

# Studiekringen50plus

*Houdt het hoofd fris en het hart jong*

Interventiebeschrijving



Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.

## Colofon

### **Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie**

Platform Studiekringen50plus

info@studiekringen50plus.nl

**Website:** [www.studiekringen50plus.nl](http://www.studiekringen50plus.nl)

### **Contactpersoon**

Naam: Wim Heijser (voorzitter Platform)

E-mail: info@studiekringen50plus.nl

### **Referentie in verband met publicatie**

Naam auteurs interventiebeschrijving: Wim Heijser en Yvonne Sinkeldam

Titel interventie: Studiekringen50plus - houdt het hoofd fris en het hart jong

Databank(en): Effectieve sociale interventies

Plaats, instituut: Utrecht, Movisie

Datum: 25 oktober 2024

# Inhoud

Colofon .....	2
Inhoud .....	3
Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving.....	6
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel.....	7
1.3 Aanpak.....	8
2. Uitvoering .....	14
3. Onderbouwing.....	22
4. Onderzoek.....	31
4.1. Onderzoek naar de uitvoering.....	31
4.2. Onderzoek naar de behaalde effecten.....	37
4.3. Praktijkvoorbeeld .....	40
5. Samenvatting werkzame elementen.....	41
6. Aangehaalde literatuur.....	43

# Samenvatting

## ***Korte samenvatting van de interventie***

Een Studiekring50plus (hierna studiekring) is een vaste groep van 10-15 ouderen die elkaar doorgaans tweewekelijks ontmoeten in een besloten omgeving. Zij staan samen stil bij actuele zaken die door elk van hen ingebracht worden. Na een koffiepauze presenteert een van de deelnemers een zelfgekozen onderwerp waarna dit wordt besproken. Elke bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. Van deelnemers wordt verwacht dat ze actief bijdragen aan de bijeenkomsten.

Het is een lokale activiteit die het hoofd fris en het hart jong houdt en die mede zin geeft aan het bestaan. Twee belangrijke elementen voor ouderen komen erin bij elkaar: blijven leren én, eveneens heel belangrijk, sociaal contact in een vertrouwde groep. Een studiekring is een laagdrempelige activiteit waar persoonlijke verrijking, mentaal actief zijn, gezelligheid en ontmoeting samenkomen en centraal staan.

## ***Doelgroep***

De doelgroep voor studiekringen bestaat uit mannen en vrouwen van 50 jaar en ouder (in de praktijk meestal 65-plus) 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, hun geest actief willen houden en belang hechten aan sociale contacten.

## ***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. Dit resulteert in een bredere blik, ze voelen zich geestelijk rijker, ze zijn mondiger. Daarnaast is het contact met leeftijdgenoten heel belangrijk, het helpt eenzaamheid te voorkomen.

*Een studiekring draagt bij aan het mentaal en sociaal welbevinden van de deelnemers en het verhoogt hun maatschappelijke betrokkenheid.*

## ***Aanpak***

Een studiekring wordt opgezet in zes stappen: 1) Intake met de lokale initiatiefnemer ('begeleider') door lid Platform Studiekringen50plus (hierna 'Platform'), 2) Initiatiefnemer volgt korte cursus Training Begeleider Studiekringen, 3) Werving van potentiële deelnemers, 4) Organiseren van een informatiebijeenkomst, 5) Organiseren van de eerste drie studiekringbijeenkomsten die (be)geleid worden door de begeleider en een ervaren ondersteuner ('starter') van het Platform en 6) De studiekring gaat zelfstandig verder.

### ***Materiaal***

Voor initiatiefnemers is een verdiepende Handleiding beschikbaar en een cursus met bijbehorend Cursusboek. Daarnaast is er via [www.studiekringen50plus.nl](http://www.studiekringen50plus.nl) promotiemateriaal beschikbaar voor de werving van nieuwe leden, waaronder twee promotiefilmpjes. De website bevat tevens adviezen en tips voor bestaande kringen. Het Platform geeft tweemaandelijks een Nieuwsbrief uit.

### ***Onderzoek***

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat studiekepingen effectief zijn in het realiseren van hun doelstellingen. Deelnemers geven vrijwel allemaal aan geestelijk een rijker mens te zijn geworden. Daarbij speelt de ervaren kennisverrijking/verdieping een belangrijke rol, evenals de interactie met de andere kringleden. Daarnaast zijn de deelnemers maatschappelijk actiever geworden: de studiekering stimuleert hen meer betrokken te zijn bij de samenleving en de actualiteit. Effecten zijn er zowel op de korte, middellange als lange termijn.

### ***Kwaliteitsbewaking en borging - Platform Studiekepingen50plus***

Het Platform Studiekepingen50plus is de 'paraplu' over de studiekepingen in Nederland. Het is een organisatie die studiekepingen in het gehele land initieert, ondersteunt en begeleidt. Het is een stichting met ongeveer tien medewerkers, allen vrijwilliger. Het Platform wordt in zijn taken ondersteund door Rijnbrink, één van de Provinciale OndersteuningsInstellingen voor bibliotheken. Rijnbrink is hiermee de schakel naar alle bibliotheken in Nederland waar nauw mee wordt samengewerkt en tevens liaison naar de Koninklijke Bibliotheek waar regelmatig overleg mee is.

# 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. Door een 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***

Kenmerkend voor een studiekring is: diversiteit in vele opzichten. Iedere man of vrouw van 50 jaar en ouder, ongeacht achtergrond, opleiding of beperkingen, is 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 iedereen, dus ook 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.

Een studiekring is niet geschikt voor mensen met een cognitieve beperking zoals dementie. Wanneer deelnemers dementieverschijnselen gaan vertonen proberen studiekringen hen wel zo lang mogelijk bij de kring te houden.

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.

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. Op zich staat niets de deelname van jongeren in de weg. In de praktijk bestaan kringen vooral uit 65-plussers die geen betaald werk (meer) verrichten. Hun werk-netwerk is vaak grotendeels weggevallen en kan door de studiekring deels gecompenseerd worden. Een praktisch punt is dat studiekringbijeenkomsten vaak overdag worden gehouden.

### ***Betrokkenheid doelgroep***

Studiekringen zijn aan het einde van de vorige eeuw overgewaaid uit Scandinavië. In Nederland hebben in eerste instantie volksuniversiteiten de interventie omarmd en verspreid over heel Nederland. In Gelderland is een Platform ontstaan, bestaande uit deelnemers aan studiekekringen, ondersteund door een professional die het starten van een studiekring begeleidde. Dit heeft ertoe geleid dat de studiekekringen in Gelderland zijn blijven bestaan, waar zij in de rest van Nederland grotendeels letterlijk uitgestorven zijn. Sinds 2013 spant het Platform Studiekekringen50plus, de opvolger van het oorspronkelijke Platform, zich in om door Nederland weer breed studiekekringen te starten en deze onderling betrokken te houden bij elkaar, met gebruikmaking van het netwerk van openbare bibliotheken. De leden van het Platform zijn deelnemers aan studiekekringen. De interventie wordt daarmee door de doelgroep zelf in stand gehouden, verspreid en geborgd.

## **1.2 Doel**

### ***Hoofddoel***

Deelnemers aan studiekekringen houden hun geest actief door zich samen met anderen te verdiepen in nieuwe kennis en deze te delen en uit te wisselen. Dit draagt bij aan hun mentaal en sociaal welbevinden en verhoogt hun maatschappelijke betrokkenheid.

### ***Subdoelen***

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

Subdoelen die bijdragen aan mentaal welbevinden:

- Deelnemers 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 die bijdragen aan sociaal welbevinden en maatschappelijke betrokkenheid:

- Deelnemers hebben hun eigen kennis actief gedeeld met anderen.
- Deelnemers voelen onderlinge verbondenheid.
- Deelnemers zijn beter in staat een gesprek te voeren en te discussiëren.
- Deelnemers hebben door deelname aan een studiekring hun sociaal netwerk uitgebreid door structurele ontmoeting.
- Deelnemers voelen zich maatschappelijk verbonden, mondiger en meer betrokken bij de samenleving.

### **1.3 Aanpak**

#### ***Opzet van de interventie***

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. De studiekring komt meestal tweewekelijks bij elkaar, een bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. Elke bijeenkomst heeft een vaste structuur (opening, rondje actualiteiten, koffiepauze, 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).

We onderscheiden vier fasen met in totaal zes stappen voor het opzetten en uitvoeren van een studiekring.

#### *Fase 1 Initiatiefase (4-8 weken)*

Stap 1 Initiatiefnemer (medewerker van de lokale bibliotheek, welzijnsorganisatie of zorginstelling of een actieve inwoner) neemt contact op met het Platform voor een intakegesprek.

Stap 2 Initiatiefnemer volgt korte cursus Training Begeleider Studiekringen50plus.

#### *Fase 2 Wervingsfase (4-8 weken)*

Stap 3 De begeleider van de lokale studiekring werft belangstellenden op lokaal niveau.



### *Fase 3 Opstartfase (8 weken)*

Stap 4 De begeleider van de lokale studiekring organiseert een lokale informatiebijeenkomst voor belangstellenden. Wanneer het zijn/haar eerste studiekring betreft, wordt de begeleider bijgestaan door een ervaren ondersteuner ('starter') vanuit het Platform, die kennis en ervaringen deelt.

Stap 5 Bij voldoende belangstelling start de studiekring; de eerste drie studiekringbijeenkomsten worden (be)geleid door de begeleider en de starter.

### *Fase 4 Uitvoeringsfase (permanente situatie)*

Stap 6 De studiekring gaat zelfstandig verder.

De begeleider blijft op de achtergrond aanwezig. Hij/zij fungeert als vraagbaak en heeft direct contact met het Platform mocht dat nodig zijn.

### ***Inhoud van de interventie***

Uitwerking van de stappen uit de vorige paragraaf.

#### **Initiatiefase**

##### ***Stap 1. Contact tussen de lokale initiatiefnemer en lid Platform en intakegesprek***

De lokale initiatiefnemer neemt contact op met het Platform 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 Training Begeleider Studiekringen50plus***

De initiatiefnemer volgt (alleen of samen met een collega) een korte cursus Training Begeleider Studiekringen50plus en wordt daarmee begeleider voor lokale studiekringen. Voor de eerste studiekring die de begeleider gaat opzetten, is er ondersteuning door een starter van het Platform. De starter is een ervaren studiekringdeelnemer die door het Platform is opgeleid met een training die in sterke mate is afgeleid van de cursus Training Begeleider Studiekringen50plus. De starter zal met *coaching-on-the-job* de begeleider bijstaan bij het opstarten van de eerste studiekring. Hierna is de begeleider in staat om zelfstandig volgende nieuwe studiekringen te starten. Voor volgende kringen die hij/zij opzet kunnen de stappen 1 en 2 worden overgeslagen.

## **Wervingsfase**

### **Stap 3. Werving studiekringleden door begeleider**

De begeleider gaat aan de slag met de werving, gebruikmakend van lokale kanalen. Hij/zij zorgt voor draagvlak bij de interne organisatie en zoekt contact met verwijzers zoals maatschappelijk werkers, ouderenadviseurs, sociale wijkteams en medewerkers van het sociaal-cultureel werk of het Wmo-loket.

Het Cursusboek (zie hoofdstuk 2) en de website van het Platform bevatten tips, voorbeelden en een checklist om belangstellenden te werven.

### **Stap 4. Organisatie van een lokale informatiebijeenkomst**

In een informatiebijeenkomst over de studiekringen geeft de begeleider een presentatie over de structuur en frequentie van de bijeenkomsten, wat deelnemers kunnen verwachten (en wat niet), wat dit van hen vraagt en wat het oplevert, de tijdsinvestering en de kosten. De begeleider wordt hierbij zo mogelijk ondersteund door een ervaren studiekringlid, zodat input van een ervaringsdeskundige gegeven wordt.

Na afloop worden belangstellenden uitgenodigd voor de eerste bijeenkomst. Een goed functionerende studiekring heeft minimaal 10, maximaal 15 deelnemers. Het komt voor dat er zoveel animo is dat er meteen meerdere kringen gestart kunnen worden.

## **Opstartfase**

### **Stap 5. De begeleider leidt de eerste drie kringbijeenkomsten**

Bij voldoende belangstelling naar aanleiding van de informatiebijeenkomst kan de studiekring van start gaan. Totdat de kring zelfstandig kan draaien, worden de bijeenkomsten van de studiekring (be)geleid door de begeleider. Meestal zijn dat de eerste drie bijeenkomsten.

Een studiekring is een zelfsturende *community* en dat behoeft veel aandacht: het vraagt een veilig, positief groepsklimaat en een actieve houding van de deelnemers. De deelnemers oefenen dit samen met de begeleider tijdens de eerste drie bijeenkomsten door op verschillende manieren actief kennis met elkaar te maken. Dat vraagt van de deelnemers dat zij al iets van zichzelf blootgeven, maar ook dat zij oefenen met mini-presentaties, het woord voeren én luisteren en nieuwsgierig zijn naar elkaar. De begeleider heeft hierin een cruciale rol, geeft het voorbeeld en neemt zo nodig drempels weg.

Om te komen tot een zelfstandig functionerende studiekring wordt de theorie van de vijf ontwikkelingsstappen van Tuckman als uitgangspunt genomen (Tuckman, 1965). Iedere groep maakt deze vijf fases van groepsvorming door. Tijdens de training wordt dit besproken

en begeleider en starter (her)kennen de verschillende fases en spelen hierop in. De fases in groepsvorming zijn:

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

Hieronder wordt per bijeenkomst kort beschreven hoe invulling wordt gegeven aan de eerste drie bijeenkomsten.

#### *Eerste bijeenkomst*

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaking, het creëren van een vertrouwensbasis en het zoeken van verbinding met elkaar. Tijdens deze eerste, maar ook in de volgende bijeenkomsten benadrukt de begeleider 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 studiering.

#### *Tweede bijeenkomst*

In de tweede bijeenkomst wordt er verder gewerkt aan een positief groepsklimaat en het geven van positieve feedback. Gestart wordt met een rondje actualiteiten, waarna de groep verdergaat met kennismaken aan de hand van een meegebracht voorwerp.

Ook bepaalt de groep de lijst van onderwerpen voor de volgende bijeenkomsten. De begeleider observeert, licht de positieve feedback-regels toe en oefent deze met de deelnemers.

Verder worden er praktische afspraken gemaakt. Bijvoorbeeld: gaan werken met een rooster, hoe afmelden voor een bijeenkomst, gebruik van een appgroep.

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

#### *Derde bijeenkomst*

Deze begint al te lijken op een reguliere studieringbijeenkomst. De deelnemers spreken zelf de rolverdeling binnen de studiering af, en streven daarbij naar roulatie van de rol van gespreksleider. Een van de deelnemers wordt contactpersoon naar het Platform.

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

Na deze drie bijeenkomsten blijft de begeleider beschikbaar als vraagbaak voor de deelnemers. De begeleider houdt actief contact met de groep.

## **Uitvoeringsfase**

### ***Stap 6. De studiekkring 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. Koffiepauze.
4. Presentatie door een deelnemer, bespreken van het onderwerp in de groep.
5. Samenvatting van het besprokene.
6. Afspraken over volgende bijeenkomst: datum, onderwerp, gespreksleider en de maker van het verslag, andere 'huishoudelijke zaken'.
7. Evaluatie van de bijeenkomst: hoe vond iedereen het gaan? Hoe verliep de discussie over het onderwerp?
8. Rondvraag en sluiting.

Soms variëren studiekringen op deze agenda in de volgorde van de onderdelen, door bijvoorbeeld een gastspreker uit te nodigen of door in plaats van de reguliere bijeenkomst een excursie of museumbezoek te organiseren.

### *Gespreksleiding*

De rol van gespreksleider wordt in principe bij toerbeurt ingevuld. Er zijn echter ook studiekringen waar deze rol in duo's wordt vervuld, of soms is er een vaste gespreksleider. Voor deelnemers die zich willen ontwikkelen op dit vlak, geeft het Platform een verdiepende cursus Gespreksleiding.

### *Deelname*

Deelnemers zijn aanwezig op bijeenkomsten tenzij ze zich vooraf afgemeld hebben. In de praktijk is de opkomst hoog en wordt een bijeenkomst alleen vanwege een dwingende reden overgeslagen. Van iedereen wordt actieve inbreng verwacht.

### *Duur*

De studiekring bestaat zo lang als de leden dat zelf willen. In de praktijk is de continuïteit hoog. Er zijn kringen die al meer dan 25 jaar actief zijn.

Een kring heeft vaak zo'n 24 bijeenkomsten per jaar. Sommige studiekringen voeren een zomerstop in, andere gaan dan in een aangepaste ('light') versie door.

### *Evaluatie*

Aan het eind van elk jaar, maar liefst ook nog een keer tussentijds, wordt de studiering geëvalueerd, vaak aan de hand van een evaluatieformulier (voorbeelden in het Cursusboek). De begeleider neemt de evaluatie af en bespreekt de uitkomsten met de studiering. Wat gaat goed, wat kan beter? De begeleider speelt een actieve rol in het doorvoeren van deze verbeteringen.

## 2. Uitvoering

### **Materialen**

- **Handleiding Studiekringen50plus.** Dit document bevat achtergrondinformatie over de studiekringen en de beschrijving van de werkwijze. De Handleiding is in eerste instantie bedoeld voor geïnteresseerde professionals en beleidsmakers, maar kan ook breder gebruikt worden. De Handleiding is tevens deel 1 van het Cursusboek.
- **Training Begeleider Studiekringen50plus met bijbehorend Cursusboek.** De training duurt een dag en geeft de begeleiders van studiekringen de informatie die nodig is om studiekringen te kunnen starten. Deelnemers ontvangen het Cursusboek Training Begeleider Studiekringen50plus. Dit bevat naast de Handleiding verdiepende uitleg, veel tips, praktische voorbeelden en te gebruiken documenten.
- **Coaching-on-the-job.** Iedere cursist van de Training Begeleider Studiekringen50plus krijgt bij het starten van zijn/haar eerste studiekring coaching op locatie. Deze coaching bestaat uit gezamenlijk de informatiebijeenkomst vormgeven en ondersteuning bij de eerste drie studiekringbijeenkomsten. De coaching wordt uitgevoerd door ervaren studiekringleden die door het Platform zijn opgeleid tot een zogeheten 'starter'.
- **De website [www.studiekringen50plus.nl](http://www.studiekringen50plus.nl)** met onder andere een beschrijving van methode/aanpak/starten/publiciteit, voorbeelden voor persberichten, tips voor bestaande kringen.
- Afzonderlijke **folders als promotiemateriaal.** Naast een algemene folder voor publiek ook een folder voor professionals en een folder met uitleg van de Theory of Change (ToC, zie hoofdstuk 4).
- **Promotiefilmpjes** die een beeld geven van studiekringen en waarin deelnemers vertellen wat de studiekring voor hen betekent (te bekijken via de website).
- **Evaluatieformulieren** (voorbeelden in het Cursusboek).
- **Training voor gespreksleiders.** Deze training wordt door het Platform aangeboden en door verschillende trainers uitgevoerd, waarbij iedere trainer ook eigen materiaal gebruikt. Opdracht/inhoud van de training is aandacht schenken aan vooral de onderwerpen dominantie in de gesprekken, wegblijven van oeverloze discussie of patstellingen en gelijkwaardigheid van en deelname door alle studiekringleden. De oorspronkelijke training is ontwikkeld door Eppie van Beek Advies, Training en Coaching.

### **Type organisatie en locatie**

Om een studiekering op te richten of daarbij te helpen, moet er een lokale initiatiefnemer zijn. Dit is vaak een medewerker van een professionele organisatie zoals een lokale bibliotheek, een welzijnsinstelling of een zorgorganisatie.

Studiekringen passen in het aanbod van bibliotheken met een maatschappelijk-educatieve functie. Belangrijke elementen waar de moderne bibliotheek voor staat – het stimuleren van (sociale) participatie, een leven lang leren en persoonlijke ontplooiing – komen volledig tot hun recht bij studiekringen. De bibliotheken in Nederland vermelden Studiekringen50plus ook in hun Netwerkagenda (2022) bij een van hun drie grote maatschappelijke opgaven, het programma ‘Leven lang ontwikkelen’ (zoals breed overeengekomen tussen overheid en bibliotheeknetwerk in het Bibliotheekconvenant (2024)).

Welzijnsorganisaties en sociale wijkteams hebben belangstelling voor studiekringen omdat dit als activiteit past in het bevorderen van ontmoeting, het voorkómen van eenzaamheid, participatie en het meedoen van ouderen.

Bibliotheken en welzijnsorganisaties zijn sterk verankerd in het sociaal domein en hebben een krachtig netwerk dat ingezet kan worden om potentiële deelnemers te attenderen op studiekringen.

Daarnaast zijn ouderenbonden/organisaties belangrijke potentiële partners om kringen te starten. Zij richten zich op dezelfde doelgroep en ook zij hebben lokale aanwezigheid. In het najaar van 2024 is een pilot van start gegaan met KBO-Brabant om te komen tot studiekringen bij afdelingen van deze ouderenbond.

Studiekringen dragen bij aan de doelstellingen van bibliotheken, welzijn en ouderenbonden en helpen hen hun missie waar te maken. Naar *stakeholders* toe hebben zij zo goede argumenten om het gesprek over het starten van een studiekering en samenwerking met Studiekringen50plus aan te gaan.

Anno 2024 zijn veel studiekringen verbonden aan een lokale bibliotheek en ook een aantal aan welzijnsorganisaties, wijkcentra, et cetera. Vaak kan de studiekering gebruik maken van hun faciliteiten, met name een ruimte voor de bijeenkomsten.

Een geschikte locatie voor een studiekering voldoet aan de volgende eisen.

- Betaalbare ruimte voor 10 tot 15 personen.
- Koffie en thee beschikbaar.
- Aangename en stimulerende omgeving.
- Afgesloten ruimte.
- Toegankelijk voor mensen met een mobiliteitsbeperking.
- Mogelijkheid tot het gebruik van laptop met beamer en/of digibord.

## ***Opleiding en competenties van de uitvoerders***

### **De initiatiefnemer / begeleider**

Om een studiekering op te richten moet er een lokale initiatiefnemer zijn, vaak een medewerker van een professionele organisatie, zoals de lokale bibliotheek of een welzijnsinstelling. Deze initiatiefnemer volgt de cursus Training Begeleider Studiekringen50plus en wordt daarmee begeleider van de studiekering. In de praktijk zijn deze professionals veelal minimaal mbo+ geschoold. Het opleidingsmateriaal gaat daarvan uit, maar er is geen (streng) toelatingseis. Deelnemers aan de training hebben na afloop de kennis en vaardigheden in huis om de studiekering te starten en te helpen wanneer nodig.

Competenties die bij de begeleider horen zijn:

- Autonom: ze maken zelfstandig keuzes en kunnen studiekringen gemakkelijk alleen opzetten. Ze weten wat de studiekering van de organisatie kan vragen en andersom.
- Communicatief vaardig: ze communiceren helder en zijn duidelijk over wat er gevraagd wordt of afgesproken is/moet worden. Ze kunnen makkelijk naar het meta-niveau switchen als een gesprek vast dreigt te lopen.
- Sociaal intelligent: ze voelen goed aan hoe een ander zich voelt en waar de ander behoefte aan heeft.
- Een goed luisterend vermogen. Ze vragen door wanneer noodzakelijk.
- Flexibel en oplossingsgericht: ze weten zich aan te passen aan de wensen van de (te vormen) groep en zijn creatief in het meedenken en zoeken naar oplossingen.
- Empathisch, sympathie voor de doelgroep.

### **De starter**

De starter vanuit het Platform begeleidt nieuwe begeleiders bij het starten van hun eerste studiekering. Starters dragen de doelstellingen van de studiekering uit en stimuleren nieuwe begeleiders tot het zelfstandig begeleiden van studiekringen. Zij coachen de beginnende begeleider. Daarbij zien zij erop toe dat de groepsvorming binnen de studiekering goed tot stand komt en de methodiek goed wordt overgedragen.

Competenties die bij de starter horen zijn:

- Coachend vermogen: door het toepassen van positieve feedback geven ze de beginnende begeleider zelfvertrouwen en staan ze hen bij in het proces van groepsvorming.
- Communicatief vaardig: helder kunnen communiceren en feedback positief kunnen verwoorden.
- Inzicht in groepsprocessen: De fases van groepsvorming kunnen herkennen en bespreekbaar maken.



- Enthousiast en motiverend: vooral natuurlijk over de studiekringen en wat deze betekenen voor de deelnemers.
- Sociaal vaardig: zowel naar de groep als naar de begeleider toe empathisch, flexibel en oplossingsgericht.

### ***Kwaliteitsbewaking en borging***

Het Platform Studiekringen50plus is de overkoepelende organisatie voor het initiëren en begeleiden van nieuwe studiekringen.

Het Platform wordt daarbij ondersteund, begeleid en gefaciliteerd door Rijnbrink, een van de Provinciale OndersteuningsInstellingen voor bibliotheken. Rijnbrink is hiermee de schakel naar alle openbare bibliotheken in Nederland en tevens de liaison naar de Koninklijke Bibliotheek waar regelmatig overleg mee is en die het Platform de afgelopen jaren ook financieel gesteund heeft. Behalve met dit waardevolle netwerk is Rijnbrink voor het Platform belangrijk voor onder meer kennisdeling, profilering van de studiekringen, innovatie en financiële expertise.

Het Platform, Rijnbrink, begeleiders en de studiekringen zelf hebben elk een rol in de kwaliteitsbewaking en borging (continuïteit). Per betrokken rol betreft dat deze activiteiten.

### **Platform Studiekringen50plus**

1. Het Platform organiseert minimaal tweemaal per jaar een training voor (nieuwe) begeleiders van studiekringen, in nauwe samenwerking met Rijnbrink. Het overdragen van de methodiek staat centraal in deze training. Veel aandacht wordt besteed aan de borging van de studiekring en er worden tips gedeeld over het bewaken van de kwaliteit en de omvang van de kring.
2. Het Platform organiseert aansluitend op de begeleiderstraining per nieuw te starten locatie een coaching-on-the-job traject van maximaal vier bijeenkomsten.
3. Het Platform organiseert jaarlijks regiobijeenkomsten voor vertegenwoordigers van de studiekringen (een of twee per kring). De deelnemers wisselen hier ervaringen uit en leren van die van de anderen. De kwaliteitsbewaking en de vaste elementen en structuur van de studiekring vormen altijd onderdeel van deze gesprekken. Deze bijeenkomsten worden zeer gewaardeerd en heel inspirerend gevonden.
4. Platformleden bezoeken (mits de kring dit op prijs stelt) studiekringbijeenkomsten en bespreken vragen die leven in de kring. Zij bespreken ook in hoeverre de studiekring de vaste structuur hanteert en hoe zij hun studiekringbijeenkomsten vormgegeven hebben met de vaste elementen en variaties daarop. Vaak is er dan ook even contact met de begeleider.
5. Het Platform organiseert tweemaal per jaar een bijeenkomst voor de starters. Hier worden ervaringen uitgewisseld, men deelt kennis en komt samen tot nieuwe

inzichten. Er wordt tevens gereflecteerd op de training voor de begeleiders en er worden tips gegeven voor aanpassing daarvan.

### **Rijnbrink**

6. Rijnbrink stelt het landelijke opleidingsplatform 'Bibliotheekcampus' ter beschikking en levert de trainer voor de begeleiderstraining.
7. Rijnbrink is naast de al genoemde concrete activiteiten op de achtergrond voor het Platform beschikbaar voor advies en ondersteuning. Advisering is vraaggericht en is erop gericht dat het Platform duurzaam en zelfstandig kan functioneren. Ook kan het Platform beschikken over de moderne en innovatieve werkwijzen van een professionele ondersteunings- en adviesorganisatie.
8. Rijnbrink organiseert minimaal eens per jaar een online begeleidersoverleg en geeft daar in samenwerking met het Platform inhoud aan. Ook hier worden ervaringen uitgewisseld en worden de vaste elementen én de zelfstandige en zelfsturende mogelijkheden van de studiekringen besproken (de vaste structuur van bijeenkomsten is een hoofdstructuur maar geen keurslijf. Daarbinnen kunnen studiekringen variëren, dat draagt bij aan succesvolle bijeenkomsten).

### **Begeleiders**

9. De begeleider speelt een belangrijke rol in de continuïteit van de lokale studiekring. De begeleider helpt nieuwe leden te werven, staat in contact met het Platform en vormt de achterwacht wanneer er problemen zijn binnen de groep. Hij/zij is idealiter (op de achtergrond) aanwezig wanneer de kring samenkomt.
10. Door het uitvoeren van een jaarlijkse evaluatie houdt de begeleider 'de vinger aan de pols' wat betreft het functioneren van de studiekring. Niet alleen het vasthouden aan de werkwijze, ook het groepsproces komt bij de evaluatie aan de orde.
11. Jaarlijks worden alle begeleiders uitgenodigd voor de (online) bijeenkomst van begeleiders om ervaringen uit te wisselen en met elkaar van gedachten te wisselen over de balans tussen de vaste structuur en de zelfstandigheid van de studiekringen. Begeleiders die niet kunnen deelnemen aan dit overleg, krijgen de relevante informatie naderhand toegestuurd.
12. Alle begeleiders ontvangen de tweemaandelijks Nieuwsbrief van het Platform, waarin de kwaliteit ook regelmatig ter sprake komt.

### **Studiekringen**

13. Tijdens de eerste drie studiekringbijeenkomsten benadrukt de begeleider het belang van een korte evaluatie aan het einde van elke bijeenkomst.
14. Jaarlijks wordt het functioneren van de studiekring uitgebreider geëvalueerd: wat gaat goed, wat kan beter, waar loopt de kring tegenaan, hoe functioneert de

geboden structuur, eventuele problemen of onvrede en ondersteuningswensen. Indien nodig kan ook het Platform om advies worden gevraagd.

15. Jaarlijks wordt elke studiekring uitgenodigd om met een of twee vertegenwoordigers deel te nemen aan een regiodag van het Platform. Hier horen de studiekringen van elkaar hoe elders wordt omgegaan met de structuur van de bijeenkomsten, eventuele problemen in het groepsproces, et cetera. Voor het sociale aspect, het omgaan met elkaar, zijn geen kwaliteitsnormen opgenomen om af te vinken of vaste afspraken die nagekomen moeten worden. Het Platform en de begeleiders gaan ervan uit dat deelnemers zich constructief en sociaal opstellen ten opzichte van hun mede-studiekringdeelnemers. In de periodieke evaluatie komen wel elementen aan de orde die hierop van invloed zijn zoals: luistert iedereen naar elkaar? laten deelnemers elkaar uitpraten? bieden ze elkaar ruimte om te leren? is het veilig in de studiekring?
16. Alle studiekringen ontvangen de tweemaandelijks Nieuwsbrief van het Platform, waarin de kwaliteit ook regelmatig ter sprake komt. Nieuwsbrieven worden verstuurd aan alle studiekring-contactpersonen met het nadrukkelijke verzoek deze door te sturen aan alle kringleden en er even bij stil te staan op een volgende bijeenkomst.

### **Randvoorwaarden**

De belangrijkste randvoorwaarden zijn hierboven al behandeld. Wij benadrukken de volgende.

- Aanwezigheid van een lokale, opgeleide initiatiefnemer voor het starten van een studiekring is essentieel.
- Volg de aangereikte structuur en werkwijze. Uiteraard met de nodige flexibiliteit, het moet zeker niet als keurslijf gehanteerd worden. Maar de ervaring leert dat wanneer studiekringen in problemen komen, dit vaak terug te voeren is op het niet volgen van de methode. Bijvoorbeeld: geen adequate gespreksleider of niet werken met een planning/rooster.
- Bewaak de omvang van de kring. Aanbevolen wordt 10-15 deelnemers. Bij (significant) meer dan 15 deelnemers verandert het karakter van de studiekring, niet iedereen komt dan meer tot zijn recht. Risicovoller is het voor kringen met minder dan 10 leden, zeker als het al wat oudere en minder actieve deelnemers zijn. Iedereen is dan ook steeds vaker aan de beurt voor een presentatie. In zo'n situatie kan de kring snel kleiner worden en 'omvallen'. Voor beide situaties zijn overigens goede oplossingen.

## **Implementatie**

Hierboven is het systeem voor implementatie uitgebreid beschreven. We gaan hier nog wat verder in op de rol die het Platform daarbij speelt.

- Het Platform Studiekringen50plus is de ‘paraplu’ over de studiekringen in Nederland, dat zijn er 122 medio 2024. Het Platform heeft een tweeledige doelstelling: initiëren van nieuwe studiekringen en ondersteunen van bestaande. Het Platform is een stichting met een bestuur en medewerkers, in totaal ongeveer 10 personen, allen vrijwilliger. Deze ervaren studiekringleden zetten zich voor het Platform in vanuit een ideële gedrevenheid: ‘Studekringen zijn een goede zaak, dat gun je veel meer mensen’.
- Het Platform werkt samen met organisaties met aansluitende doelstellingen en een overlappende doelgroep (ouderen). Essentieel is dat deze partners lokaal een initiatiefnemer beschikbaar hebben om een studiekring te kunnen starten. De bibliotheken in Nederland zijn op dit moment de belangrijkste partner. Het Platform probeert de samenwerking uit te breiden naar onder meer ouderenorganisaties en -bonden en de welzijnssector.
- Initiatiefnemers krijgen een training van het Platform die hen toerust om lokaal een of meer kringen op te starten en te begeleiden. Kringen kunnen vervolgens gestart worden zoals hiervoor uitvoerig is beschreven.
- Het Platform bevordert een ‘community’ van studiekringen, begeleiders en Platform waarin studiekringen onderling ervaringen kunnen uitwisselen en ondersteuning kunnen krijgen waar nodig.
- Omdat de beschikbaarheid van een lokale initiatiefnemer voor het opzetten van een kring essentieel is, gaat het Platform voorsnog niet over tot brede (landelijke) publiciteit. Indien zich vanuit (veel) willekeurige plaatsen in Nederland significante aantallen belangstellenden melden, is het maar beperkt mogelijk om hier lokaal opvolging aan te geven in plaatsen waar nog geen studiekringen zijn. Wanneer het kringennetwerk fijnmaziger geworden is, wordt brede publiciteit wél zinvol.

## **Kosten**

De kosten voor een studiekring zijn verdeeld over de verschillende niveaus: lokale kosten voor de deelnemers, kosten voor de lokale organisatie die de studiekring faciliteert en kosten voor het Platform. Deze zijn hieronder summier weergegeven in een tabel. Het gaat niet om grote bedragen.

Kosten	Uren betaald	Uren vrijwillig	Directe kosten	Toelichting
Deelnemer	-	2 uur per bijeenkomst (doorgaans tweewekelijks)	€ 20 - 100 per jaar voor een ruimte, faciliteiten en koffie/thee (afhankelijk van in hoeverre de lokale organisatie deze kosten doorberekent)	Iedere studiekring moet dit zelf regelen
Lokale organisatie	Voor de eerste studiekring: 120 uur. Voor elke tweede en volgende studiekring: 60 uur.		Eenmalig € 500,- (ex btw) voor de training en coaching. Daarnaast per studiekring ruimte, faciliteiten en koffie/thee die (deels) doorberekend kunnen worden aan de studiekring.	De eerste keer moet de begeleider een training volgen en voor draagvlak zorgen binnen de organisatie.
Platform	Geen. Tot op heden heeft Rijnbrink geen uren in rekening gebracht en hebben hun trainers gewerkt op basis van maatschappelijke betrokkenheid.	Variërend van één tot meerdere dagdelen per week, afhankelijk van de overeengekomen taken.	Gemaakte onkosten (vnl. reiskosten), vergaderkosten, regiodagen, trainingen, kosten website en Nieuwsbrief.	

De lokale organisatie, veelal de bibliotheek, neemt vaak de betreffende kosten voor haar rekening. In andere gevallen wordt hiervoor een beroep gedaan op gemeentelijke of andere lokale subsidies.

Tot op heden is financiering van de Platformactiviteiten gekomen uit de opbrengsten van de trainingen, aangevuld met subsidies van onder andere Fonds NutsOhra, het Oranje Fonds en de Koninklijke Bibliotheek. Rijnbrink co-financiert door het beschikbaar stellen van adviesuren en faciliteiten. Deelnemers aan studiekringen dragen financieel niet bij. Het Platform streeft ernaar dit zo te houden.

### 3. Onderbouwing

#### **Probleem**

##### **Aard**

Mentaal en sociaal welbevinden en (blijvende) maatschappelijke participatie zijn voor veel ouderen geen vanzelfsprekendheid. Wie zich verdiept in de leefwereld van ouderen, kan dit eenvoudig waarnemen.

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). Met het ouder worden neemt de kans op lichamelijke en psychosociale problemen toe. Van der Mast 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.

De problematiek komt uitgebreid aan de orde in het in maart 2024 verschenen belangwekkende (en veel bredere) rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau 'Investeren in vitale ouderen. Een verklaringsmodel van veranderingen in hulpbronnen en participatie op welbevinden in de vergrijzende samenleving'. Het rapport stelt dat in de bevolking van 55 jaar en ouder het welbevinden, de participatie en de hulpbronnen van mensen na de overgang van de tweede (werkzame) naar de derde (vitale) levensfase vrij stabiel blijven of licht afnemen. Na de overgang van de derde naar de vierde (zorgbehoevende) levensfase nemen alle drie af. Naar leeftijd laten de resultaten een gemiddeld kantelpunt zien rond 70 jaar en daarna een toenemende verslechtering. Een belangrijke oorzaak van de afname in welbevinden in de latere levensloop is dat mensen op verschillende terreinen minder actief deelnemen aan de samenleving (SCP, 2024).

##### **Ernst**

Mentaal en sociaal welbevinden en (blijvende) maatschappelijke participatie zijn (of zouden moeten zijn) voor veel ouderen aandachtspunt, maar niet zelden een probleem. Dat geldt dus voor een grote groep binnen de Nederlandse bevolking.

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 bijna 5 miljoen ouderen. Dat zal dan 25% van de totale bevolking zijn (in 2024 is dat 20%, met 3,7 miljoen ouderen), waarvan 14% meer vrouwen dan mannen. Het percentage 65-plussers ten opzichte van 20 tot 65-jarigen stijgt van 35% in 2024 naar 45% in 2040. Pas na 2040, zo is de verwachting, zal zowel het absolute als het procentuele aantal ouderen afnemen ([www.cbs.nl](http://www.cbs.nl) en SCP, 2013).

Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (2013) groeit ook de groep kwetsbare ouderen van 65 jaar en ouder vooralsnog gestaag, deze bedraagt ongeveer 25% van het totaal aantal ouderen. Zij lopen extra risico op gezondheidsproblemen en vereenzamen sneller door afname van de mobiliteit en mogelijk overlijden van partner en leeftijdsgenoten.

### **Spreiding**

Hoewel de vergrijzing niet overal in Nederland gelijk is, maken we in dit rapport geen regionaal onderscheid.

### **Gevolgen**

Het gevolg van teruglopend mentaal en sociaal welbevinden en maatschappelijke participatie is voor de betrokkene een vermindering van de kwaliteit van leven.

Voor verminderd mentaal welbevinden worden uiteenlopende negatieve fysieke en psychische gevolgen gerapporteerd, bijvoorbeeld: depressie en angst (Walburg, 2010), een verminderde vitaliteit en weerbaarheid (Baltes & 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 vergroten de kans op eenzaamheid, het gebruik van de gezondheidszorg en de kans op overlijden (Dave, Rashad & Spasojevic, 2006). In The Lancet concludeert de 27-koppige Lancet Commission on dementia (Livingston, 2024) dat wie zijn of haar brein aan het werk zet en veel sociale contacten heeft, minder kans heeft op dementie dan wie dat niet doet en/of eenzaam is.

Deze gesignaleerde negatieve effecten hebben naast hun uitwerking op de maatschappij en hun aanslag op de zorgverlening, ook hun uitwerking op de directe omgeving van de betrokkenen.

### **Oorzaken**

Wat veroorzaakt nu de achteruitgang van mentaal en sociaal welbevinden en maatschappelijke participatie bij ouderen? Het SCP concludeert dat een belangrijke oorzaak van de afname in welbevinden in de latere levensloop is, dat mensen op verschillende terreinen minder actief deelnemen aan de samenleving. Min of meer parallel aan de verslechtering in welbevinden neemt de brede participatie aan verschillende activiteiten geleidelijk af tussen 55 en 69 jaar, en vanaf 70 jaar in versnelde mate (SCP, 2024).

We maken hier een indeling in vier categorieën oorzaken waarom mensen minder actief (gaan) deelnemen.

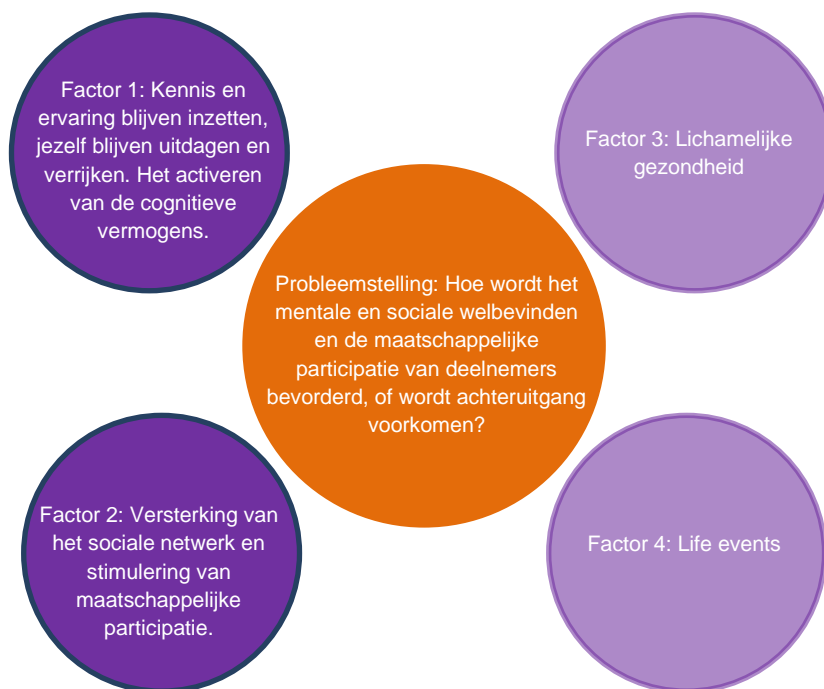
1. Mentaal minder uitgedaagd: stoppen met werken kan voor veel ouderen betekenen dat zij mentaal minder uitgedaagd worden. Wanneer uitdagende omstandigheden minder vaak voorkomen of zelfs ontbreken, treedt er achteruitgang in denken en leren op. Daarbij doen wij naarmate we ouder worden minder nieuwe 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.
2. Kleiner wordend sociaal netwerk: 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 sociale 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.
3. Fysiek: de kans op (een opeenstapeling van) kleinere en/of grotere lichamelijke en psychosociale problemen kan groter worden door een achteruitgang in mobiliteit of door ziekten, bijvoorbeeld gewrichtsaandoeningen, kanker, hersenaandoeningen, hart- en vaatziekten, longziekten en/of suikerziekte. De negatieve gevolgen voor het mentale en sociale welbevinden kunnen daardoor groter worden.
4. Persoonlijke omstandigheden: 'life events', ingrijpende gebeurtenissen, kunnen een belangrijke rol spelen in het mentale en sociale welbevinden van de oudere. Denk hierbij aan het mantelzorg zijn 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.

### **Aan te pakken factoren**

Bij de vier categorieën oorzaken zijn in onderstaand schema vier aan te pakken factoren weergegeven.

Deelname aan een studiekkring grijpt aan op de factoren 1 en 2. Studiekringen zijn niet direct gericht op de factoren 3 en 4 maar helpen wel de negatieve effecten hiervan te verwerken en verzachten.





#### Subdoelen studiekringen behorend bij Factor 1

- Deelnemers delen hun eigen kennis actief met anderen, doen meer of nieuwe kennis op over uiteenlopende (ook maatschappelijke) thema's en verdiepen zich hierin samen met anderen.
- 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 hebben hun eigen kennis actief gedeeld met anderen.
- Deelnemers voelen onderlinge verbondenheid.
- Deelnemers zijn beter in staat een gesprek te voeren en te discussiëren.
- Deelnemers hebben door deelname aan een studiekring hun sociale netwerk uitgebreid door structurele ontmoeting.
- Deelnemers voelen zich maatschappelijk verbonden, mondiger en meer betrokken bij de samenleving.

## **Verantwoording**

Wat zijn de elementen die maken dat de studieringen-aanpak werkt?

We noemen een zevental belangrijke elementen daarvoor, toegelicht en onderbouwd met literatuurverwijzingen.

### **1. Cognitief actief zijn**

Meedoen in een studiering vraagt van de deelnemers cognitief actief te zijn: de actualiteit bijhouden, voorbereiden en er presentaties over geven, zich verdiepen in allerlei onderwerpen en meedoen in het gesprek daarover, ontwikkelen van vaardigheden. De studiering is een plek waar mensen hun vaardigheden en geest (cognitie) kunnen blijven oefenen. Zij vinden dit leuk en belangrijk. Het draagt bij aan hun mentale en sociale welbevinden.

Het belang van cognitief actief zijn wordt in de literatuur uitvoerig beschreven.

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. Scherder propageert dit ook veelvuldig in tv-programma's, studiering-deelnemers zien die en herkennen dit. Geestelijke inspanning verbetert (samen met bewegen) 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). 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, 1997). 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!* Geestelijk actief zijn heeft een positieve invloed op het mentaal en sociaal welbevinden en de kwaliteit van leven (Olde Rikkert, 2015).

Cegolona & Jenkins (2022) rapporteerden na een omvangrijk (breder) onderzoek dat een longitudinale analyse van gegevens over de oudere volwassenen laat zien dat alle onderzochte cognitief-stimulerende activiteiten een potentiële bron waren voor het

vertragen of verminderen van cognitieve achteruitgang, zelfs na een korte periode – slechts 4 jaar – van betrokkenheid bij dergelijke activiteiten en ongeacht hun leeftijd.

## **2. Motivatie om te blijven leren, leren in groepsverband**

Om de intrinsieke motivatie (motivatie vanuit jezelf) van een doelgroep voor bepaald gedrag aan te wakkeren, moet je dit gedrag zelf aantrekkelijker maken. Volgens de *self-determination theory* van de psychologen Richard Ryan en Edward Deci (2000) zijn er in elk geval drie universele menselijke behoeften waar je op kunt inspelen om intrinsieke motivatie te stimuleren: competentie, autonomie en relationele of maatschappelijke verbondenheid.

Studiekringen versterken de intrinsieke motivatie van hun deelnemers om aan de kringen te blijven deelnemen en te blijven leren op de volgende wijze.

- Competentie: deelnemers leren vaardigheden, worden uitgedaagd om te presenteren en de onderwerpen van anderen te begrijpen en daarover mee te praten.
- Autonomie: deelnemers kiezen zelf hun onderwerpen en actualiteit. Elke studiekekring beslist autonoom over haar eigen functioneren.
- Relationele of maatschappelijke verbondenheid: de keuze om deel te nemen aan een groep, elkaar te leren kennen en van elkaar te leren, draagt bij aan sociale cohesie en maatschappelijke participatie (zie ook hierna onder 3)

Voor wat betreft dit laatste: leren in groepsverband is voor veel mensen aantrekkelijker en effectiever dan alleen leren. Ook werkt het soms als stok achter de deur: waar het er in je eentje niet van gekomen was 'moet je nu wel' vanwege de studiekekring. In het onder 1 genoemde onderzoek van Cegolona & Jenkins (2022) wordt ook geconcludeerd dat leren in groepsverband effectiever is dan individueel cognitief actief zijn.

Dickens et al. (2011) vergeleken 32 onderzoeken (geselecteerd uit een database van 7.067) over ouderen. Een van hun conclusies was dat een gemeenschappelijk kenmerk van effectieve interventies is dat ze ontwikkeld werden vanuit een theoretische basis. Effectief bleken ook de interventies die sociale activiteit en/of ondersteuning boden binnen een groepsformat.

## **3. Werken aan sociale cohesie en maatschappelijke participatie**

Door deelname aan een studiekekring houden mensen hun geest actief door het delen, uitwisselen en verdiepen van kennis *samen met anderen*. Die 'anderen' zijn een zeer gemêleerd gezelschap in vele opzichten (opleiding, arbeidsverleden, vrijwilligersactiviteiten, belangstelling, levenservaring). Illustratief hiervoor is ook de presentatie-onderwerpenlijst op de website.

Na verloop van tijd kennen de kringdeelnemers elkaar heel goed en weten ze veel van elkaar, ook over persoonlijke aangelegenheden. Het samen bezig zijn zorgt voor een gevoel van onderlinge verbondenheid. Er kunnen hechte relaties ontstaan, de studiekekring wordt

ook een vriendenkring. Deelnemers hebben soms ook contact buiten de studiekringbijeenkomsten en kunnen zo nodig een beroep doen op elkaar.

Een bijzondere illustratie hiervan is dat in studiekring X een terminaal zieke deelnemer tot 10 dagen voor zijn overlijden bij de studiekringbijeenkomsten was. Daar was de routine ontstaan om hem aan het begin van de bijeenkomst 3 minuten te laten vertellen over zijn ziekteproces, waarna er werd overgegaan tot de orde van de studiekring. 'Het is juist fijn dat het in de studiekring over een thema/onderwerp gaat en niet over mijn ziekte. Hier kan ik weer gewoon even mezelf zijn'. Zijn laatste appje was aan een medestudiekringlid...

De koffiepauze tijdens studiekringbijeenkomsten is naast gezellig ook functioneel.

De studiekring kan zo een belangrijk deel van het sociale netwerk van de deelnemers worden. Dit netwerk draagt eraan bij eenzaamheid te voorkomen.

Contacten met anderen zijn voor de deelnemers een belangrijke motivator om mee te doen.

Zelfstudie, een presentatie voorbereiden en geven, het bespreken van actualiteiten, een eigen mening vormen, een kritische houding ontwikkelen, leren naar elkaar te luisteren en respectvol met elkaar omgaan, dit alles draagt bij aan sociaal-maatschappelijke participatie. Mensen groeien zo ook in zelfvertrouwen.

Door de onderlinge contacten worden de deelnemers ook betrokken bij andere maatschappelijke activiteiten. Verder betreft de veelheid van onderwerpen die aan de orde komen in de studiekring hen nadrukkelijker bij wat er in de maatschappij gebeurt.

In de literatuur is de nodige onderbouwing te vinden voor de positieve effecten van sociale contacten als die in studiekringen. Hierboven zijn bij 1 al genoemd de bevindingen van Scherder (2016), Bolier & Smit (2009) en Dave et al. (2006).

Olde Rikkert (2015) stelt: "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. 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. Een rijk sociaal leven is zowel emotioneel als intellectueel stimulerend."

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).

#### **4. Iedereen levert een bijdrage**

Dit is een belangrijke spelregel voor studiekringen. Iedereen brengt een actualiteit in het rondje in, beurtelings geeft iedereen een presentatie, iedereen neemt deel aan de discussies, de gespreksleiding rouleert. Dat leidt tot wederkerigheid en daarmee tot verbondenheid en het gevoel van betekenis te zijn. Soms zien deelnemers enorm op tegen het geven van een presentatie. Als het dan toch lukt (wellicht de eerste keer geholpen door een andere deelnemer), schenkt dit veel voldoening.

Dickens en anderen (2011), al genoemd bij 2, concludeerden ook: Interventies waarbij ouderen actieve deelnemers zijn, leken ook effectiever.

#### **5. Continuïteit van de kringen**

Studiekringen voorzien in structurele ontmoeting voor een vaste groep deelnemers. Natuurlijk zijn er wisselingen en is er doorstroming maar dat is beperkt; de basis is een vaste, continue groep. De kringen hebben ook een lange levensduur. Per jaar worden slechts enkele kringen opgeheven. Ruim de helft van het totaal aantal kringen bestaat vijf jaar of langer, waarbij het ook nog zo is dat het aantal kringen juist de afgelopen jaren sterk is gegroeid. Er zit een vaste regelmaat in de bijeenkomsten (doorgaans tweewekelijks). Door deze continuïteit en stabiliteit van de bijeenkomsten voelen de deelnemers zich vertrouwd, veilig en onderling verbonden in de groep. Daardoor durven en komen zij tot veel meer dan in andere situaties. Er kunnen zo hechte en langdurige relaties ontstaan. Het leidt er ook toe dat deelnemers maar zelden een bijeenkomst overslaan, de studiekring is belangrijk voor hen.

Dit alles werd bevestigd in de Procevaluatie Studiekringen50plus (Heijser & Sinkeldam, 2024).

#### **6. Structuur van de studiekringmethodiek**

Studiekringen worden opgezet en functioneren volgens een bewust gekozen structuur. Dat draagt in belangrijke mate bij aan het succes van de kringen. Ook in de procesevaluatie benoemden deelnemers dit meermalen als succesfactor: 'Het is gewoon een goed concept'. De structuur in het opzetten van een studiekring is uitgebreid beschreven in hoofdstuk 1.3 Aanpak. De toegepaste vijf ontwikkelingsstappen van Tuckman (1965) zijn daarbij heel belangrijk, deze aanpak wordt nog steeds als valide en waardevol gezien (Vaida & Şerban, 2021). De aanpak krijgt veel aandacht in de begeleiderstraining. Er wordt tevens nadrukkelijk gewezen op het belang van het creëren van een positieve groeps sfeer, van onderling respect en van veiligheid (wordt uitgewerkt in het Cursusboek).

Structuur in de studiekringbijeenkomsten is bepalend voor het succes daarvan. De aanbevolen structuur komt bij het starten van een kring uitgebreid aan de orde. Deze hoeft overigens niet als keurslijf gehanteerd te worden, variaties (al dan niet incidenteel) zijn zeer wel mogelijk, zie de website bij Tips voor Kringen.

Structuur en agenda van de bijeenkomsten stimuleren de deelnemers cognitief actief te zijn en deel te blijven nemen in de groep. Het voorkomt ook dat de studiekering verwordt tot een praatclub of theebransje.

Ook dit element is in overeenstemming met de conclusie van Dickens en andere (2011): De gemeenschappelijke kenmerken van effectieve interventies waren die kenmerken die ontwikkeld werden binnen de context van een theoretische basis, en die welke sociale activiteit en/of ondersteuning boden binnen een groepsformat.

## **7. Rol begeleider, Platform en Rijnbrink**

Elke studiekering is zelfstandig, maar ze staan niet alleen. Studiekeringen kunnen altijd, indien gewenst of nodig, terugvallen op de begeleider/begeleidende organisatie en op het Platform met vragen en voor advies en hulp.

Naast het initiëren van nieuwe kringen is ondersteuning van bestaande kringen een hoofdtaak voor het Platform. Zie ook hoofdstuk 2, onder Implementatie. Daartoe behoren: de organisatie van regiodagen waar kringen ervaringen kunnen uitwisselen, kringbezoeken en advies.

Ook de begeleiders, veelal van bibliotheken, kunnen in voorkomende gevallen terugvallen op het Platform.

Rijnbrink is binnen het bibliotheeknetwerk het aanspreekpunt voor studiekering-aangelegenheden, voor de collega Provinciale Ondersteuningsinstellingen en ook wel voor bibliotheken. Rijnbrink propageert studiekeringen binnen dit netwerk. Het Platform kan er terecht voor professionele ondersteuning. Deze samenwerking garandeert dat het Platform van vrijwilligers in contact staat en blijft met het innovatieve denken van de bibliotheekbranche enerzijds en geeft anderzijds het Platform toegang tot de faciliteiten van een professionele ondersteunings- en adviesorganisatie.

Er is zo dus een 'ketenaanpak': een gelaagd stelsel dat niet alleen helpt nieuwe studiekeringen op te zetten maar dat ook voorziet in advies en ondersteuning voor bestaande kringen. Dit heeft een positief effect op het functioneren en de continuïteit van studiekeringen. In dit verband is het illustratief dat van de studiekeringen die in het laatste decennium van de vorige eeuw door het hele land werden opgezet, de meeste in het begin van deze eeuw weer verdwenen. Alleen in Gelderland niet, daar bleef het aantal groeien. Dit is zonder twijfel te danken aan de activiteiten daar van het Gelders Platform Studiekeringen (voorganger van het huidige Platform) en de toenmalige partners.

### ***Samengevat***

*Een studiekering helpt ouderen mentaal, sociaal en maatschappelijk actief te blijven en draagt zo bij aan hun mentale en sociale welbevinden en hun betrokkenheid bij de maatschappij.*

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering

#### ***Onderzoek 1: Procesevaluatie 2024, intern onderzoek Platform***

Heijser, W. en Sinkeldam, Y. (2024), Procesevaluatie Studiekringen50plus. Intern document Platform Studiekringen50plus.

Hieronder geven we de belangrijkste resultaten van de procesevaluatie weer. Zie voor de volledige uitwerking van de procesevaluatie het evaluatierapport.

#### **a) Opzet onderzoek**

In de eerste helft van 2024 heeft het Platform een uitgebreide procesevaluatie uitgevoerd onder deelnemers en begeleiders van studiekepingen.

##### **Deelnemers**

Voor het uitvragen van deelnemers aan studiekepingen is gebruik gemaakt van de eerste drie (van de in totaal zes) regiodagen van 2024. De uitvraag bestond uit twee onderdelen: een schriftelijke vragenlijst en een gesprek tijdens de regiodagen. Voor deze regiodagen zijn 63 kringen uitgenodigd (52% van het totale aantal studiekepingen in NL), 55 vertegenwoordigers van 36 kringen (57% van het aantal uitgenodigde studiekepingen) namen deel aan een van de drie dagen. Aan alle 55 deelnemers is een vragenlijst gestuurd, 24 formulieren (N=24) zijn geretourneerd (een aantal vragenlijsten was tijdens een studiekepingbijeenkomst gezamenlijk ingevuld, de geretourneerde formulieren bevatten zo naar schatting de feedback van circa 100 deelnemers).

De reacties op de vragenlijsten zijn (per regiodag) samengevat, de uitkomsten zijn tijdens de regiodagen aan de deelnemers gepresenteerd en met hen besproken. Tevens zijn daar aanvullende vragen gesteld die mondeling zijn beantwoord en besproken (N=55).

Tenslotte is de deelnemers aan de regiodagen gevraagd te reageren op de visualisatie van de effecten die met studiekepingen worden beoogd, opgesteld met behulp van de Theory of Change methodiek (ToC), zie de afbeelding hieronder.

##### **Begeleiders**

Voorafgaand aan de jaarlijkse (online) bijeenkomst van begeleiders van studiekepingen is aan alle 66 begeleiders via Google Forms een vragenformulier gestuurd.

Van de verstuurde formulieren zijn er 19 ingevuld (N=19). In de jaarlijkse (online) bijeenkomst van begeleiders is een samenvatting van de reacties gepresenteerd en besproken. Bij de online bijeenkomst waren 16 begeleiders (N=16) aanwezig. Ook hier is

de ToC-visualisatie aan de orde gesteld. In totaal vertegenwoordigden de deelnemende begeleiders 45 studiekringen.



### ToC

Onze doelstellingen (bijdragen aan het mentale en sociale welbevinden en de maatschappelijke participatie van de deelnemers van studiekringen) zijn “vertaald” in concrete effecten voor deelnemers. In de afbeelding zijn de veranderingen die betrekking hebben op de sociale aspecten (het hart) links weergegeven en de mentale (cognitieve) aspecten (het brein) aan de rechterkant. Maatschappelijke participatie komt aan beide zijden voor. Deze visualisatie van de ToC is als een aanvullend onderzoek toegevoegd aan de vraagstellingen aan beide groepen. Na een toelichting is getoetst of de ondervraagden de effecten herkenden.

### b) Resultaten onderzoek

#### 1. Is het onderzoek uitgevoerd volgens plan?

Het onderzoek is uitgevoerd volgens plan. De vraagstelling riep nauwelijks vragen of discussie op bij de ondervraagden. De belangrijkste resultaten geven we hieronder weer.



## 2. Wat is het bereik van de interventie?

Het aantal studiekringen is in de periode 2019-2024 ongeveer verdubbeld (tot 122 medio 2024). Dit ondanks corona (COVID) dat er twee jaar lang voor zorgde dat de meeste studiekringen 'on hold' gingen, er 19 studiekringen verdwenen en dat er gedurende die periode vrijwel geen nieuwe kringen opgezet werden. De bestaande kringen draaien in het algemeen goed en zoals bedoeld.

Bereik en groeipotentieel

Enkele relevante cijfers voor Nederland per 1-7-2024

<b>Aantal studiekringen</b>	<b>122</b>
Totaal aantal deelnemers	1.315 (m 565 (43%), v 750 (57%))
Gemiddeld aantal deelnemers per studiekring	10,8 (m 4,6, v 6,2)
Totaal doelgroep: Nederlanders 65plus	3,7 miljoen
Percentage van de doelgroep dat deelnemer van een studiekring is	0,04%
Totaal aantal gemeentes in Nederland	342
Totaal aantal studiekringen in de 8 steden met >200.000 inwoners (totaal 3,7M)	1
Totaal aantal studiekringen in de 25 steden met >100.000 inwoners (totaal 5,8M)	20
Aantal studiekringen aangesloten bij een bibliotheek	96 (79%)
Aantal bibliotheekorganisaties (met hoofd- en nevenvestigingen) met een of meer studiekringen	50
Totaal aantal bibliotheekorganisaties	139
Aantal leden bibliotheken (alle leeftijden)	3,4M
Welzijnsorganisaties	>500
Buurthuizen, wijkcentra, culturele centra	duizenden
Lokale afdelingen van ouderenbonden	>700

Het potentieel voor nieuwe studiekringen is schier oneindig. Slechts een fractie van de doelgroep (ouderen) is deelnemer, er zijn pas in 20% van alle gemeenten studiekringen en in de grotere steden zelfs nog nauwelijks. Samen met (potentiële) samenwerkingspartners zouden nog heel veel nieuwe kringen opgezet kunnen worden. Het Platform streeft groei van het aantal kringen na, op een beheersbare wijze. Dat is de afgelopen periode gelukt. Daarbij is er geen harde kwantitatieve doelstelling.

## 3. Hoe is de waardering en ervaring van deelnemers en uitvoerders en wat heeft het

### hen opgeleverd?

Vrijwel alle studiekringen functioneren heel goed. Men hanteert doorgaans het ontwikkelde en bij de start van de kring aangereikte concept. De **deelnemers** zijn heel positief over wat de studiekring voor hen zelf oplevert. Alles wat beoogd wordt met de interventie, werd ook ervaren, beduidend meer zelfs. De studiekring beantwoordt (meer dan) aan de verwachtingen. Waarbij aangetekend dat sommige deelnemers er zonder concrete verwachtingen aan begonnen.

De **begeleiders** geven aan dat het starten van een studiekring de bibliotheek/organisatie louter positieve resultaten heeft opgeleverd. Veel gehoord is dat het een enthousiaste groep mensen betreft. De studiekring wordt gezien als een mooie/waardevolle aanvulling op de programmering. Voor alle begeleiders geldt dat het starten van een studiekring voldeed aan de verwachtingen. De antwoorden die gegeven worden op de vraag wat er goed gaat, hebben betrekking op zowel de sociale aspecten van de studiekring, zoals de hechte groep die gevormd is, het contact, de goede onderlinge verstandhouding en betrokkenheid, als ook op de cognitieve aspecten zoals de (interessante) thema's of onderwerpen en de uitdaging. Regelmaat en zelfstandigheid zijn ook begrippen die onder de positieve aspecten genoemd worden.

Bespreking van de **ToC visualisatie** levert het volgende op.

De afbeelding, *dus het geheel van de door het Platform beoogde effecten van studiekringen*, gaf alom herkenning en bevestiging. Vrijwel alle effecten waren eerder in de discussie tijdens de regiodagen spontaan genoemd door **deelnemers**. De hart - lange termijn effecten het minst maar na enige toelichting werden ook die onderschreven.

De **begeleiders**, met wie de afbeelding is besproken in de eerder genoemde online bijeenkomst, reageerden ook instemmend op de visualisatie.

### 4. Wat zijn de succes- en faalfactoren?

**Deelnemers** benoemen de volgende succesfactoren

- De methode van starten van een studiekring, door een opgeleide begeleider van welzijnsorganisatie of bibliotheek die helpt bij de groepsvorming en het maken van de benodigde afspraken.
- De aangereikte structuur van de bijeenkomsten, met daarbij wel de vrijheid binnen het concept om de onderdelen in een zelfgekozen volgorde te bespreken en er een eigen twist aan te geven.
- De autonomie van de studiekring na het starten, al is er soms wel even een push nodig van de begeleider/begeleidende organisatie of het Platform. Zelfstandig, maar niet alleen.

- Deelnemers zijn heel positief over wat de studiekring voor henzelf oplevert. Alles wat beoogd wordt met de interventie, werd ook ervaren. Beduidend meer zelfs.

De **begeleiders** noemen daarnaast nog als succesfactoren:

- Datgene wat de studiekringen teweegbrengen bij de deelnemers, zoals het actief houden van het brein, het tegengaan van eenzaamheid en het betekenis geven aan het leven ná of aan het einde van het werkzame leven.
- De studiekring is een mooie/waardevolle aanvulling op hun programmering. In de antwoorden wordt gerefereerd aan de begrippen leven lang leren/ontwikkelen en persoonlijke ontwikkeling maar ook nieuwe onderwerpen verkennen en kennis uitwisselen.

Tot slot werd het bestaan van het **Platform** als paraplu en organisator van de training voor begeleiders genoemd. Zonder de inspanningen van het Platform zouden de studiekringen niet verder verspreid worden en eerder ophouden te bestaan, door gebrek aan werving of problemen in de groep.

#### 5. Welke aanbevelingen kunnen er aan de hand van de procesevaluatie worden gedaan om de interventie te verbeteren?

- Uit de procesevaluatie blijkt dat de studiekringen positief zijn over het concept en de aangereikte structuur van de bijeenkomsten.
- Ook de methode van starten van een studiekring wordt positief beoordeeld. Daar wil het Platform dan ook niet aan sleutelen.
- Wat opvalt op regiodagen en bij bezoeken aan studiekringen is dat de deelnemers vrijwel uitsluitend autochtone Nederlanders zijn. Het Platform overweegt of en hoe werk gemaakt kan worden van het benaderen van potentiële deelnemers met een andere achtergrond.
- Een verheugend deel van deelnemers en begeleiders is heel positief. Het aantal studiekringen is de afgelopen vijf jaar verdubbeld en stijgt gestaag verder. Gezien deze positieve waardering zou een snellere groei en spontane olievlekwerking verwacht kunnen worden, maar dit gebeurt niet vanzelf. Meer en gericht communiceren over de genoemde succesfactoren kan verspreiding van de studiekringen helpen en is dan ook een speerpunt binnen het Platformbestuur.
- Uit de procesevaluatie blijkt ook dat zonder de inspanningen van de vrijwilligers van het Platform Studiekringen50plus, het concept van de studiekringen niet veel verder uitgedragen zou worden, zoals de historie ook uitwijst. Een zwak punt in het totale concept is echter de financiering van deze overkoepelende organisatie. Van oudsher is aan de studiekringen nooit een financiële bijdrage gevraagd ten behoeve van het Platform en het Platform streeft ernaar dit zo te houden. Voor de continuïteit van Platform én studiekringen is een goed en duurzaam (dus meerjarig) financieel fundament voor het Platform noodzakelijk. Het Platform heeft een

financieringstraject ingezet en krijgt veel positieve reacties van landelijke partijen, maar als het over een financiële bijdrage gaat, geven deze partijen vooralsnog niet thuis.

#### 6. Conclusies van de procesevaluatie

- Deelnemers, begeleiders en Platform zien, ervaren en onderschrijven het succes van het concept en de aangereikte structuur van de studiekringen.
- Deelnemers zijn zeer positief over wat deelname hun oplevert. Er wordt ervaren dat deelname ervoor zorgt dat mensen mentaal actief blijven en de gezelligheid van de groep wordt alom genoemd als succesfactor. De presentaties worden als verrijking ervaren. Hierbij zij aangetekend dat niet iedere deelnemer het even prettig vindt een presentatie te geven.
- Inspanningen van het Platform met betrekking tot het starten van nieuwe studiekringen is goed en blijft gehandhaafd.
- De financiële situatie van het Platform is een uitdaging. De zoektocht naar duurzame ondersteuning loopt nog.

#### **Onderzoek 2: Ervaren effecten van studiekringen (NIVEL)**

- a) Jansen, D. en Francke, A.L. (2017). *Ervaren effecten van studiekringen & toegankelijkheid van studiekringen voor deelnemers met een fysieke beperking*. Utrecht: NIVEL.
- b) Het NIVEL hield in 2016 een 17-tal semigestructureerde individuele interviews met (voormalige) deelnemers en begeleiders van studiekringen. Daarnaast gaven twee betrokkenen input via e-mail. Betrokken waren (ongeveer, exacte aantallen niet meer na te gaan): 8 (van de destijds in totaal 35) studiekringen, 11 deelnemers, 8 studiekring-begeleiders.

Centrale vragen tijdens de interviews waren:

- Wat levert deelname aan de studiekring op?
- Gebruikt de studiekring digitale technieken, sociale media of technologie?
- Hoe houdt de studiekring rekening met mensen met een fysieke beperking?
- Wat gaat er goed en wat niet? Welke verbeterpunten zijn er?

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 en Zeist/De Bilt).

Voor het afnemen van de interviews zijn topiclijsten gebruikt. Van de interviews zijn audio-opnames gemaakt. De inhoud van de uitgetypte interviews werd kwalitatief geanalyseerd, volgens de principes van thematische analyse (Braun & Clarke, 2006).

- c) Hierna noemen we de belangrijkste resultaten van het onderzoek.
- De ervaren effecten (zie paragraaf 4.2) geven voldoening.
  - De ervaren effecten verschillen niet voor geïnterviewde deelnemers met en zonder fysieke beperkingen.
  - Deelnemers hadden over het algemeen weinig interesse in digitaal contact buiten de studiekringbijeenkomsten of ter vervanging van fysieke aanwezigheid bij een studiekring.
  - Deelnemers zagen wel de mogelijkheden van videobellen (bijvoorbeeld Skype, FaceTime) om bestaande leden die tijdelijk niet aanwezig kunnen zijn, te blijven betrekken bij de kring.

#### *Toegankelijkheid van studiekringen voor mensen met fysieke beperkingen*

Het rapport stelt dat studiekringen voor mensen, die ten tijde van het onderzoek deelnamen en een of meer fysieke beperkingen hadden, voldoende toegankelijk waren: locaties waren voldoende bereikbaar en studiekringen spanden zich in om te zorgen dat participatie van deelnemers aan de bijeenkomst zo goed mogelijk kon verlopen. Toch werd, door zowel mensen met als mensen zonder fysieke beperkingen, ook aangegeven dat de studiekringen nog niet voldoende ingesteld waren op senioren met beperkingen in het algemeen. Sommige deelnemers veronderstelden dat geïnteresseerde mensen met een beperking een hoge drempel ervoeren om zich aan te melden en dat velen hiervan afzagen.

#### *Aanbevelingen*

Het onderzoek presenteert aanbevelingen die uitgebreid terug zijn te lezen vanaf pagina 43 van het onderzoeksrapport. Het Platform heeft deze meegenomen in de doorontwikkeling van de interventie en verwerkt in het Cursusboek en in de Training Begeleider Studiekringen50plus.

## **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten**

### ***Onderzoek 1: Ervaren effecten van studiekringen (NIVEL)***

- a) Jansen, D. en Francke, A.L. (2017). Ervaren effecten van studiekringen & toegankelijkheid van studiekringen voor deelnemers met een fysieke beperking. Utrecht: NIVEL.
- b) Het NIVEL hield in 2016 een 17-tal semigestructureerde individuele interviews met (voormalige) deelnemers en begeleiders van studiekringen. Daarnaast gaven twee

betrokkenen input via e-mail. Zie voor meer details hierboven onder 4.1 of het onderzoeksrapport.

c) Het NIVEL beschrijft in haar rapport de effecten als volgt: De door deelnemers ervaren (combinaties van) effecten van deelname aan studiekringen zijn divers en voor iedere deelnemer anders. Deze ervaren effecten betreffen:

- brede(re) blik en geestelijke verrijking
- kennisverdieping
- meer betrokkenheid bij de samenleving en actualiteit
- verandering van attitude: kritischer en meer gericht op actualiteit
- lid zijn van een groep die zich ontwikkelt en waarvan deelnemers elkaar waarderen
- persoonlijke ontwikkeling
- toename van vaardigheden, zoals communicatie-, presentatie-, en computervaardigheden, organiseren en begeleiden van groepen
- sociale contacten (die zich meestal beperken tot de studieringbijeenkomst zelf).

Het rapport concludeert tevens dat de ervaren effecten de deelnemers voldoening geven.

***Onderzoek 2: Onderzoeksrapportage effecten studiekringen, door prof. dr. Maurice de Greef (UNESCO Leerstoel Volwasseneneducatie Vrije Universiteit Brussel)***

a) Greef, M. de (2011). Onderzoeksrapportage effecten studiekringen. 's-Hertogenbosch: Artéduc.

b) In opdracht van het ministerie van OCW en het ministerie van SZW en de Provincie Gelderland is het onderzoek 'Leren voor Leven' uitgevoerd naar de effecten van onderwijstrajecten voor volwassenen.

Dit traject bestond uit verschillende onderzoeksfasen. In de eerste fase is door een fenomenografisch onderzoek (kwalitatief onderzoek om het fenomeen 'vergroten van sociale inclusie door educatie' te bestuderen) met gebruik van interviews in kaart gebracht wat de gedetailleerde en beleefde *outcome* voor de deelnemers was. Op grond van de inhoudelijke uitkomsten van fase 1 is in fase 2 een vragenlijst ontwikkeld en gevalideerd. Vervolgens is in fase 3 met de vragenlijst uit fase 2 een voor- en nameting onder deelnemers aan opleidingstrajecten (waaronder de studiekringen) gedaan.

Het gehanteerde onderzoeksinstrument is het SIT-instrument, SIT staat voor Sociale Inclusie na Transfer. De deelnemers krijgen een betere plek in de samenleving (sociale inclusie), nadat zij het geleerde hebben toegepast in hun dagelijkse praktijk (transfer).

De onderzoeksdoelgroep bestond uit deelnemers van 11 nieuw gestarte studiekringen. Bijna een kwart van de deelnemers aan deze kringen heeft deelgenomen aan het onderzoek (27 deelnemers). De tijd tussen de voor- en de nameting was een jaar.

Meer details zijn te vinden in het volledige onderzoeksrapport.

c) Doel van het onderzoek was het bepalen van de vergroting van sociale inclusie door educatie, in dit geval deelname aan een studiekkring. Sociale inclusie werd onderverdeeld in vier categorieën:

1. Activering: de deelnemer kan zichzelf in en rondom huis redden.
2. Internalisatie: de deelnemer durft zichzelf te zijn en voelt zich daar goed bij.
3. Participatie: de deelnemer neemt deel aan activiteiten in de dagelijkse samenleving.
4. Connectie: de deelnemer gaat nieuwe contacten aan en optimaliseert de bestaande contacten.

Met name de categorieën 3 en 4 zijn relevant voor studiekringen. Er is aanzienlijke overlap met onze begrippen maatschappelijke participatie en sociaal welbevinden.

In onderstaande tabel is de toename van sociale inclusie tussen voor- en nameting opgenomen. Sociale inclusie is hierbij onderverdeeld in vier categorieën.

Categorieën van Sociale Inclusie →	Activering	% toename Sociale Inclusie	Internalisatie	% toename Sociale Inclusie	Participatie	% toename Sociale Inclusie	Connectie	% toename Sociale Inclusie
<b>Toename sociale inclusie per variabele van sociale inclusie ↓</b>	Nationale Taal-vaardigheden	15.4	Assertiviteit	23.1	Verenigings- en wijkactiviteiten	61.5	Ontmoeten & Ondernemen	69.2
	Digitale Vaardigheden	33.3	Arbeids & Opvoedings-vaardigheden	23.1	Natuur- en sportactiviteiten	46.2	Omgang met intieme contacten	38.5
	Internationale Taal-vaardigheden	46.2	Vrijwilligers- werk- en wijkvaardigheden	46.2	Kunst- en Cultuur-activiteiten	23.1	Sociaal Isolement	38.5
			Contact-vaardigheden	38.5	Lidmaatschap	38.5		
			Financiële vaardigheden	30.8				

#### Mate van toename sociale inclusie na deelname studiekringen

Voor een beoordeling van de percentages wordt gerefereerd aan de resultaten van het onderzoek van Tavis (2007). Hij geeft aan dat scholing (in werksituaties) normaliter bij slechts 10-20% van de deelnemers tot betere kennis en vaardigheden leidt. Dit onderzoek bij studiekringen komt voor participatie en connectie uit op percentages van 23,1-69,2, met een gemiddelde voor de zeven onderscheiden factoren van 45,07.

Geconcludeerd wordt dat het effect van deelname aan een studiekkring groot is, met name op het gebied van participatie en connectie (min of meer overeenkomend met onze begrippen maatschappelijke participatie en sociaal welbevinden).

### **Onderzoek 3: Procesevaluatie 2024, intern onderzoek**

- a) Heijser, W. en Sinkeldam, Y. (2024), Procesevaluatie Studiekringen50plus. Intern document Platform Studiekringen50plus.
- b) De procesanalyse werd in de eerste helft van 2024 uitgevoerd met behulp van schriftelijke en mondelinge vragen en bijeenkomsten met in totaal 55 studieringdeelnemers van 36 studieringen en 19 begeleiders die in totaal 45 kringen begeleiden. Zie de beschrijving onder 4.1.
- c) De procesevaluatie laat zien dat de interventie studieringen wordt uitgevoerd als beschreven. De werkzame elementen (samengevat in hoofdstuk 5) worden alle toegepast.

De procesevaluatie is geen effectonderzoek. Maar tijdens de evaluatie hebben de deelnemers en begeleiders in formulieren en gesprekken heel duidelijk en positief aangegeven dat zij de beoogde effecten van studieringen zo ervaren, zie hiervoor het evaluatierapport en de betreffende bijlages. De effecten van studieringen als weergegeven in de ToC visualisatie werden door deelnemers en begeleiders herkend en bevestigd.

### **4.3 Praktijkvoorbeeld**

Bekijk hiervoor het filmpje 2024 (2 min.) op [www.studiekringen50plus.nl/promotiefilmpjes/](http://www.studiekringen50plus.nl/promotiefilmpjes/).



## 5. Samenvatting werkzame elementen

De samenvatting van de werkzame elementen groeperen we aansluitend op eerdere indelingen in deze interventiebeschrijving per doelgroep.

5.1 We onderscheiden de volgende werkzame elementen voor **deelnemers** aan een studiekring.

- Cognitief actief zijn en blijven door zelfstudie, een presentatie voorbereiden en geven en het bespreken van actualiteiten.
- Studiekringen houden bijeenkomsten waarin een vaste methodiek wordt gehanteerd.
- Het starten van een studiekring wordt volgens een vaste procedure uitgevoerd door een getrainde begeleider.
- Deelnemers maken deel uit van een groep, voelen zich verbonden met gelijkgestemden en hebben mogelijkheden om vriendschappen te sluiten (voorkómen van eenzaamheid).
- Deelnemers ervaren structuur in hun leven door de fysieke bijeenkomsten.
- Nieuwe vaardigheden worden aangeleerd.
- Deelnemers krijgen een brede(re) blik door presentaties van anderen.
- De deelnemers voeren eigen regie over de inhoud van de studiekring, zowel qua programma (binnen de methodiek) als de onderwerpen.
- Studiekringen kunnen deelnemen aan regiodagen voor kennisdeling en -uitwisseling.
- Elke studiekring is zelfstandig, maar niet alleen. Studiekringen kunnen voor advies en hulp terugvallen op de begeleider en het Platform.

5.2 Werkzame elementen voor **initiërende organisaties**

- Er is gedegen achtergrondmateriaal voorhanden (Cursusboek, website, ToC, Interventiebeschrijving) waarin wordt ingegaan op de werkzame elementen.
- Er is een training voor begeleiders, met een 'coaching-on-the-job' principe om theorie en praktijk goed aan te kunnen leren.
- De aan de begeleider geleerde procedure om een studiekring te starten, zorgt ervoor dat de groepsvorming zo goed mogelijk op gang komt.
- Ook de begeleider en de initiërende organisatie zijn niet alleen, zij kunnen altijd terugvallen op het Platform Studiekringen50plus.
- Studiekringen dragen bij aan de doelstelling van de initiërende organisaties (bibliotheken, welzijn, ouderenbonden) en helpen hen hun missie waar te maken. Naar *stakeholders* toe hebben zij zo goede argumenten om het gesprek over het starten van een studiekring en samenwerking met Studiekringen50plus aan te gaan.

### 5.3 Werkzame elementen voor het **Platform**

- Samenwerking met organisaties met lokale aanwezigheid voor wie studiekringen bijdragen aan hun doelstellingen.
- De ondersteuning van Rijnbrink, zodat het Platform van vrijwilligers in contact staat en blijft met het innovatieve denken van de bibliotheekbranche enerzijds en anderzijds toegang heeft tot de faciliteiten van een professionele ondersteunings- en adviesorganisatie.

## 6. Aangehaalde literatuur

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.

Bibliotheeknetwerk en overheid (2024). Bibliotheekconvenant.

<https://www.bibliotheeknetwerk.nl/sites/default/files/documents/Bibliotheekconvenant%202024-2027.pdf>

Bibliotheeken in Nederland (2022). Netwerkagenda.

<https://www.debibliotheeken.nl/app/uploads/2023/08/Update-Netwerkagenda-2022.pdf>

Bibliotheeken in Nederland. Opleidingsplatform Bibliotheekcampus.

[www.bibliotheekcampus.nl](http://www.bibliotheekcampus.nl).

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

Braun, V. & Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3 (2): 77-101.

Cegolona, A. & Jenkins, J. (2022). Older adults, cognitively stimulating activities and change in cognitive function. *International Journal of Lifelong Education*, Vol. 41, Nos. 4-5, 405-419  
[www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02601370.2022.2082574?needAccess=true](http://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02601370.2022.2082574?needAccess=true)

Centraal Bureau voor de Statistiek, website [www.cbs.nl](http://www.cbs.nl).

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

Dickens, A.P. et al. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review (2011). *BMC Public Health* 11, 647. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>.

Greef, M. de (2011). Onderzoeksrapportage effecten studiekringen. 's-Hertogenbosch: Artéduc.

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/>

Heijser, W. en Sinkeldam, Y. (2024). *Procesevaluatie Studiekringen50plus*. Intern document Platform Studiekringen50plus.

Jansen, D. en Francke, A.L. (2017). *Ervaren effecten van studiekringen & toegankelijkheid van studiekringen voor deelnemers met een fysieke beperking*. Utrecht: NIVEL.

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

Livingston, G. et al. (2024). *Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)

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

Platform Studiekringen50plus. Website [www.studiekringen50plus.nl](http://www.studiekringen50plus.nl).

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

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>

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

Sinkeldam, Y., Derks, E. & Heijser, W. (2024). *Cursusboek, behorend bij de Training Begeleider Studiekringen50plus*, waarin opgenomen de *Handleiding Studiekringen50plus*. Intern document Platform Studiekringen50plus.

Sociaal en Cultureel Planbureau (2013). *Hulpbehoefte van kwetsbare ouderen*. [www.nvdemografie.nl/wp-content/uploads/2020/03/2\\_de\\_hulpbehoefte\\_van\\_kwetsbare\\_ouderen\\_-\\_cretien\\_van\\_campen\\_-\\_scp.pdf](http://www.nvdemografie.nl/wp-content/uploads/2020/03/2_de_hulpbehoefte_van_kwetsbare_ouderen_-_cretien_van_campen_-_scp.pdf)

Sociaal en Cultureel Planbureau (2024). *Investeren in vitale ouderen. Een verklaringsmodel van veranderingen in hulpbronnen en participatie op welbevinden in de vergrijzende samenleving.*

<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2024/03/05/investeren-in-vitale-ouderen>

Taris, T. (2007). Uitdagens werk en regelmogelijkheden voorwaarden goede werkleeromgeving. Binnengehaald 17 augustus 2009, van:

[http://www.ru.nl/actueel/vm\\_archief/jaar\\_2007/onderzoek/bsi/uitdagens\\_werk\\_en/](http://www.ru.nl/actueel/vm_archief/jaar_2007/onderzoek/bsi/uitdagens_werk_en/).

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

Vaida, S. & Şerban, D. (2021) Group Development Stages. A Brief Comparative Analysis of Various Models. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Psychologia-Paedagogia LXVI(2021):91-110*. DOI:10.24193/subbpsyped.2021.1.05.

Van der Mast, R. (2008). *Hersenspingsels 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/>

Walburg, J. A. (2010). *Mentaal vermogen: investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam BV.

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