	5
2 Ontspanning/voorbereiding	10
3 Reminiscentie	60
4 Groepsbespreking	15
5 Activerende oefening	5
6 Samenvatting en sterke kantenlijsten	15
7 Evaluatie en afronding	5
8 Huiswerk	5

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 4 en 6 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking bijeenkomst 4 Ouder worden in Nederland

1 Welkom (5 minuten)

Welkom bij deze vierde bijeenkomst. Vandaag staat het onderwerp 'Ouder worden in Nederland' centraal. We vertellen elkaar zo meteen hier meer over.

Vertelt u eerst eens over de afgelopen week: heeft u nog wat aan de cursus gehad? Heeft u deze bijeenkomst nog voorbereid?

Huishoudelijke mededelingen

Zet de kist in het midden en doe hem demonstratief open.

2 Ontspanningsoefening: zie bijlage (10 minuten)

We beginnen weer met een ontspanningsoefening (*zie bijlage; voeg aan het einde toe:*)

... Ten slotte laten we met de ogen dicht in gedachten het ouder worden aan ons voorbijtrekken. We denken daarbij speciaal aan blij momenten, aan de voordelen van het ouder worden. Neem daar even rustig de tijd terwijl u rustig in en uit ademt.

3 Reminiscentie (60 minuten)

U heeft de afgelopen week nagedacht over ouder worden, uw gezondheid vroeger, nu en in de toekomst. Ik gaf u vragen om over na te denken en met anderen te bespreken:

NB: niet alle vragen stellen; wel de thema's proberen aan de orde te stellen.

Oud worden en oud zijn

- 1 Vindt u uzelf oud?
 - Wanneer voelde u zich voor het eerst oud? Waar had dat mee te maken?
- 2 Waar hoopt u op als u nog ouder wordt? Waar bent u bang voor?
- 3 Wilt u in Turkije of Marokko ouder worden of in Nederland? Waarom?
- 4 Wat zijn de voordelen van het ouder worden?

Gezondheid als volwassen man/vrouw

- 5 Hoe is uw gezondheid veranderd met het ouder worden? Waar ligt dat aan?
- 6 Wat doet u om gezond te blijven? Lukt dat? Als het lukt: hoe komt dat denkt u (denk aan stress, manier van leven, isolement)?
 - Zoekt u hulp voor uw gezondheid in Turkije of Marokko wanneer u daar bent?
 - Wat doet u nu zoal de hele dag?

- 7 Helpt u anderen omdat ze problemen hebben met de gezondheid?
- Wie? Wat doet u? Is het soms lastig? Bent u er tevreden over?

Werk en inkomen

- 8 Had u (of uw man) zwaar werk of gevaarlijk werk? Wanneer bent u (is uw man) gestopt met werken? Hoe kwam dat? Wat vond uw familie ervan? Hoe kijkt u er nu op terug?
- 9 Veranderde uw (uw man's gezondheid toen u (hij) stopte met werken?
- 10 Lukt het u om rond te komen zonder salaris? Kunt u uw familie en kinderen geven wat u zou willen?
- 11 Hoe krijgt u alles rond ondanks de problemen?
- Welke sterke kanten gebruikt u daarbij?

U hoeft niet alle vragen te beantwoorden.

We vertellen nu allemaal om de beurt wat we ons herinneren en hoe het nu met ons is. Bedenk steeds wat uw goede sterke kanten waren en nu nog zijn. Wanneer iemand vertelt mogen de anderen alleen korte vragen om toelichting stellen. Luister goed naar elkaar.

Maak ronde. Voor elke deelnemer ongeveer vijftien minuten

4 Groepsbespreking (15 minuten)

We hebben daarnet allemaal ons verhaal verteld. Wat denkt u? Lijken de verhalen op elkaar? Hadden de verhalen ook anders kunnen lopen? (*Vraag eventueel: Is er iets waar u verdrietig van wordt als u het hoort? Is er iets waar u bewondering voor hebt bij de anderen?*)

Hoe zal dat in de toekomst gaan? Waar doen de verhalen ons aan denken? (*suggereer eventueel: een lied, stukje uit de Koran*)

Probeer iedereen op elkaar te laten reageren. Benadruk de overeenkomsten en verschillen en de negatieve en positieve gevoelens en gedachten.

5 Activerende oefening (5 minuten)

Om gezond oud te worden moeten we ons lichaam goed verzorgen. Dat kan door gezond te eten en te drinken, voldoende beweging en voldoende ontspanning. We doen nu een oefening die het lichaam lekker rekt en ontspant. Deze oefening is ook ontspannend voor onze geest.

Oefening: appeltjes plukken of knieën heffen (bijlage).

6 Samenvatting en sterke kantenlijsten (15 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten. Let bij de evaluatie op:

- 1 vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid
- 2 trots over eigen gezondheid of die van de kinderen
- 3 dubbele gevoelens over ouder worden in Nederland en Turkije/Marokko
- 4 angst om ouder te worden en geen zorg te krijgen

- 5 angst om tekort te schieten als mantelzorger. Voldoening om voor anderen te zorgen
- 6 sterke kanten

7 Evaluatie en afronding (5 minuten)

Wat neemt u mee naar huis vandaag? Is dat een mooie boodschap? Mijn boodschap voor thuis na deze bijeenkomst is (*Bedenk een positieve gedachte rond de bijeenkomst over ouder worden*). Wat is de boodschap die u mee naar huis neemt?

Laat iedereen een reactie geven.

Probeer u deze mooie gedachte deze week vast te houden. Telkens wanneer u nergens meer zin in hebt of u zich somber voelt, moet u proberen deze boodschap voor uzelf te herhalen. Dat is een goede manier om van uw klachten af te komen.

8 Huiswerk (5 minuten)

De volgende keer praten we over wat belangrijk is in ons leven. Dat zijn de mensen om ons heen: onze familie (hier en in Turkije/Marokko), buren en vrienden en kennissen. Belangrijk in ons leven zijn ook de richtlijnen (normen en waarden) voor goed leven en levenswijsheid die wij in de loop van ons leven hebben geleerd. Sommige van die tradities en richtlijnen geven we graag door aan anderen, vooral onze kinderen, maar ook aan anderen. De volgende keer praten we ook over uw opvoedingsregels van vroeger en nu. We bespreken dan ook aan wie u uw levenslessen wilt doorgeven en op welke manier.

Als huiswerk vraag ik u na te denken over de volgende vragen:

- 1 Wat waren in uw jeugd de belangrijkste leefregels en tradities?
- 2 Wat zijn nu uw belangrijkste leefregels?
 - Lukt het u om volgens die regels te leven?
- 3 Welke regels vindt u belangrijk voor de opvoeding van uw kinderen?
- 4 Wat vindt u het mooiste bij het opvoeden van uw kinderen? Hoe lukt het u om uw kinderen goed op te voeden?

Wilt u hier de komende week over nadenken? Praat u er ook weer over met uw man of vrouw of kinderen?

Neemt u de volgende keer ook iets mee wat met deze vragen te maken heeft: bijvoorbeeld een stuk uit de Koran. Maar misschien bedenkt u zelf nog iets anders.

Dank u voor deze bijeenkomst. We hebben weer veel van elkaar geleerd. Ik hoop dat u het positieve gevoel van vanmiddag deze week kunt vasthouden.

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Tot volgende week!

Uit eerdere cursussen

Turkse man, 66 jaar

Uiteraard voel ik me oud, sinds zestien jaar geleden mijn kleinkind "opa" zei en de eerste grijze haren kwamen. Alles heeft zijn tijd, iedereen moet de brug over.

Ik ben trots op mijn zeven kleinkinderen. Verlangen naar mijn vaderland blijf ik altijd houden. Zodra ik op Schiphol aankom word ik ziek. Vorig jaar was ik zes maanden in Turkije; ik ben slechts één keer bij een arts geweest. Hier zit ik niet lekker in mijn vel, ik schaam me hoe vaak ik naar de arts ga. Mijn kinderen komen langs als ze ons nodig hebben en met de feestdagen. Ik wil graag naar Turkije maar mijn vrouw wil niet (*lachend*): daarom hebben we veel ruzie.

Als ik met anderen kan praten lucht dat op; en ik ben graag behulpzaam. Het harde werken heeft mijn gezondheid niet benadeeld. Wel de omstandigheid van het weg zijn van mijn vaderland (dertien jaar zonder mijn familie). Rondkomen lukt wel. Ik ben nog niet afhankelijk. Ik hoop eerder te sterven dan afhankelijk te worden.

Marokkaanse man, 52 jaar

Ik voel me oud omdat ik niet meer werk en door mijn ziekte (diabetes). Het zou mijn voorkeur hebben om in Marokko oud te worden, maar dat kan niet; ik heb nog jonge kinderen die hier geboren zijn, die kan ik niet in de steek laten, ik moet dan steeds contact opnemen. Gezondheid is ook belangrijk: er zijn hier betere ziekenhuizen. Ik heb aan mijn schoonvader gevraagd waarom hij niet teruggaat. Hij antwoordde: "Ik ga pas in mijn kist terug". Onze kinderen zullen zich vreemd voelen in Marokko.

Vroeger was ik zowel lichamelijk als psychisch heel gezond (Marokko exporteert geen zieke mensen!). Als ik op vakantie ben, ga ik hulp zoeken. Ik ga dan naar heilige plekken (Marrakech) en naar genezers met amuletten en naar dokters. Ik heb suikerziekte, en dat gaat niet weg. Om gezond te blijven moet ik medicijnen slikken, regelmatig eten en mijn bloedspiegel bijhouden. Ik breng de kinderen naar school, mijn dochter naar de crèche en doe boodschappen. Ik ga ook naar de moskee. In dit land moet iedereen zichzelf helpen

Het werk was zwaar. De ontslagen die ik gekregen heb zijn mede veroorzaker van mijn ziekte.

Ik stopte toen mijn gezondheid achteruit ging. Het inkomen is niet voldoende om van rond te komen. Ik wilde geld lenen van de credietbank, maar ik moest eerst één van mijn auto's verkopen.

De problemen worden groter naar mate je ouder wordt. "Het leven is een keten van problemen".

Turkse vrouw, 60 jaar

Meestal voel ik me niet oud, maar mijn lichaam geeft wel aanwijzingen. Ik kan het niet accepteren; ik wil niet oud worden, maar ik ben toch 60 jaar. Het liefst wil ik in Turkije oud worden bij alle familie maar dat kan niet. De kinderen zijn hier. Ik denk aan mijn moeder. Ze is al tachtig en nog steeds loopt ze rond en heeft energie. Maar als je steeds moet liggen, dat zou ik niet willen. Als ik afhankelijk wordt, wil ik niet oud worden. Ik wil oud worden waar mijn kinderen zijn. Ik voel me in Nederland ook min of meer thuis (woonde dertig jaar in Turkije en 27 jaar in Nederland). Als ik in Nederland ben is het alsof ik nooit in Turkije ben geweest en omgekeerd.

Vroeger was ik altijd gezond. Ik was heel arm, maar doordat ik gezond was kon ik het aan. Daar ben ik dankbaar voor. Nu heb ik alleen hoge bloeddruk. Ik slik al 21 jaar lang medicijnen. Om gezond te blijven ga ik naar sporten en bijeenkomsten in het buurthuis (handvaardigheid, thee-uurtjes) en naar de moskee. Ik loop iedere dag een uur met mijn schoondochter. Ik ben niet verdrietig omdat ik gewerkt heb. Wel over de abortus. Tijdens het werken zijn de problemen met mijn bloeddruk ontstaan (plotseling flauwvallen). De dokter zei dat ik niet mocht werken en moest uitrusten, maar ik was bang dat ik ontslagen zou worden. Ik ging weer terug naar het werk en zei dat het goed met me ging. Sindsdien heb ik heel veel hoofdpijn (al veertien jaar). Ik heb veel soorten medicijnen geprobeerd. In die periode had ik ook veel spanningen.

Na het werken had ik nog vier jaar een uitkering en twee jaar GAK. Daarna konden we een huis kopen in Turkije. Toen had ik het bereikt. Ik heb geen spijt van het harde werken. Ik vind het fijn dat ik het heb meegemaakt: met mijn broodtrommel op pad en zelf geld pinnen. Fijn dat ik mijn bijdrage heb kunnen leveren. Later gingen de kinderen ook meewerken. Ik ben wel trots op de dingen die goed zijn gegaan. Maar ik denk nog wel aan de abortus. Het was een beslissing van ons beiden ... Ik wilde niet, ik heb er ook spijt van. Ik had altijd zware zwangerschappen. Ik vond het heel pijnlijk.

Marokkaanse vrouw, 72 jaar

Ik ben hier oud geworden. In Marokko was ik heel sterk, hier ben ik slap geworden. Ik wil hier blijven wonen in verband met de ziekenhuizen en de dokters (in Marokko moet je er heel veel voor betalen). Hier zijn mijn kinderen, die wil ik liefst iedere dag zien. Later zal ik misschien naar een verpleeghuis moeten; mijn kinderen wonen te ver weg. Ik voel me vaak eenzaam.

Soms gaat het goed, vooral overdag, maar 's avonds is het een hel als ik alleen ben. Ik heb veel angsten: om alleen dood te gaan, dat er een dief komt. Ik zie vaak mensen voor me die er niet zijn. Ook al krijg ik hier medicijnen tegen, die mensen blijven toch komen.

Bijeenkomst 5 Alles van waarde

Doel bijeenkomst

De cursisten:

- realiseren zich welke waarden en normen zij belangrijk vinden en hoe die al dan niet zijn veranderd
- realiseren zich aan wie ze welke waarden en regels willen doorgeven

Methodieken

- vertellen van het eigen verhaal
- ontspanningsoefening en overdraagoefening
- groepsbespreking
- reflectie van cursusleider

Materialen

- persoonlijke voorwerpen die met relaties en met levensrichtlijnen te maken hebben: Koran, trouwfoto's, babykleertjes, erfstukken, herinneringen aan oma, e.d.
- mooi voorwerp voor de overdraagoefening (zie hieronder)
- vertrouwelijkheidskistje
- Schrijf en pen voor lijsten met kwaliteiten van cursisten

Programma

Tijdsduur in minuten

1	Welkom	5
2	Ontspanning	5
3	Reminiscentie	60
4	Groepsbespreking	15
5	Activerende oefening	5
6	Samenvatting en sterke kantenlijsten	10
7	Overdraagoefening	10
8	Evaluatie	5
9	Huiswerk	5

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 4 en 6 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking Bijeenkomst 5 Alles van waarde

1 Welkom (5 minuten)

Goedemorgen/middag. Fijn dat u er vandaag bent. De vorige keer vertelde u elkaar over het ouder worden en alles wat daarbij verandert in het leven. We bespraken onze zorgen daarover, maar ook welke sterke kanten bij het ouder worden goed van pas komen. Hebt u deze week nog teruggedacht aan de vorige bijeenkomst?

Als mensen ouder worden denken ze vaak na over de kleine en grote dingen die veranderd zijn sinds hun jeugd. Deze bijeenkomst gaat over de grote dingen in ons leven die een speciale waarde voor ons hebben. Ik bedoel de zaken die belangrijk voor ons zijn: onze richtlijnen, tradities en wat we daarvan aan onze kinderen meegeven. Het is daarom goed dat u er allemaal weer bent.

Huishoudelijke mededelingen

Zet de kist in het midden en doe hem demonstratief open.

2 Ontspanning (5 minuten)

We beginnen weer met een ontspanningsoefening (*zie bijlage; voeg aan het einde toe:*)

... Ten slotte laten we met de ogen dicht in gedachten onze opvoeding en de regels daarbij aan ons voorbijtrekken. We denken daarbij speciaal aan blije momenten. Neem daar even rustig de tijd terwijl u rustig in en uit ademt.

3 Reminiscentie (60 minuten)

U heeft de afgelopen week nagedacht over de mensen die in uw leven belangrijk zijn en over de levensrichtlijnen, nu en in de toekomst. Ik gaf u de volgende vragen om over na te denken:

NB: Niet alle vragen stellen. Probeer wel alle thema's aan de orde te stellen.

- 1 Wat waren in uw jeugd de belangrijkste leefregels en tradities?
 - Voor welke regels bent u uw ouders nu nog dankbaar?
 - Welke leefregels uit uw jeugd gelden niet echt meer voor uw leven nu?
- 2 Wat zijn nu voor u de belangrijkste leefregels?
 - Lukt het u om volgens die regels te leven? Hoe doet u dat?
 - Hoe komt het dat het niet lukt?
 - Is er iemand in uw omgeving een voorbeeld voor u?
 - Lukt het u om goed te leven volgens uw geloof? Wat betekent dat voor u elke dag?
- 3 Welke regels vindt u belangrijk voor de opvoeding van uw kinderen?
 - Zijn die anders dan de regels van uw ouders?

- 4 Hoe probeert u die richtlijnen over te brengen? Lukt dat?
- Wat vindt u het mooiste bij het opvoeden van uw kinderen?
 - Wat zijn daarbij uw sterke kanten?

U hoeft niet alle vragen te beantwoorden. Als u een voorwerp heeft meegebracht kunt u dat laten zien en ons vertellen waarom dat voorwerp belangrijk is voor uw verhaal.

We vertellen nu allemaal om de beurt. Iedereen krijgt weer vijftien minuten. Wanneer iemand vertelt mogen de anderen alleen korte vragen om toelichting stellen. Let wel allemaal goed op: we moeten elkaar steunen!

Maak een ronde. Voor elke deelnemer ongeveer vijftien minuten. Bedank elke deelnemer voor diens verhaal.

4 Groepsbespreking (15 minuten)

We hebben daarnet allemaal ons verhaal verteld. Wat denkt u? Lijken de verhalen op elkaar? Hoe wel? Hoe niet? Welk stuk van de verhalen maakt ons verdrietig? Wat maakt ons blij?

Hoe zal dat in de toekomst gaan? Welke goede eigenschappen hebben we daarvoor in de toekomst nodig?

Waar doen de verhalen ons aan denken? Is er een gedicht of lied dat u kent? Is er een stukje uit de Koran waaraan u moest denken?

Probeer iedereen op elkaar te laten reageren. Benadruk de overeenkomsten en verschillen en de negatieve en positieve gevoelens en gedachten.

5 Activerende oefening (5 minuten)

We doen nu weer een oefening die het lichaam lekker rekt en ontspant. Een regel van de cursus is namelijk dat we goed voor lichaam en geest moeten zorgen.

Appeltjes plukken of Knie heffen (zie bijlage)

6 Samenvatting en sterke kanten (15 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten. Let bij de evaluatie op:

- 1 *Vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid. Erkenning van teleurstelling en verdriet.*
- 2 *Trots op de richtlijnen en het goed kunnen naleven ervan (voor zichzelf en voor de (klein)kinderen).*
- 3 *Het plezier van tradities.*
- 4 *Angst om tekort te schieten als opvoeder, echtgeno(o)te of als gelovige.*

De cursusleider grijpt het vertelde aan voor reflecties over waarden en normen en de generaties:

- *Hoe anders zijn de leefregels en waarden nu en vijftig jaar geleden?*
- *Hoe is de opvoeding veranderd sinds we klein waren? (verschil geboorteland en Nederland)*
- *Wat is anders in Nederland en in Turkije of Marokko?*
- *Hoe kunnen we belangrijke tradities en richtlijnen overdragen?*
- *Wat kunnen we voor onszelf bepalen en wat moeten we samen met anderen beslissen?*
- *Waar hebben we spijt van?*
- *Wat doen we goed?*

Schrijf nieuwe kwaliteiten van de cursisten in de sterke kantenlijst.

7 Overdraagoefening (10 minuten)

Zorg dat je het mooie voorwerp voor de overdraagoefening bij de hand hebt.

We doen nu een overdraagoefening. We doen deze overdraagoefening om het doorgeven aan anderen van wat voor ons belangrijk is te oefenen. Vaak is het moeilijk om open en direct anderen te vertellen wat voor u belangrijk is in het leven.

Iedereen geeft zo meteen de buurman/vrouw een boodschap mee voor het leven. Die boodschap is het belangrijkste wat u in dit leven heeft geleerd. Met dit mooie (*noem voorwerp*) laat u uw boodschap zien als iets waardevols. Net zoals bij de overhandiging van een diploma is dit een plechtig moment. U gaat beide staan en dan zegt u uw boodschap. De ander dankt zijn buurman en zegt kort wat hij mooi vindt aan de boodschap. U mag niets slechts zeggen over deze boodschap, want elke levensboodschap is voor iemand belangrijk en kan dus niet fout zijn.

Daarna geeft u het voorwerp weer door aan uw buurman, en zo de kring rond. Uw boodschap mag heel kort zijn, liefst een paar zinnen. Ik begin zelf om u voor te doen hoe het kan gaan.

Beste *naam buurman/vrouw*. Ik geef u dit *noem voorwerp* en de levensboodschap op die ik voor u heb opgeschreven. Het is een boodschap die ik in mijn eigen leven heb geleerd. Mijn boodschap voor u is: Zorg altijd heel goed voor je ouders en kinderen. Zorg ook altijd goed voor jezelf, want anders kun je voor niemand goed zorgen! Dat was mijn boodschap.

Maak ronde. Voor elke deelnemer ongeveer vijf minuten. Prijs iedere deelnemer voor de overgedragen boodschap.

Natuurlijk geven we meestal onze boodschap niet op deze manier door aan onze kinderen. De oefening is bedoeld om voor uzelf op een rijtje te krijgen wat voor u de belangrijke leefregels zijn die u aan anderen wilt doorgeven. De oefening is ook bedoeld om te leren de boodschap goed onder woorden te brengen.

Wanneer cursisten moeite hebben met het bedenken van een boodschap geeft de cursusleider suggesties voor een boodschap op grond van wat de cursist eerder over zijn/haar leefregels heeft verteld.

8 Evaluatie en afronding (5 minuten)

U merkt wel dat iedereen zich beter voelt door een compliment. We hebben allemaal complimenten nodig voor wat we doen. Als u zelf complimenten geeft, merkt u wel dat anderen u ook makkelijker een pluim geven.

Probeer u uw boodschap en het complimentje over uw boodschap dat u daarnet kreeg deze week vast te houden. Telkens wanneer u nergens meer zin in hebt of u zich somber voelt, moet u proberen deze boodschap en het compliment weer voor uzelf te herhalen. Daardoor voelt u zich beter.

9 Huiswerk (5 minuten)

De volgende keer proberen we van alle verhalen die u tot nu toe heeft verteld één verhaal te maken. We zoeken dan naar de rode draad in uw leven. De keer daarna kijken we naar de toekomst. We proberen voor de volgende keer te vinden wat in uw hele leven belangrijk was. Veel dingen in het leven weten we van te voren niet en hebben we niet in de hand. Dat kan veel verdriet geven. Voor andere dingen heeft u hard gewerkt en daarvoor verdient u lof. Denkt u deze week na over de volgende vragen. Het is ook goed met anderen hierover te praten. Samen bedenkt u meer dan alleen.

Als u over uw leven tot nu toe een boek zou schrijven of een film zou maken, hoe zou dat boek dan heten?

Hoe zou u uw levensverhaal tot nu toe beschrijven? Als een reisverhaal met bergen en dalen? Als een zoektocht naar het goede? Als een komisch verhaal met een goede afloop? Als een heldenverhaal met veel avonturen?

Wat voor beeld heeft u van uw leven tot nu toe? Is het een gebergte met pieken en dalen? Is het een test van Allah? Is het een soapserie? Ziet u uw leven als een auto die steeds meer verslijt? Bent u een belangrijke tak aan de boom van uw familie?

Wat waren en zijn uw sterke kanten?

Heeft u misschien een voorwerp dat hierbij past? Wilt u dat dan meenemen?

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Dank voor uw verhalen! Tot volgende week.

Uit eerdere cursussen

Marokkaanse man, 55 jaar

Ik ben opgegroeid en heb een goede opleiding gekregen volgens de islamitische tradities: respect voor anderen ("Respecteer en gij zult gerespecteerd worden") en grenzen leren kennen. Niet liegen niet stelen en hard werken. Ook geeft de islam duidelijke richtlijnen over de hygiene. Iedereen geven wat hem toekomt; mensen behulpzaam zijn. Ik hielp mijn vader altijd met zijn werk. Hier is het heel anders. Mijn zoon van zestien wil zijn moeder niet helpen door even brood voor haar te gaan halen. De kinderen kijken altijd naar anderen ("Waarom doet hij het niet?"). Ze stellen hier hoge eisen en zeggen "Het is een vrij land". Ik probeer de waarden over te dragen, maar door de invloeden van buiten (school, media) is het moeilijk. "De vruchten die ik had willen oogsten zijn niet helemaal voldoende uitgegroeid; ik heb de boom wel voldoende voeding gegeven, maar er zijn ziekten van buiten in gekomen".

Turkse man, 65 jaar

Bij ons thuis was respect in de omgang naar de ouders belangrijk. Mijn vader sprak ik aan met "heer". Pas op latere leeftijd zei ik "vader". Ik nam mijn kind nooit op schoot. Tegenwoordig likken mensen elkaar af vanaf de geboorte!

Turkse man, 62 jaar

We lieten vroeger een ander gezicht naar buiten zien: wat er binnen gebeurde liet je niet zien. Er was meer afstand tussen man en vrouw: als ik na lange tijd weer in Turkije kwam liep het hele dorp uit. Dan had ik geen contact met mijn vrouw.

We hadden een nette manier van met elkaar omgaan ("Vader, stuur uw schoondochter naar mij toe" in plaats van mijn vrouw gewoon bij haar naam te noemen). Mijn vrouw heeft ook nooit direct met haar schoonvader gesproken. We hadden andere manieren om liefde te uiten naar de kinderen als onze ouders erbij waren. Het is triest dat het respect er nu niet meer is. Wat respect betreft was het verleden beter, maar wat het uiten van liefde betreft is het heden beter.

Turkse vrouw, 55 jaar

In de opvoeding ging het vooral om: liefde, handwerken en huishouden. Er waren duidelijke regels en een heldere taakverdeling. Mijn moeder was streng als de gendarmerie. Het geloof is belangrijk. Ik moest naar de moskeeschool verzen leren. Mijn vader controleerde dit. Ik spijbelde soms bij de Koranschool. Ik dacht "God ziet het niet" (het was een betonnen school). Normen waren: opstaan voor andere mensen, meehelpen, niet met je benen over elkaar zitten. Wij zijn opgegroeid in een schaamtecultuur: veel was verboden. En een belangrijke waarde was ook: elkaar trouw blijven. Hier is het niet gelukt de waarden van vroeger over te dragen: mijn twee dochters zijn gescheiden. Om redenen die niet te vergelijken zijn met wat ik met mijn man heb meegemaakt. Hier wordt te licht omgegaan met echtscheiding. De scheiding van mijn dochter doet pijn. Haar huidige vriend is illegaal.

Marokkaanse vrouw, 69 jaar

Belangrijk voor mij is dat we respect voor elkaar hebben. Als kind was ik heel sterk. Ik was man en vrouw tegelijk. Als ik iets beloofd heb, dan doe ik het, en ik maak het ook af. Ik zeg alles op de man af. Ik woon al dertig jaar in Nederland en nog nooit heeft de politie bij ons aangebeld. Mijn vader is altijd een belangrijk voorbeeld voor me geweest. Hij was de baas in het dorp. Mijn kinderen hebben ook geleerd om te delen en respect voor elkaar te hebben.

Bijeenkomst 6 Uw verleden als een verhaal

Doel bijeenkomst

- realiseren zich hoe verleden en heden samenhangen

Methodieken

- vertellen van het eigen verhaal
- ontspanningsoefening
- reflectie van cursusleider
- groepsbespreking

Materialen

- persoonlijke voorwerpen die met verleden-heden te maken hebben
- schrift en pen voor lijst met kwaliteiten van cursisten
- vertrouwelijkheidsdoosje

Programma	Tijdsduur in minuten
1 Welkom	5
2 Ontspanning	10
3 Reminiscentie	60
4 Groepsbespreking	15
5 Activerende oefening	5
6 Samenvatting en benoemen sterke kanten	15
7 Evaluatie en afronding	5
8 Huiswerk	5

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 4 en 6 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking Bijeenkomst 6 Uw verleden als een verhaal

1 Welkom (5 minuten)

Vandaag komen we voor de zesde keer bij elkaar. Welkom allemaal. De vorige keer bespraken we onze leefregels en hoe we die op onze kinderen willen overbrengen. Dat was een heel goede en belangrijke bijeenkomst. Heeft u daar de afgelopen dagen nog over nagedacht? Heeft u er nog met anderen over gepraat?

Vandaag bespreken we het verleden en heden en wat die met elkaar te maken hebben.

Huishoudelijke mededelingen

Zet de kist in het midden en doe hem demonstratief open.

2 Ontspanning (10 minuten)

We beginnen weer met een ontspanningsoefening (*zie bijlage; voeg aan het einde toe:*)

... Ten slotte laten we met de ogen dicht in gedachten ons leven aan ons voorbijtrekken. We denken daarbij speciaal aan blij momenten. We beginnen met onze kinderjaren ... de periode dat we verder opgroeiden ..., jong volwassenheid ... en het ouder worden. Welke beelden komen bij u op als u terugdenkt aan uw hele levensloop? Neem daar even rustig de tijd terwijl u rustig in en uit ademt.

3 Reminiscentie (60 minuten)

Het huiswerk voor deze keer ging over het verhaal van uw leven tot nu toe. U had de opdracht om over de volgende vragen na te denken:

Als u over uw leven tot nu toe een boek zou schrijven, hoe zou dat boek dan heten?

Hoe zou u uw levensverhaal beschrijven? Als een reisverhaal met bergen en dalen? Als een zoektocht naar het goede? Als een komisch verhaal met een goede afloop? Als een heldenverhaal met veel avonturen? Anders?

Wat voor beeld heeft u van uw leven tot nu toe? Is het een gebergte met pieken en dalen? Is het een test van Allah? Is het een soapserie? Ziet u uw leven als een auto die steeds meer verslijt? Bent u een belangrijke tak aan de boom van uw familie?

Wat waren in het verleden en in het heden uw sterke kanten?

Heeft u hier thuis nog over na kunnen denken? Heeft u een voorwerp gevonden?

Ga kort de kring rond.

Nu maken we weer een ronde, maar staan we langer stil bij uw levensverhaal. Wat voor beeld heeft uw leven tot nu toe?

Dit is een moeilijke vraag. Ik probeer hem eerst voor mezelf te beantwoorden. *(De cursusleider mag dit zelf invullen, als voorbeeld kan ook).*

Mijn leven is een streekroman, maar dan in twee stukken. Het eerste deel speelt in een andere streek dan het tweede deel. Sommige mensen die in het eerste deel belangrijk zijn, zijn nu nog belangrijk en ik wil dat ze dat blijven. Maar de tweede streek is wel anders dan de streek van mijn jeugd, en soms denk ik dat dat nooit mooi samen eindigt.

Goed. De beurt is nu aan u *(wijs buurman aan)*. De anderen kunnen korte vragen stellen om meer informatie te krijgen.

4 Groepsbespreking (15 minuten)

We hebben daarnet allemaal ons verhaal verteld. Wat denkt u? Lijken de verhalen op elkaar? Hoe wel? Hoe niet? Hadden de verhalen ook anders kunnen lopen? Waar doen de verhalen ons aan denken? Is er een lied dat u kent? Is er een stukje uit de Koran waaraan u moest denken?

Probeer iedereen op elkaar te laten reageren. Benadruk de overeenkomsten en verschillen en de negatieve en positieve gevoelens en gedachten.

5 Activerende oefening (5 minuten)

We doen nu weer een oefening die het lichaam lekker rekt en ontspant. Een regel van de cursus is namelijk dat we goed voor lichaam en geest moeten zorgen.

Appeltjes plukken of Knie heffen (zie bijlage)

6 Samenvatting en benoemen van sterke kanten (15 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten. Let bij de evaluatie op:

- vaststellen van schuldgevoelens of machteloosheid
- erkenning van alle verdriet en teleurstelling
- angst om tekort te schieten als opvoeder, echtgeno(o)te of als gelovige in het algemeen etc.

De cursusleider kan vervolgens het vertelde aangrijpen voor reflecties over het verleden, heden en de toekomst. Let daarbij op de algemene regels: erkenning van verdriet of boosheid, ingaan op de eigen, sterke bijdrage van de oudere, de bijdrage en steun van anderen (en de kunst om goed met anderen om te gaan), het overwinnen van tegenslag, het goede, positieve denken, relaties tussen denken, voelen en doen.

Wat kunnen we vandaag schrijven in het schrift met onze kwaliteiten?

Ga samen de sterke kanten van de cursisten na.

7 Evaluatie en afronding (5 minuten)

Wat neemt u mee naar huis vandaag? Welke goede dingen heeft u vandaag gehoord?

Ga de kring rond.

8 Huiswerk (5 minuten)

We hebben nu over het verleden en het heden gesproken. Daar zit een rode draad in die ook naar de toekomst loopt. De volgende keer praten we over de rode draad tussen verleden heden en vooral toekomst.

- 1 Als u voor uw levensboek een hoofdstuk over de toekomst zou schrijven, hoe zou dat hoofdstuk dan heten?
- 2 Hoe ziet u de toekomst? Wat hoopt u en vreest u? Wat gaat u doen voor een goede toekomst? Welke stappen? Hoe gaat u uw sterke kanten daarbij gebruiken?
- 3 Bedenk een voorwerp dat uw hoop voor de toekomst weergeeft, bv....
Neemt u dat voorwerp de volgende week mee, als dat kan.

Ten slotte: Praat over uw levensverhaal met uw man of vrouw en kinderen. Luister naar hun reacties en probeer hun levensverhaal te ontdekken. Natuurlijk hebben hun levensverhalen veel met dat van u zelf te maken. Maar veel dingen zijn voor ieder mens uniek. Probeer het mooie te vinden in alle levensverhalen.

Ik dank u hartelijk voor deze mooie bijeenkomst. We hebben bijzondere verhalen gehoord van bijzondere levens. U bent allemaal goede luisteraars en goede vertellers!

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Uit eerdere cursussen

Turkse man, 67 jaar

Een omschrijving van mijn leven zou kunnen zijn: *een lange weg, vol kleine en grote barricaden: rotsblokken en water*. Als je grote belemmeringen hebt meegemaakt stellen de kleine niet zoveel meer voor.

Marokkaanse man, 58 jaar

Ik zie mijn verhaal als *een locomotief die op het punt staat te vertrekken naar een nieuw doel*. Maar steeds komt er een andere machinist op de locomotief. Vrienden geven je allerlei adviezen welke kant je op moet en dat blijken niet altijd de goede adviezen.

De locomotief rijdt door allerlei landschappen en seizoenen. Later komt er een wagon achter die ik moet trekken.

Als mijn echtgenote (ook een machinist) het niet met me eens is wordt het moeilijk. Mijn boek zou als titel kunnen hebben: "de fantasierijke tocht". Door bergen en dalen. Goede dingen meegemaakt, maar soms ook slechte dingen, waar ik spijt van heb "van het licht het donker in". Bijvoorbeeld dat ik mijn scholing niet heb afgemaakt. Ik heb niet geluisterd naar mijn vader. Door een werkgever werden we zelfs "tuig" genoemd.

Turkse vrouw, 57 jaar

Ik zie mijn leven als een lange weg, dag en nacht ben ik die aan het belopen. Een echt beleefd verhaal, geen fictie. Er zijn verdrietige tijden en leuke tijden. Mooie herinneringen: de geboorte van de kinderen en kleinkinderen, prestaties van de kinderen.

Je leeft je lot, zoals het ons is toegeschreven door God. Het leven is een toets van God.

Zoals mijn ziekte of een probleem met mijn kind: een test die ik goed moet doorstaan. Ik heb alles wat mij overkwam zo gewaardeerd als mijn lot, dus ik ben niet in opstand gekomen. Alles komt van Allah. Door mijn ziekte kan ik als het heel warm is niets meer bewegen. In de lente en de herfst gaat het beter. Hopelijk kan ik ook op mijn sterfbed nog bij mijn geloof blijven.

Ik heb een beeld van mijn leven en familie: ik ben *de stam en de wortels van een grote boom met vier takken (dat zijn de kinderen en kleinkinderen)*. Ik heb de leiding in het gezin omdat mijn man ziek is. Ik luister ook naar mijn man. Maar ik ben verantwoordelijk.

Turkse vrouw, 55 jaar

Als ik nu naar mijn leven kijk vind ik dat ik veel geduld heb. Als er iets is met de kinderen huil ik wel, maar als ze er zijn blijf ik rustig; ik probeer te bemiddelen. Iedereen komt bij mij om raad. Een beeld dat hierbij hoort is: *de belangrijkste steunpilaar van ons huis: als die er niet zou zijn zou het huis instorten*. Als ik eerder sterf dan mijn man ben ik bang dat hij het niet zal redden om iedereen bij elkaar te houden. Ik heb nooit gestudeerd maar wel mezelf ontwikkeld.

Turkse vrouw, 51 jaar

Ik heb mijn dochter steeds weer vergeven en weer opgezocht. De kinderen vragen altijd om raad bij mij, ik los hun knopen op. Ik beschuldig mezelf dat ik in het verleden teveel met mijn man ben bezig geweest en mijn kinderen heb verwaarloosd. Daarom doe ik nu extra mijn best. Het beeld dat bij me opkomt: ik zie mezelf als *een grote roofvogel, die steeds haar kinderen onder haar vleugels neemt. Ik ga ze zonodig ophalen en breng ze terug naar het nest*.

Marokkaanse vrouw, 69 jaar

Ik heb de laatste tijd veel last van angstaanvallen, dan word ik duizelig, soms val ik flauw en ga ik gillen. Ik voel dat ik dan bezeten ben. Ik houd me alleen bezig met bidden als het slecht met me gaat. *Ik zie mijn leven als een tuin. Mooi bloeiend in de lente en de zomer, maar andere seizoenen brengen problemen. Dan wordt alles kapotgemaakt door de wind. Maar daarna gaat alles weer bloeien*.

(De begeleider merkt hier op dat ze dus weet dat er na de herfst en winter weer een lente komt. En bovendien: in de winter gaat het leven onder de grond door en bereidt het volgende voorjaar voor!).

Bijeenkomst 7 Uw leven als een verhaal: het toekomsthoofdstuk

Doel bijeenkomst

- realiseren zich hoe verleden, heden en toekomst samenhangen

Methodieken

- vertellen van het eigen verhaal
- ontspanningsoefening
- reflectie van cursusleider
- groepsbespreking

Materialen

- persoonlijke objecten die met heden-toekomst te maken hebben
- schrift en pen voor lijst met kwaliteiten van cursisten
- vertrouwelijkheidsdoosje

Programma	Tijdsduur in minuten
1 Welkom	5
2 Ontspanning	5
3 Reminiscentie, sterke kanten en plannen voor de toekomst	75
4 Groepsbespreking	15
5 Activerende oefening	5
6 Samenvatting en sterke kantenlijsten	5
7 Evaluatie, toekomstplannen	5
8 Huiswerk en afronding	5

Suggestie: Bij tijdgebrek kunnen onderdeel 4 en 6 geïntegreerd worden aangeboden.

Uitwerking Bijeenkomst 7 Uw leven als een verhaal: het toekomsthoofdstuk

1 Welkom (5 minuten)

Vandaag komen we bijna voor het laatst bij elkaar. Over één of twee maanden hebben we nog een terugkombijeenkomst. Daar zullen we straks een datum voor afspreken

De vorige keer hadden we het over het gehele verhaal van uw leven, en welke beelden daarbij horen. Heeft u daar nog over nagedacht? Was u tevreden over die bijeenkomst? Heeft u er nog met anderen over gepraat?

Vandaag bespreken we het verleden, heden en de toekomst en wat die met elkaar te maken hebben. Vandaag wil ik met u van uw hele leven een verhaal maken. We kijken dan ook naar de toekomst en wat u in de toekomst wil. We maken plannen en bekijken welke stappen u daarvoor moet zetten. Het doel van de cursus is namelijk om de sterke kanten van uw levensverhaal te gebruiken voor de toekomst. Als u vrede heeft met het verleden en het heden wordt uw toekomst ook mooier. Als het goed is krijgt u dan ook steeds minder klachten. Vandaag gaan we ook kijken wat u verder nog met uw klachten kunt doen.

Huishoudelijke mededelingen

Zet de kist in het midden en doe hem demonstratief open.

2 Ontspanning (5 minuten)

We beginnen weer met een ontspanningsoefening (*zie bijlage*).

Voeg aan het einde toe:

En als we zo ontspannen zitten gaan we in gedachten naar de nabije toekomst ... hoe zou u willen dat die eruit zou zien?? Waar hoopt u op? Houd die fijne gedachte of dat fijne beeld even vast terwijl u rustig in en uit ademt.

3 Reminiscentie, sterke kanten en plannen voor de toekomst (75 minuten)

NB niet alle vragen hoeven te worden gesteld. Probeer wel alle thema's aan de orde te stellen.

Het huiswerk voor deze keer ging over het verhaal van uw toekomst. Deze bijeenkomst is misschien wel de belangrijkste bijeenkomst omdat we nu kunnen oogsten wat we in de vorige bijeenkomsten hebben gezaaid en verzorgd. We willen zorgen voor een goed levensverhaal waarmee u de toekomst met vertrouwen tegemoet kunt zien.

U had de opdracht om over de volgende vragen na te denken:
Als u over uw toekomst een hoofdstuk zou schrijven, hoe zou dat hoofdstuk dan heten?
Hoe ziet u de toekomst? Wat hoopt u en vreest u?
Wat gaat u doen voor een goede toekomst?
Welk doel stelt u zichzelf?
Welke stappen gaat u zetten? Hoe gaat u uw sterke kanten daarbij gebruiken?
Wie helpt u daarbij? Wat heeft u verder nodig?

Lukte het iedereen om hier thuis rustig over na te denken? Heeft u een voorwerp gevonden?
Ga kort de kring rond.

We gaan nu bespreken wat u allemaal heeft bedacht. We pakken daar de lijsten met sterke kanten bij want we willen die gebruiken bij het plannen maken.
Pak de sterke kantenlijsten.

Nu maken we weer een ronde, maar staan we langer stil bij uw levensverhaal. Wat voor beeld heeft uw leven en vooral: welke beeld heeft u van de toekomst?

Dit is een moeilijke vraag. Ik probeer hem eerst voor mezelf te beantwoorden. (*cursusleider mag dit zelf invullen, als voorbeeld kan ook*):

De vorige keer vertelde ik:

Mijn leven is een streekroman, maar dan in twee stukken. Het eerste deel speelt in een andere streek dan het tweede deel. Sommige mensen die in het eerste deel belangrijk zijn, zijn nu nog belangrijk en ik wil dat ze dat blijven. Maar de tweede streek is wel anders dan de streek van mijn jeugd, en soms denk ik dat dat nooit mooi samen eindigt. Ik hoop dat net zoals in een echt boek alle mensen aan het eind van het boek vrede en vriendschap met elkaar hebben gesloten. Ook hoop ik dat ik in het laatste hoofdstuk mooie dingen zie in het leven van mijn kinderen, dingen die ik herken uit mijn eigen leven en van het leven van mijn ouders. Dan kan ik verder rustig oud worden en sterven. Mijn doel is dus om de mooie dingen te blijven zien in het leven. Ik gebruik daarvoor mijn sterke kanten: die zijn mijn optimisme en de liefde voor mijn kinderen. Als eerste stap probeer ik elke avond voor mezelf de mooie dingen van de dag op te noemen. Ik wil ze ook steeds vertellen aan mijn man en kinderen.

Goed. De beurt is nu aan u. Wie wil er beginnen (*wijs zo nodig iemand aan*). De anderen kunnen korte vragen stellen om meer informatie te krijgen. Luister ook nu weer goed naar elkaar en probeer elkaar zo te steunen.

Schrijf ondertussen de stappen op die de cursisten voor zichzelf benoemen.

4 Groepsbespreking (15 minuten)

We hebben daarnet allemaal ons verhaal verteld. Wat denkt u? Lijken de verhalen op elkaar? Hoe wel? Hoe niet? Hadden de verhalen ook anders kunnen lopen? Hoe zal dat in de toekomst gaan? Waar doen de verhalen ons aan denken? Is er een lied dat u kent? Is er een stukje uit de Koran waaraan u moest denken?

Probeer iedereen op elkaar te laten reageren. Benadruk de overeenkomsten en verschillen en de negatieve en positieve gevoelens en gedachten

5 Activerende oefening (5 minuten)

We doen nu weer een oefening die het lichaam lekker rekt en ontspant. Een regel van de cursus is namelijk dat we goed voor lichaam en geest moeten zorgen.

Appeltjes plukken of Knie heffen (zie bijlage)

6 Samenvatting en sterke kantenlijsten (5 minuten)

De cursusleider geeft een samenvatting van het vertelde. Het gaat daarbij niet om uitgewerkte samenvattingen per cursist, maar om de rode draad in de verhalen, met aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen de cursisten. Let bij de evaluatie op:

- *zelf actief de toekomst ter hand nemen versus machteloosheid*
- *welke kwaliteiten de deelnemers hierbij kunnen inzetten*

7 Evaluatie, toekomstplannen (5 minuten)

Wat neemt u mee naar huis vandaag? Welke goede dingen heeft u vandaag gehoord?

Ga de kring rond.

We hebben uw sterke kanten nu allemaal op een rij gezet. Ik geef het u nu mee zodat u er de komende tijd ook echt mee aan de slag kunt.

Deel de lijsten uit.

8 Huiswerk en afronding (5 minuten)

We hebben nu over het verleden gesproken en over de toekomst die we voor onszelf wensen. Die toekomst hebben we niet helemaal zelf in de hand, maar we hebben wel de plicht ons best ervoor te doen. Voor de komende tijd wil ik u vragen de stappen te zetten die u vandaag genoemd heeft, en verder na te denken over enkele vragen:

- 1 Hoe weet u of u uw doel bereikt heeft?
- 2 Wat kunt u doen als uw stappen niet direct slagen?
- 3 Wat kunt u doen als uw klachten weer erger worden?

U kunt er een voorwerp bij zoeken en de vragen met anderen bespreken. U hebt er nu alle tijd voor, maar vergeet u het vooral niet!

De belangrijkste opdracht is echter om het goede gevoel van vandaag over uw leven als één waardevol geheel, vast te houden. Elke morgen moet u uw levensverhaal weer even naar boven halen. Elke morgen moet u beseffen dat uw toekomst alles te maken heeft met uw verleden en met wat u nu denkt, voelt en doet. Denkt u vooral aan de goede dingen, de dingen waar u trots op bent, of waar u van hebt geleerd. Gebruikt u ook uw sterke kanten bij het oplossen van uw problemen.

Ik adviseer u om elke avond even een ontspanningsoefening te doen. Daarbij probeert u weer te voelen zoals u zich voelde op een moment dat alles in uw leven op zijn plaats viel. En elke morgen een oefening te doen waar u actief van wordt.

Het is belangrijk om niet alleen over de toekomst na te denken, maar er ook mee aan de slag te gaan. En de komende weken de stappen ook echt te zetten die u heeft genoemd. U gebruikt daarbij uw sterke kanten. Die weet u nu. Bespreek ook de lijst met uw man of vrouw en kinderen. Overleg hoe zij u kunnen helpen met de stappen die u wilt zetten.

De volgende keer bespreken we hoe het is gegaan. U krijgt de volgende keer van mij ook een diploma voor het afmaken van deze cursus. Dat heeft u wel verdiend.

Ten slotte: Praat over uw levensverhaal met uw man of vrouw en kinderen. Luister naar hun reacties en probeer hun levensverhaal te ontdekken. Natuurlijk hebben hun levensverhalen veel met dat van u zelf te maken. Maar veel dingen zijn voor ieder mens uniek. Probeer het mooie te vinden in alle levensverhalen.

Ik stel voor dat we de volgende bijeenkomst op ... houden. Kan iedereen dan komen?

Spreek een datum af voor de terugkombijeenkomst.

Ik dank u hartelijk voor deze prachtige cursus. We hebben bijzondere verhalen gehoord van bijzondere levens. U bent allemaal goede luisteraars en goede vertellers!

Tot ziens op de laatste bijeenkomst!

Doe de aan het begin van de bijeenkomst opengeslagen kist demonstratief dicht.

Uit eerdere cursussen

Marokkaanse vrouw, 69 jaar

Ik dacht dat ik alles vergeten was, maar door het vertellen van het verhaal komen de positieve dingen weer terug: gezondheid en gezond verstand. Als ik aan de toekomst denk, voel ik geen angst. Ik voel veel liefde, iedereen past in mijn hart. Ik weet niet of ik in Nederland of in Marokko zal sterven. Dat heeft Allah voor me uitgedacht. Ik ben te oud om nog van alles te ondernemen. Ik hoop goed af te bouwen en met gezond verstand heen te gaan.

Marokkaanse vrouw, 57 jaar

Ik zou liever in Marokko oud worden, maar dat kan niet in verband met mijn kinderen. Mijn plan voor de toekomst is: energie en moeite doen om de dingen te bereiken, ondanks de problemen met mijn gezondheid. Ik wil geduld, respect en godsdienst, alles inzetten om vooruit te blijven gaan. Oudere mensen hebben veel ervaring, dus wij kunnen anderen adviezen geven. Ik krijg de kracht van God, maar ik moet hem zelf inzetten. Zonder vertrouwen in jezelf kan je niets doen."

Marokkaanse vrouw, 70 jaar

Ik heb nu nog geen rust. Als ik 's avonds alleen ben heb ik veel angst. Voor de toekomst wil ik leven zoals het voor ons geschreven is, rustig mijn leven leiden zoals ik het me kan veroorloven (*Ze doelt hiermee op financiële middelen; GB*).

Ik hoop van niemand afhankelijk te worden en mijn gezond verstand te behouden. Ik wil hier oud worden. Ik ben mijn land niet vergeten, maar wil er alleen met vakantie naar toe. Hier is de verzorging beter, en misschien moet ik uiteindelijk wel naar een verpleeghuis; (*tegen de cursusleider en -coördinator:*) alles wat we vergeten waren is hier weer opgehaald. Heel erg bedankt!

Terugkombijeenkomst

Doelen

De cursisten:

- weten welke sterke kanten zij hebben
- weten hoe ze die sterke kanten kunnen gebruiken in hun dagelijks leven
- weten waar ze terecht kunnen voor verdere ondersteuning

Werkvormen

- vertellen van het eigen verhaal
- plenair uitwisselen van ervaringen
- ontspanningsoefening
- activerende oefening
- uitreiken van diploma/certificaat met sterke kanten

Materiaal

- vertrouwelijkheidsdoosje
- sociale kaart om mee te geven
- voor elke deelnemer: certificaat met sterke kanten

Programma

Tijdsduur in minuten

1 Welkom en mededelingen	5
2 Terugblik op cursus door cursusleider	5
3 Ontspanningsoefening	10
4 Reminiscentieronde	60
5 Activerende oefening	5
6 Mogelijke verdere ondersteuning	20
7 Uitreiken certificaat en sluiting	15

Uitwerking Terugkombijeenkomst

1 Welkom en mededelingen (5 minuten)

Welkom, fijn u allemaal weer te zien! Goed dat u er allemaal weer bent! Dit is de terugkombijeenkomst van de cursus De kracht van je leven. Dit is de laatste bijeenkomst van de cursus. Dit keer gaan we bespreken hoe het nu met u gaat en hoe u verder wilt gaan. Ook is er aandacht voor waar u terecht kunt voor verdere ondersteuning. Net als de vorige keren zetten we het kistje weer in het midden (kistje openklappen). Het kistje zegt ons dat alles wat we elkaar vertellen niet aan anderen mag worden doorverteld.

Het doel van de cursus is en blijft dat u zich beter gaat voelen, dat u minder klachten heeft. We helpen elkaar om een levensverhaal te maken waar u tevreden over bent en waar u zelfs trots op kunt zijn. Met het levensverhaal in handen en uw sterke kanten kunt u met vertrouwen de toekomst tegemoet zien.

Eventuele overige mededelingen.

2 Terugblik op cursus door cursusleider (5 minuten)

We hebben herinneringen en ervaringen uitgewisseld. Thema's waren:

- opgroeien in Turkije/Marokko
- vertrek uit Turkije/Marokko
- de eerste tijd in Nederland
- ouder worden in Nederland
- alles van waarde
- uw verleden als een verhaal
- uw toekomst als een verhaal

We hebben van het eigen verleden, heden en toekomst een verhaal gemaakt dat ons steun biedt voor de toekomst. En we hebben sterke kantelijsten gemaakt. Straks kijken we samen terug op de cursus. Ook vertelt iedereen hoe het de afgelopen tijd is gegaan.

3 Ontspanningsoefening (10 minuten)

Zie bijlage

Heeft u de ontspanningsoefeningen thuis nog gedaan? Hoe ging dat? Heeft u een eigen oefening die ook goed werkt?

Deze oefening kunt u ook na de cursus thuis blijven doen.

4 Reminiscentieronde (60 minuten)

Vragen

- Terugblik afgelopen tijd
 - Hoe is het met u gegaan de afgelopen tijd?
 - Wat heeft u aan de cursus gehad in de afgelopen tijd?
 - Wat heeft u houvast geboden de laatste tijd?
 - Heeft u nog hulp gezocht?

- Levensverhaal
 - Wat was de belangrijkste lijn in uw verhaal?
 - Wat heeft u hiermee gedaan in de afgelopen tijd?
 - Waar kijkt u met trots op terug?
- Sterke kanten
 - Welke sterke kant was belangrijk voor u?
 - Hoe heeft u die sterke kant gebruikt de afgelopen tijd?
 - Wat gaat goed?
- Wat gaat niet goed?
 - Waardoor komt dit?
- Toekomst
 - Hoe kijkt u naar de toekomst?
 - Wat heeft u nodig om goed verder te gaan?

5 Activerende oefening (5 minuten)

Zie activerende oefening eerste cursusbijeenkomst

Heeft u de activerende oefening nog gebruikt? Hoe ging dat? Heeft u een eigen oefening die ook goed werkt?

Deze oefening kunt u ook na de cursus thuis blijven doen.

6 Mogelijke verdere ondersteuning

Deze cursus was bedoeld om meer kracht en steun te vinden in het eigen levensverhaal. Het ging ook over manieren om met klachten om te gaan; met spanningen, pijn, somberheid. Bij sommigen van u zijn problemen minder geworden. Soms zijn problemen te moeilijk om in deze cursus helemaal op te lossen. Het kan dus zijn dat nog niet al uw problemen zijn opgelost. En het is natuurlijk ook zo in het leven dat niet alle problemen kunnen worden opgelost.

Als u nog klachten heeft waar u veel last van heeft, waar kunt u dan terecht?

- Soms helpt het om samen met anderen leuke en nuttige dingen te doen, zoals taalcurssussen, groepen over het geloof, uitstapjes. Daarvoor kunt u terecht bij bijvoorbeeld het buurthuis, een zelforganisatie.
- Met gezondheidsklachten kunt u terecht bij de huisarts. Als de huisarts niet genoeg kan helpen, dan kan de huisarts meedenken en verwijzen, bijvoorbeeld naar een specialist.
- Bij de fysiotherapeut kunt u terecht met pijn- en spanningsklachten.
- Bij het Algemeen Maatschappelijk Werk kunt u praten over uw problemen met een hulpverlener. De maatschappelijk werkers kunnen u bijvoorbeeld helpen bij: problemen met geld, huwelijk en kinderen, lichamelijke klachten waar de huisarts geen verklaring voor heeft of verwerking van verlies.
- Bij de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) kunt u terecht voor gesprekken en medicijnen. Daarvoor is wel een verwijsbrief van de huisarts nodig.

Heeft u nog andere tips voor elkaar?

Als u denkt dat u verdere ondersteuning nodig heeft, dan kunt u dit na afloop aan mij melden. Ik geef u dan meer informatie.

Aan het eind van de bijeenkomst krijgt u allemaal een lijst met instanties waarover ik net heb verteld.

7 Uitreiken van de certificaten en sluiting (15 minuten)

Het is goed om stil te staan bij wat goed gaat en om met trots terug te kijken op je eigen sterke kanten. Zo wordt je eigen levensverhaal een verhaal dat kracht en steun kan bieden voor nu en voor later.

Ik vond het fijn om deze cursus met u allemaal te doen. Ik wil u allen hartelijk bedanken voor uw komst en uw bijdrage. We hebben veel gedeeld en geleerd van elkaar. Ik hoop dat u door deze cursus meer kracht en steun kunt vinden in uw eigen levensverhaal.

U krijgt nu om de beurt uw diploma: het bewijs dat u aan de cursus hebt meegedaan. Op elk certificaat staan ook uw sterke kanten geschreven. Die sterke kanten komen uit uw levensverhaal. U kunt ze gebruiken in de toekomst.

Ga staan. Reik de diploma's stuk voor stuk uit. Lees daarbij de sterke kanten hardop voor en applaudisseeer voor elke cursist.

Tot ziens!

*Kistje dichtklappen
Sociale kaart uitdelen*

Bijlage 1 Informatie voor contactpersonen

De kracht van je leven: een cursus rond het levensverhaal voor Turkse en Marokkaanse ouderen met depressieve klachten

Informatie voor contactpersonen (degenen die het eerste wervingscontact maken)

Doel van de cursus

- Verminderen van depressieve klachten
- Een positiever beeld van de toekomst en een prettiger leven nu

Voor wie is de cursus bedoeld?

- Turken en Marokkanen van ongeveer vijftig jaar en ouder
- Met depressieve klachten
- Zelfstandig wonend
- Bereid en in staat om in de groep over het eigen leven te vertellen en naar anderen te luisteren

Wat zijn depressieve klachten?

Voorbeelden van depressieve klachten zijn:

- somberheid
- nergens zin in hebben, geen energie hebben
- verdrietig zijn
- zich minderwaardig of schuldig voelen
- problemen met slapen of eten
- lichamelijke problemen zoals vermoeidheid, hoofdpijn, nekpijn, rugklachten, buikpijn

Wie kan niet meedoen?

- Mensen die geestelijk in de war zijn, een geheugenprobleem of verstandelijke beperkingen hebben.
- Mensen die verslaafd zijn (alcohol of andere middelen).
- Mensen die bijvoorbeeld door slechthorendheid of onaangepast gedrag niet in staat zijn om in een groep te functioneren.
- Mensen met suïcidegedachten of -pogingen.

Herinneringen ophalen in een cursus?

Iedereen heeft herinneringen. In de cursus halen we herinneringen op aan de jeugd in Turkije of Marokko, het vertrek naar Nederland en zo verder. De herinneringen worden goed besproken door een cursusleider en de andere cursisten. Het gaat er om hoe we van het verleden, het heden en de toekomst een stevig verhaal kunnen maken dat ons steun biedt. Daarom gaan we steeds op zoek naar de sterke kanten van de cursisten.

Hoe en wat van de cursus "De kracht van je leven" voor oudere Turken en Marokkanen

- Het is een cursus, geen therapie: de cursisten doen samen opdrachten en de cursusleider is een soort leraar.
- Elke groep bestaat uit vier of vijf cursisten en een of twee cursusleiders
- Er zijn acht bijeenkomsten: de eerste zeven bijeenkomsten elke week, de laatste bijeenkomst ongeveer zes weken na de zesde bijeenkomst
- De bijeenkomsten duren twee uur en worden gehouden in ...

- Tijdens de bijeenkomsten vertellen de cursisten om de beurt iets over hun leven. De cursusleider en de andere cursisten helpen iedereen om een levensverhaal te maken waar iedereen tevreden over kan zijn en misschien zelfs trots. Het levensverhaal gaat door in de toekomst. De laatste bijeenkomsten gaan over de toekomst.
- Alles wat verteld wordt blijft vertrouwelijk. Buiten de bijeenkomsten mag niets verteld worden over de andere cursisten.

Wie organiseert de cursus?

- ...

Hoe gaat de werving?

- U vraagt een bekende van wie u weet dat hij/zij tot de doelgroep hoort, of deze aan een cursus mee wilt doen.
- U geeft kort uitleg voor wie en waarvoor (doel) de cursus is bedoeld.
- U legt uit hoe de cursus werkt.
- Alle informatie hierboven kunt u geven.
- U beantwoordt zoveel mogelijk vragen van deze persoon.
- Het kan zijn dat mensen niet onmiddellijk weten of ze mee willen doen; soms moet u er later opnieuw over beginnen.
- Wanneer iemand mee wil doen, maakt u samen met de oudere een afspraak met de cursusleider voor een kennismakingsgesprek.
- U legt uit waar het kennismakingsgesprek voor bedoeld is: informatie geven over de cursus. Tijdens het gesprek beslissen de oudere persoon en de cursusleider over deelname aan de cursus.
- Als u denkt dat dat nodig is, kunt u de betrokkene begeleiden naar het kennismakingsgesprek.

Bijlage 2 Informatie voor (kandidaat)cursisten

De kracht van je leven: Een cursus voor Turkse en Marokkaanse ouderen

Een cursus over uw herinneringen?

Iedereen heeft herinneringen. In de cursus haalt u samen met andere mannen of vrouwen herinneringen op aan uw jeugd in Turkije/Marokko, het vertrek naar Nederland, uw leven hier, uw werk, kinderen, enzovoorts. De herinneringen bespreekt u met een cursusleider en uw medecursisten. Het gaat niet alleen over vroeger, maar ook om nu en de toekomst. Dat is dus anders dan in je eentje denken aan vroeger.

In de cursus leert u op een andere, positieve manier naar uw verleden te kijken. Bij elke bijeenkomst gaat u op zoek naar uw sterke kanten. Zo krijgt u weer vertrouwen in de toekomst. Daardoor worden uw klachten ook minder!

Voor wie is de cursus bedoeld?

Turken en Marokkanen van vijftig jaar en ouder met klachten zoals:

- somberheid, rusteloos zijn
- nergens zin in hebben, geen energie hebben
- vermoeidheid, hoofdpijn, nekpijn, buikpijn, rugpijn, problemen met slapen of eten.

Hoe en wat van de cursus

- Het is een cursus, geen therapie: de cursisten doen in een groep samen oefeningen. De cursusleider is een soort leraar.
- Elke groep bestaat uit vier of vijf cursisten en een of twee cursusleiders
- Er zijn acht bijeenkomsten: de eerste zeven bijeenkomsten elke week, de achtste bijeenkomst ongeveer zes weken na de zevende bijeenkomst
- De bijeenkomsten duren twee uur en worden gehouden in
- Er zijn geen kosten verbonden aan de cursus
- Tijdens de bijeenkomsten vertellen de cursisten om de beurt iets over hun leven. De andere cursisten en de cursusleider helpen om een levensverhaal te maken waar iedereen tevreden over kan zijn en misschien zelfs trots. Het levensverhaal gaat door in de toekomst. De laatste bijeenkomsten gaan over de toekomst.
- Alles wat verteld wordt blijft vertrouwelijk. Buiten de bijeenkomsten mag niets verteld worden over de andere cursisten
- Als u meer wilt weten kunt u uw contactpersoon vragen om een gesprek met de cursusleider.

Wie organiseert de cursus?

- ... bieden de cursus aan.

Turkstalige informatie voor (kandidaat)cursisten

Hayatının gücü: Türk ve Faslı yaşlılara yönelik bir kurs

(Acı) hatıralarını paylaşıp azaltmak, mutluluklarını paylaşarak artırmak ve geleceğe ümitle bakmayı öğrenebileceğin bir kurs mu?

Herkes acı veya tatlı hatıralara sahiptir. Kursta diğer erkek veya bayanlarla Türkiye’de/Fas’ta geçirmiş olduğun çocukluğun, Hollandaya gelişini, buradaki hayatını, işini, çocukların gibi anılarını tazeleyeceksin. Anılarını hem kursu veren(ler)le hemde diğer kursa katılanlarla detaylı bir şekilde konuşacaksın. Yalnızca geçmişi değil, fakat bu günü ve gelecek üzerine de konuşacaksın. Yani bu kendi başına geçmişi düşünmekten daha farklı olacak.

Kursta başkalarına ve kendi geçmişine (daha) olumlu bir şekilde bakmayı öğreneceksin. Her kurs günü başka bir güçlü yanını arayışı içine gireceksin. Böylece geleceğe yeniden ümitle bakabileceksin. Sonuç olarak şikayetleriyinde azalması beklenmektedir!

Kurs kimler için?

- Kendini karamsar, mutsuz ve huzursuz hisseden,
- Canı bir şey (yapmak) istemeyen, herhangi bir şey için enerjisi olmayan,
- Yorgunluk, baş, ense, omuz, karın, bel, sırt ağrıları, uyku ve yemekle ilgili şikayetleri olan 50 yaş üzeri Türk ve Faslı yaşlılara yöneliktir.

Hayatının gücü nasıl bir kurstur ve bu kursta neler yapıyor?

- Bu bir kurstur terapi değildir: grupta kursa katılanlarla çeşitli alıştırmalar yaparsın. Kursu veren kişi sanki bir öğretmen gibidir.
- Bir grup 4 veya 5 kursa katılından ve bir veya iki kurs verenden oluşur.
- Toplam 8 toplantı yapılacak: ilk 7 defa her hafta biraraya gelinir, son toplantı kurs bittikten 1,5 ay sonra yapılır.
- Her toplantı 2 saat sürer ve şu adreste yapılır:.....
- Kurs ücretsizdir.
- Kurs esnasında sırasıyla kursa katılanlar hayatlarıyla ilgili birşeyler anlatırlar. Diğer kursa katılanlarla kursu veren bu kursa katılana yardım ederek herkesin memnun ve belkide gurur duyabileceği bir hayat hikayesi oluşturulmaya çalışılır. Hayat hikayen gelecekte de devam edecek. Son toplantı günü, gelecek hayatına ayrılmıştır..
- Anlatılanlar kursa katılanlarla kurs veren(ler) arasında kalır. Kursun dışında kursa katılanlar birbirleri hakkında başkalarıyla konuşmazlar.
- Eğer kurs hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, ilişkide olduğunuz aracı kişiden, bu kursu veren kişiyle, bir görüşme yapmak istediğini belirterek, randevu yapabilirsin.

Kursu kim düzenlemektedir?

- Kurs.....tarafından düzenlenmektedir.

Arabische informatie voor (kandidaat)cursisten

عنقوان حياتك: دورة دراسية لكبار السن من المغاربة والأترك

دورة دراسية عن ذكرياتك؟

لدى كل شخص ذكريات. ستقوم في هذه الدورة الدراسية مع آخرين من المشاركين أو المشاركات باسترجاع بعض الذكريات عن أيام طفولتك وشبابك في المغرب، مثلا ذكرياتك عن السفر إلى هولندا وحياتك هنا وعملك وأطفالك إلخ. ستتحدث عن ذكرياتك مع الموجه وزملائك في الدورة الدراسية. لا تدور الدورة الدراسية حول الماضي فحسب، وإنما أيضا حول الوقت الحاضر والمستقبل. وبالتالي يختلف الأمر عن التفكير وحدك في الماضي. ستتعلم في هذه الدورة الدراسية النظر إلى ماضيك بطريقة أخرى وأكثر إيجابية وستبحث في كل دورة عن الجوانب القوية لديك. بهذه الطريقة تحصل على الثقة في المستقبل من جديد. ومن خلال ذلك سنقل الشكاوي التي تعاني منها!

إلى من تهدف هذه الدورة الدراسية؟

تهدف هذه الدورة الدراسية إلى المغاربة والأترك في سن 50 عاما أو أكثر والذين يعانون من شكاوي مثل:

- الكآبة والقلق
- فقدان الرغبة في عمل أي شيء، فقدان النشاط
- الإرهاق، الصداع، الآلام في الرقبة، الآلام في البطن، الآلام في الظهر أو المشاكل في النوم أو الأكل.

معلومات واسعة عن الدورة الدراسية

- إنها عبارة عن دورة دراسية وليست دورة علاجية: يقوم المشاركون ببعض التدريبات بشكل جماعي ويعتبر موجه الدورة الدراسية هو بمثابة معلم.
- تتكون كل مجموعة من أربعة أو خمسة مشاركين وواحد أو اثنين من الموجهين.
- تنظم ثمانين جلسات: ستكون الجلسات السبع الأولى كل أسبوع والجلسة الثامنة ستنظم بعد الجلسة السابعة بحوالي ستة أسابيع.
- ستستغرق الجلسات ساعتين وستنظم في
- الدورة الدراسية بالمجان.
- خلال الجلسات يقوم المشاركون بالتناوب بسررد نبذة عن حياتهم. بينما يقوم المشاركون الآخرون والموجه بالمساعدة من أجل جعل قصة الحياة قصة تبعث صاحبها على الارتياح وربما على الافتخار. ستستمر قصة الحياة في المستقبل أيضا. ستدور الجلسات الأخيرة حول المستقبل.
- إن كل ما سيُقال سيرا فلا يسمح بالتحدث عن المشاركين الآخريين خارج الجلسات.
- إذا كنت تريد مزيدا من المعلومات فيمكنك أن تطلب إجراء محادثة مع موجه الدورة الدراسية عن طريق مسؤول الاتصال الخاص بك .

ما هي الجهة التي تنظم هذه الدورة الدراسية؟

- هي الجهات التي تقدم هذه الدورة الدراسية.

Bijlage 3 Opzet van het kennismakingsgesprek

- Welkom en wederzijds voorstellen.
- Uitleg over de bedoeling van het kennismakingsgesprek door cursusleider.
- De cursusleider geeft in aansprekende bewoordingen informatie over de cursus en de kandidaat kan vragen stellen:
 - Wat is het doel van de cursus; Wie kan er meedoen? Aantal deelnemers, Welke onderwerpen komen aan bod?
 - Het aantal bijeenkomsten en de tijdsduur (en het belang van elke keer komen, en bij overmacht af te melden).
 - Het besloten karakter van de groep (tussentijds dus geen bekenden mee nemen naar de cursus).
 - Ondersteuning door partner en andere gezinsleden (staan zij erachter dat u meedoet?).
 - Eventuele kosten.
- De kandidaat vertelt over diens wens om eventueel mee te doen (aanleiding, klachten, verwachtingen).
- De kandidaat en de cursusleider beslissen samen over deelname.
- Bij besluit tot deelname krijgt de cursist informatie over de eerste cursusbijeenkomst (datum, tijd en plaats); mondeling en schriftelijk.
- Bij een besluit om niet deel te nemen, krijgt de kandidaat indien gewenst advies over een ander (hulp)aanbod.
- Afsluiting van het gesprek.

Bijlage 4 Ontspannings- en activeringsoefeningen

Oefening 1 Lange ontspanningsoefening vanuit zit

- Ga goed zitten: rug recht, voeten op de grond, armen ontspannen, laten rusten op uw onderbenen. Als u wilt kunt u uw ogen sluiten. Zo kunt u zich beter concentreren.
- Ga nu met uw aandacht naar uw voeten. Voel of uw beide voeten op de grond staan. Voel het contact van uw voetzolen met de grond. Voel hoe de grond het gewicht van uw voeten draagt.
- Beweeg eventueel even uw tenen in uw schoenen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw benen. Voel of uw benen echt ontspannen en helemaal los zijn. Dit kunt u nagaan door zachtjes met uw handen uw benen heen en weer te bewegen.
- Ga dan met uw aandacht naar uw zitvlak. Voel het contact met de stoel, hoe de stoel u draagt. Kunt u uw gewicht helemaal aan de stoel toevertrouwen?
- Ga dan met uw aandacht naar uw schouders. Zijn ze ontspannen? U kunt uw schouders even optrekken naar uw oren en weer laten zakken, om het verschil te voelen.
- Voel of uw hoofd recht op uw lichaam staat. Eventueel kunt u uw hoofd nog even zachtjes naar voren en naar achteren bewegen en van links naar rechts, om te kunnen voelen wat het juiste middelpunt is.
- Dan richten we onze aandacht op de ademhaling. Volg de adem naar binnen en weer naar buiten, zonder er iets aan te veranderen. Voel met de handen op de onderbuik: bolt de onderbuik iets op bij de inademing, en zakt hij weer terug op de uitademing.
- Ga – nu u zo ontspannen zit – in uw gedachten naar een plek waar u zich prettig voelt, bijv. ergens buiten: aan een rivier, op het strand, in een park, etc.
- En als u deze plek gevonden heeft, ga dan na hoe het eruit ziet, welke geluiden er zijn, of er ook geuren zijn, en wat u voelt (warm of koud).
- We gaan nu een paar minuten van dit moment genieten.
- (*na een paar minuten*) we komen nu weer langzaam terug naar deze ruimte.

Oefening 2 Korte ontspanningsoefening vanuit zit

- Stap 1 – Zorg dat u goed zit: rug recht en voeten stevig op de grond. Laat uw armen gestrekt naar beneden hangen. Als ik zo direct 'start' zeg, ademt u in, zet u uw buik uit en brengt u uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Vervolgens houdt u uw adem even in, telt u tot drie en daarna laat u uw armen weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt.
- Stap 2 – Start: doe uw handen en armen omhoog, adem in, zet uw buik uit, tel tot drie (een, twee, drie), laat uw handen weer zakken en adem tegelijkertijd uit. Doe deze oefening nu in uw eigen tempo tien keer rustig achter elkaar. Probeer uw adem steeds zoveel mogelijk naar uw buik te sturen.

Oefening 3 Activerende oefening: Appeltjes plukken

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed.
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Ga na of uw gewicht goed verdeeld is over uw voorvoet en uw hak. Zorg dat uw knieën ontspannen zijn.
- Adem uit en laat uw lichaam zwaar worden. Voel het gewicht van uw lichaam in uw voeten.
- Ontspan de schouders.
- Reik met uw linkerhand omhoog zover u kunt en doe alsof u een appeltje plukt. Uw linkerhand zweeft licht naar boven. Uw rechterhand en schouder blijven zwaar en ontspannen. Voel hoe de linkerkant van uw lichaam een beetje rekt. U blijft recht naar voren kijken. Laat rustig uw arm weer naar beneden gaan. Voel hoe die arm weer zwaar en ontspannen wordt.
- Doe hetzelfde met uw rechterarm.

Oefening 4 Activerende oefening: Knie heffen

Laat mensen die wat wankel staan leunen tegen een muur of op een stoel.

- Ga stevig staan: uw voeten schouderbreed
- Voel uw voetzolen en ga na of uw gewicht goed verdeeld is over beide voeten.
- Adem in en til uw rechterbeen op
- Adem uit en zet hem weer neer
- Adem in en tel uw linkerbeen op
- Adem uit en zet hem weer neer
- En zo verder.

Bijlage 5 Opzet Logboek cursusleiders

Logboek bijeenkomsten "De kracht van je leven"

Groep:

Locatie:

Bijeenkomst nummer:

Datum:

Aanwezig: 1)

2)

3)

4)

Afwezig:

Reden bekend?

Algemene indruk van de bijeenkomst:

Zijn alle programma-onderdelen behandeld?
Zo nee, welke niet en waarom niet?

Belangrijke elementen in het
levensverhaal per deelnemer

Kwaliteiten per cursist

1)

1)

2)

2)

3)

3)

4)

4)

Bijzonderheden tijdens andere programma-onderdelen:

Aandachtspunten voor de volgende keer:

Bijlage 6 Uit te werken schema's (overzicht voorzieningen in de regio)

Regionaal zorgaanbod

<i>Organisatie</i>	<i>Wat doen ze?</i>	<i>Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer</i>
Huisarts	Onderzoek, behandeling en advies	
Geestelijke gezondheidszorg (via huisarts)	Voorlichting en advies over geestelijke gezondheid, cursussen, onderzoek en therapie	
GGD	Voorlichting en advies, Maatschappelijke opvang.	
Medisch specialist (via huisarts)	Onderzoek en behandeling	
Fysiotherapeut of manueel therapeut (Via huisarts)	Onderzoek en behandeling van lichamelijke klachten (spieren en gewrichten)	
Thuiszorg (via huisarts)	Hulpmiddelen, wassen, huishoudelijke hulp, verpleging thuis	
Verzorgingshuis (via huisarts)	Verzorging en maaltijden in verzorgingshuis en soms daarbuiten bij u thuis	
Verpleeghuis (via huisarts)	Onderzoek en verpleging in verpleeghuis	
Diëtiste	Onderzoek en ondersteuning op gebied van voeding	

Activiteiten in de wijk/regio

<i>Organisatie</i>	<i>Wat doen ze?</i>	<i>Naam organisatie, naam contactpersoon, adres en telefoonnummer</i>
Stichting Welzijn Ouderen		
Moskeevereniging		
Gymnastiek en sportvereniging		
Turkse of Marokkaanse zelforganisatie		
(Allochtone) vrouwenorganisatie		
Organisatie voor allochtone ouderen (NISBO)		

Bijlage 7 Opzet certificaat met kwaliteiten van de cursist

Bevestiging van deelname aan de cursus "De kracht van je leven"

Datum2006

"De kracht van je leven"

Deelnemer Fatima..... (naam is veranderd)

Kwaliteiten

Fatima heeft laten zien over veel kracht en warmte te beschikken. Ondanks het grote verlies is zij erin geslaagd alleen haar kinderen in Nederland groot te brengen. Haar levensmotto is: "als je goed bent voor een ander, krijg je ook veel goeds terug, oftewel: Wie goed doet, goed ontmoet".

Beeld: "De roos is er ondanks zwaar weer van buitenaf in geslaagd haar wortels naar het water te richten en het leven door te geven: nog steeds komen er nieuwe knoppen aan!"

Coördinator
(handtekening)

Begeleider
(handtekening)

Bijlage 8 Lijst van gebruikte en aanbevolen literatuur

- Abraham E. (1996) Oudere mensen zijn als bomen die schaduw geven. Oudere Marokkaanse vrouwen en mannen in de Nederlandse verzorgingsstaat. Amsterdam: Het Spinhuis.
- Beekman ATF, Deeg DJH, Van Tilburg T, Smit JH, Hooijer Ch, Van Tilburg W. (1995). Major and minor depression in later life: a study of prevalence and risk factors. *Journal of Affective Disorders*, 36, 65-75.
- Bogaard J van den, Boland G, Buitenhuis M. (red.) (1996). Preventie van depressie bij ouderen. Een nieuw terrein in kaart gebracht. Utrecht: LSP-Trimbos-instituut.
- Bohlmeijer E, Smit F, Cuyppers P. (2003). Effects of reminiscence and life-review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Bohlmeijer E. (2006). De verhalen die we leven. Life-review als methode in geestelijke gezondheidszorg. Trimbos-instituut. Verschijnt november 2006
- Bohlmeijer E, Valenkamp M, Smit F. (2003). Ontwikkeling en evaluatie van een cursus rond het eigen levensverhaal voor ouderen met depressieve klachten. Utrecht: Trimbos Instituut, 2003.
- Bohlmeijer E, Valenkamp M, Westerhof G, Smit F, Cuijpers P (2005). Creative reminiscence as an early intervention for depression: results of a pilot project. *Aging and Mental Health*, 9, 302-304.
- Bohlmeijer E., Smit F., Smits C. (2005). Preventie van depressie bij ouderen. Introductie en onderbouwing. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Boland, G. Allochtone ouderen en de geestelijke gezondheidszorg: twee werelden apart. Inleiding seminar Ouderenzorg Rotterdam: "Psychische problemen bij allochtone ouderen" 2002 Altrecht GGZ.
- Can M, Voordouw I. (2003). Handboek Lichte Dagen Donkere Dagen. Depressie cursus voor Turkse en Marokkaanse migranten. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Emans B. (2002). Interviewen. Theorie, techniek en training. Stenfert Kroese.
- Franssen, J., Bohlmeijer E. (2003). Op zoek naar zin, een cursus rond het eigen levensverhaal voor ouderen met depressieve klachten. Trimbos-instituut.
- Hoop T de, Voordouw I, Drewes M. (2004). Preventieve interventies gericht op psychische en psychosomatische klachten bij allochtone groepen. Verslag van expertmeeting. GGD Rotterdam e.o., Trimbos-instituut, NIGZ.
- Linszen ACG, Habekotté FA. (2003). Narratieve psychotherapie bij ouderen In: Jaarboek psychiatrie en psychotherapie 2003-2004, A.Scheene e.a.(red). Bohn Stafleu van Loghum. p 233-245.
- Mercken C. (2002). Een buurt vol verhalen. Integratie van generaties en culturen door buurtreminiscentie. Utrecht: NIZW.
- Morgan A. (2000). What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Polkinghorne DE. (1996). Transformative narratives: From Victimic to Agentic Life Plots. *American Journal of Occupational Therapy*, 50, 299-305.
- Polikar L, Wennink J, Hosper K., Smits C. (2000). De allochtone cliënten van de geestelijke gezondheidszorg. *TSG* 78, 263-265.
- Serceoglu-Göktas (1998). Depressieve klachten bij Turkse ouderen in Tilburg; Een exploratief onderzoek naar de aard en omvang van depressieve klachten bij de Turkse ouderen in Tilburg.
- Schellingerhout R. (2004). Gezondheid en welzijn van allochtone ouderen. Sociaal en Cultureel Planbureau. SCP: Den Haag.
- Smits C. (2003). Life review, verhalen van duizenden dagen en nachten als therapie. In *Leidraad Psychogeriatric*. Red B. Miesen, M. Allewijn, C. Hertogh, F. de Groot, M v. Wetten. Houten/Mechelen: Bohn Stafleu Van Loghum, p 388-412.

- Smits C, Vries W de. (2003). Een som van misverstanden. De GGZ en psychische klachten van oudere Turken en Marokkanen. *Denkbeeld*, 15, 10-13.
- Smits CHM., Vries WM. de, Beekman ATF. (2005). The CIDI as an instrument for diagnosing depression in older Turkish and Moroccan labour migrants: an exploratory study into equivalence. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 436-445.
- Veenbaas W, Goudswaard J. (2002): Vonken van verlangen. Systemische werk, perspectief en praktijk. Phoenix Opleidingen TA/NLP, Utrecht.
- Vries W de. (2004) Verlaten door de familie. Impressies van een Marokkaans verzorgingshuis. *Denkbeeld*, 16, (3) 20-24.
- Vries W de, Smits C. (2003) Psychische klachten bij Turkse en Marokkaanse ouderen. Een handreiking voor de praktijk. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2004) Geestelijke gezondheid en ouder worden. Informatieve huiskamerbijeenkomsten voor oudere Turken en Marokkanen. Handleiding en Draaiboek. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2005a) Verdwaald in Nederland. Het welbevinden van de eerste generatie Marokkaanse plattelandsmigranten. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 60, 86-93.
- Vries W de, Smits C. (2005b). Op zoek naar rust in de ziel Rahat el baal. De beleving van problemen met de geestelijke gezondheid van Marokkaanse ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 36, 194-202.
- Vries W de, Smits C. (2005c). Stap voor stap. Een preventieve cursus voor oudere Turken en Marokkanen met angstklachten. Handleiding voor cursusleiders. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2005d). Geestelijke gezondheid en ouder worden. Ontwikkeling van informatieve huiskamerbijeenkomsten voor oudere Turken en Marokkanen. Procesevaluatie. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2006). De kracht van je leven. Een cursus rond het levensverhaal voor oudere Turken en Marokkanen. Procesevaluatie. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Watt L Cappeliez P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging & Mental Health* 4: 166-177.
- Westerhof GJ, Bohlmeijer E, Valenkamp MW. (2004). In search of meaning: a reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30, 751-766.
- Van der Wurff FB, Beekman, ATF, Dijkshoorn H, Spijker, JA, Smits CHM, Stek ML, Verhoeff A. (2005). Prevalence and risk-factors for depression in elderly Turkish and Moroccan migrants in the Netherlands. *Journal of Affective Disorders*; 83, 33-42 .
- Vink A. Verhalen met hart en handen. www.verhalenman.nl. 13 maart 2006.
- Wennink HJ, Boomstra R, Meeuwissen JAC. (2001). Een onvoldoende voor interculturalisatie. Quick scan naar de mate van interculturalisatie van instellingen in de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg. Utrecht: GGZ Nederland ism Trimbos-instituut en het Nederlands Centrum Buitenlanders.
- Yerden I. (2000). Zorgen over zorg. Traditie, verwantschapsrelaties, migratie en verzorging van Turkse ouderen in Nederland. Amsterdam, Het Spinhuis.

Bijlage 9 Adressen voor meer informatie

Landelijke organisaties

FNAO
Facilitair Netwerk Allochtone Ouderen
www.fnao.nl

Fonds psychische gezondheid
Postbus 5103
3502 JC Utrecht
telefoon: 030 – 2971197
www.fondspsychischegezondheid.nl

Forum, Instituut voor multiculturele ontwikkeling
Postbus 201
3500 AE Utrecht
telefoon 030 – 2974321
www.forum.nl

GGZ Nederland
Postbus 830
3800 AV Amersfoort
telefoon 033 - 4608900
www.ggz nederland.nl

LSP
Landelijk Steunpunt Preventie – GGZ en verslavingszorg
Da Costakade 45
3521 VS Utrecht
telefoon: 030 – 2971145/2971149
www.lsp-preventie.nl

MIKADO, kenniscentrum interculturele GGZ
Westersingel 94
3015 LC Rotterdam
telefoon: 010 – 2410041
fax: 010 – 2251193
www.mikado-ggz.nl

NCB
Stichting Nederlands Centrum Buitenlanders
Postbus 638
3500 AP Utrecht
telefoon: 030 – 2394959
www.n-c-b.nl

NIGZ
Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie
Postbus 500
3440 AM Woerden
telefoon: 0348 - 437600
www.nigz.nl

NIZW

Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn
Postbus 19152
3501 DD Utrecht
telefoon: 030 - 2306603
www.nizw.nl

NKOP

Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie
Oude Arnhemseweg 260
3705 BK Zeist
telefoon: 030 - 6937610
www.ouderenpsychiatrie.nl\nkop

Stichting Pandora

Voorlichting ten behoeve van verbetering van de maatschappelijke positie van (ex) psychiatrische patiënten.
2^e Constantijn Huygenstraat 77
1054 CS Amsterdam
Telefoon: 020 - 6851171
www.stichtingpandora.nl

Trimbos-instituut, landelijk kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg
Postbus 725
3500 AS Utrecht
Telefoon: 030 - 2971100
www.trimbos.nl

VETC

Landelijk steunpunt Voorlichters eigen taal en cultuur (VETC)
Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)
Postbus 500
3440 AM Woerden
telefoon: 0348 - 437632
www.vetc.nl of www.nigz.nl

WWW.verhalenman.nl

ZonMw

Postbus 93245
2509 AE Den Haag
telefoon: 070 - 3495111
www.zonmw.nl

Informatie over CD's met ontspanningsoefeningen

CD's met ontspanningsoefeningen zijn te bestellen bij:
RCS Audio/Data Copy Service, Herenweg 262, 3648 CS Wilnis, tel. 0297 - 272873. Er zijn drie verschillende bandjes te bestellen: Turks/Nederlands; Marokkaans/Nederlands; Berber/Nederlands.