**Vicieuze Cirkel**

**Als ik blijf kijken**

**Zoals ik altijd heb gekeken**

**Blijf ik denken**

**Zoals ik altijd heb gedacht**

**Als ik blijf denken**

**Zoals ik altijd heb gedacht**

**Blijf ik geloven**

**Zoals ik altijd heb geloofd**

**Als ik blijf geloven**

**Zoals ik altijd heb geloofd**

**Blijf ik doen**

**Zoals ik altijd heb gedaan**

**Als ik blijf doen**

**Zoals ik altijd heb gedaan**

**Blijft mij overkomen**

**Wat mij altijd overkwam**

**Maar als ik mijn ogen sluit**

**En mijn ware zelf voel van binnen**

**Dan kom ik de cirkel uit**

**En kan ik steeds opnieuw beginnen.**

**George Parker**

**Aanbod Shine+ Project**

Shine Plus is een project voor langdurige werkloze mensen om aan deel te nemen. Met positieve psychologie als basis, richt dit project zich op het ontwikkelen van het potentieel van de mens. Aan het fundament van Shine+ sta ik, Gerrald Nieboer. Al meer dan twintig jaar is mijn werk gericht op het begeleiden van mensen op verschillende niveaus. In die jaren heb ik veel expertise ontwikkeld dat gericht is op het weer in beweging krijgen van mensen. Via het volgen van diverse studies en collegiale consultatie werkt mijn organisatie aan z’n eigen vakbekwaamheid. Van origine ben ik bedrijfskundig, pedagogisch en psychosociaal gevormd en heb veel ervaring opgebouwd in begeleiding en sturing van de mens op een duurzame wijze. Daarnaast vinden we het belangrijk om langdurig relaties op te bouwen met opdrachtgevers waarin innovatieve projecten samen ontwikkeld worden.

**Visie op activeren, zorg en reïntegratie**

De werkwijze van Shine+ staat voor een samenspel tussen ervaringsdeskundigheid en inzichten in de positieve psychologie, neurofysiologie en het toepassen van diverse ontspanningsmethodieken zoals (pijn)meditatie en ademhalingstechnieken zodat er minder energieverlies is aan het lijden en meer energie overblijft voor participatie.

Welzijn is de basis voor participatie. Alleen door welzijnsbevordering ontstaat ruimte voor toename van het potentieel van werkenden en niet werkenden. Shine+ richt zich verder op het scheppen van nieuw werk (lokale economie) zoals op het gebied van stadslandbouw en ontwikkeling van ambachten. Hierbij wordt ontwikkeling ingericht door het principe van leerling, gezel en meester. Overdracht door ervaren, door doen!

Verder benut Shine+ graag het onverwachte en zijn daarbij creativiteit en ruimte belangrijk om weer in eigen kracht te staan. In deze werkwijze gaat Shine+ uit van deze overtuigingen:

* Op het identiteitsniveau is ieder mens van nature goed. Mensen hebben positieve bedoelingen
* Het is belangrijk om de fundamentele goedheid en het potentieel van mensen te herkennen en erkennen
* Ieder mens is op zijn eigen heldenreis.
* Hoe meer iemand kan stralen, hoe meer licht er in de wereld is.
* Door de aanwezigheid van Shine+ en onverdeelde aandacht zal anderen helpen om hun diepste potentieel los te maken.
* De persoon bij wie Shine+ is, is kostbaar. Hij of zij is de aandacht en erkenning waard.

**Shine+; voor wie met welk doel.**

Het doel van dit project is het ontwikkelen van eigen autonomie en waarbij zingeving (werk) een essentieel onderdeel is van welzijn van de burger. Graag werken we hierbij samen met het aanwezige sociale netwerk o.a. het lokale wijkteam zodat de deelnemers zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Shine+ werkt vanuit maatwerk en dit geldt ook voor de tijdsduur van de begeleiding. Minimaal 6 maanden en maximaal 2 jaar kan Shine een ondersteuning zijn voor de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemer(s). De groepsgrootte is maximaal 12 deelnemers.

**Werkwijze**

De begeleiding is gericht op het leren beter te zorgen voor jezelf door gebruik van positieve psychologie, ontspanningsoefeningen zoals adem- en stilteoefeningen en energetisch werk zoals familieopstellingen en is er volop aandacht voor het ontdekken van wat de deelnemer wil bijdragen aan de samenleving. Deze mix van methodieken zorgt ervoor dat de problematiek van de cliënt niet meer het meest leidend is. Er komt door deze holistische aanpak ruimte voor meer geluk, ontspanning, meer zorg voor zichzelf of toename van hun welzijn. Van daaruit gaan mensen weer actiever deelnemen aan het leven en dus de samenleving met hierin ook respect voor de beperking.

Dit is een proces wat zich ontvouwt en niet precies vooraf is vast te leggen. De eerste 6 maanden is een proces waarin de deelnemer leert om naar binnen te gaan en de laatste 6 maanden ontstaat er ruimte waarin zaken zich gaan ontwikkelen die gezonder zijn en minder energie kosten. De 'deur naar de samenleving' of participatie wordt op basis van de cliënt z’n eigen inspiratie, ervaring en mogelijkheden gevonden. Het hele programma is gericht op zelfkennis, zelfsturing en zelfheling waardoor een meer ontspannen leven ontstaat met meer autonomie en daardoor deelname aan de samenleving. Shine+ werkt vanuit de volgende waarden;

• Het creëren van een open en veilig klimaat

• Een stap voor stap ontwikkeling

• Bewust gebruik maken van toeval

• Structuren en vormen ontvouwen zich tijdens het proces

• Niet het arriveren staat centraal, maar het (leren) in beweging te komen

De basis van mijn werk is voornamelijk positieve psychologie. Zoals de heer Jan Walburg hoogleraar positieve psychologie, in een persoonlijke ontmoeting zei; wat wij wetenschappelijk aan het onderbouwen zijn is wat jij in de praktijk doet. Daar waar de traditionele psychologie zich voornamelijk bezig houdt met het verminderen van pathologie, dysfuncties en tekortkomingen, richt de positieve psychologie zich juist op het versterken van positieve eigenschappen van mensen, zoals hun kwaliteiten en vaardigheden. De wetenschap laat in toenemende mate zien dat de traditionele, probleemgeoriënteerde visie op het menselijk functioneren ontoereikend is en in sommige gevallen zelfs een averechts effect heeft. Onderzoek laat bovendien zien dat het versterken van positieve kwaliteiten zoals dankbaarheid en optimisme, niet alleen leidt tot een afname in psychische problematiek maar tegelijkertijd de veerkracht vergoot. Hierdoor wordt de kans op terugval kleiner. Binnen de positieve psychologie wordt echter niet naar het positieve gekeken zonder erkenning van negatieve aspecten van het leven zoals pijnlijke emoties, falen en andere problemen. Juist de erkenning van het negatieve *en* het positieve resulteert in een completer beeld van het menselijk functioneren. De kennis en technieken uit de positieve psychologie kunnen direct gebruikt worden in een klinische context maar ook bij mensen zonder specifieke klachten om:

* meer veerkracht (resilience) te ontwikkelen
* persoonlijke waarden te identificeren en gedrag volgens deze waarden te bevorderen
* een meer effectieve relatie tot problemen te ontwikkelen
* algemeen welzijn (geluk) blijvend te vergroten
* te gaan meedoen (werken is een medicijn)

Het hele programma van Shine+ bestaat uit activiteiten die mijn eigen leven hebben verrijkt, lichter hebben gemaakt en daardoor ontspannend is geworden. Wat ik doe is dat aan andere mensen leren via diverse laagdrempelige oefeningen. Dit doe ik op diverse inspirerende manieren via woord, beeld, geluid en stilte. Mijn aanwezigheid wordt al als zeer ontspannend ervaren. De activiteiten zorgen voor een proces van ontwikkeling die onomkeerbaar is.

**Deze activiteiten zijn:**

* ontmoeten in groepsdynamiek waarbij men leert dat ieder mens met verschillende verhalen eigenlijk op dezelfde wijze in elkaar steekt. Hierdoor wordt compassie ontwikkeld voor de medemens en ontstaat dankbaarheid.
* transformeren van toeschouwer naar deelnemer van het leven door te leren werken met het ontwikkelen van bewustzijn op het mechanisme van intenties, de wil of het verlangen.
* ontwikkelen in hun zelf-organiserend vermogen. Van slachtofferschap naar 100% verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen emoties i.p.v. beschuldigen van wie of wat dan ook. De activiteit is het begrijpen van de samenwerking tussen gedachten, emoties, lading van het verleden en het begrijpen van de essentie van conflict in jezelf en met anderen.
* levenswijsheid ontwikkelen ofwel de essentie van lijden gaan begrijpen waardoor de mentale veerkracht groter wordt. Een van de effecten om lijden als onderdeel van het leven te zien waar niemand onderuit komt zorgt voor minder energieverlies. Situaties die buiten de betrokkene plaatsvinden maar betrokkene wel raken worden langzamerhand als minder persoonlijk ervaren. Dit geeft een autonoom gevoel, een diep vertrouwen in het leven en de wijsheid rondom ‘de onzekerheid van het bestaan’ te ontwikkelen.
* zorgen voor jezelf betekent dat je jezelf niet vergeet en daardoor kan er een discipline groeien die zich ook naar buiten manifesteert. Het ontwikkelen van zelfkennis op mentaal en fysiek niveau. Het leren omgaan met je eigen hoofd (het verschil tussen denken en piekeren) en emoties (zijn ze vrij of niet).
* Aanleren van meditatie die de geest kalmeert.

*Toelichting:*

Ademhaling en meditatie is wetenschappelijk bewezen door de neuro contemplatieve wetenschap (zie free the mind documentaire). Deze film wordt ook vertoond in het project en mensen vinden dat erg inspirerend en is een motivator meer stilte te leren ontwikkelen in hun leven.

* Leren ontwikkelen van gewaar zijn (anders identificeren met gedachten of fysieke (pijn)ervaringen) via een vorm van meditatie gecombineerd met ademhalingstechniek.
* Leren loslaten van meedragen collectieve pijnmechanismes die zijn ontstaan in het familie-systeem. Door de methodiek van familie-opstellingen wordt meegedragen familie-pijn losgelaten.

Door bovenstaand proces komt er energie vrij, of wordt minder verspild aan piekeren, slachtoffer voelen etc. Die energie is de basis ofwel de grond voor participatie. Het ontwikkelen van werk/dienstbaarheid als medicijn.

**Vervolg; Stap naar participatie**

Het begeleidingsproces ontvouwt zich door anders doen en daardoor komt het weten. Het “niet weten” is juist de motor van het doen en van het nieuwe dat zich ontvouwt. Het ervaren zelf, binnen je kaders van verantwoordelijkheid naar je omgeving, staat voorop in dit traject. Dit is de wijze waarop echte verandering tot stand komt. Het traject ondersteunt de cliënt in het niet weten, in het experimenteren, geeft kennis over leren, loslaten, verbinding, delen met elkaar, zingeving en over hoe inspiratie werkt en herkenbaar wordt. Het zijn elementen die staan voor de wetten van het leven zelf, en dit wordt gekoppeld aan het vinden van een nieuwe weg die ontstaat. Een weg naar participatie die voor jou gezond, ontspannend en zinvol is.

Praktisch betekent dit dat mensen gaan bewegen naar vrijwilligerswerk door te zoeken en te vinden in het bestaande circuit. Een andere weg is dat mensen gaan solliciteren via bestaande kanalen of via hun eigen informeel netwerk, of ze lopen het tegen het lijf, ook starten mensen eigen ondernemerschap en/of doen mee met nieuwe initiatieven in de stad met name in transitieprojecten, duurzame initiatieven, broedplaatsen en andere vormen van lokale economie.

**Contactmomenten**

Het is een intensief begeleidingsprogramma van maximaal een jaar, waarbij eens per 2 weken groepssessies plaatsvinden (max. Twaalf deelnemers) van maximaal 2 uur per keer waarbij met thema’s wordt gewerkt die op elkaar aansluiten.

Er is ook ruimte voor individuele sessies als de deelnemer hieraan behoefte heeft en/of Shine+ dit nodig vindt. De week ertussen is bedoeld om het aangeleerde te oefenen en tijd te hebben om dingen te laten zakken.

**Ervaringen**

Evaluatie van vorige en lopende projecten leert dat deelnemers zeer tevreden zijn over het project en het als (zeer) waardevol ervaren. Het geeft hun een nieuwe basis in hun leven waarin rust, ontspannenheid, vertrouwen, meer zelfkennis, zelfacceptatie en levenszin de toon zijn gaan geven. Deelnemers merken van andere deelnemers op hoe ze gegroeid zijn en gebruiken daarin woorden als opmerkelijk. Hierbij is het impactrapport van 2018 uitgevoerd door het bureau LPBL ondersteunend.

**Investering**

De kosten voor een jaar begeleiden is 2000,-euro p.p. excl. Btw.

Hiervoor krijgt de deelnemer:

-24 groepssessies

-indivuduele sessies in het proces waar nodig ongeacht het aantal

-24uurs buddy principe