

Studiekringen50Plus

Houdt het hoofd fris en het hart jong

Interventiebeschrijving

Datum: 31 januari 2019

Het werkblad dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Organisatie: Platform Studiekringen50Plus

Contactpersoon: Andrea Kuijpers

E-mail: info@studiekringen50Plus

Telefoon: 06 15 95 55 14

Website (van de interventie): www.studiekringen50plus.nl.

Referentie in verband met publicatie

Naam auteurs interventiebeschrijving: Andrea Kuijpers en Rob Bisseling

Titel interventie: Studiekringen50Plus – houdt het hoofd fris en het hart jong

Databank(en): Databank Effectieve sociale interventies, Movisie

Plaats, instituut: Utrecht, Movisie

Datum: 31 januari 2019

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Inhoud

Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep.....	6
1.2 Doel.....	7
1.3 Aanpak.....	8
2. Uitvoering.....	13
2.1 Materialen	13
2.2 Locatie en type organisatie.....	13
2.3 Opleiding en competenties van de uitvoerders	14
2.4 Kwaliteitsbewaking	15
2.5 Randvoorwaarden	15
2.6 Implementatie.....	15
2.7 Kosten.....	16
3. Onderbouwing	18
3.1 Probleem.....	18
3.2 Oorzaken.....	19
3.3 Aan te pakken factoren.....	20
3.4 Verantwoording	21
4. Onderzoek.....	23
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	23
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten.....	25
5. Samenvatting Werkzame Elementen.....	26
6. Aangehaalde literatuur	27

Samenvatting

Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)

De interventie *Studiekringen50Plus - houdt het hoofd fris en het hart jong* (hierna te noemen: Studiekringen50Plus of Studiekringen) speelt in op de behoefte van mensen aan positieve, diverse, betekenisvolle contacten met anderen, het inzetten van talenten, actief leven, blijven leren en op de hoogte blijven van maatschappelijke ontwikkelingen.

Korte samenvatting van de interventie

Een Studiekring is een vaste groep ouderen van 10 tot 15 mensen die doorgaans eens per week of om de veertien dagen bij elkaar komen om een gezamenlijk gekozen (actueel) onderwerp met elkaar te bespreken. Hier komen twee belangrijke elementen voor ouderen bij elkaar: blijven leren, binnen een sociale groep. Elke bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. Het is een lokale activiteit die het hoofd fris en het hart jong houdt en die zin geeft aan het bestaan. Een Studiekring is een laagdrempelige activiteit waar persoonlijke verrijking, geestelijk actief zijn, gezelligheid en ontmoeting samen komen en centraal staan.

Doel

Deelnemers aan Studiekringen houden hun geest actief door zich samen met anderen te verdiepen in nieuwe kennis en deze te delen en uit te wisselen. Met als uiteindelijke doel dat deelnemers een bredere blik krijgen en zich 'geestelijk rijker' voelen. Deelnemers ervaren een positieve invloed op hun cognitieve en sociale gezondheid (mentaal en sociaal welbevinden), voelen zich maatschappelijk verbonden, mondiger en meer betrokken bij de samenleving.

Doelgroep

De doelgroep van Studiekringen50Plus zijn mannen en vrouwen van 50 jaar en ouder die geestelijk actief willen zijn én blijven, midden in de samenleving willen staan en daarbij nog (grotendeels) zelfredzaam zijn. De Studiekringen appelleren aan mensen die vooral nieuwsgierig van aard zijn, een brede belangstelling hebben, willen leren en hun geest actief willen houden.

Aanpak

Een lokale Studiekring wordt opgezet in zes stappen: 1) Intake met de lokale initiatiefnemer door lid Platform Studiekringen50Plus, 2) Initiatiefnemer volgt korte cursus train-de-begeleider, 3) Werving, 4) Organiseren van een informatiebijeenkomst, 5) Begeleiding van eerste drie studiekrijngbijeenkomsten door een ervaren ondersteuner van het Platform Studiekringen50Plus en 6) Studiekring gaat zelfstandig verder.

Materiaal

Het Platform Studiekringen50Plus ondersteunt en begeleidt Studiekringen door het hele land. Hiervoor is een cursus beschikbaar voor initiatiefnemers, een cursusmap en een verdiepende handleiding. Daarnaast is er via www.studiekringen50plus.nl veel promotiemateriaal beschikbaar voor de werving van nieuwe leden en instrumenten om de studiekring te evalueren.

Onderbouwing

Door deelname aan de Studiekringen houden de deelnemers hun geest actief doordat zij kennis delen, uitwisselen en verdiepen samen met anderen. Deelnemers doen kennis op, leren en oefenen (sociale)vaardigheden. Zij investeren in hun mentale vermogen. De omgang met verschillende typen mensen, de kennismaking met diverse perspectieven op maatschappelijke onderwerpen én het actief zich verdiepen in onderwerpen, maakt hen rijker als mens en draagt bij aan het houden van belangstelling voor de wereld om je heen. Geestelijk actief zijn heeft een positieve invloed op het mentaal en sociaal welbevinden en de kwaliteit van leven. De Studiekring is een plek waar mensen hun vaardigheden en geest (cognitie) kunnen blijven oefenen. Een belangrijke investering, want wat je niet gebruikt, dat verlies je.

Onderzoek

Diverse onderzoeken naar het effect van Studiekringen hebben aangetoond dat deelnemers vrijwel allemaal aangeven geestelijk een rijker mens te zijn geworden. Daarbij speelt de ervaren kennisverrijking/verdieping een belangrijke rol, evenals de interactie met de kringleden. Daarnaast worden deelnemers maatschappelijk actiever, omdat de Studiekring hen stimuleert betrokken te zijn bij de samenleving en de actualiteit.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De doelgroep van Studiekringen50Plus bestaat uit mannen en vrouwen van 50 jaar en ouder die geestelijk actief willen zijn én blijven, midden in de samenleving willen staan en daarbij nog (grotendeels) zelfredzaam zijn. De Studiekringen appelleren aan mensen die vooral nieuwsgierig van aard zijn, een brede belangstelling hebben, willen leren en hun geest actief willen houden.

Door een gezonde mix van mensen met verschillende achtergronden en leeftijden vormt de studiekring een vitaal en gezond sociaal netwerk.

Intermediaire doelgroep

Er is geen intermediaire doelgroep

Selectie van doelgroepen

Iedere man of vrouw van 50 jaar en ouder, ongeacht achtergrond, opleiding of beperkingen, is in principe van harte welkom bij een Studiekring. Uitgangspunt voor deelname is dat de deelnemer de intentie en de motivatie heeft om actief mee te doen, een onderzoekende en nieuwsgierige houding heeft en mee wil discussiëren in de groep. Kortom: mensen die de geest actief willen houden, willen blijven leren en midden in de samenleving willen blijven staan.

Studiekringen50Plus is toegankelijk voor mensen met een fysieke beperking en maakt geen onderscheid in etnische, culturele of religieuze achtergrond. Een goede beheersing van de Nederlandse taal is een vereiste. Toegang en gebruik kunnen maken van digitale hulpmiddelen is geen vereiste, maar wel een pre. Er wordt uitgegaan van een zekere mate van zelfredzaamheid en mobiliteit van de deelnemer.

Studiekringen50Plus is *niet* geschikt voor mensen met een cognitieve beperking zoals dementie.

Nieuwe deelnemers die aansluiten bij een bestaande Studiekring, kunnen twee à drie keer 'proefdraaien' en meedoen. Zowel de deelnemer als de groep evalueert vervolgens in samenspraak met elkaar of de Studiekring voldoet aan de verwachting en of hij/zij past in de bestaande groep. Mogelijke fysieke drempels voor deelname worden dan ook met elkaar besproken.

De lokale Studiekringen richten zich in pr-uitingen op mensen van 50 jaar en ouder. De doelgroep is dus breed en divers: van mensen die nog midden in het arbeidsproces staan en kennis over nieuwe maatschappelijke ontwikkelingen en technologieën meebrengen tot gepensioneerden met een schat aan kennis en ervaring op allerlei gebieden.

Betrokkenheid doelgroep

Het landelijke Platform Studiekringen50Plus bestaat uit vrijwilligers die worden ondersteund door twee professionals vanuit de Provinciale Ondersteuningsinstelling Rijnbrink en Spectrumelan. Deze vrijwilligers zijn ervaren Studiekringleden die zich inzetten om andere lokale Studiekringen te ondersteunen. Het Platform draagt o.a. zorg voor de doorontwikkeling van de interventie. Daarnaast heeft het platform direct contact met de lokale studiekringen en haalt daar feedback op.

Op deze wijze is de doelgroep actief betrokken bij de doorontwikkeling van de interventie.

Met subsidie van Fonds NutsOhra en het Oranje Fonds is Studiekringen50Plus verder landelijk verspreid. Het Platform, bestaande uit twee professionele krachten en vele ervaren vrijwilligers, geeft uitvoering aan dit project en draagt zorg voor de doorontwikkeling van het concept Studiekringen50Plus. De vrijwilligers zijn actief betrokken door:

- deelname aan projectgroepvergaderingen landelijke implementatie, een project dat mede gefinancierd wordt door Fonds NutsOhra en het Oranjefonds
- de opzet en redactie van de landelijke website www.studiekringen50plus.nl
- het opzetten van het cursusaanbod en uitvoering geven aan de training Train-de-begeleider en het coachen van initiatiefnemers voor een nieuwe Studiekring
- de ontwikkeling van de handleiding voor de Studiekringen en van pr-materiaal
- het geven van presentaties over de Studiekringen op lokaal niveau
- het begeleiden van de eerste drie bijeenkomsten van nieuwe Studiekringen
- het uitvoeren van de jaarlijkse evaluatie van de Studiekringen onder alle leden.

1.2 Doel

Hoofddoel

Deelnemers aan Studiekringen houden hun geest actief door zich samen met anderen te verdiepen in nieuwe kennis en deze te delen en uit te wisselen. Met als uiteindelijke doel dat deelnemers een bredere blik krijgen en zich 'geestelijk rijker' voelen. Dit draagt bij aan een positieve invloed op hun cognitieve en sociale gezondheid (mentaal en sociaal welbevinden), deelnemers voelen zich maatschappelijk verbonden en meer betrokken bij de samenleving.

Subdoelen

De volgende subdoelen dragen bij aan het bereiken van het hoofddoel.

Subdoelen bevorderen cognitieve gezondheid

- Deelnemers hebben hun eigen kennis actief gedeeld met anderen, doen meer of nieuwe kennis op over uiteenlopende (maatschappelijke) thema's en hebben zich met anderen hierin verdiept.
- Deelnemers kunnen een (complex) onderwerp bestuderen en het onderwerp structureren en samenvatten om dit aan de groep te presenteren.
- Deelnemers ontwikkelen en raken bedreven in vaardigheden die relevant zijn voor het functioneren van een Studiekring: presentatievaardigheden, computervaardigheden, informatievaardigheden, organiseren en begeleiden van groepen en communicatieve vaardigheden.
- Deelnemers voelen zich cognitief uitgedaagd. Deelnemers durven activiteiten te ondernemen die zij spannend vinden, zoals presenteren, onderzoeken en gespreksleider zijn.

Subdoelen bevorderen sociale gezondheid

- Deelnemers voelen zich onderling met elkaar verbonden.
- Deelnemers hebben door deelname aan Studiekring50Plus hun sociaal netwerk uitgebreid door structurele ontmoeting.
- Deelnemers voelen zich meer maatschappelijk betrokken.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

De opstartfase (4-8 weken)

1. *Initiatiefnemer* (werknemer van de lokale bibliotheek, welzijnsorganisatie, zorginstelling of dorpshuis of actieve inwoner) neemt contact op met het Platform Studiekringen50Plus voor een intakegesprek.
2. Initiatiefnemer volgt korte cursus Train-de-begeleider tot *begeleider van de lokale Studiekring*.
3. De begeleider van de lokale Studiekring werft belangstellenden op lokaal niveau.
4. De begeleider van de lokale Studiekring organiseert een lokale informatiebijeenkomst voor belangstellenden waarbij een ervaren *ondersteuner vanuit het Platform* kennis en ervaringen deelt.
5. Bij voldoende belangstelling wordt de Studiekring gestart en worden de eerste drie Studiekringbijeenkomsten door een ervaren en getrainde ondersteuner van het Platform Studiekringen50Plus gegeven. Na deze drie bijeenkomsten gaat de Studiekring zelfstandig verder, waarbij de geschoolde begeleider van de lokale Studiekring op de achtergrond aanwezig is. Hij of zij fungeert als vraagbaak en heeft direct contact met de ondersteuner vanuit het Platform mocht dat nodig zijn.

De uitvoeringsfase

6. Een Studiekring bestaat uit 10 tot 15 leden die zich met elkaar verdiepen in actuele onderwerpen en thema's en kennis en ervaringen met elkaar delen. Elke bijeenkomst heeft een vaste structuur (opening, rondje actualiteiten, presentatie van een onderwerp door een deelnemer en met elkaar daarover in gesprek gaan, afspraken maken voor volgende bijeenkomst, evaluatie van de bijeenkomst en een rondvraag). De Studiekring komt wekelijks of tweewekelijks bij elkaar, een bijeenkomst duurt ongeveer twee uur.

Tot nu toe zijn er door het hele land 70 studiekringen gestart.

Inhoud van de interventie

Stap 1. Contact en Intake tussen de lokale initiatiefnemer en lid Platform Studiekringen50Plus

De lokale initiatiefnemer neemt contact op met een ondersteuner van het Platform Studiekringen50Plus voor een intakegesprek. Hierin wordt besproken wat er zoal komt kijken bij het opzetten van een Studiekring, de mogelijke vervolgstappen, de belangrijkste randvoorwaarden, kosten en tips voor de werving.

Stap 2. Initiatiefnemer volgt cursus Train-de-begeleider tot begeleider lokale Studiekring

De initiatiefnemer volgt een korte cursus Train-de-begeleider en wordt daarmee begeleider van de lokale Studiekring. Na afloop van de cursus is de initiatiefnemer in staat om leden te werven en het belang van de Studiekring uit te dragen, zowel binnen de eigen organisatie als bij samenwerkingspartners.

Stap 3. Werving Studiekringleden door begeleider

De begeleider van de Studiekring gaat na het volgen van de cursus aan de slag met de werving. Hij of zij zorgt voor draagvlak bij belangrijke organisaties als bibliotheken en welzijnsorganisaties.

Daarnaast raadt het Platform aan om contact te zoeken met verwijzers zoals maatschappelijk werkers, ouderenadviseurs, leden van ouderenorganisaties/ouderenbonden, pastores en predikanten, wijkverpleegkundigen (sociale wijkteams) en medewerkers van het sociaal-cultureel werk of het Wmo-loket. Al deze organisaties en verwijzers zijn sterk verankerd in de lokale gemeenschap, hebben een krachtig sociaal netwerk en zijn daarmee van grote waarde voor de aanwas van nieuwe leden.

Het beste werkt een groter artikel in interviewvorm in een lokale krant met een foto. Dit artikel kan vervolgens digitaal verspreid worden in nieuwsbrieven van de bovengenoemde organisaties en verwijzers. In de cursusmap en op de website van het Platform staan verder nog tips, voorbeelden en een checklist om ouderen te werven.

Stap 4. Organisatie van een lokale informatiebijeenkomst

In een informatiebijeenkomst over de Studiekringen geeft een ervaren ondersteuner vanuit het Platform een presentatie over de structuur en frequentie van de bijeenkomsten, wat deelnemers kunnen verwachten (en wat niet), wat het van hen vraagt en wat het oplevert, de tijdsinvestering en de kosten. Er wordt een filmpje over de ervaringen van deelnemers met Studiekringen getoond en er is voldoende gelegenheid om vragen te stellen.

Na afloop noteert de begeleider van de Studiekring wie deelnemer wil worden van de nieuwe kring. Zij worden uitgenodigd voor de eerste bijeenkomst. Een goed functionerende Studiekring heeft minimaal 10 tot maximaal 15 deelnemers. Het komt voor dat er zoveel animo is dat er meteen met meerdere kringen gestart wordt. Wanneer er weinig mensen op de informatiebijeenkomst afkomen, komt dit vaak door de (beperkte) manier van werven. Een groot interview in de lokale krant en/of samenwerking met sociale partners biedt dan vaak de oplossing.

Stap 5. Ervaren ondersteuner vanuit Platform leidt de eerste drie kringbijeenkomsten

Totdat de kring zelfstandig kan draaien, worden de bijeenkomsten van de Studiekring gegeven en begeleid door een ervaren ondersteuner vanuit het Platform Studiekringen50Plus. Meestal zijn dat de eerste drie bijeenkomsten.

De zelfwerkzaamheid van de Studiekring behoeft veel aandacht, dit vraagt een veilig, positief groepsklimaat en een actieve houding van de deelnemers. De deelnemers oefenen dit samen met de ondersteuner tijdens de eerste drie bijeenkomsten. Om te komen tot een zelfstandig functionerende Studiekring worden de vijf ontwikkelingsstappen van Tuckman als uitgangspunt genomen (Tuckman, 1965). Iedere groep maakt deze vijf fases van groepsvorming door. De ondersteuner vanuit het Platform (her)kent de verschillende fases en speelt hierop in. De fases in groepsvorming zijn:

- 1) *Forming*: de verkenningsfase: kennismaking
- 2) *Storming*: de organisatiestructuur wordt vastgesteld
- 3) *Norming*: bepalen van de regels
- 4) *Performing*: de groep is klaar voor het zelfstandig werken
- 5) *Adjourning*: einde van het jaar/seizoen.

Tijdens de eerste drie bijeenkomsten is de begeleider van de lokale Studiekring (de initiatiefnemer) ook aanwezig. Hij of zij heeft de cursus Train-de-begeleider gevolgd. In de cursusmap (zie bijlage) en de verdiepende handleiding worden deze fases uitgebreid besproken en worden er tips, aanpakken en oefeningen aangereikt. De begeleider kan de groep dus helpen wanneer nodig. Deze aanpakken en oefeningen zet de ondersteuner ook in tijdens de eerste drie bijeenkomsten.

Hierna wordt per bijeenkomst kort beschreven hoe de ondersteuner hier invulling aan geeft.

Eerste bijeenkomst

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaking, het creëren van een vertrouwensbasis en het zoeken van verbinding met elkaar. Deelnemers interviewen elkaar twee aan twee aan de hand van een aantal vragen (bijvoorbeeld wat is je hobby, wat trekt je aan in Studiekringen?). Vervolgens vertelt de een wat over de ander aan de groep. Dit is leuk om te doen, maar ook oefenen de deelnemers op deze manier al met het vertellen voor een groep.

Tijdens deze eerste, maar ook in de volgende bijeenkomsten benadrukt de ondersteuner vanuit het Platform steeds dat iedereen gelijkwaardig is, dat het niveau niet uitmaakt als je elkaar maar met respect behandelt en elkaar laat uitpraten. Zo ontstaat voor iedereen een veilige groep, hetgeen van wezenlijk belang is voor het succes van de Studiekring. De ondersteuner bespreekt met de groep hoe ze met elkaar willen omgaan, hoe je positieve feedback geeft en gesprekken voert met de deelnemers over de groeps sfeer. De ondersteuner benadrukt de kracht van een groep: bij Studiekringen leer je van elkaars kennis, arbeidservaring en levenservaring.

De ondersteuner adviseert om in de beginperiode gevoelige onderwerpen – zoals godsdienst en politiek – niet te bespreken omdat je elkaars grenzen en gevoeligheden nog niet zo goed kent.

Er wordt ook stilgestaan bij wat er van deelnemers verwacht wordt, de kosten van deelname, de 'spelregels' en afspraken die de komende bijeenkomsten gemaakt gaan worden.

Tweede bijeenkomst

In de tweede bijeenkomst wordt er verder gewerkt aan een positief groeps klimaat en het geven van positieve feedback. Gestart wordt met een rondje actualiteiten, waardoor deelnemers op een laagdrempelige manier leren om iets binnen een groep te bespreken en dat iedereen ook inbreng heeft. Deelnemers hebben dan hun eerste presentatiemoment al gehad. Voor introverte deelnemers werkt deze actualiteitenronde heel goed.

Daarna gaat de groep verder met kennismaken aan de hand van een meegebracht voorwerp. Ook in deze bijeenkomst heeft de ondersteuner veel aandacht voor de gelijkwaardigheid van alle deelnemers, dat het niveau niet uitmaakt als je elkaar maar met respect behandelt en elkaar laat uitpraten.

Om tot een lijst van onderwerpen te komen voor de komende Studiekringen wordt de leden gevraagd studieonderwerpen in te brengen. Vervolgens bepaalt de groep welke onderwerpen de voorkeur hebben. Op deze wijze draagt elke deelnemer bij aan de keuze van een onderwerp. De ondersteuner zorgt dat elke deelnemer aan het woord komt. De ondersteuner gaat na of de keuzes breed gedragen worden en leidt discussies in goede banen. De ondersteuner observeert, licht de positieve feedback regels toe en oefent deze met de deelnemers.

Verder worden er praktische afspraken gemaakt over de frequentie van de bijeenkomsten, de duur van de programmaonderdelen en ieders verantwoordelijkheid om een bijdrage te leveren aan het succes van de Studiekring.

Na de twee eerste bijeenkomsten nemen de leden van de Studiekring langzaam maar zeker de leiding over.

Derde bijeenkomst

De deelnemers spreken zelf af wie de gespreksleiding (bij toerbeurt) op zich neemt, wie de contactpersoon voor de Studiekring (voor bijvoorbeeld ziekmelding en annulering) en het landelijk Platform is, wie de financiën verzorgt en wie de verslaglegging op zich neemt. Het streven is dat de rollen van gespreksleider en verslaglegger rouleren binnen de groep, zodat iedereen ervaart wat het begeleiden van een groep betekent. Deelnemers die niet durven en/of geen ervaring hebben, worden gerespecteerd. De ondersteuner adviseert de groep echter wel hier oog voor te houden en deze mensen af en toe uit te nodigen alsnog de stap te zetten.

De ondersteuner legt het belang van het evalueren van de bijeenkomst na afloop uit en geeft tips hoe om te gaan met mensen met gehoorproblemen of andere fysieke beperkingen.

Na drie bijeenkomsten blijven zowel de begeleider als de ervaren ondersteuner vanuit het Platform beschikbaar als coach/vraagbaak voor de deelnemers. Deze 'achtervang' zorgt voor de continuïteit van de Studiekring. De begeleider houdt actief contact met de groep.

Stap 6. Studiekring gaat zelfstandig verder

Het programma van een Studiekringbijeenkomst ziet er daarna als volgt uit.

1. Welkom, opening
2. Rondje actualiteiten waarin iedere deelnemer vertelt wat hem of haar de afgelopen periode bezighield in het nieuws.
3. Presentatie door een deelnemer, bespreken van het onderwerp in de groep.
4. Samenvatting van het besprokene.
5. Afspraken over volgende bijeenkomst: datum, onderwerp, gespreksleider en de maker van het verslag, andere 'huishoudelijke zaken'.
6. Evaluatie van de bijeenkomst: hoe vond iedereen het gaan? Hoe verliep de discussie over het onderwerp?
7. Rondvraag en sluiting.

Samengevat: de grondgedachte van de Studiekring is zelfwerkzaamheid, zelfstudie, presentatie en kennisverrijking. Door zelf initiatief te nemen bij de uitwerking van het thema worden ouderen cognitief uitgedaagd, worden ze wegwijz in studie- en informatievaardigheden, leren ze de lokale infrastructuur beter kennen, komen ze in contact met nieuwe mensen en vergroten ze hun sociaal netwerk.

Gespreksleiding

De rol van gespreksleiding wordt in principe bij toerbeurt ingevuld. Er zijn echter ook Studiekringen waar deze rol in duo's wordt vervuld, of er is een vaste gespreksleider. Vooral in de beginperiode is de begeleider van de lokale Studiekring aanwezig tijdens de bijeenkomst, onder andere om de gespreksleider te assisteren en/of te coachen. Voor deelnemers die zich willen ontwikkelen op dit vlak, geeft het Platform vanaf 2019 een verdiepende cursus Gespreksleiding.

Duur

De Studiekring bestaat zo lang als de leden dat zelf willen. In Gelderland zijn er kringen die al ruim 20 jaar bij elkaar komen.

Evaluatie

Aan het eind van elk jaar wordt de Studiekring geëvalueerd aan de hand van evaluatieformulieren die in de cursusmap zitten. De begeleider neemt de evaluatie af en bespreekt de uitkomsten met de Studiekring. Wat gaat goed, wat kan beter? De begeleider speelt een actieve rol in het doorvoeren van deze verbeteringen.

2. Uitvoering

2.1 Materialen

Initiatiefnemer

1. Cursusmap Train-de-begeleider. De cursus Train-de-begeleider wordt gegeven aan de hand van deze cursusmap.
2. Uitgebreide Handleiding voor het opzetten van Studiekringen50Plus.

Materialen evaluatie

3. Evaluatieformulier voor een informatiebijeenkomst is opgenomen in de cursusmap Train-de-begeleider (pag. 47).
4. Evaluatie ten behoeve van de eigen Studiekring is opgenomen in de cursusmap Train-de-begeleider (pag. 48).
5. Vragen voor deelnemers die vertrekken bij de Studiekring is opgenomen in de cursusmap Train-de-begeleider (pag. 51).
6. Algemeen [Digitaal evaluatieformulier](#) voor de jaarlijkse evaluatie van Studiekringen.

Pr-materiaal/wervingsmateriaal

Via de website (<https://www.studiekringen50plus.nl/studiekring-starten/pr-materiaal/>) is het volgende pr-materiaal te downloaden.

- Folder voor belangstellende (potentiële) deelnemers
- Folder voor beroepskrachten en organisaties
- Posters voor de aankondiging van een lokale informatiebijeenkomst
- Promotiefilmpje 'Ervaringen van Studiekringleden': een algemene promotiefilm over de Studiekringen.
- Promotiefilmpje 'Studiekring Amersfoort': Leden van de Studiekring Amersfoort vertellen wat zij allemaal doen in hun kring.
- Voorbeeld persbericht voor een oproep in de lokale pers en/of in nieuwsbrieven.
- [Infographic](#) over Studiekringen50Plus met daarin informatie over het aantal Studiekringen en deelnemers in 2018 en informatie over het Platform Studiekringen50Plus.

2.2 Locatie en type organisatie

Om een Studiekring op te richten of daarbij te helpen, is vaak een professionele organisatie als initiatiefnemer nodig. Dit kan zijn een lokale bibliotheek, een welzijnsinstelling en/of een zorgorganisatie. Welzijnsorganisaties en sociale wijkteams hebben belangstelling voor Studiekringen omdat dit als activiteit past in het bevorderen van ontmoeting, het voorkomen van eenzaamheid, participatie en het meedoen van ouderen. Studiekringen passen in het aanbod van bibliotheken met een maatschappelijk-educatieve functie. De belangrijke elementen waar de moderne bibliotheek voor staat – het stimuleren van een sociaal netwerk, educatie, maatschappelijke participatie, leven lang leren, kennisverrijking en persoonlijke ontplooiing – komen volledig tot hun recht bij Studiekringen.

Welzijnsorganisaties en bibliotheken zijn sterk verankerd in het sociaal domein, hebben een krachtig netwerk dat ingezet kan worden voor deelnemers die op zoek zijn naar meer informatie of kennis over een thema ter voorbereiding van een presentatie. Tevens kan het netwerk worden ingezet voor pr-doeleinden en werving.

Een geschikte locatie voor een Studiekring is in een bibliotheek, welzijnsorganisatie, dorps- of buurthuis, het clubgebouw van een (omni-)sportvereniging, een zorgcentrum, et cetera. Een goede locatie voldoet aan onderstaande eisen.

- Beschikbare en betaalbare ruimte voor 10 tot 15 personen.
- Koffie en thee beschikbaar.
- Gezellige, warme en stimulerende omgeving voor zowel jonge als oudere senioren.
- Afgesloten ruimte.
- Toegankelijk voor mensen met een mobiliteitsbeperking.
- Mogelijkheid tot het gebruik van een scherm, laptop en beamer.

2.3 Opleiding en competenties van de uitvoerders

De initiatiefnemer annex begeleider

Om een Studiekring op te richten, is vaak een professionele organisatie als initiatiefnemer nodig. Dit kan zijn (medewerker van) een lokale bibliotheek, welzijnsinstelling of zorgorganisatie. De initiatiefnemer volgt de cursus Train-de-begeleider en wordt daarmee begeleider van de Studiekring. Hij of zij heeft de kennis en vaardigheden in huis om de Studiekring te helpen wanneer nodig. De begeleider heeft direct contact met het landelijk Platform Studiekringen50Plus voor ondersteuning. De begeleider is de bindende factor en is idealiter iedere keer aanwezig wanneer de kring samenkomt. Deze medewerker speelt ook een belangrijke rol in de continuïteit van de lokale Studiekring. Hij of zij kan nieuwe leden werven en vormt de achterwacht wanneer er problemen zijn binnen de groep.

De Studiekringondersteuner

De ondersteuner vanuit het Platform Studiekringen50Plus begeleidt nieuw gestarte Studiekringen tijdens de eerste drie bijeenkomsten. De ondersteuner kan een ervaren vrijwilliger zijn die zelf ook in een Studiekring zit of een professional die ervaring heeft op het gebied van bijvoorbeeld ouderenwerk of maatschappelijk werk. De huidige groep telt zeven ondersteuners. Zij hebben een training gevolgd die in sterke mate is afgeleid van de cursus Train-de-begeleider. De ondersteunersgroep komt twee keer per jaar bij elkaar om ervaringen uit te wisselen.

De Studiekringondersteuner:

- onderschrijft de uitgangspunten: zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid van de studiekring
- is in staat de eindverantwoordelijkheid bij de groep te laten
- draagt zorg voor een veilige leeromgeving
- weet de deelnemers te motiveren
- heeft inlevingsvermogen in de verschillende levensfasen van mensen en in het bijzonder van ouderen
- heeft begrip voor de levensomstandigheden van ouderen
- kan en wil werken met de methode van ervaren leren
- is bereid zich te verdiepen in groepswork
- heeft vaardigheden in het begeleiden van een groep of wil deze ontwikkelen.

2.4 Kwaliteitsbewaking

Het Platform Studiekringen50Plus is een landelijk platform dat tot doel heeft Studiekringen in heel Nederland op te starten en te ondersteunen.

Het Platform Studiekringen50Plus voert de volgende activiteiten uit om de kwaliteit in de uitvoering van de interventie op lokaal niveau te bewaken.

1. Het belang van een korte terugblik na afloop van elke kringbijeenkomst komt ter sprake tijdens de eerste drie bijeenkomsten gegeven door de ondersteuner vanuit het Platform. Ook de lokale begeleider ziet hierop toe, vooral in de beginperiode.
2. De lokale begeleider evalueert jaarlijks samen met de deelnemers het functioneren van de Studiekring: zijn er ondersteuningswensen, waar lopen kringen tegenaan, hoe functioneert de geboden structuur (zie Materialen, 4).
3. Jaarlijkse evaluatiebijeenkomst met de groep Studiekringondersteuners voor feedback op de pr-en ondersteuningsmaterialen en voor het opsporen van succes- en faalfactoren.

2.5 Randvoorwaarden

De belangrijkste randvoorwaarden zijn hierboven al benoemd. Wij willen er graag nog twee uitlichten.

- Het aantal leden per Studiekring: een optimaal functionerende kring bestaat uit tussen de 10 en 15 personen.
- De initiatiefnemer is direct verbonden (als betaalde kracht of vrijwilliger) aan een instelling als de lokale bibliotheek, een welzijnsorganisatie of een zorginstelling. Deze organisaties zijn diep verankerd in het sociaal domein en hebben een sterk netwerk. De initiatiefnemer blijft verbonden met de Studiekring als begeleider en fungeert als achterwacht voor vragen en ondersteuning. De initiatiefnemer heeft ook direct contact met de ondersteuner vanuit het Platform. Voor de continuïteit is het van belang dat de begeleider aanwezig is tijdens de Studiekringbijeenkomsten en dat dit geborgd is.

2.6 Implementatie

Het Platform Studiekringen50Plus werkt aan de landelijke verspreiding van Studiekringen en promoot deze op landelijk niveau. Hiervoor heeft zij financiële bijdragen ontvangen van Fonds NutsOhra en het Oranjefonds. Voor de implementatie op stedelijk en regionaal niveau maken we gebruik van het implementatiemodel van Fleuren, Wiefferink en Paulussen (2004).

Tot nu toe zijn er door het hele land 70 studiekringen gestart.

Disseminatiefase

- Comité van aanbevelingen: Hedy d'Ancona, Professor Jan Walburg en Professor Dick Swaab zijn lid van het Comité van aanbevelingen en dragen Studiekringen een warm hart toe.
- Voorlichtingsactiviteiten, zoals website, gebruik van sociale media, mailing aan alle welzijnsorganisaties en bibliotheken, mailing aan koepelorganisaties zorg en welzijn, pr landelijke ontmoetingsdag.
- Het ambassadeursnetwerk communiceert en stimuleert de eigen achterban.

- Organisatie landelijke ontmoetingsdag voor medewerkers van bibliotheken, welzijnsorganisaties, ouderenbonden, dorpshuizen en andere maatschappelijke organisaties en beroepskrachten.

Adoptiefase

- Voeren van intakegesprekken met organisaties/initiatiefnemers die belangstelling hebben voor de opzet van een nieuwe lokale Studiekring.
- Lokale initiatiefnemers volgen de training Train-de-begeleider.

Vorbereidingsfase

- Lokale wervingsactie voor belangstellende (potentiële) deelnemers Studiekring.
- Informatiebijeenkomst met presentatie van een Platformlid, tevens ervaren Studiekringdeelnemer en begeleider.
- Invoeren lijst met belangstellende deelnemers.

Uitvoeringsfase

- Randvoorwaarden regelen, waaronder locatie, kosten en data van de bijeenkomsten.
- Eerste drie bijeenkomsten vastleggen en laten begeleiden door ervaren ondersteuner vanuit het Platform Studiekringen50plus.

Verzelfstandiging

- Vastleggen lokale afspraken (rolverdelingen, frequentie, vergaderdata, kosten, gespreksleiding).
- Benoemen contactpersoon van een Studiekring voor het Platform.

Verbinding houden

- Jaarlijkse evaluatie en contact tussen Platform en begeleiders/contactpersonen van de lokale Studiekringen.
- Deelnemers worden uitgenodigd voor de jaarlijkse landelijke ontmoetingsdag.
- Digitale nieuwsberichten vanuit het Platform.
- Ondersteuners vanuit het Platform coachen de lokale begeleiders.

2.7 Kosten

De financiële situatie van Studiekringen is heel divers. De kringen zijn in principe 'selfsupporting', dat wil zeggen dat zij niet afhankelijk zijn van subsidies of fondsen. Daarnaast zijn Studiekringen toegankelijk voor iedereen, ongeacht inkomen. Sommige kringen ontvangen een gemeentelijke subsidie of een ondersteuning uit een welzijnsinstelling.

De kosten hebben betrekking op:

- Huur locatie bij SW(O), bibliotheek, ROC, welzijnsorganisatie, dorpshuis of verenigingsgebouw
- Koffie/thee: afhankelijk van de voorwaarden van de locatie waar de Studiekring plaatsvindt
- Excursie, bezoek aan museum
- Secretariaatskosten (papier, kopieerkosten, telefoon- en portokosten)
- Inhuur vaste gespreksleider (optioneel).

Het Platform Studiekringen50Plus geeft als richtlijn een bedrag van € 2,50 per deelnemer per bijeenkomst. Dit is betaalbaar voor iedereen.

Begeleidingskosten opstart Studiekring

Het Platform Studiekringen50Plus helpt organisaties en individuen met het opstarten van een Studiekring en verleent ondersteuning aan de kring wanneer nodig.

Het Platform Studiekringen50Plus vraagt voor deze opstart een eenmalig bedrag van €850,- als tegemoetkoming in de kosten. Dankzij subsidies van Fonds NutsOhra en het Oranje Fonds kan het Platform in 2018 en 2019 nieuwe Studiekringen helpen opstarten voor het gereduceerde tarief van € 500,-.

De begroting van de opstartkosten ziet er als volgt uit:

Intakegesprek van twee uur	-
Deelname aan de training	500,00
Informatiebijeenkomst, reis- en verblijfkosten	50,00
Begeleiding 3 startbijeenkomsten, reis- en verblijfkosten	150,00
Bijdrage algemene ondersteuning vanuit het Platform	150,00
Totaal	850,00 euro

De inzet van beroepskracht/vrijwilliger als geschoolde begeleider van de lokale studiekring verschilt per locatie.

3. Onderbouwing

3.1 Probleem

Aard

Met het ouder worden neemt de kans op lichamelijke en psychosociale problemen toe. Van der Mast (2008) concludeert dat van alle chronische ziekten, afnemende psychische (cognitieve) gezondheid de meeste kans op een verslechterde kwaliteit van leven geeft. Het zijn vooral de geestelijke achteruitgang, de sociale isolatie en de eenzaamheid die angst inboezemen en somber maken.

Ernst en spreiding

Volgens de World Health Organization (2002) wordt de vergrijzing de belangrijkste demografische verschuiving in de 21ste eeuw. In 2040 bereikt de vergrijzing in Nederland zijn top met ruim vier miljoen ouderen. Dat zal dan 25% van de totale bevolking zijn, waarvan anderhalf keer zoveel vrouwen als mannen. Pas daarna, zo is de verwachting, zal zowel het absolute als het procentuele aantal ouderen afnemen (bron: www.cbs.nl).

Bij veroudering horen lichamelijke, sociale en psychische veranderingen. Genen, levensstijl en omgevingsfactoren bepalen niet alleen hoe oud we worden, maar ook hoe we oud worden (Van der Mast, 2008). De meeste ouderen voelen zich nog lang gezond en gelukkig. Een kleinere groep is meestal op hoge leeftijd afhankelijk geworden van zorg en ondersteuning. In de overgang tussen deze twee groepen bevinden zich de kwetsbare ouderen. Uit de Gezondheidsmonitor 2012 (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2012) blijkt dat de groep kwetsbare ouderen van 65 jaar en ouder in Nederland de komende jaren sterk groeit, van 750.000 tot 1 miljoen in 2025. Zij lopen extra risico op gezondheidsproblemen en vereenzamen sneller door afname van de mobiliteit en mogelijk overlijden van partner en leeftijdsgenoten.

Gevolgen

De negatieve gevolgen van verminderde mentale gezondheid zijn: depressie en angst (Walburg, 2014), een verminderde vitaliteit en weerbaarheid (Baltes en Smith, 2003), een hogere kans op fysieke en geestelijke achteruitgang (Olde Rikkert, 2015) en dementie (Scherder, 2016). Door geestelijke inactiviteit neemt de stofwisseling verder af. Dit verhoogt vervolgens het risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2. Dit zijn risicofactoren voor dementie (Scherder, 2016). Bovenstaande factoren verminderen het gevoel van welzijn, vergroten de kans op eenzaamheid, het gebruik van de gezondheidszorg en de kans op overlijden (Dave, Rashad & Spasojevic, 2006).

3.2 Oorzaken

Wat veroorzaakt nu de achteruitgang van cognitieve en sociale gezondheid? Vanzelfsprekend brengt het ouder worden een verandering van leven en gezondheid met zich mee.

Stoppen met werken kan voor veel ouderen betekenen dat zij mentaal minder uitgedaagd worden. Wanneer uitdagende omstandigheden minder vaak voorkomen of zelfs ontbreken, treedt er achteruitgang in denken en leren op. Daarbij doen wij, naarmate we ouder worden, minder nieuwe ervaringen op. Nieuwe dingen leren is niet (meer) vanzelfsprekend en er worden geen nieuwe vaardigheden gevraagd. Dit kan leiden tot een achteruitgang van cognitieve vermogens, hetgeen kan worden versterkt doordat er minder een beroep op kennis en ervaring wordt gedaan.

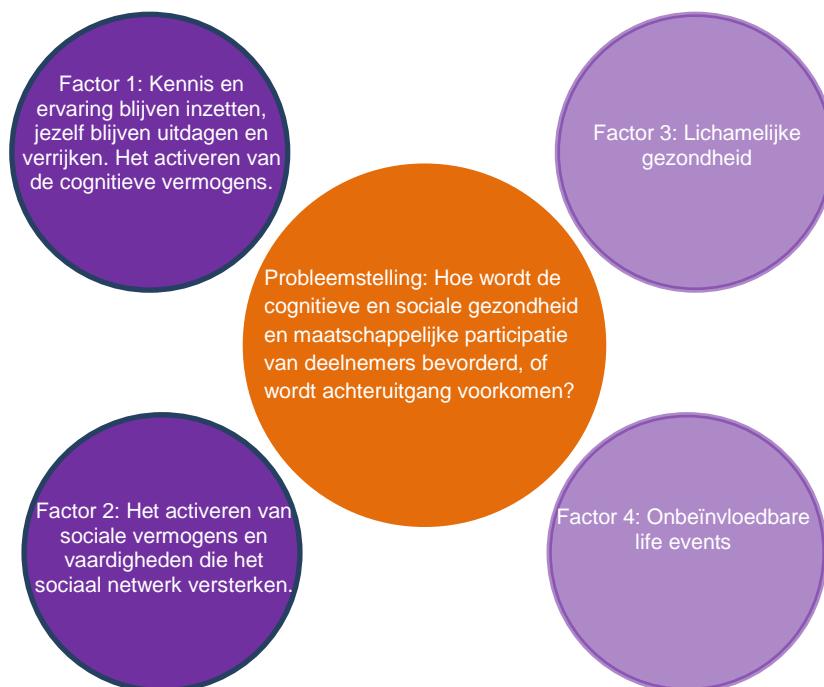
Ouderdom gaat vaak gepaard met verliezen. Stoppen met werken kan een verlies van maatschappelijke en sociale betekenis betekenen, waardoor minder zingeving wordt ervaren en vaak valt ook het sociaal netwerk vanuit arbeid weg. Het netwerk wordt ook kleiner door het overlijden van een partner en/of leeftijdsgenoten. Er komen weinig tot geen nieuwe contacten bij.

De kans op een opeenstapeling van kleinere en/of grotere lichamelijke en psychosociale problemen kan groter worden door een achteruitgang in mobiliteit of ziekten, bijvoorbeeld gewrichtsaandoeningen, hart- en vaatziekten of longziekten en suikerziekte. De negatieve gevolgen op de cognitieve en sociale gezondheid kunnen daardoor groter worden.

Verder kunnen *life events*, ingrijpende gebeurtenissen, een belangrijke rol spelen in de cognitieve en sociale gezondheid van de oudere. Denk hierbij aan het zijn van mantelzorger van een chronisch zieke partner, het overlijden van een partner, het stoppen met autorijden of een val met de fiets. Deze *life events* kunnen naarmate men ouder wordt grotere gevolgen hebben.

3.3 Aan te pakken factoren

De beschermende factoren die de actieve geest en de sociale gezondheid bevorderen, zijn weergegeven in onderstaand schema. Studiekringen50Plus grijpt in op factor 1 en 2.



Subdoelen Studiekringen behorend bij Factor 1

- Deelnemers hebben hun eigen kennis actief gedeeld met anderen, doen meer of nieuwe kennis op over uiteenlopende (maatschappelijke) thema's en hebben zich met anderen hierin verdiept.
- Deelnemers kunnen een (complex) onderwerp bestuderen, het onderwerp structureren en samenvatten om dit aan de groep te presenteren.
- Deelnemers ontwikkelen en raken bedreven in vaardigheden die relevant zijn voor het functioneren van een Studiekring: presentatievaardigheden, computervaardigheden, informatievaardigheden, organiseren en begeleiden van groepen, communicatieve vaardigheden.
- Deelnemers voelen zich cognitief uitgedaagd. Zij durven activiteiten te ondernemen die ze spannend vinden, zoals presenteren, onderzoeken en gespreksleider zijn.

Subdoelen Studiekringen behorend bij Factor 2

- Deelnemers voelen zich onderling verbonden.
- Deelnemers hebben door deelname aan Studiekringen50Plus hun sociaal netwerk uitgebreid door structurele ontmoeting.
- Deelnemers voelen zich meer maatschappelijk betrokken en hebben het gevoel meer met beide benen in de samenleving te staan.

Studiekringen50Plus grijpt in op de probleemstelling: hoe is de kwaliteit van leven zo lang mogelijk op peil te houden of te verbeteren en hoe is de kwetsbaarheid of de achteruitgang van de cognitieve en sociale gezondheid te voorkomen? Studiekringen is daarmee een preventieve interventie. Succesvol ouder worden gaat om het behoud van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid.

3.4 Verantwoording

Cognitief vermogen

Volgens Scherder (2016) zijn de factoren die ervoor kunnen zorgen dat 50-plussers zo lang mogelijk gelukkig en gezond blijven (welbevinden) tweërlei: fysiek bewegen én cognitief actief zijn. Geestelijke inspanning (samen met bewegen) verbetert de cognitie en het denkvermogen. Wie actief blijft op sociaal, emotioneel en cognitief gebied, ervaart een toename in welbevinden en een afname van psychische klachten en maakt minder gebruik van de gezondheidszorg (Bolier & Smit, 2009; Dave et al., 2006).

Door het activeren van het cognitieve leervermogen kunnen mensen zich ontplooiën tot nieuwsgierige, lerende en verstandige mensen (Bolier & Smit, 2009). Studiekringen grijpt hierop aan. Het mentaal vermogen stelt mensen in staat om hun eigen talent en potentieel te ontwikkelen, om productief en creatief te zijn en om positieve relaties op te bouwen. Iemand met voldoende mentaal vermogen kan flexibel en efficiënt leren. Ook kan hij of zij met veerkracht reageren op stress (Kirkwood et al., 2008). Mentaal vermogen stelt mensen in staat een zinvol en betrokken leven te leiden. Ontwikkeling van mentaal vermogen vergroot het gevoel van welbevinden. Bij ouderen is mentaal vermogen te beschouwen als een capaciteit om succesvol ouder te worden (Rowe & Khan, 1998). Oudere mensen in uitdagende omstandigheden ondervinden geen (of slechts een minimale) achteruitgang in denken en leren. Door mentaal vermogen te bevorderen, kunnen ouderen in een positieve spiraal terecht komen (Scherder, 2016). En dit moet je onderhouden: *use it or lose it!* (Olde Rikkert, 2015).

Door deelname aan de Studiekringen houden mensen hun geest actief door het delen, uitwisselen en verdiepen van kennis samen met anderen. Zij krijgen feedback op hun eigen presentaties, horen andere invalshoeken. Deelnemers doen kennis op, leren en oefenen (sociale) vaardigheden. Zij investeren in hun mentale vermogen. Door de omgang met verschillende typen mensen, de kennismaking met diverse perspectieven op maatschappelijke onderwerpen én het actief bezig zijn met het zich verdiepen in onderwerpen, krijgen zij een bredere blik en voelen zich 'geestelijk rijker' (Jansen, 2017; Platform, 2014). Geestelijk actief zijn heeft een positieve invloed op het mentaal en sociaal welbevinden en de kwaliteit van leven (Olde Rikkert, 2015). De Studiekring is een plek waar mensen hun vaardigheden en geest (cognitie) kunnen blijven oefenen. Bovendien zorgt deelname aan de studiekring dat er minder tijd over blijft om te piekeren en is het daarom een beschermende factor tegen depressie (Baller, 2010).

Volgens Walburg (2008) is het voor 'succesvol ouder worden' nodig te zoeken naar (nieuwe) vormen van zingeving, te werken aan maatschappelijke participatie, te genieten van het leven en geluk te delen met anderen. De interventie Studiekringen speelt hierop in. Een leven lang leren zorgt ervoor dat mensen de vele veranderingen en de veelheid aan informatie kunnen plaatsen. Hierdoor kan men een eigen oordeel vormen, is men zelfbewuster en veerkrachtiger en draagt bij aan inzicht, gezondheid en levensgeluk (Van Bergen, 2010).

Sociaal vermogen

Het brein is als een spier die je in conditie moet houden. Sociale contacten zijn voor het brein stimulerend. Het stelt mensen in staat om hun eigen talent en potentieel te ontwikkelen, om productief en creatief te zijn en om positieve relaties op te bouwen (Olde Rikkert, 2015). Een rijk sociaal leven werkt ook intellectueel stimulerend. In studiekringen werken deelnemers gezamenlijk aan één product en stimuleren elkaar om uitdagende en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Dit zorgt voor een gevoel van onderlinge verbondenheid en respect. Het geeft voldoening om te zien dat de deelnemers zich ontwikkelen en meer zelfvertrouwen krijgen. Zelfstudie, het bespreken van actualiteiten, een eigen mening vormen, een kritischere houding ontwikkelen, leren naar elkaar te luisteren en met respect met elkaar omgaan, dit alles draagt bij aan sociaal-maatschappelijke participatie. Hierdoor groeien mensen in zelfvertrouwen.

De Studiekring is een vorm van zingeving en maatschappelijke participatie. Wanneer mensen meer geïntegreerd zijn in een sociaal netwerk en zich gesteund voelen, ervaren zij minder stress en dat heeft een gunstig effect op de hersenen, volgens [deze](#) bron. Een rijk sociaal leven is zowel emotioneel als intellectueel stimulerend.

De Studiekringen dragen bij aan een divers sociaal netwerk van de deelnemers en vaak helpt het eenzaamheid voorkomen. Door de structurele bijeenkomsten leren de deelnemers elkaar door de jaren heen beter kennen en daarmee ervaren ze de vertrouwdheid die op langdurige vriendschappen lijkt. Investeren in sociale relaties – een konvooi aan mensen en relaties waarmee iemand altijd contact blijft houden – en van betekenis zijn voor anderen, zijn factoren die eenzaamheid kunnen voorkomen en bijdragen aan succesvol ouder worden. Bovendien zijn het factoren die het risico op geheugenverlies beperken (Health and Retirement Study, 2018).

Deelname aan een Studiekring grijpt indirect ook in op het emotionele vermogen, oftewel de veerkracht van mensen. Een goede geestelijke gezondheid gaat dikwijls samen met een gevoel van betrokkenheid bij de maatschappij (Bolier & Smit, 2009).

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Onderzoek 1: Procesevaluatie en ervaren effecten van Studiekringen

a) A.P.D. Jansen (2017). *Toegankelijkheid van Studiekringen bij fysieke beperkingen. Betrokkenen over hun (verbeter)ervaringen*. Utrecht: NIVEL.

b) Het NIVEL hield 17 semigestructureerde individuele interviews met (voormalige) deelnemers en begeleiders/ondersteuners van Studiekringen.

De vragen die in de interviews aan bod kwamen waren:

- Wat levert deelname aan de Studiekringen op (bij leden met en zonder fysieke beperkingen)?
- Ondersteunen digitale technieken en media het meedoen aan de Studiekringen en het behoud van sociale contacten?
- Hoe toegankelijk zijn Studiekringen momenteel voor senioren met een of meer fysieke beperkingen?
- Hoe kunnen Studiekringen (beter) rekening houden met senioren met fysieke beperkingen?

Voor het afnemen van de interviews zijn topiclijsten gebruikt. Bij het samenstellen van de te interviewen steekproef streefde het NIVEL naar zoveel mogelijk variatie in ervaringen met de Studiekringen. Om die reden benaderde het NIVEL zowel voormalige als huidige leden van Studiekringen (met fysieke beperkingen) én Studiekringbegeleiders uit verschillende regio's (onder andere Apeldoorn, Zeist/Bilthoven, Arnhem en Wageningen).

Bereik van de studiekringen

Dit onderzoek geeft geen cijfermatig inzicht in welk deel van de doelpopulatie bereikt wordt en in hoeverre kenmerken van potentiële deelnemers die wel én niet bereikt worden verschillen. Wel blijkt uit de interviews dat vooral hoogopgeleide, wat oudere (65+) mensen lid worden van de Studiekring, mensen die in het verleden reeds (werk)ervaring opdeden met het delen van kennis en ervaringen binnen groepen. Veel deelnemers waarderen de sociale contacten in de Studiekringen. De behoefte aan sociale contacten buiten kringbijeenkomsten varieert, waarbij er deelnemers zijn die zich juist bij een Studiekring aansluiten om eenzaamheid tegen te gaan.

Wat maakt dat de Studiekringen als succesvol worden ervaren ('werkzame elementen')?

Effecten worden onder andere toegeschreven aan: presentaties van mensen met een zeer diverse achtergrond én uitwisseling van visies tussen mensen met een zeer diverse achtergrond, veiligheid en fijne sfeer in de groep, structuur (leden weten wat ze kunnen verwachten), medekringleden die nieuwsgierig zijn naar kennis/actualiteit en naar de mensen om zich heen. Kortom: een veilige, hechte groep nieuwsgierige mensen.

Aanbevelingen

Het onderzoek presenteert aanbevelingen die het Platform heeft meegenomen in de doorontwikkeling van het interventie. De aanbevelingen zijn verwerkt in de cursusmap en de cursus Train-de-begeleider. Deze zijn uitgebreid terug te lezen vanaf pagina 43 van het onderzoeksrapport.

Onderzoek 2: Interne evaluatie 2016

- a) Gelders Platform Studiekringen van en voor Ouderen (2016). Interne evaluatie, niet gepubliceerd.
- b) Inventarisatie van succes- en faalfactoren voor het goed functioneren van Studiekringen. Groepsgesprek met de zeven ervaren begeleiders van de Studiekringen en projectgroep (negen personen).
- c) Faalfactoren voor het goed functioneren van studiekringen.
- Notoire 'zeurders', betweters en deelnemers die negatief dominant zijn en waarbij gespreksleiders niet goed weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Gespreksleiders moeten weten hoe zulke mensen aan te spreken.
 - Deelnemers met gehoorproblemen. De draagkracht van de Studiekring om voldoende rekening te houden met deelnemers met gehoorproblemen is afhankelijk van een aantal factoren waaronder het aantal mensen in de groep met deze beperking en hoe lang iemand lid is van de groep. Het onderzoek van NIVEL (2017) geeft hier meer inzage in.
 - Polariserende onderwerpen bespreken (politiek, religie).
 - Een oude groep die weinig tot geen nieuwe leden heeft: nieuwe leden kunnen geen aansluiting vinden.
 - Niet actief zorgen voor vernieuwing van leden (door het aanleggen van een wachtlijst).

Succesfactoren voor het goed functioneren van en binnen een Studiekring.

- Gebruik kunnen maken van een computer is een pre.
- Gebruik kunnen maken van een beamer om een PowerPoint presentatie te laten zien bevordert de kwaliteit.
- Gebruik van een onderwerpenlijst biedt houvast en inspiratie voor doorlopende interessante onderwerpen.
- Anticiperen op het werven van nieuwe leden door middel van een wachtlijst, mee laten draaien van belangstellenden (minstens twee keer mee laten doen).

Goede pr en een wervend artikel in de lokale (huis-aan-huis)krant is een belangrijke succesfactor.

Onderzoek 3: Interne evaluatie 2012 *(niet gepubliceerd*)*

- a) Gelders Platform Studiekringen van en voor Ouderen (2012). Interne evaluatie, niet gepubliceerd.

**De antwoorden van de respondenten zijn gebundeld in een pdf die is bijgevoegd als bijlage.*

- b) Vragenlijsten onder deelnemers, aantal respondenten (N) = 150

c) De vraag 'Wat betekent de Studiekring voor u?' is voorgelegd. Uit de 150 antwoorden blijkt dat de deelnemers verschillende betekenissen geven aan hun deelname aan de Studiekring. Veel gehoorde antwoorden zijn:

- aangename tijdsbesteding
- mensen ontmoeten
- actief invulling geven aan de eigen nieuwsgierigheid
- zelfontplooiing
- geestelijk en maatschappelijk actief blijven.

Leden van bestaande Studiekringen vormen een hechte groep en bouwen met elkaar iets waardevols op. Het feit dat men, ook wanneer men ziek wordt of niet meer zo goed ter been is, er veel voor over heeft om deel te kunnen blijven, illustreert de meerwaarde.

Een deelnemer vertelt over de persoonlijke meerwaarde: “De Studiekring houdt me op mijn leeftijd bij de les. Het houdt me ook actief, door dingen te zoeken, er achteraan te gaan en mijn durf om voor mijn mening uit te komen en te verdedigen. Het sociale aspect is héél groot.”

Een ander citaat van een deelnemer: “Een waardevolle ontmoeting die is uitgegroeid tot een vriendenkring waar veel meer gebeurt dan alleen maar kennis verzamelen.”

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

a) A.P.D. Jansen (2017). *Toegankelijkheid van studiekeringen bij fysieke beperkingen. Betrokkenen over hun (verbeter)ervaringen*. Utrecht: NIVEL.

b) Het NIVEL hield 17 semigestructureerde individuele interviews met (voormalige) deelnemers en begeleiders van studiekeringen. Zie verder 4.1 voor de methodiek.

Ervaren effecten

Deelnemers ervaren diverse effecten van de Studiekeringen. Ieder ervaart een andere combinatie van effecten, waarvan zij unaniem aangeven dat deze hen voldoening geven. Zij geven vrijwel allemaal aan dat zij door de Studiekeringen een brede(re) blik krijgen en een ‘geestelijk rijker mens’ worden. Daarbij speelt de ervaren kennisverrijking/verdieping een belangrijke rol, evenals de interactie met de kringleden, die een diversiteit aan achtergronden hebben. Hierbij hoort ook de uitwisseling van verschillende perspectieven op actuele onderwerpen die in de kring plaatsvindt tussen de deelnemers. Leden ervaren dat zijzelf en andere leden een meer kritische houding ontwikkelen en tevens meer gericht raken op actualiteit. Ook benoemen leden dat ze maatschappelijk actief zijn; de Studiekring stimuleert betrokkenheid bij de samenleving en de actualiteit. Enkelen wijzen in dat kader op het belang van het lidmaatschap van een groep, waarbij het hen voldoening geeft dat deze groep zich ontwikkelt en dat leden elkaar en elkaars bijdragen waarderen. Leden geven nadrukkelijk aan dat zij de sociale contacten binnen de Studiekring erg op prijs stellen. Veel leden ervaren dat zij zich persoonlijk ontwikkelen. Tevens ervaren zij een toename van vaardigheden die relevant zijn voor functioneren van een Studiekring, zoals presentatievaardigheden, computervaardigheden, het organiseren en begeleiden van groepen en communicatieve vaardigheden. Ervaren effecten verschillen niet tussen geïnterviewde deelnemers met en zonder fysieke beperkingen.

5. Samenvatting Werkzame Elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.

Max 250 woorden

- Initiatiefnemer volgt cursus train-de-begeleider en wordt daarmee begeleider van de lokale studiekring. Na afloop van de cursus is de initiatiefnemer in staat om leden te werven en het belang van de studiekring uit te dragen en de studiekring te ondersteunen in het zelfstandig functioneren.
- Voor succesvolle werving is het van belang dat er draagvlak is bij belangrijke organisaties als bibliotheken en welzijnsorganisaties en er contact is met verwijzers zoals maatschappelijk werkers, ouderenadviseurs en wijkverpleegkundigen. Deze organisaties en verwijzers zijn sterk verankerd in de lokale gemeenschap en hebben een krachtig sociaal netwerk en zijn daarmee van grote waarde voor de werving van leden.
- Om te komen tot een zelfstandig functionerende studiekring worden de eerste drie bijeenkomsten begeleid door een ervaren ondersteuner vanuit het Platform Studiekringen50Plus.
- De ontwikkelingsstappen van Tuckman dienen als uitgangspunt om te komen tot een zelfstandig functionerende groep.
- De begeleider en de ervaren ondersteuner vanuit het Platform zijn voor de studiekring beschikbaar als coach/vraagbaak voor de deelnemers. Deze achtervang zorgt voor continuïteit van de studiekring. De begeleider houdt actief contact met de groep.
- De studiekring moet een veilige groep zijn voor iedereen. De ondersteuner schenkt hier in de beginfase veel aandacht aan: iedereen is gelijkwaardig aan elkaar, heeft respect voor elkaar, laten elkaar uitpraten en de groep wordt geleerd hoe je positieve feedback geeft.
- Voor de werving werkt een groter artikel in interviewvorm in lokale krant heel goed.
- De studiekring begint altijd met bespreken van actualiteiten. Op deze manier kan iedereen op een laagdrempelige manier oefenen met presenteren en leert de groep met elkaar discussiëren.
- Elke bijeenkomst wordt kort geëvalueerd.

6. Aangehaalde literatuur

Baller, F. (2010). Masterthese Klinische Psychologie: Hoe vitaal ouder worden? Interviews in ouderencentrum De Coenen. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

Baltes, P. & Smith J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-35.

Bergen, C. van (2010). Nut, zin en betekenis van 'eeuwig studeren' voor ouderen. *Civis Mundi Digitaal*, 1.

Bolier, L. & Smit, F. (2009). Strategische verkenningen 1: Mentaal vermogen en welbevinden. Utrecht: Trimbos-instituut.

Dave D., Rashad I. & Spasojevic J. (2006). The Effects of Retirement on Physical and Mental Health Outcomes. NBER Working Paper No. 12123.

Fleuren M., Wiefferink C. & Paulussen T. (2004). Determinants of innovation within health care organizations: Literature review and Delphi-study. *International Journal for Quality in Health Care*, 16, 107-123.

Gezondheidsmonitor 2012. Binnengehaald 18 november 2018, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2013/37/uitkomsten-gezondheidsmonitor-2012>.

Health and Retirement Study (2018). A longitudinal project sponsored by the National Institute on Aging and the Social Security Administration. Binnengehaald 18 november 2018 van <http://hrsonline.isr.umich.edu/>

Jansen, A. (2017). Toegankelijkheid van Studiekringen bij fysieke beperkingen. Betrokkenen over hun (verbeter)ervaringen. Utrecht: NIVEL.

Kirkwood T. et al. (2008). Foresight Mental Capital en Wellbeing Project. Mental capital through life. London: The Government Office for science.

Mast, R. van der (2008). Hersenspainsels bij veroudering. Oratie bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar op het vakgebied van de Ouderenpsychiatrie aan de Universiteit van Leiden op 16 mei 2008. Binnengehaald 16 november 2018, van: <https://www.lumc.nl/over-het-lumc/hoo/oraties-redes/2008/80805101436185/>

Olde Rikkert, M. (2015). Jong blijven en oud worden. Hét handboek. Amsterdam: Thoeis.

Rowe, J. & Kahn R. (1997). Successful ageing. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Scherder, E. (2016). Laat je hersenen niet zitten. Amsterdam: Athenaeum Polak en Van Gennep.

Tuckman, B. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384-399.

Walburg, J. (2008). Mentaal vermogen: investeren in geluk. Amsterdam: Nieuw Amsterdam BV.

World Health Organization (2002). Active Aging: A Policy Framework. Geneva: World Health Organization.

Websites:

<https://www.scientias.nl/hoeluiheid-en-sleur-het-brein-sneller-verouderen>