



SAMENLEZEN

Een verrijkende en heilzame activiteit

Die buurtbewoners op een leuke en verdiepende manier samenbrengt
En plezier en troost biedt aan ouderen in zorginstellingen



“Om tot een mooi gesprek te komen, speelt de tekstkeuze een belangrijke rol. Een goede samenleestekst stemt tot nadenken, zet luikjes open, komt aan pijnpuntjes. Mensen luisteren naar elkaar en verrassen elkaar.”

Gusta

SAMENLEZEN VERRIJKT HET LEVEN



Samenlezen is een laagdrempelige activiteit die mensen betekenisvol contact en plezier kan geven in hun leven. Het samenlezen begint met het hardop voorlezen van een kort verhaal, een grappig gedicht of een stukje beeldende tekst uit een roman. Het gaat van Shakespeare en Kafka tot Annie M.G. Schmidt en Hendrik Groen. Vaak is een thema, zoals liefde, verlies of de natuur, de rode draad. Na het lezen komen prikkelende vragen op tafel. Welke zin raakt je? Wat doet de tekst met je? Herken je het? Welke herinneringen roept het op? Dan gaan de tongen los, komen de gedachten en emoties naar boven en ontstaan er de mooiste persoonlijke gesprekken.

Samen genieten van verhalen

Samen praten, nadenken en lachen, leuke en minder leuke herinneringen delen, gevoelens uiten zonder schaamte: bij samenlezen gebeurt dit allemaal. Het samen genieten van verhalen verrijkt het alledaagse leven. Ook is het een geweldige remedie voor mensen die zich eenzaam voelen of die last hebben van een verminderd geheugen. Iedereen kan meedoen met de activiteit, zowel fervente lezers als ouderen die niet of nauwelijks lezen.

De methodiek van samenlezen

De in Engeland ontwikkelde methodiek van samenlezen haalt het maximale uit een literaire tekst en leidt tot waardevolle interacties. De combinatie van hoogwaardige teksten en socratische gesprekstechnieken brengt verdiepende gesprekken op gang, waarin ruimte is voor ieders inbreng. Alle leesbegeleiders van de Culturele Apotheek zijn getraind in deze methodiek. De zorgvuldig geselecteerde gedichten, verhalen en romanfragmenten zijn afkomstig uit de wereldliteratuur. Per bijeenkomst wordt een set van drie teksten besproken die losjes rondom een onderwerp cirkelen en dit vanuit verschillende invalshoeken belichten.

De Culturele Apotheek heeft de methodiek van samenlezen een paar jaar geleden in Nederland geïntroduceerd. Op tientallen locaties binnen zorginstellingen, bij bibliotheken en buurthuizen en andere sociale instellingen zijn inmiddels samenleesgroepen actief.

“Het is een hele goede hersentraining. Ik heb een hersenbloeding gehad, maar na het lezen voel ik me echt goed in mijn hoofd.”

Marijke



DE GENEESKRACHTIGE WERKING VAN LITERATUUR

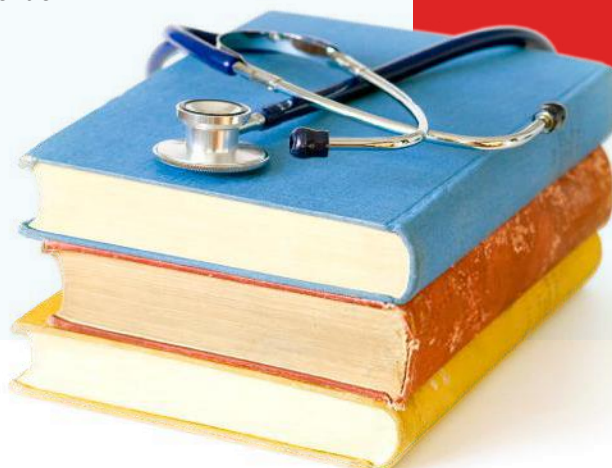


Samenlezen is voor iedereen een gezonde en verrijkende ervaring. Het opent de wereld en brengt vreugde, iets waar ouderen veel baat bij hebben. Ook is het een bewezen effectief medicijn tegen eenzaamheid, en heeft het een positief effect op mensen met chronische klachten of (beginnende) dementie.

Wetenschappers van de Universiteit van Liverpool die onderzoek hebben gedaan naar samenleesgroepen, beschrijven het effect van samenlezen als ‘een ongeprogrammeerde therapeutische interventie’ die mensen nieuwe energie en levensvreugde kan geven. Je hoeft er geen dikke pil voor te lezen; wekelijks of tweewekelijks een uurtje lezen is voldoende.

DE EFFECTEN VAN SAMENLEZEN

- ★ Verbetert het korte- en langetermijngeheugen
- ★ Vergroot de concentratie
- ★ Geeft energie
- ★ Prikkelde nieuwsgierigheid
- ★ Creëert nieuwe vriendschappen
- ★ Maakt de lachspieren los
- ★ Verruimt de blik op het leven
- ★ Stimuleert het luistervermogen
- ★ Verhoogt de zin om te gaan lezen



SAMENLEZEN IN ZORGINSTELLINGEN



Een uurtje samenlezen in de week doorbreekt het sociale isolement, geeft meer levensvreugde en draagt bij aan het zelfvertrouwen en welzijn. Samenlezen gaat niet zozeer om het letterlijk begrijpen van een tekst, maar om het stilstaan bij associaties, eigen ervaringen en emoties. Ook al hebben mensen moeite met lezen of is hun geheugen niet meer wat het was: als er een mooie of herkenbare tekst wordt voorgelezen, dan komen de herinneringen naar boven. De een geniet in stilte, de ander praat; iedereen vindt zijn of haar plezier in het samenlezen.

Ook voor ouderen met dementie is samenlezen een weldadige activiteit


Vaak zijn activiteiten voor mensen met dementie gericht op het stimuleren van herinneringen. Als dat niet goed lukt, kan dat stress veroorzaken. Met samenlezen zijn de mensen in het moment zelf en kunnen zij zich op verschillende manieren uitdrukken. Uit onderzoek onder ouderen met dementie constateerden wetenschappers aanmerkelijke vermindering van dementiesymptomen na een jaar samenlezen. Het merendeel van de deelnemers bleek zich beter te kunnen concentreren, was minder onrustig en nerveus en kon zich makkelijker ontspannen. Daarnaast kwam uit het onderzoek dat onder meer het korte- en langetermijngeheugen beter werd, net als de luistervaardigheid.

“Als je hier samen eet,
dan wordt er nauwelijks iets
gezegd. Door samen te lezen,
komt er altijd wel iets om
het over te hebben.”

Rity



Een samenleesurtje in een Odensehuis in Amsterdam

 Iedere week lezen ouderen in inloophuizen voor mensen met (beginnende) dementie gedichten en korte stukjes voor uit romans, onder begeleiding van een leesbegeleider van de Culturele Apotheek. Volgens een van de Odensehuis-coördinatoren, Jonne Meij, is de samenleesgroep een van de meest populaire activiteiten. Iedereen krijgt de ruimte om zijn of haar eigen verhaal te vertellen en herinneringen te delen, met de teksten als trigger. Jonne ziet sommige ouderen echt groeien en opleven tijdens zo'n samenleesurtje.

Een van de vaste deelnemers is Jettie. Zij zegt bijna nooit wat, maar voorlezen van gedichten blijkt ze heel fijn te

vinden en prachtig te kunnen. Een andere deelnemer voelt zich iedere week weer uitgedaagd door het lezen. 'Het houdt mijn brein actief', zegt hij. Twee mensen uit de groep zijn goede vrienden geworden. Hoewel ze op dezelfde etage in een flatgebouw wonen, hadden ze nooit echt contact. In de samenleesgroep kwamen ze erachter dat ze veel dezelfde interesses delen. Jonne is verrast door de manier waarop er in de groep over de soms best moeilijke teksten gesproken wordt. Ze vindt het heel bijzonder dat er zo snel een vertrouwelijke sfeer ontstaat, waarin mensen echt naar elkaar luisteren en zonder angst hun ervaringen en gevoelens delen.



SAMENLEZEN IN DE BUURT



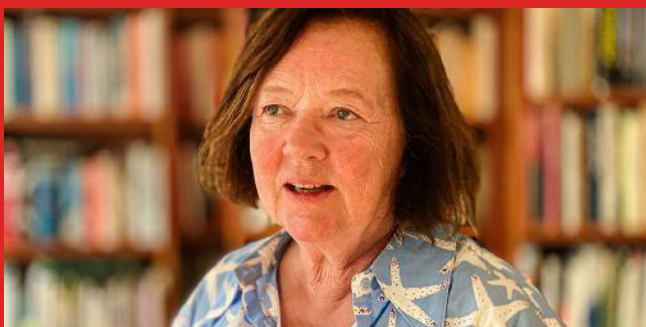
We lezen ook samen met ouderen in bibliotheken en buurthuizen. Anders dan bij een boekenclub, waar mensen eerst zelf thuis een boek lezen, kan iedereen bij de samenleesgroepen aanschuiven, zonder enige voorbereiding. Het is daarmee iets voor lezers van alle niveaus.

Het samenlezen in de bibliotheek is een ontspannen, gezellig en leerzaam uitje voor ouderen die van lezen houden, geprikkeld willen worden en andere mensen willen ontmoeten. In buurthuizen is samenlezen een leuke en originele manier om oudere buurtbewoners dichter bij elkaar te brengen en persoonlijke gesprekken aan de koffietafel te stimuleren.

“Ik werd gevraagd om de tekst in plat Amsterdams voor te lezen. Daar beleefde ik veel plezier aan.”

Chris

Samenlezen in de bibliotheek



LEESBEGELEIDER GUSTA REICHWEIN: “Het samenlezen biedt troost, geborgenheid, plezier. En het prikkelt de fantasie. We bieden een paar teksten en krijgen een veelvoud aan verhalen terug. Met groot gemak, aangedreven door verbeeldingskracht, reizen we naar geboorte- en woonplaatsen in Suriname en India, gaan we terug naar school en koesteren we overleden geliefden en huisdieren. Voor de deelnemers, maar zeer zeker ook voor mijzelf, is het samenlezen een hartverwarmende en zinnenprikkende activiteit.”

Samenlezen met buurtbewoners



BUURTBEWONER CAROLIEN SIKMA: “Als je met andere mensen koffiedrinkt, gaat het altijd over koetjes en kalfjes en begin je niet zomaar over heel grote onderwerpen. Maar als je samen een tekst leest, dan kan je het veel gemakkelijker over dingen hebben die meer de diepte in gaan. De tekst helpt dus om een beter gesprek met elkaar te voeren. Je hebt daarmee meer contact met elkaar.”



DE ACTIVITEIT SAMENLEZEN AANBIEDEN IN JOUW ORGANISATIE

Hoe werkt het

De Culturele Apotheek helpt bij de opzet van de samenleesactiviteit in bibliotheken, buurthuizen, inloophuizen en zorginstellingen. De activiteit kan wekelijks, tweewekelijks of maandelijks worden aangeboden. Onze leesbegeleiders verzorgen de teksten en komen op de gewenste locatie een uur samenlezen. Iedereen kan gratis meedoen, zonder voorbereiding of aanmelding.

Wat is ervoor nodig?

- ★ Een leesbegeleider van de Culturele Apotheek
- ★ Een set van literaire teksten
- ★ Een ruimte
- ★ Verse koffie, thee en wat lekkers
- ★ De deelnemers

De Culturele Apotheek zorgt voor bekwame en betrouwbare leesbegeleiders en selecteert literaire teksten die voor veel interactie kunnen zorgen. Als organisatie hoef je alleen een ruimte ter beschikking te stellen en koffie, thee en een koekje te verzorgen. Op onze website bieden wij flyers, posters en ander promotiemateriaal om mensen uit te nodigen voor een samenleesgroep. De organisatie kan de aankondiging printen en op het prikbord hangen.

Financiële bijdrage

Wij zijn een stichting zonder winstoogmerk, die afhankelijk is van bijdrages en subsidies om de uitrol van de methodiek, het selecteren van geschikte teksten en het trainen en ondersteunen van de vrijwilligers te kunnen bekostigen. Wij vragen daarom ook een financiële bijdrage

van €800 per leeslocatie per jaar. Daarvoor trainen en ondersteunen we twee vrijwilligers per locatie en leveren we leesmateriaal voor een jaar. Mocht dit problemen opleveren, dan zijn wij altijd bereid om te kijken of er andere mogelijkheden zijn. Zo kunnen we bijvoorbeeld meedenken bij het indienen van een fondsaanvraag.

Start een samenleesgroep

Wil je een samenleesgroep opzetten? Neem contact met ons op via akke@cultureleapotheek.nl of bel Akke Visser op 06-30415657.

In-company training leesbegeleiders

Naast trainingen voor onze eigen vrijwilligers bieden wij ook in-company trainingen aan voor instellingen die meerdere samenleesgroepen willen starten en daarvoor hun eigen medewerkers of vrijwilligers willen inzetten. Het is een meerdaagse training op locatie voor maximaal 10 deelnemers. De kosten bedragen € 4.500 inclusief training, intervisie en leesmateriaal voor 1 jaar. De prijs is excl. btw en reiskosten.

Alvast een voorproefje?

Doe mee met online samenlezen

Iedere vrijdagochtend van 11 tot 12 uur houden we een [online samenleesuur via Zoom](#). Het is een leuke en makkelijke manier om in contact te komen met anderen, vooral voor mensen die minder mobiel zijn. Iedereen kan hieraan meedoen. Hoewel de dynamiek iets anders is dan bij fysieke groepen, is het voor activiteitenbegeleiders een mooie manier om de methodiek van samenlezen te ontdekken.



“Zelf kom ik elke keer
ook weer tot inzichten
die ik anders nooit had
opgedaan.”

Danny

DE VRIJWILLIGERS



Voor de concentratie en het stimuleren van het persoonlijk gesprek is een goede leesbegeleider onmisbaar. Onze vrijwilligers zijn getraind in de methodiek van het samenlezen. Zij weten hoe ze een open en veilige omgeving kunnen creëren en hoe ze aan de hand van teksten mensen kunnen prikkelen en de link kunnen laten leggen met hun eigen ervaringen.

Samenlezen heeft niet alleen een positief effect op deelnemers, ook leesbegeleiders zien samenlezen als een grote verrijking. Iedere sessie is weer anders, en zien wat er in de groep ontstaat is niet alleen leuk, maar ook enorm leerzaam. Vaak zijn de leesbegeleiders mensen van buitenaf en soms zijn het vrijwilligers die al zijn aangesloten bij een zorginstelling, een bibliotheek of een andere sociale instelling.



DE CULTURELE APOTHEEK

Wij zijn al meer dan tien jaar Culturele Apothekers. Naast dat wij gepassioneerde lezers zijn, ervaren we iedere dag weer hoe weldadig het is om te lezen. Het is een bewezen feit: lezen vergroot het geestelijke en lichamelijke welzijn van mensen. We houden daarom al meer dan 10 jaar spreekuren 'Boeken op recept' en geven workshops en lezingen over

literatuur als medicijn. We leveren zelfs literatuurrecepten aan huisartsen, die deze voorschrijven aan hun patiënten. Een lezing van Jane Davis van de Engelse organisatie The Reader over shared reading maakte ons enthousiast over de heilzame effecten van samenlezen. Daarom hebben we deze succesvolle methodiek naar Nederland gebracht.



AKKE VISSER: "Het is onze droom dat mensen in elke gemeente ergens terechtkunnen om samen te lezen, online of fysiek, of je nu veel leest of weinig, oud bent of jong, je taal wil ontwikkelen of juist alleen komt luisteren. Wij willen net als Jane Davis van The Reader een lees-revolutie op gang brengen!"



MARIJE WILMINK: "Samenlezen activeert mensen en laat ze groeien, dat is echt heel bijzonder om mee te maken. En de wetenschap dat het uurtje zich volgende week of de week daarna weer herhaalt, stimuleert het gevoel tot een gemeenschap te behoren."



Stichting Culturele Apotheek wil met samenlezen het leesplezier stimuleren en de verbindende kracht van literatuur gebruiken als ingang voor ontmoeting, uitwisseling en dialoog. Na een succesvolle introductie van samenlezen in en om Amsterdam en een uitbreiding naar andere steden in de Randstad, staan we nu in de startblokken om samenlezen door heel Nederland aan te bieden.

www.cultureleapotheek.nl