



Hüsni Uysal en Magda van Heckers

“Herkenning zorgt ervoor dat mensen zich verbonden voelen”

Magda van Heckers en Hüsni Uysal sloten zich in 2005 aan bij Verhalenderwijs en vertellen sindsdien verhalen aan een divers publiek. Dat kunnen verzonnen verhalen zijn, maar ook verhalen over hun eigen leven. Ook zijn ze allebei gespreksleider van de vertelkring in Schiebroek van het project Deel je Leven.

We praten met hen over wat de betekenis van levensverhalen kan zijn, zowel voor degene die vertelt als voor de luisteraar.

In het project Deel je Leven maken schrijvers op vrijwillige basis een levensboek voor ouderen. Daarna vormen de ouderen vertelkringen waarin ze met elkaar over hun leven praten. Deel je Leven is begonnen in Schiebroek. Hier is de vertelkring in januari van start gegaan. In Delfshaven, Centrum en Hoogvliet leggen de schrijvers momenteel de laatste hand aan de levensboeken voor senioren uit die deelgemeenten. Hier beginnen de vertelkringen eind maart, begin april. In Prins Alexander worden nu senioren geïnterviewd voor levens-

boeken en begint de vertelkring in mei. Na de zomervakantie zal Deel je Leven in andere deelgemeenten worden opgezet en uitgevoerd. De gespreksleiders zorgen ervoor dat een vertelkring goed verloopt en dat iedereen aan het woord komt.

Wat valt jullie op bij de vertelkring in Schiebroek?

Magda: “Het is vooral opvallend dat de mensen zo trots zijn op het levensboek dat voor hen is geschreven. Het is voor hen heel belangrijk dat ze op deze manier

A CTIVITEITEN

donderdag 24 maart

Themabijeenkomst
De betekenis van levensverhalen

Bibliotheektheater



Interview met Magda Heckers en Hüsnü Uysal	1
Themabijeenkomst	3
Samen leven, samen zorgen	4
Presentatie Voorlichting dementie	5
Cultuuragenda	6

Colofon

NIEUWS-PUNT 96
maart 2011

Bijdragen: medewerkers Pluspunt
Eindredactie: Willy Hilverda
Vormgeving: Bureau Karakter
Druk: De Nieuwe Grafische, Rotterdam
oplage: 1.300

NIEUWS-PUNT is een uitgave van Pluspunt, expertisecentrum voor senioren en participatie.

Pluspunt

Ungerplein 2, flat 25
3033 BR Rotterdam
tel. 010 - 467 17 11
fax 010 - 465 38 85
info@pluspuntrotterdam.nl

www.pluspuntrotterdam.nl

Banknummer 0349645
t.n.v. Pluspunt, Rotterdam

Medewerkers

Heili Bassa, directeur
h.bassa@pluspuntrotterdam.nl

Anneke Boer
a.boer@pluspuntrotterdam.nl

Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl

Dorothy Krolis
d.krolis@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Anja Nieuwpoort
a.nieuwpoort@pluspuntrotterdam.nl

Liesbeth van Well
l.vanwell@pluspuntrotterdam.nl

Secretariaat

Lia Henderson, Sevim Senel,
Audrey de Zanger
info@pluspuntrotterdam.nl

hun levensverhaal door kunnen geven aan hun kinderen. In het dagelijks leven komt het er nooit van, vooral omdat ouders en kinderen in verschillende levensfasen zitten.” Hüsnü: “Tijdens de bijeenkomsten van de vertelkring zeggen ze vaak: ‘Dat staat ook in mijn boek.’ Daaraan merk je dat ze er belang aan hechten. We hebben nu drie bijeenkomsten achter de rug en het is ook bijzonder om te merken dat de deelnemers steeds opener worden en zich steeds meer verbonden voelen met elkaar. Een van de deelneemsters kwam de laatste keer bijna huilend binnen omdat het regelen van vervoer haar zoveel moeite had gekost, maar de anderen luisterden naar haar en wisten haar te troosten. Ze ging lachend naar huis.” Magda: “Een bijeenkomst duurt twee uur, maar ik vind het eigenlijk te kort. De deelnemers praten gewoon door tijdens de pauze en ook na afloop blijven ze maar doorpraten.”

Bij Verhalenderwijs vertellen jullie ook verhalen over je eigen leven. Hoe is dat?

Hüsnü: “In het begin dacht ik: wat moet ik nu vertellen over mijn eigen leven? Ik heb helemaal niets te vertellen. Maar dat is helemaal niet zo, over ieder leven vallen verhalen te vertellen. Ik heb er nu veel plezier in dat ik over mijn eigen leven kan vertellen, maar ik ben ook wel eens bang dat mensen mij een opschepper vinden, omdat ik over mijn eigen leven vertel. Maar ik merk ook dat mensen het juist leuk vinden.” Magda: “Mijn verhalen zijn vaak gebaseerd op voorvallen uit mijn eigen leven, maar ik maak er wel een echt verhaal van.” Hüsnü: “Toen ik net in Nederland woonde, durfde ik niet zo goed met mensen te praten, omdat ik de taal niet goed sprak. Ik was te perfectionistisch. In de vijf jaar dat ik verteller van Verhalenderwijs ben, ben ik steeds vrijer geworden in mijn spreken.” Magda: “Het gaat om wat je te

vertellen hebt en niet om hoe je het zegt.”

Waarom is het belangrijk dat mensen elkaar verhalen over hun leven vertellen?

Magda: “Ik vind het belangrijk dat mensen met elkaar communiceren en dat gebeurt als mensen elkaar verhalen vertellen. Als verteller heb ik ook veel aan reacties van luisteraars. Dat kan tot nieuwe inzichten leiden. Bijvoorbeeld: voor het project Ik mis je zo hebben we verhalen over afscheid verteld op begraafplaatsen, aan leerlingen van basisscholen. Ik had een verhaal gemaakt over een kind waarvan de opa net was overleden. De boodschap van mijn verhaal was dat het leven is als de jaargetijden, als iets afsterft gaat het leven toch door. Na een vertelling kwam er een jongen naar me toe die zijn vader net had verloren. Hij zei: ‘Uw verhaal is nog niet af.’ Daar had hij gelijk in. Toen heb ik mijn verhaal veranderd. De jongen uit mijn verhaal denkt jaren later, als hij een belangrijke beslissing moet nemen, terug aan zijn opa en vraagt hem in gedachten om raad.” Hüsnü: “Wat ik mooi vind aan het luisteren naar verhalen van anderen is herkenning. Ik ben geboren en getogen in Istanbul, en toch herken ik dingen in de verhalen van Nederlanders. En zij herkennen dingen in mijn verhalen. Juist de herkenning zorgt ervoor dat mensen zich verbonden voelen.”

Op donderdag 24 maart organiseert Pluspunt in het Bibliotheektheater een themabijeenkomst over de betekenis van levensverhalen. José Franssen houdt een lezing en er wordt informatie gegeven over het project Deel je Leven en over het schrijven van levensverhalen. Zie elders in deze Nieuws-Punt.

Informatie: Willy Hilverda

THEMABIJEENKOMST

De betekenis van levensverhalen

Dit jaar staat de Boekenweek (16 t/m 26 maart) in het teken van biografieën. Aanleiding voor Pluspunt om een themabijeenkomst te organiseren over de betekenis van levensverhalen.

De themabijeenkomst is op donderdag 24 maart in het Bibliotheektheater, Hoogstraat 110, Rotterdam. Het begint om 11.00 uur en de toegang is gratis.

Het opschrijven of vertellen van het eigen verhaal werkt helend, ondersteunt mensen die bezig zijn met het opmaken van de levensbalans, en helpt bij het vormgeven van het heden en de toekomst. Ze zien hoe ze moeilijke omstandigheden en ingrijpende gebeurtenissen het hoofd hebben geboden en worden zich bewust van hun eigen overlevingskunst.

José Franssen houdt een lezing over de betekenis van levensverhalen. Daarna geeft Pluspunt informatie over het project Deel je Leven en wordt schrijfdocente Els Ackerman geïnterviewd over de cursussen Autobiografisch schrijven die ze geeft.

José Franssen

José Franssen is andragoge en heeft zich gespecialiseerd in het werken met ouderen en hun levensverhaal. Ze publiceerde o.a. *Van vroeger, levensverhalen schrijven met ouderen, Luisteren in je leunstoel. Handboek voorlezen aan ouderen* (2004), *Heb ik zóveel verteld? Zóveel blaadjes? Levensverhalen van bewoners en personeel van St. Anna* (2005) en *In mijn koffer op zolder. Verhalen van ouderen voor ouderen* (2008).

Deel je leven

Om Rotterdamse senioren in de gelegenheid te stellen hun levensverhaal op papier te zetten heeft Pluspunt het project Deel je Leven opgezet. Het project bestaat uit twee fasen. In de eerste fase interviewen vrijwilligers senioren en tekenen hun levensverhaal op in een levensboek. In de tweede fase vormen de geïnterviewde ouderen

vertelkringen waarin ze elkaar, aan de hand van hun levensboeken, vertellen over hun leven.

Deel je Leven wordt financieel ondersteund door het VSB fonds, het Oranje Fonds, Stichting Bevordering van Volkskracht, Stichting voor Sociaal-pedagogische zorg en Sint Laurensfonds.

**Aanmelden bij Pluspunt
Informatie: Willy Hilverda**

Lang leve onze vrijwilligers!

Het is dit jaar het Jaar van de Vrijwilliger. Reden voor ons om onze vrijwilligers, zonder wie onze projecten niet mogelijk zijn, eens in het zonnetje te zetten.

Als eerste geven we het woord aan Anneke Boer die heel blij is met de inzet van de werkgroepleden van Anders Ouder Worden.

Anders Ouder Worden

Het is al weer bijna acht jaar geleden dat ik door het vertrek van Annette Smid bij Pluspunt in dienst kwam. Voor het eerst kwam ik in contact met Anders Ouder Worden. Ik had mij een voorstelling gemaakt van de vrijwilligers c.q. werkgroepleden die ik zou ontmoeten. Annette had me verteld: "Het zijn heel actieve ouderen." Daar kun je natuurlijk van alles onder verstaan. Toen ik de mensen eenmaal ontmoette, was ik aange-naam verrast. Wat een leuke, open mensen en wat een prima ideeën.

Daarnaast lieten ze mij zien dat leeftijd niets zegt en dat de manier waarop je in het leven staat veel belangrijker is. Op deze manier wil ik ook ouder worden!

Levenslust

Nu acht jaar later blijven de werkgroep leden van Anders Ouder Worden mij verrassen. Door hun opmerkingen, door de discussies, door hun actieve inzet voor de samenleving, door hun betrokkenheid bij zoveel zaken, door hun levenslust, door de wijze waarop ze kansen zien en deze pakken, door de wijze waarop ze respect hebben voor andere meningen en mensen, door de wijze waarop ze weten te relativeren en natuurlijk niet te vergeten door hun inzet voor Anders Ouder Worden. Mede dank zij hen groeit het aantal werkgroepen van Anders Ouder Worden en worden er steeds meer senioren bereikt die samen kennismaken met wetten, regels, kunst, wonen, gezond leven, de Stad Rotterdam, andere culturen, anders denkenden, andere generaties en noem maar op.

Trots

Trots ben ik dat ik bij deze groep mag horen en een dank je wel is zeker op zijn plaats. Daarom: Dank jullie allen voor jullie inzet. Niet alleen namens Pluspunt en mijzelf maar zeker ook namens al die mensen die jullie maandelijks bereiken.

Anneke Boer

Samen leven, samen zorgen

De afgelopen jaren is er veel veranderd in de wetgeving rondom zorg. De overheid vindt steeds meer dat de burger zelf stappen moet ondernemen om de juiste hulp en ondersteuning te vinden. Niet iedereen vindt dat gemakkelijk.

Met het project Samen leven, samen zorgen biedt Pluspunt senioren handvatten om zelf de weg te vinden in het doolhof van instanties.

Informatiemarkt

Op 10 februari organiseerde Pluspunt in buurtcentrum Schiemond een informatiemarkt met organisaties die ouderen ondersteuning kunnen bieden. Aanwezig waren organisaties als VraagWijzer, de wijkwinkel, Alsare, Disck, Humanitas, Pameijer, Raadsliden Rotterdam, het Steunpunt Mantelzorg, de Ouderen Adviesraad, het LOV, Avanço, Wilskracht Werkt, Van Harte Resto, SBAW en Pluspunt. Ze presenteerden zich op de informatiemarkt en gingen in gesprek met de aanwezige senioren. Vooral de medewerker van VraagWijzer had het erg druk. Ook de politiek kwam een kijkje nemen en benutte de mogelijkheid om in gesprek te gaan met de bezoekers en organisaties.

Meezingsessie

Het ervaringsverhaal van een oudcliënt van de Pameijer maakte veel indruk en er was veel respect bij de bezoekers voor het feit dat deze meneer de regie over zijn leven weer in eigen hand had genomen. Weliswaar met hulp en ondersteuning vanuit Pameijer, maar toch. Dit verhaal zorgde er mede voor dat een aantal bezoekers op zoek gingen naar mogelijke ondersteuning of naar gelijkgestemden. Vervolgens presenteerde een aantal organisaties zich kort om te laten zien wie er bij welke organisatie hoorde en wat die organisatie voor iemand kan betekenen. Na een meezingsessie met de straatmuzikanten en na nogmaals benadrukt te hebben dat informatie vragen niet erg is, serveerde het Van Harte Resto een prima lunch. Om alle indrukken te laten bezinken en de bezoekers vrolijk naar huis te laten,

werd er tot slot een Salsaworkshop aangeboden.

Bij vertrek vroegen een aantal bezoekers: “Volgende week weer?” Daaruit blijkt wel dat het een zeer geslaagde bijeenkomst was.

Keuzemenu's

De informatiemarkt werd vooraf gegaan door drie kleine bijeenkomsten, op verschillende locaties in deelgemeente Delfshaven, waar mensen werden geprikkeld om op 10 februari te komen. Eén van de kleine bijeenkomsten vond op 27 januari plaats in de bovenzaal van de bibliotheek aan het Grote Visserijplein.

In een hilarische scène lieten drie acteurs zien wat meneer De Vries overkomt als hij een nieuw kunstgebit nodig heeft. Hij probeert zijn zorgverzekeraar te bellen, à twee euro per gesprek, maar zijn dikke vingers hebben moeite met de toetsen van zijn mobiel en hij raakt steeds opnieuw verstrikt in de keuzemenu's. Onderweg naar de verzekeraar wordt hij beroofd, hij stapt een halte te vroeg uit de tram en moet eindeloos wachten tot hij aan de beurt is.

Uit de reacties van de ongeveer veertig aanwezigen bleek dat de situaties heel herkenbaar waren.

Op Stap Dagen

Een ander onderdeel van Samen leven, samen zorgen waren de Op Stap Dagen van 3 t/m 15 maart in Pendrecht, Zuidwijk en Wielewaal waar ruim dertig senioren dagelijks samen op pad gingen in de eigen wijk om kennis te maken met verschillende organisaties.

De Op Stap Dagen werden afgesloten met een gezellig uitje naar stoomschip De Rotterdam en pannenkoekenhuis De Nachtegaal in

het Kralingse Bos.

Samen leven, samen zorgen wordt financieel ondersteund door de dienst SoZaWe van de gemeente Rotterdam.

Informatie: Anneke Boer

Methodiekboek Voorlichting over dementie voor oudere Turken en Marokkanen

Het methodiekboek met dvd is te bestellen bij Pluspunt door € 15,- over te maken op banknummer 0349645 van Pluspunt o.v.v. Methodiekboek dementie. Voor trainingen of voor het inschakelen van onze vrijwilligers voor het geven van voorlichtingen kunt u contact opnemen met Pluspunt.

Informatie: Heili Bassa

Nadia Hoost

Op 5 maart is Nadia Hoost overleden. Ze was pas 63 jaar en een van onze trainers van Ongekend Talent. Nadia was iemand die zeer helder kon denken en communiceren en die geen moeilijke dingen uit de weg ging. Ze werkte mee aan het boek 'Zin in meedoen' van Kees Penninx en was, om in de stijl van dit boek te blijven, een voorbeeld van het motivatietype 'ondernemster'. Ze heeft in de korte tijd dat we van haar hebben mogen genieten, menig cursist en medetrainer geïnspireerd. We zullen haar missen.

Voorlichting in eigen taal noodzakelijk

Meer dan 125 deelnemers woonden op 3 maart de presentatie bij van de methodiek Voorlichting over dementie voor Turkse en Marokkaanse ouderen. De deelnemers kwamen niet alleen uit Rotterdam, maar ook van ver daar buiten. De belangstelling voor het onderwerp dementie is groot omdat er tot nu toe nog weinig materiaal voorhanden is voor oudere migranten.



Freddy May (NOOM) ontvangt het methodiekboek uit handen van Heili Bassa (Foto: Karin Oppelland)

Wat de voorlichtingsmethode uniek maakt, is dat het geheel in de eigen taal wordt gegeven, dus ook de training van de vrijwilligers. Bij een gevoelig onderwerp als dementie luistert het erg nauw dat je de juiste woorden gebruikt, de nuances kunt onderscheiden en dat je weet hoe de gewoonten en gebruiken zijn.

Knelpunten en taboes

De vrijwilligers die de voorlichtingen geven, vertelden tijdens de presentatie over hun ervaringen en maakten duidelijk hoe belangrijk het is dat professionals en zorginstellingen zich meer gaan richten op oudere migranten. De heer Akachar, vrijwilliger voor de Marokkaanse mannengroepen, vertelde over zijn persoonlijke ervaring met zijn vader die aan het dementeren was. Hij vond het moeilijk te accepteren dat hij, als oudste zoon, niet meer voor zijn

vader kon zorgen. Zijn verhaal maakte haarfijn duidelijk waar de knelpunten en taboes liggen en hoe belangrijk het is dat er binnen de gemeenschap over wordt gesproken en dat dementie als ziekte wordt gezien en niet als straf van God.

Herkennen van signalen

Het is van groot belang dat de familie de signalen van dementie herkent. Zij kunnen dan met gerichte vragen naar de arts. Voor gerichte zorgondersteuning is het essentieel dat de juiste diagnose wordt gesteld. Dat bracht ook Mohammed Abkadiri, sociaalpsychiatisch verpleegkundige van RiaggRijnmond, naar voren in zijn inleiding. Abkadiri benadrukte dat hulpverleners bij oudere migranten de tijd moeten nemen om achter de achterliggende vraag te komen. Professionals moeten niet alleen afhankelijk zijn van familieleden die tolken maar ook professionele

tolken inschakelen. Soms vertellen familieleden uit schaamte niet alles aan de arts.

Belevingswereld migranten

Freddy May, coördinator van het NOOM, ontving het eerste exemplaar van het methodiekboek uit handen van Heili Bassa, directeur van Pluspunt. May complimenteerde Pluspunt voor de gedegen aanpak van de methodiek en gaf aan dat voor alle groepen oudere migranten goede voorlichting in de eigen taal noodzakelijk is. Vanuit het NOOM wordt hier hard aan gewerkt. Er is al een voorlichtingsfilm over dementie voor de Surinaamse, Hindoestaanse en Turkse gemeenschap gemaakt. Ook het NOOM heeft voorlichters getraind die nu in het land actief zijn en voorlichtingen geven. Pluspunt maakt gebruik van de film voor de Turkse doelgroep.

Cultuurspecifieke dagopvang

Niet alleen de voorlichting maar ook de woonzorgcentra en verpleeghuizen moeten zich gaan richten op cultuurspecifieke dagopvang van migranten, zo stelde André Jager, directeur Humanitas-Bergweg. Jager benadrukte dat de professionals vanuit de belevingswereld van de migrant moeten leren denken.

Robbert van Bokhoven van Pharos belichtte de migrant als klant in de gezondheidszorg. De gezondheidszorg zal op een gestructureerde wijze cultuursensitieve zorg aan migranten moeten geven. Dit mag niet afhankelijk zijn van een aantal goede projecten maar moet ingebed worden in de reguliere zorg. Gezien de grote groei van oudere migranten is haast geboden. In 2020 zullen er meer dan 30.000 oudere migranten zijn die de ziekte dementie hebben.

Pluspunt wil graag doorgaan met de voorlichtingen. Voor het vervolg ontvangen we van het Laurensfonds al een flinke bijdrage. Hopelijk geven de andere fondsen ook snel groen licht.

Verhalenderwijs in de Centrale Bibliotheek

Verhalenderwijs doet dit seizoen mee aan Stad vol Verhalen, een initiatief van de stichting Verhalenfontein. Iedere laatste zondag van de maand kunt u van 14.00 tot 16.00 uur genieten van verhalen in de Glazen zaal van de Centrale Bibliotheek. Dit seizoen is het thema 'Sterke vrouwen in verhalen'. Entree: € 7,50 (R'dampas € 5,-)

Informatie: Liesbeth van Well

Wereldritmes: workshop voor 55-plussers

LCC Castagnet in Schiebroek organiseert op donderdag 12 mei voor 55-plussers een muzikale workshop onder de titel Wereldritme en drumcirkels. U gaat aan de slag met verschillende percussie instrumenten en leert de basistechnieken. U zult ontdekken dat het niet moeilijk is en dat u binnen een uur samen kunt spelen. De workshop is van 14.30 tot 16.30 en kost € 3,-. Informatie: Castagnet, Larikslaan 200, tel. 422 50 96.

Muzikale Bingo met Kees Bos

Op donderdag 19 mei kunt u in LCC Castagnet meedoen met een muzikale bingo. U krijgt een formulier met de titels van liedjes en als het liedje gespeeld wordt, kruist u het aan. Presentator Kees Bos vertelt ook nog leuke anekdotes over de artiesten die u hoort. Het begint om 14.30 uur en kost € 3,-. Informatie: Castagnet, Larikslaan 200, tel. 422 50 96.

Jong van Hart zoekt nieuwe deelnemers

In 2009 is in wijktheater Musica het project Jong van Hart opgericht, een podium voor talent van 55 tot 88 jaar. Onder leiding van musicalregisseur Mirjam Kroonenburg maakten de deelnemers een sprankelende productie, 'De Bank', die al op verschillende podia in Rotterdam te zien is geweest.

Meedoen?

Wilt u zelf meespelen, zingen en dansen bij een theaterspektakel? Of werkt u liever achter de schermen aan decor, kostuums, licht en geluid? Dan kunt u zich nu opgeven, want Jong van Hart wil graag groter worden.

Nieuwsgierig geworden? Kom dan eens kijken bij een repetitie op de dinsdagmiddag, van 12.30 tot 14.00 uur in wijktheater Musica, De Lugt 17 in Rotterdam-Overschie.

Informatie: Ans Dekker, 010 – 437 13 61 of musica@senr.rotterdam.nl

Dansproductie-workshop voor 55-plussers

In maart, april en mei 2011 vindt weer een Dansproductie-workshop voor 55-plussers plaats bij de SKVR. Onder leiding van Marie Louise Gilcher maken de deelnemers een voorstelling voor de Week van de Amateurkunst in mei 2011.

Textiel als inspiratie

Deze keer nemen we textiel als uitgangspunt en inspiratie. We gebruiken stoffen in verschillende maten, textuur en dessin om mee te dansen, als kostuum, decor of attriboot.

Tijdens de repetities geeft Marie Louise Gilcher improvisatie opdrachten aan de deelnemers. Een voorbeeld: het lichaam, of een deel ervan, laten waaien als een doek van zijde. De stof in plooiën schikken en jezelf ernaast. De stof zelf een dansje laten doen.

De uitvoering wordt ondersteund door live-muziek.

Meedoen?

Iedereen met affiniteit voor dans en theater is welkom mee te doen. De repetities zijn op zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur in het lesgebouw van de SKVR op de Hennekijnstraat 6.

De repetities zijn gepland op: 19, 26 maart, 2, 9 en 16 april, 7 en 15 mei. De voorstelling vindt plaats in het weekend van 21 en 22 mei in het kader van de Week van de Amateurkunst. Daarna zijn in mei en juni voorstellingen in woonzorgcentra gepland.

De inschrijfkosten voor de cursus: € 20,-.

Voor meer informatie en aanmelden: Marie Louise

Volg ons op Twitter

Als u helemaal op de hoogte wilt zijn van onze activiteiten kunt u ons volgen op Twitter: <http://twitter.com/pluspuntsenior>