

VERKORT VERSLAG 11-11-2011 - THEMADAG GGZ 'STERK IN JE WERK' **Jij bent een kei**

Deze dag vond plaats in Oegstgeest. Het programma werd verzorgd door Coby Franken (coach) en Lieneke Akkerman (loopbaancoach) van Stavoor. Er waren 25 personen aanwezig, inclusief de leden van het LGB CNV GGZ. Door een communicatiefout waren een 20-tal personen die zich wel voor deze dag hadden aangemeld, niet op komen dagen. De bestuurder heet de aanwezigen welkom en wenst een ieder een hele goede themadag .

Inspirerende start

Coby opent met het LEF-lied van Karin Bloemen. Daarna vraagt ze aandacht voor de letters van LEF. Deze komen overeen met ELF en het nummer 11 komt drie keer voor in de datum van deze dag. Het is dan ook een bijzondere datum: 11-11-11. Dit jaar vinden deze datum veel huwelijken plaats, de opening van carnaval vindt vandaag plaats, het is de dag van de duurzaamheid en het is dag dat deze themadag plaats vindt.

Het ochtendprogramma wordt geïntroduceerd met een lied van Bram Vermeulen 'Ik heb een steen verlegd'. In dit lied wordt een in een rivier liggende steen verlegd naar een andere plek. Hierdoor stroomt het water nooit weer langs de plek waar langs dit eerder stroomde.

Daarna werden de aanwezigen uitgenodigd om in kleinere groepen met leeftijdgenoten uit te wisselen welke steen zij hebben verplaatst door het werken in de zorg. Op deze manier kon een ieder voor zichzelf de balans opmaken en men kon leren van de verhalen die door de anderen werden verteld. Ieders persoonlijke beleving werd door de groepsgenoten erkend en herkend. De algemene conclusie was dat we allemaal blij zijn met ons werk, dat we genieten dat de goede dingen en dat in ons werk meerdere stenen verleggen.

De charme van iedere levensfase

Als intro kijken we en luisteren we naar de song 'Stand by me'. In dit geval wordt dit lied door meerderde artiesten in verschillende genres en door allerlei nationaliteiten wereldwijd, op ieders eigen wijze ten gehore gebracht. Op deze manier wordt dit al jaren bestaande lied doorgegeven aan de ander, aan nog weer een ander enz. Ook in de GGZ is in de loop der jaren ook heel veel doorgegeven en ondanks alle veranderingen draait de GGZ nog steeds door.

Lieneke vertelt over levensfasen, levensvragen en uitdagingen. Wat komt een mens zoal tegen in de verschillende periodes van zijn/haar werkzame leven, wat is de meerwaarde van iedere levensfase en van generaliseren.

"Het CNV is ervan overtuigd dat werk bedoeld is als bron van plezier en zingeving. Iedereen staat voor de uitdaging om door werk het beste van zichzelf te geven en het

beste uit zichzelf te halen". Dit geldt voor alle levensfasen. Elke levensfase heeft zijn charme.

In periodes van zeven jaar zien deze er ongeveer als volgt uit.

21 tot 28 jaar: Alleen en samen. Vriendschap en liefde, vorming eigen mening, experimenteren met talenten, opbouw persoonlijkheid, leertijd

28 tot 35 jaar: De wereld in. Besef unieke levenstaak, naar buiten gericht, eigen vorm zoeken, geleidelijke rust en richting; ook maatschappelijk

35 tot 42 jaar: Verbinding Hart, Hoofd en Handen. Handelen in overeenstemming met waarden, uitkristallisatie, terugblik en vooruitzien, behoefte aan continuïteit. 'Midlife crisis' ontstaat op het kruispunt continuïteit en discontinuïteit

42 tot 49 jaar: Louteringsfase. Relativering, besef van 'over de helft zijn', zelfkennis, mogelijkheden tot herkansing

49 tot 56 jaar: Leiden en geleid worden. Grotere interesse in innerlijke wereld, balans opmaken, verlies en spijt onder ogen kunnen zien om winst en tevredenheid te kunnen oogsten. Maar ook de valkuilen: verkramping van de eeuwige jeugd, of uitgeblust en cynisch

56 tot 63 jaar: Hemel en aarde. Eigen tempo en verhouding met de hectiek van de buitenwereld, wijsheid en de behoefte om uit te delen en over te dragen, en doorzicht waardoor men een voorbeeld en steunpunt is

63 tot 70 jaar: Eenvoud. Genieten van *wat er is* en *zoals* het is.

Relativering leeftijdsfasen

Ieder mens is uniek! Ieder mens is meer dan alleen de leeftijd en functieduur. Het **allerpersoonlijkste is universeel**: liefde, vriendschap, angsten, verlies, onzekerheid.

Functieduur is sterker bepalend voor de **inzetbaarheid** dan levensfasen.

De belangrijkste sleutel om '**verandervaardig**' te blijven ligt op het gebied van de persoonlijke ontwikkeling en in de opleiding- en ontwikkelingsinspanningen.

Meerwaarde van diversiteit ontstaat in de samenleving. Dit vergt o.a.:

Opschorten van beeldvorming en vooroordelen

Opschorten van vooroordelen

Onderkennen eigen onzekerheden

O.E.N.: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig

Open mind: ook voor wrijving en verschil; wederkerig leren.

Tips over vitaliteit in elke levensfase. Waar zit je kracht, wat vraagt extra aandacht?

Vergroten mentale weerbaarheid

Vergroten emotionele veerkracht

Verhogen van de fysieke belastbaarheid

Leren vergroten van zingeving en persoonlijke invloed

Reflectie op communicatie en gedrag

'Opruiende' tips voor een levenlang groeien

Ga niet met de stroom mee

Beschouw je leven als een ontdekkingsreis

Doe eens dingen die je denkt helemaal niet te kunnen
Leef in het moment
Laat je nooit aanpraten dat je ergens te oud voor bent

Sterk blijven in je werk

Als werkgever kun je vastlopen in je loopbaan. In een groep leeftijdsgenoten wordt besproken wat je belemmeringen en/of stimulansen in je levensfase zijn om sterk te zijn en te blijven in je werk in de zorg. Wat helpt je om in je levensfase de juiste stappen te zetten in je loopbaan? Dit leidt tot ideeën voor specifieke levensfasegerichte (arbeids)voorwaarden en bevordering van duurzame inzet en deze kunnen worden aangereikt aan de bestuurder zodat hij deze mee kan nemen naar de volgende CAO onderhandelingen.

De uitdaging is om door werk het beste uit jezelf te halen.
Kwaliteit, motivatie en inzet: deze zijn allemaal leeftijdloos. Het heeft alleen een andere vorm.

Je bent een kei

Talent is een potentie en wij hebben ons hele leven beschikbaar om dat talent tot uitdrukking te brengen. Ieder kan voor zichzelf met een paar krachtige hulpvragen na gaan wat iemands werkelijke talenten en kwaliteiten zijn en of/hoe deze tot uitdrukking te brengen zijn. Deel je talenten met anderen zodat je bevestigd en overtuigd raakt van je eigen 'kei-zijn'.

Na nog genoten te hebben van Ramses Shaffy met zijn lied 'Laat me' (mijn eigen gang maar gaan) kwam er een einde aan deze inspirerende en leerzame themadag.