

## ONTWIKKELLAB LEVENSVRAGEN

# MEER VRIJHEID NA JE PENSIOEN: WAT GA JE ERMEE DOEN?

Voor een vrijer leven op jouw unieke manier

### Een nieuwe levensfase

Na je pensioen kom je in een nieuwe levensfase. Een periode met meer vrije tijd, minder verplichtingen en minder structuur ligt in het verschiet of is al begonnen. Het lijkt soms een fase met beperkingen, deze zogenaamde derde fase of simpelweg: de ouderdom. Toch blijken er juist dan ook veel nieuwe mogelijkheden te zijn! Niet alleen omdat je meer vrije tijd hebt. Vooral ook omdat je nog steeds nieuwe innerlijke, geestelijke vermogens tot je beschikking krijgt die je tot een vrijer mens kunnen maken.

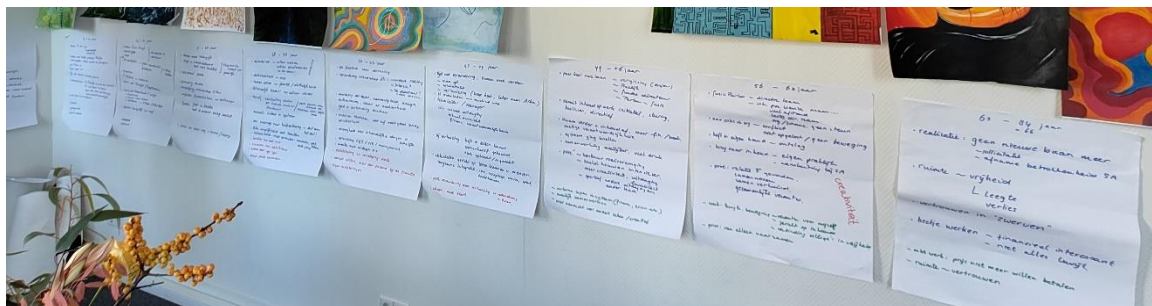
### Doelgroep

Deze cursus is bedoeld voor mensen tussen circa 55 en 75 jaar, die hun derde levensfase zinvol invulling willen geven, vanuit een nieuwe vrijheid. Voor bijna, of vroeg-gepensioneerden en voor gepensioneerden met levensvragen.

### Biografiekunde, zelfkennis en mensenkennis

De School voor gemeenschapsvorming heeft een jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen met levensvragen in verschillende levensfasen. De cursus is ontwikkeld met een schat aan kennis en ervaring over de biografie van mensen en hun potentiële initiatiekracht in de wereld. In het bewustzijn over je eigen verborgen biografie en mens zijn, ligt de sleutel voor een zinvol ouder worden.

Onze expertise is om deelnemers te begeleiden de ontwikkelingsweg van zichzelf en hun medemens in dit ontwikkellab te gaan doorzien, in elke levensfase met een andere, nieuwe stap.



*Individuele levensfasen beschreven op flappen*

## Met vragen kom je verder

Wat is jouw vraag? Met jouw persoonlijke vraag ga je onderweg in het Ontwikkellab. Je vraag is de leidraad waarmee je terugkijkt op je eigen levensloop. Als aan een magneet blijven herinneringen aan die vraag 'hangen' als je naar je levensloop terugkijkt.

Vragen van mensen die eerder deelnamen waren:

- *Wat heb ik eigenlijk betekend in mijn werkleven?*
- *Hoe kan ik mijn derde levensfase zinvol vormgeven?*
- *Wat moet ik loslaten en waarom vind ik dat moeilijk?*
- *Hoe maak ik een keuze uit de veelheid van mogelijkheden die ik heb?*
- *Welke relaties ga ik nieuw aan en welke laat ik los?*
- *Hoe vind ik een nieuwe structuur in mijn leven als die niet meer vanuit mijn werk komt?*
- *Hoe vind ik praktische wijsheid?*
- *Wie ben ik werkelijk?*
- *Hoe kan ik milder in het leven staan?*

## Doel

Het zoeken en vinden van nieuw persoonlijk perspectief voor de levensfase vanaf het (pré)-pensioen;  
Het leren kennen van de mate van regie en overgave in het leven, in verleden, heden en toekomst.  
Nieuwe mensen ontmoeten en met en van elkaar leren over de eigen levensweg en die van de ander.

## Wat je meeneemt uit de cursus:

- Inzicht in de levensfasen van de mens en wat jij hebt ontwikkeld vanuit jouw persoonlijke nieuwe beroep; inzicht in je levensopgave
- Een toekomstverkenning in verschillende scenario's
- Een concreet stappenplan voor het eerste jaar
- Meer bewustzijn om je richting te bepalen en keuzes te maken;
- Ervaring met het waarnemen van het wezenlijke van jezelf en de ander en instrumentarium voor het gesprek daarover
- Een ervaring van gemeenschapsvorming van individuen
- Oefeningen om innerlijke vrijheid te ontwikkelen

## Wat ga je doen?

In subgroepen van maximaal vijf personen vertel je elke bijeenkomst iets uit je levensloop, wat je hebt voorbereid. Daarbij krijg je een reactie van de andere deelnemers en van de begeleiding. Zij kunnen bijvoorbeeld aangeven wat karakteristiek is in wat je vertelt en met welke vragen je ernaar kunt kijken. De beproefde spelregels dragen er zorg voor dat ieder leert zonder oordelen te reageren.

Zelf bepaal je welke reacties voor jou belangrijk zijn, zelf trek je conclusies en neem je besluiten voor je toekomst. We werken hierbij met de kunst van de voor onze School zo kenmerkende sociale didactiek, waarbij je leert van jezelf, via de ander, van mens tot medemens.

Voor elke bijeenkomst krijg je voorbereidingsvragen mee om je levensloop mee te onderzoeken: dat kun je zo beperkt of uitgebreid doen als je zelf wilt.

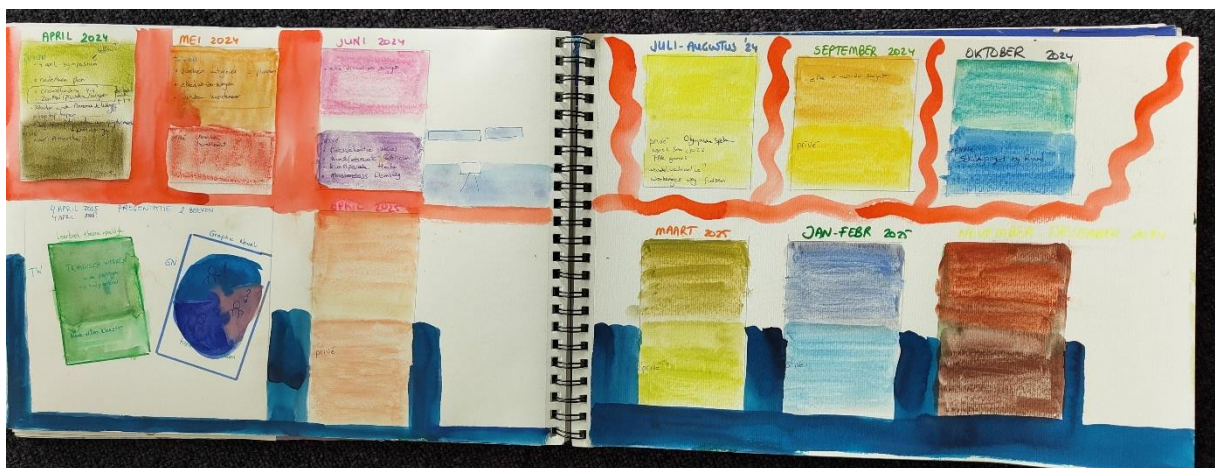
## Werkvormen

- Inhoudelijke verdieping  
Ter ondersteuning en verdieping van het eigen onderzoek reiken wij inhoudelijke denkbeelden aan om je je eigen mens (en het mens zijn van de ander) beter te kunnen begrijpen:
  - De levensfasen in de menselijke biografie en hoe de mens zijn eigen unieke beroep ontwikkeld
  - Nieuwe gemeenschapsvorming in deze tijd,
  - Verschillende soorten geld en hun rol tijdens de latere levensfasen
  - Tegenkrachten en meekracht in de mens en in de wereld

- Beeldend werken

Ook met beeldende werkvormen ga je op onderzoek: daarin oefen je gelijk met de grote vrijheid die je daarin kunt nemen om zelf een bepaald vraagstuk al onderzoekend op papier met krijt, of in boetseerklei, vorm te geven en te onderzoeken. Het levert vaak verrassend nieuwe inzichten op.

- Autobiografisch schrijven
- Waarnemen en communiceren van het wezenlijke met de vier categorieën van weerklank
- Vrijheidsoefeningen voor je eigen denken, voelen en willen



*Geschilderd stappenplan door Henk Willem Klaassen*

## Begeleiding

Ingrid Busink (1965)

Na mijn studie arbeidspsychologie en werk als onderzoeker aan de Universiteit Utrecht, heb ik zelf biografieonderzoek gedaan en daarin mijn roeping ontdekt. Ik begeleid sindsdien al meer dan 25 jaar mensen individueel en in kleine groepen bij het onderzoeken van hun biografie vanuit hun eigen

levensvragen. Ik heb al honderden levensverhalen gehoord, maar het is altijd weer nieuw en uniek wat iemand vertelt. Ik vind het heel indrukwekkend hoe het menselijke in iedere mens van goede wil wordt gezocht en ontwikkeld. Daarnaast leid ik mensen op in de biografiekunde en procesbegeleiding. Ik ben ook gemeenschapscoach van woonprojecten voor ouderen en voor meergeneratiewonen (woonproject Eikpunt, Ubuntuplein) en heb verschillende scholen (mee) opgericht (Hofakker, Talander, Auryr, De ondernemende school Westland). Op basis van mijn ervaring met het begeleiden van gemeenschapsvorming tussen mensen in al deze initiatieven heb ik de School voor Gemeenschapsvorming opgericht.

Ik ben moeder van drie kinderen, van wie de oudste twee inmiddels uit huis zijn. In al het werk is het zien van de ontwikkeling van de mens, het medemenselijke, de scheppingskracht van de mens, en de geestelijke inzichten die ieder mens heeft en verder kan ontwikkelen hetgeen wat mij bezielt. Bewustzijn over het mens zijn van binnenuit, speelt voor mij daarin een onmisbare rol.

Lieke Deelstra (1967)

Ruim 20 jaar begeleid ik mensen vanuit eigen praktijk met grote en kleine levensvragen.

Elk verhaal blijft boeiend, elke gebeurtenis, hoe futiel op het eerste gezicht het soms ook lijkt, blijkt in het grotere web van levensdraden van waarde. Hoeveel levensverhalen ik ook heb gehoord de afgelopen jaren, het blijft magisch en indrukwekkend hoe het wezenlijke van de persoonlijke levensopdracht uit de biografie verschijnt middels biografieonderzoek, en welke grote impuls dat geeft aan de persoonlijke ontwikkeling.

Mijn diepe interesse in het mens zijn en zijn levensverhalen heb ik van jongs aan. Groot was mijn verwondering toen ik ontdekte dat in de sprookjes, scheppingsverhalen en mythes een spiegeling van het persoonlijke menselijke verhaal te vinden is en vice versa. Door de jaren heen heb ik mijn eigen kwaliteit hierin ontwikkeld. Naast mijn vakmanschap zet ik mijn heldere intuïtie in om de essentie van een levensverhaal scherp te krijgen. Het werken met de biografiekunde vervult me telkens weer met dankbaarheid om het wezenlijke tevoorschijn te luisteren. Als docent en trainer ben ik de afgelopen jaren verbonden aan verschillende opleidingen: De academie voor geesteswetenschappen, De mark Academy, de School voor gemeenschapsvorming, de Grondsteen, Amphion en Instituut voor Biografie. Ik ben moeder van een zoon met een spraaktaal stoornis, mede hierdoor en door mijn eigen dyslexie heb ik een bijzondere verhouding tot taal en spreken ontwikkeld en geef ik al jaren, naast het biografieonderzoek, met veel plezier autobiografisch schrijfcursussen.

## Waar en wanneer?

### *Locatie*

Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen

### *Informatieavonden*

Woensdag 12 juni, 20.00 uur

### *Instapavond*

Woensdag 25 september, 20.00 uur

### *Bijeenkomsten op woensdagen en vrijdagen van 10.00 – 17.00 uur*

Woensdagen 9 en 23 oktober

Vrijdagen 8 en 29 november

Woensdagen 8 en 22 januari

Woensdag 5 maart (Terugkomdag)

Het is niet mogelijk een datum over te slaan (behoudens overmacht).

## Wat anderen erover zeggen

- *'Heel waardevol, hoe we in korte tijd de diepte in konden gaan in de kleine groep'*  
*'Ik heb bewustzijn gekregen door de voor mij nieuwe biografische blik dat ik een keuze heb. Ik ga bewust de toekomst in'*
- *'Heel bijzonder om terug te kijken vanuit mijn vraag naar mijn verschillende levensfasen, het kleurt mijn geschiedenis anders.'*
- *'Ik had het idee, ik ga na mijn pensioen iets doen wat lijkt op werken; nu zie ik: nadere verdieping is nodig en daar kan ik een toekomstproject van maken'*
- *'Heel verhelderend, ik heb een hoop handvatten gekregen, mede door de anderen'*
- *'Het is goud delven'*

## Kosten van de cursus

De kosten van het de cursus Meer vrijheid na je pensioen: wat ga je doen? bedragen € 1725,--, inclusief koffie, thee en lunch en materialen; De Grondsteen is vrijgesteld van BTW.

De kosten voor de cursus worden soms door je werkgever vergoed (vanuit een cao). Wellicht kun je ook je Individueel Loopbaan Budget (LBB) of Persoonlijk opleidingsbudget (POB) gebruiken waaruit je de cursus zou kunnen bekostigen. Indien je de cursus zelf betaalt, kunt je de cursuskosten eventueel bij je Belastingopgave opvoeren als opleidingskosten.

## Wat krijg je?

- Een avond en zes dagen in een kleine groep van maximaal vijf deelnemers, met veel persoonlijke ruimte en aandacht
- Voorbereidingsvragen
- Een persoonlijk biografisch gesprek met één van de begeleiders.  
Om tijdens de cursus je persoonlijke proces te ondersteunen bieden we je een persoonlijk gesprek aan. In dit gesprek kunnen je vragen en ontdekkingen uitgebreid aan de orde komen en dit geeft je extra handvatten voor de toekomst
- Een hand-out met een beschrijving van de levensfasen in de normale biografie
- Brochure Zingeving in de laatste levensfasen
- Beschrijvingen van vrijheidsoefeningen die je thuis ook verder kunt voortzetten

## En wat nog meer?

- Een terugkomdag, waarin we terugkijken op de cursus en hoe je daarna bent verder gegaan en we elkaar, deelnemers onderling en begeleiders, weer ontmoeten.
- School voor Gemeenschapsvorming  
De School voor gemeenschapsvorming is een initiatief van Stichting De Grondsteen. Na en naast deze cursus zijn er nog diverse andere mogelijkheden voor scholing, ontwikkeling en ontmoeting. Als alumnus kun je deel uitmaken van onze groeiende gemeenschap, bijvoorbeeld in een kring met leeftijdgenoten om uit te wisselen over je (innerlijke en uiterlijke) ervaringen, met ups en downs, en je daarin verbonden te weten met anderen.

## Aanmelden

Via [info@degrondsteen.nl](mailto:info@degrondsteen.nl) kun je je aanmelden voor de informatieavond.

Voor de webpagina:

<https://www.degrondsteen.nl/meer-vrijheid-na-je-pensioen-wat-ga-je-ermee-doen-112.html>