

Thema 1

LEEFPLEZIER VERKENNEN

Module

Wat is Leefplezier

- 1 Wat is Leefplezier en wat betekent het voor mensen?
- 2 Wat geeft jou Leefplezier?
- 3 Hoe zorg jij voor jouw Leefplezier?
- 4 Wat geeft Leefplezier aan mensen in je omgeving?
- 5 De hartenroos van Leefplezier.

Inleiding

Lees het gedicht 'Kijk nog eens goed'. [Klik hier: Kijk nog eens goed](#)

In het gedicht zegt zij: "Maak me weer blij".. We willen allemaal leven in een vellige en prettige omgeving, genieten van eten en drinken, actief zijn en ons goed voelen in ons lijf, zonder last van pijn of lichamelijk ongemak. De behoefte aan stimulatie van onze spieren en zintuigen bevredigen we door uiteenlopen de activiteiten als luisteren en kijken, voelen en bewegen, sport en seks. We streven er naar onszelf te kunnen redden en niet steeds een beroep te hoeven doen op anderen. We zoeken naar voldoende rust en ontspanning om nieuwe energie te kunnen doen. Op sociaal gebied zoeken we contact voor tederheid, liefde, vriendschap en steun. Ook de bevestiging van anderen van wie je bent, wat je doet en wat je voor de ander betekent, zorgt er voor dat je je goed voelt. Hetzelfde geldt voor het hebben van aanzien door kennis en kunde of door een belangrijke functie, geld of macht.

1 Wat is Leefplezier en wat betekent het voor mensen?

Verdieping

Leefplezier betekent dat je het naar de zin hebt, je prettig voelt. Leefplezier is niet iets wat ons overkomt, we zijn er ons hele leven actief mee bezig. De manier waarop is mede afhankelijk van eigen mogelijkheden, leefomstandigheden en levensfase. We maken voortdurend, vaak zonder het te beseffen, dag in dag uit allerlei keuzes hoe we onze energie, onze talenten of ons geld kunnen

inzetten om het naar onze zin te hebben of te krijgen. We ondernemen dus acties met Leefplezier als doel.

Lees uit Leefplezier voor Alledag het hoofdstuk 'De Leefplezierfabriek'. [Klik hier](#) en het hoofdstuk Achterliggende theorie. [Klik hier](#)

2 Wat geeft jou Leefplezier?

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Maar waar krijg jij eigenlijk Leefplezier van? En andere betrokkenen in jouw leef- of werkomgeving? Om daar achter te komen moet je eerst stil staan bij waar jij of de ander door

'geraakt' kan worden. Dat betekent met rust, aandacht en een open houding onderzoeken waar mogelijkheden voor Leefplezier liggen.

Alive Inside laat de ervaringen zien van Dan Cohen, de bedenker van het initiatief Music & Memory. Hij zag de effecten van digitale muzikspelers op mensen met dementie: door persoonlijke afspeellijsten te maken met muziek die voor de luisteraar van grote betekenis is, komen er verloren herinneringen boven. Cohen besloot daar verder mee te gaan en zet zich sindsdien in om zoveel mogelijk mensen met dementie hun herinneringen terug te geven, door ze iPods met muziek van vroeger ter beschikking te stellen. Hij zette de stichting Music & Memory op.

De film schetst ook de reserves die dit initiatief ondervond bij zorginstellingen, waar de medische kant van de zorg, medicijngebruik en medische controles de hoofdtoon voerden. De film maakt duidelijk dat voor het belang van Cohens niet-medicamenteuze benadering minder oog was. Terwijl die juist enorm positief kan zijn bij het terugdringen van medicijngebruik en voor de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Henry van 94 leefde in zichzelf en herkende zijn familie niet. Het lijkt wel of hij dankzij de muziek weer tot leven komt. [Klik hier voor: Alive Inside](#)

Leefplezier: Soms ligt het voor het oprapen, soms is het graven... Waar geniet jij van? Wat geeft jou plezier? Laat je inspireren door onderstaande vragen.

Wat is jouw mooiste boek?

.....

.....

Van welke muziek geniet jij het meest? Word jij hier ook blij van? Nieuwsgierig? Klik hier: [Happy](#)

.....

.....

Wat is jouw favoriete hobby?

Wat helpt jou het best om je te ontspannen?

Waardoor kan jij lekker slapen?

Wat vind je leuk om met je familie of vrienden te doen?

Wat is fijn aan jouw huis?

Wat is je favoriete eten?

Wat is het leukste uitstapje dat je de afgelopen tijd gemaakt hebt en waarom?

Wanneer kan je het meest 'jezelf' zijn?

Waar ben je heel erg goed in?

Waar ben je heel erg trots op?

Overdenking

Hoe is het om de vragen te beantwoorden?

Wat doet het overdenken en de uitwisselen van deze vragen met je?

Welke vragen beantwoord en deel je makkelijker of minder makkelijk?

3

Hoe zorg jij voor jouw Leefplezier?

Verdieping

In Leefplezier voor Alledag 'De Leefplezierfabriek' staat: We proberen naar vermogen die dingen te realiseren waardoor we het naar de zin hebben. Iedere dag opnieuw. We doen en laten voortdurend van alles voor ons Leefplezier. We maken, vaak

zonder het te beseffen, iedere dag zelf opnieuw de keuzes hoe we onze energie, onze talenten en ons geld kunnen inzetten om het naar onze zin te hebben.

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Zo geeft iedereen heel het leven lang aan Leefplezier een eigen persoonlijke invulling. De manier waarop is mee afhankelijk van onze eigen mogelijkheden, leefomstandigheden en levensfase.

Een voorbeeld zie je in de aflevering van het programma 'Je Zal Het Maar Hebben'. Hierin worden twee jonge mensen gevolgd die een ziekte, afwijking of een handicap hebben. De één is ermee geboren, de ander heeft het tijdens zijn leven gekregen, maar allemaal proberen ze wat van het leven te maken.

Kijk naar: [Sanne en Pieter](#). Sanne heeft Epidermolysis Bullosa. Haar huidlagen zitten los. Pieter heeft Duchenne waardoor zijn spieren snel aftakelen

Een ander voorbeeld lees in je in onderstaand stuk, overgenomen uit: Pogingen iets van het Leven te maken, Het geheime dagboek van Hendrik Groen, 83 jaar. Pogingen iets van het leven te maken geeft ons een kijkje in een jaar lang verzorgingshuis. Hendrik Groen schrijft elke dag een stukje in een dagboekje en verzaakt alleen wanneer hij te ziek is. Hij neemt je mee naar de dagelijkse gang van zaken en de medebewoners. Er ontwikkelt zich een vriendschap tussen een paar ouderen uit het huis en met iemand van de aanleunwoning. Een bijzondere vriendschap die tot uiting komt in de 'Oud- maar- niet- dood- club'.

Mijn vriend Evert, die soms mee-eet als hij genoeg heeft van zijn eigen kookkunsten, bood zijn nietsvermoedende tafelgenoten sambal aan. ‘Wilt u misschien wat ketchup over de nasi?’

Hij hield zich volmaakt van de domme toen mevrouw De Prijker daarna haar kunstgebit in de atjar hoestte. Ze werd rochelend afgevoerd en Evert ging even later, alsof het Assepoesters glazen muiltje was, met haar tanden in het rond om ze links en rechts te laten passen. En de vermoorde onschuld uithangen toen hij bij het afdelingshoofd op het matje werd geroepen. Hij dreigde zelfs nog naar de Keuringsdienst van waren te stappen omdat hij een gebit in de atjar had ‘aangetroffen’.

Voor het diner nog op theevisite geweest bij mevrouw Visser. Haar geleuter is nog slapper dan haar thee. Gezegd dat ik van de dokter geen cake mocht. Waarom dan niet? Ik zei dat het voor mijn bloedspiegel was. Die is met 20 tot 25 aan de hoge kant. Ik had die onzin eruit geflapt voor ik er erg in had maar zij vond het zeer verstandige taal. Ik heb wel drie plakken cake mee moeten nemen, voor als de spiegel weer gezakt was. Die liggen nu in het aquarium op de derde verdieping.

Leefplezier: je produceert het zelf, iedere dag opnieuw... Hoe geef jij eigenlijk invulling aan jouw Leefplezier?

Beschrijf op één A4 hoe jouw dag er gisteren uitzag, wat je gedaan hebt, hoe je dat beleefd hebt.

Zo zag mijn dag er gister uit:



De ochtend

.....

.....

.....

.....

.....

De middag

.....

.....

.....

.....

.....

De avond

.....

.....

.....

.....

.....

De nacht

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Lees je eigen verhaal terug. Zo word je je bewust van welke keuzes heb je gemaakt om te werken aan je eigen Leefplezier. Wat heeft je daarbij geholpen? En ook: welke keuzes heb je niet gemaakt? Wat zat je in de weg?

De vingers van je hand kunnen je helpen bij het teruglezen van je verhaal:

Duim: Waar ben je blij mee?

Wijsvinger: Wat was je bedoeling?

Middelvinger: Waar ben je minder blij mee?

Ringvinger: Wat doe je altijd zo?

Pink: Waarin voel je je klein / kwetsbaar en wil je nog groeien?



Duim: Waar ben je blij mee?

.....

.....

.....

Wijsvinger: Wat was je bedoeling? Heb je bereikt wat je wilde bereiken?

.....

.....

.....

Middelvinger: Waar ben je minder blij mee?

.....

.....

.....

Ringvinger: Wat doe je altijd zo?

.....

.....

.....

Pink: Waarin voel je je klein / kwetsbaar en en zou je anders willen doen?

.....

.....

.....

4 Wat geeft Leefplezier aan de mensen in jouw omgeving?

Verdieping

In het hoofdstuk 'De Leefplezierfabriek' uit Leefplezier voor Alledag staat: Leefplezier heeft vele gezichten. Je bepaalt en organiseert zelf je leven. Het is goed om je te realiseren dat waar de een zich goed bij voelt, een ander het niks kan vinden.

Ook is Leefplezier niet in alle levensfasen hetzelfde. Voor tieners is het anders dan voor veertigers en voor tachtigers. Naarmate we ouder worden verschuift de betekenis van Leefplezier en daarmee wat je nodig hebt om Leefplezier te hebben.

Vragen aan anderen

Wat geeft Leefplezier aan de mensen in jouw omgeving? Je jongere en oudere familie- en gezinsleden, vrienden?

Kies iemand van je eigen leeftijd, een jonger iemand en een ouder iemand om te interviewen over onderstaande vragen, die je eerder zelf hebt beantwoord en besproken met een studiegenoot.

Naam:

.....

Leeftijd:

.....

Wat is jouw / uw mooiste boek?

Van welke muziek geniet jij / u het meest? Word(t) jij / u hier ook blij van? Nieuwsgierig? Klik hier: [Happy](#)
Of laat eens horen welke muziek jou / u blij maakt

Wat is jouw / uw favoriete hobby?

Wat helpt jou / u het best om je te ontspannen?

Waardoor kan jij / u lekker slapen?

Wat vind je / u leuk om met je familie of vrienden te doen?

Wat is fijn aan jouw / uw huis?

Wat is je / uw favoriete eten?

Wat is het leukste uitstapje dat je / u de afgelopen tijd gemaakt hebt en waarom?

Wanneer kan je / u het meest 'jezelf' zijn?

Waar ben je / bent u heel erg goed in?

Waar ben je / bent u heel erg trots op?

Vragen aan jezelf en aan elkaar

Bespreek het interview na en vat je inzichten samen.

Hoe is het om de vragen te stellen?

.....

.....

En om de vragen te beantwoorden?

.....

.....

Wat doet het overdenken en de uitwisselen van deze vragen met je?

.....

.....

Welke vragen beantwoord en deel je makkelijker of minder makkelijk?

.....

.....

Wat viel je op, raakte of boeide je tijdens het gesprek?

.....

.....

Waar liggen overeenkomsten of verschillen tussen ons? Waar kan dat mee te maken hebben?

.....

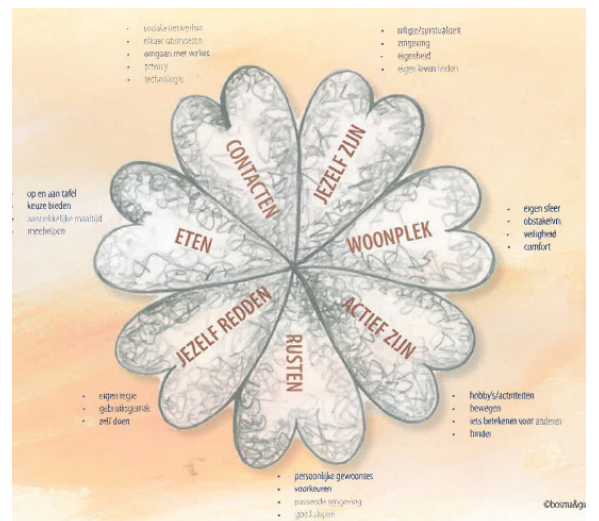
.....

5

De hartenroos van Leefplezier

Verdieping

Lees uit Leefplezier voor Alledag het hoofdstuk 'De hartenroos van Leefplezier'. [Klik hier](#) Geef ook aandacht aan de toelichting op de hiernaast staande illustratie. [Klik hier](#) Er zijn dus zeven levensgebieden belangrijk voor Leefplezier. Deze zijn opgenomen in de hartenroos van Leefplezier. De levensgebieden jezelf zijn en contacten hebben vooral te maken met de emotionele kant van het bestaan. De levensgebieden jezelf redden, actief zijn, eten, rusten gaan meer om de fysieke kant, je goed voelen in je lijf en leden. Onze woonplek is de plaats waar we ons geborgen en prettig voelen. Meer over de levensgebieden komt aan de orde in Thema 2, module 4 'Anders doen'. Als je hier direct meer van wilt weten, [klik dan hier](#).



Vragen aan jezelf

Ga aan de hand van de hartenroos per levensgebied na welke levensgebieden op dit moment meer of minder aandacht van jou vragen. Toelichting op de levensgebieden staat in de illustratie.

Jezelf zijn vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Contacten hebben vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Jezelf redden vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Actief zijn vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Rusten vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Eten vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

De woonplek vraagt op dit moment meer / minder aandacht van mij want:

.....

.....

.....

Verdieping

Lees uit Leefplezier voor Alledag het hoofdstuk 'Jezelf zijn' [klik hier](#)
Jezelf kunnen zijn, je gerespecteerd en gewaardeerd weten om wie je bent, geeft een vertrouwd gevoel. Het is belangrijk dat je mag zijn wie je bent zonder buiten de groep te vallen.

In Leefplezier van Alledag' staat in het hoofdstuk 'Hulpbronnen': "De belangrijkste bron van Leefplezier is wat er tussen mensen gebeurt. Daarvoor is het nuttig te onderzoeken wat jouw bijdrage daarin is".

In feite is alles wat we doen een uiting van ons zelf.¹ We laten in verschillende situaties verschillende kanten van onszelf zien. Bij je schoonfamilie gedraag je je anders dan met je collega's in het café; bij je geliefde laat je andere kanten van jezelf zien dan in een vergadering; en als je snibbig wordt wanneer je moe bent, zegt dat ook iets over je.

Wanneer ben je dan wel of niet 'jezelf'? Volgens psychologen hebben we een heleboel 'zelden': ik-als-partner, ik-als-ouder, ik-als-kind, ik-als-professional, ik-als-collega, enzovoort. Je kunt niet zeggen dat het ene zelf echter is dan het andere. Mensen zeggen wel eens dat ze alleen bij intimi zichzelf zijn. Ze laten daar meer hun zachte, kwetsbare kant zien. Op hun werk zijn ze waarschijnlijk zakelijker en stoerder. Maar het feit dat je in die situatie of misschien wel in elke, een andere kant van jezelf laat zien, en hoe je dat doet, zegt ook weer iets over je.

Het zelf is kennelijk flexibel. In het sociale verkeer is dat heel nuttig. Wat hebben we dan om op te varen als we authentiek willen zijn? Het betekent in elk geval niet dat je je altijd op dezelfde manier gedraagt, wat er ook gebeurt. Dat noemen we eerder een 'bord voor je kop hebben'. Om authentiek te zijn moet je niet alleen naar 'de stem van binnen' luisteren, maar juist ook contact maken met de omgeving.



Het kan dus heel authentiek zijn je aan te passen aan je omgeving. Tegen een onzekere medeleerling of collega die overal aan twijfelt gedraag je je anders dan tegen iemand die het (te) hoog in zijn bol heeft. En tegen een cliënt die houdt van een directe aanpak doe je anders dan tegen een die wat meer small-talk nodig heeft. Er is niks onechts aan om rekening te houden met de behoeftes van anderen. Het wordt pas een probleem wanneer je je eigen doelen en waarden vergeet.

Want die heb je nodig als kompas. Authenticiteit vereist daarom allereerst dat je weet wie je bent en wat echt van waarde voor je is. Dat je ook je donkerste kanten kent en accepteert, omdat je niet volmaakt hoeft te zijn. Dat je nieuwsgierig en onbevangen naar jezelf kunt kijken, ook naar je zwakheden. Dat je open staat voor feedback die je misschien wel een rotgevoel geeft, maar waar je jezelf beter door leert kennen en jezelf door kunt ontwikkelen. Dat je dus niet defensief hoeft te reageren op kritiek. (De reactie "Ik ben tenminste mezelf" is een voorbeeld van een defensieve reactie, dus illustreert al direct het tegendeel). Deze openheid vereist een volstrekte overtuiging van je eigen integriteit. Alleen dan kun je met open vizier de wereld tegemoet treden.

¹ Bron: <http://www.zelfkennis.nl/columns/jezelf-zijn/>

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Denk eens na over: wanneer ben jij voor het laatst jezelf geweest? En? Hoe voelde dat?
 En waardoor kan jij vooral jezelf zijn? Spelen durf, de ruimte krijgen bij jouw ook een rol?
 De ruimte voor bijvoorbeeld: jouw interesses, opinies, geloof, normen en waarden, smaak op gebied van voeding, kleding, muziek, seksuele geaardheid enz.

Het mooiste
 wat je kunt
 worden is
 jezelf

Wanneer ben jij voor het laatst jezelf geweest? En? Hoe voelde dat?

.....

.....

.....

En waardoor kan jij vooral jezelf zijn? Spelen durf, de ruimte krijgen bij jouw ook een rol?
 De ruimte voor bijvoorbeeld: jouw interesses, opinies, geloof, normen en waarden, smaak op gebied van voeding, kleding, muziek, seksuele geaardheid enz.

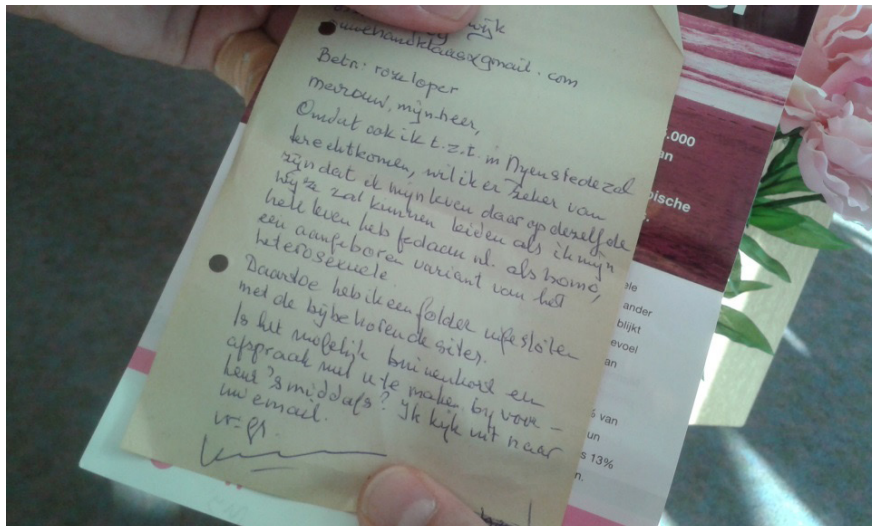
.....

.....

.....

Verdieping

Laten zien wie je bent en wat er voor jou echt toe doet, vraagt niet alleen durf, je moet ook de ruimte krijgen. Zie hiervoor het nieuwsbericht: [Homo vriendelijk verzorgingstehuis in Steenwijk](#)



2012 Verzorgingshuis Nijenstede in Steenwijk heeft officieel het keurmerk 'homo-vriendelijk verzorgingshuis' gekregen. De roze loper wordt uitgedeeld aan instellingen die bewust aandacht schenken aan ouderen en personeelsleden die homoseksueel zijn.

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Hoe en waar is in dit filmpje sprake van durf en ruimte krijgen?

Verwerking

Maak een mindmap waar het woord Leefplezier centraal staat. Koppel aan dat woord andere woorden die voor jou het begrip Leefplezier het best weergeven.

Wat is een mind map?²

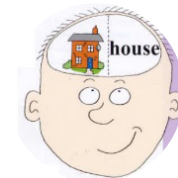
Een mind map is een krachtige grafische techniek die een beroep doet op de vele mogelijkheden van onze hersenen. Het is een eenvoudige manier om informatie op te roepen uit en op te slaan in onze hersenen. Mind maps kunnen worden toegepast bij vele aspecten van het leven. Het is een effectieve en leuke manier om leerprocessen te verbeteren, om aantekeningen te maken, om informatie te structureren en op nieuwe ideeën komen. Mind maps bestaan uit combinaties van woorden, kleuren, lijnen en afbeeldingen (foto's, tekeningen, pictogrammen, e.d.). Een mind map is een soort kaart buiten je hoofd over wat er gaande is in je hoofd!

De werking van mind maps.

De belangrijkste reden dat mind maps in het algemeen erg effectief zijn, is dat ze nauw aansluiten bij de manier waarop onze hersenen werken. We weten daar de laatste jaren steeds meer over. Eén van de dingen die hersenonderzoek heeft opgeleverd is het feit, dat onze hersenen bij het leren niet werken met "lijstjes", maar in de vorm van spinnen: samenhangen in de grote hoeveelheid informatie die ze te verwerken krijgen. In feite doet een mind map niets anders.

Werking van de hersenen: een voorbeeld.

Onze hersenen maken gebruik van afbeeldingen en kleuren. Als iemand bijvoorbeeld zegt: "Jouw huis", wat verschijnt dan in je hoofd? Zien we een computerprint van het woord "huis" op een papier of zien we een "plaatje" van ons huis? De stenen, de deuren en ramen, het dak, de tuin, de kleuren en de vormen?



Meer weten over het hoe en waarom van het maken van een mindmap? Klik hier: [Mindmap maken](#)



Wat heeft het maken van de mindmap je opgeleverd?
Ben je op (nieuwe) ideeën gekomen over Leefplezier?
Voor jezelf, voor anderen, voor betrokkenen die afhankelijk van jou zijn?

² <http://wij-leren.nl/mindmap-maken-kinderen.php>