

Bijlage L: De Gouden Mannen reis, voor de mannen zelf

De volledige reis voor de mannen zelf

Waar begin je aan als je mee gaat doen met een Gouden Mannen-programma? Voor welke reis geef je je op, wat ga je meemaken en wat moet je daarvoor doen? In dit hoofdstuk beschrijven we het programma vanuit het gezichtspunt van de deelnemers, om hen duidelijkheid te maken wat ze van het programma kunnen verwachten en wat er van hen wordt verwacht.

Allereerst betekent meedoen met de Gouden Mannen dat je mee gaat doen in een groep mannen zoals jij. Mannen die wat hebben meegemaakt en die graag weer in contact willen komen met mensen zoals zichzelf, zoals jij. Mannen die een nieuwe stap in hun leven willen zetten en daarvoor willen werken aan dingen waar ze zich niet zo handig in voelen, zoals omgaan met je mobiele telefoon of laptop en de Nederlandse taal. En die dingen te weten willen komen die voor hen van belang zijn, zoals hoe je voor jezelf zorgt als je ouder wordt, waar er zinvolle activiteiten in je buurt zijn waar je aan mee kunt doen en hoe je samen met andere mannen nieuwe dingen onderneemt.

Al snel ervaar je wat een Gouden Mannen-groep bijzonder maakt. Er ontstaat een sfeer van vertrouwen, waarin iedereen welkom is. Het is er gezellig en je maakt lol met elkaar. Je vindt er kameraadschap en je draagt daar ook aan bij, omdat je gelijkwaardig bent aan elkaar, in een warme groep. In die groep ben je een deelnemer die gemist wordt als hij een keer niet kan. (Daarom heeft de programma uitvoerder graag dat je afbelt als je niet kunt komen. Ben je er niet, dan belt de programma uitvoerder je even om te vertellen dat we je gemist hebben en om te vragen hoe het met je gaat).

Werving en kennismakingsgesprek

Als je belangstelling hebt om mee te doen, praat je eerst met een coördinator die naar je verhaal luistert en doorvraagt, en vooral geïnteresseerd is in jouzelf, wat jou bezig houdt en wat jij wilt. De coördinator laat je ook iets zien wat hij het Spinnenweb Positieve Gezondheid noemt. Dat gaat over alle dingen die het leven zinvol en de moeite waard maken: je eigen lichaam, je gevoelens en gedachten, zingeving en kwaliteit van leven, meedoen in je omgeving en goede gewoonten in je dagelijks leven. Hij legt duidelijk uit waar dat over gaat en vult het met je in. Zo komt je iets te weten over hoe het met jouw leven is: waar je tevreden mee bent, wat minder gaat en waar je graag aan wil werken. Ieder half jaar start er een nieuwe groep, dus misschien dat je even moet wachten. Mogelijk is er al wel een andere activiteit waar je alvast aan mee kunt doen, zoals een bijeenkomst met andere mannen waarin je praat over de dingen van het leven, dingen uitzoekt met je mobiele telefoon, een wandeling maakt in de buurt en lichaams oefeningen leert die je thuis kunt doen, of samen in het park.

Fase 1: verbinding met jezelf

Als je nieuwe groep begint, maak je eerst kennis met elkaar. Hoe heet je, wie heeft je je naam gegeven, wat betekent je voor-/achternaam en ben je er tevreden mee? Wat vind jij mooie plekken in de stad, wat zit je dwars, waar wil jij aan gaan werken? Dingen die je voor een deel al met de coördinator besproken hebt, maar nu hoor je ze van elkaar. Dat geeft herkenning, je ziet dat je er niet alleen voor staat. Ook komt er iemand les geven in computer- en taalvaardigheden, doe je verschillende spellen waardoor je plezier hebt en zodat je kunt werken aan waar jij beter in wilt worden. Ook komt er iemand die veel weet van de zorg voor je gezondheid van lichaam en geest. Je leert er dingen over wat je kunt doen om goed te slapen, gezond te eten, om te gaan met de uitdagingen van je leven met minder stress, over hoe je na kunt denken als dat nodig is, en minder kunt piekeren. In dit eerste half jaar werk je samen aan de verbinding met jezelf: je zorg voor jezelf in het leven van elke dag.

Fase 2: verbinding met je omgeving

Na een half jaar ben je klaar met fase 1 en begin je aan fase 2. Je vult nog een keer het spinnenweb in: hoe gaat het nu met al die dingen die je lezen zinvol en de moeite waard maken? Is er iets verbeterd? Gaan er dingen minder? En het allerbelangrijkste: ben je toegekomen aan waar jij aan wilde werken? En nu je er nog eens naar kijkt, waar wil je nu aan werken? In deze fase gaat de aandacht naar je verbinding met je omgeving: de buurt en de stad. Je kijkt samen naar waar interessante dingen te doen zijn, bijvoorbeeld met je stadspas. Je legt contact, door te bellen of te e-mailen, om te kijken waar je naartoe kunt en of je daar iemand kunt spreken. Daar is ook assertiviteit voor nodig: de vaardigheid om duidelijk te maken wat jij wil en daarvoor op te komen, en tegelijk een respectvolle relatie op te bouwen met de ander. Tot slot ga je in iedere bijeenkomst weer werken aan je computer- en taalvaardigheden die nodig zijn om dit te doen.

Fase 3: verbinding met de wereld

Aan het einde van deze fase doe je alweer een jaar mee met de Gouden Mannen. Daar komt nog een half jaar bij, waarin je samen onderzoekt welke levenservaringen je hebben gemaakt tot degene die je nu bent. Wat heb je doorstaan? Welke kracht heb je in jezelf ontdekt? Wat heb je van anderen meegekregen? Wie zijn er belangrijk voor je? Wie hebben je geholpen? Wat heb je anderen gegeven? Dat levensverhaal is iets om kracht en trots aan te ontleen, ook als je de uitdagingen van vandaag aangaat. Je gaat op zoek naar die verhalen, je neemt de tijd om ze te vertellen en ernaar te luisteren; je leert ze zo te vertellen dat het lijkt of ze opnieuw gebeuren. Je maakt er een kleine voorstelling van, voor elkaar, je begeleiders en als je wilt voor een paar vrienden en kennissen. Hierdoor leer je verdiepende vragen te stellen en jezelf te presenteren. Met het delen van die verhalen werk je aan je verbinding met de wereld, wat de wereld, dat zijn wij met elkaar. Dan wordt het tijd om met je nieuwe zelfvertrouwen en je nieuwe vaardigheden op zoek te gaan naar een plek in je gemeenschap of de buurt: een eigen project, vrijwilligerswerk of betaald werk, een plek om zo nu en dan bij elkaar te komen. Iemand die de buurt goed kent en daar veel contacten heeft, helpt je daarbij. En voor je aan het einde van deze derde fase afscheid neemt van het programma, kijk je nog een keer naar het Spinnenweb Positieve Gezondheid. Hoe sta je er nu voor? Wat gaat beter, wat minder en waar ga je nu aan werken?

Uitstroom en nazorg

Na anderhalf jaar stopt je deelname aan Gouden Mannen. Dat betekent niet dat je de andere Gouden Mannen nooit meer ziet. Je ziet elkaar op straat, bij vrijwilligerswerk of zelfs bij een gezamenlijke maaltijd, als het je lukt om dat te organiseren. Je hebt een netwerk, waarin je elkaar kunt vinden, elkaar goede raad kunt geven en samen nieuwe initiatieven nemen. Je kunt ook aankloppen bij je coördinator, bijvoorbeeld om te horen hoe je contact kunt leggen met andere deelnemers, wie je kunt benaderen met een voorstel voor een project of hoe je budget kunt regelen voor iets wat je in de buurt wilt gaan doen. Je hebt Gouden Mannen misschien niet echt meer nodig, maar je kunt er altijd op terugvallen.