**TEDX Amstelveen**

**Aandacht voor elkaar.**

Om te beginnen wil ik jullie een misschien wat onverwachte vraag stellen.

Maar zouden jullie alsjeblieft jullie ogen eens willen sluiten.

Neem een spiegel in gedachte en kijk hierin.

Vraag aan jezelf: ‘Wat heb ik in essentie echt nodig?’

Rust

Onthoudt je antwoord en kijk dan eens naar de volgende foto.

Ik heb hier een foto van Boaz.

Boaz is een peuter van twee jaar oud.

Wat denk je dat hij nodig heeft als je het hem vraagt?

Rust

Hou ook dit antwoord ook vast.

En als laatste heb ik hier een foto van Willem.

Willem is 95 jaar. Wat heeft hij denk je nog nodig als hij die vraag aan zichzelf stelt?

**Als het goed is heb je nu scherp wat jij nodig hebt, wat de peuter nodig heeft en Willem zegt nodig te hebben als ze in de spiegel kijken.**

**Nu gaan we terug naar onszelf. Waarin we in die spiegel kijken en de vraag stellen:**

**“Wat heb ik in essentie echt nodig?”**

Ik heb mijzelf deze vraag gesteld. Wat heb ik in essentie echt nodig heb.

Ik kwam op het volgende. Natuurlijk zijn het mijn basisbehoeften: eten, drinken, slapen, een dak boven mijn hoofd.

Maar dat is niet voldoende. Ik kwam erachter toen ik hier dieper over na ging denken dat liefde of eigenlijk aandacht mij echt een fijn gevoel geeft. Aandacht… dat is wat ik nodig heb. Aandacht van mens tot mens. De verbinding tussen mensen.

Wat doen wij om aandacht te krijgen?

De meeste van ons zijn actief op social media. In mijn ogen een schreeuw om aandacht. Wij hebben meestal een druk leven. Met werk, sociaal zijn, afspraken, een gezin het maakt niet uit waarmee… Eigenlijk hebben wij het allemaal druk. Misschien zelfs een tikkeltje tè druk. Waar zijn wij nu zo druk mee? Heeft dit niet ook iets met aandacht te maken?

Hoe krijgt Boaz zijn aandacht?

Boaz is ook heel druk. De peuter Boaz is druk met zichzelf te ontwikkelen. Hij leert zijn lichaam te kennen, te lopen, zindelijk worden, woorden leren en uitspreken, tellen. Allemaal dingen waar hij druk mee is. Waar Boaz ook druk mee is, is aandacht vragen. Hij lacht en huilt vaker dan wij doen, hij vraagt, hij daagt uit, hij schreeuwt, hij schopt, hij slaat. Allemaal om gezien te worden. En Boaz krijgt het.

En dan Willem. Willem is minder mobiel. Heeft het minder druk. Willem heeft meer tijd beschikbaar op een dag. Vooral als je het vergelijkt met vroeger. Waar heeft Willem behoefte aan? Willem heeft ook behoefte aan aandacht. Hij wilt zijn verhaal kwijt kunnen, hij wil dingen nog doen. Al is het maar een kopje koffie met iemand drinken, luisteren naar jouw verhaal of een aai over zijn schouder. Maar Willem krijgt een stuk minder aandacht.

Hoe kunnen wij Willem - en niet alleen Willem - maar de ouderen in onze omgeving deze aandacht wel geven? De ouderen die voor ons gewerkt hebben. Die een familie hebben neergezet. Die onze maatschappij hebben gevormd. Degene die wij - naar mijn mening - dankbaar mogen zijn.

**Ik ben op zoek gegaan naar een manier. Een manier om te zorgen dat wij allemaal krijgen waar wij zo een behoefte aan hebben.Aandacht, de gemene deler die ons verbindt.**

**Aandacht voor een ander, aandacht van een ander én aandacht voor jezelf.**

Maar wie ben ik? Ik ben Roy, eigenaar van Buro Bengel, kindercoach, werk op een peuterspeelzaal, naschoolse opvang en ik begeleid Tom - een jongen met Downsyndroom - op een basisschool . Zoals u hoort ben ik erg actief betrokken bij de ontwikkeling van kinderen.

Tijdens mijn werkzaamheden heb ik naast het contact met de kinderen natuurlijk ook contact met de papa’s en mama’s van deze kinderen. Niet alleen de kinderen maar ook deze ouders willen hun verhaal kwijt. Aandacht.

Met aandacht bedoel ik: de verbinding van mens tot mens.

Aandacht voor een ander, aandacht van een ander en aandacht voor jezelf.

Dit geldt voor iedereen en is daarmee leeftijd overstijgend. Dus voor ons allemaal, jullie, onze kinderen en voor ouderen.

Ik werd hiermee geconfronteerd toen ik bij mijn opa was - met wie ik een hele bijzondere band had. Hij zat toen in een moeilijke fase van zijn leven. Tijdens een gesprek dat ik met hem had, zei hij tegen mij: “*Wat heb ik het leven nog te bieden?*” Ik vond het bewonderenswaardig dat hij nog zo graag wilde geven. In verbinding staan met anderen.

Maar ik vond het ook intens verdrietig… dat mijn opa op dit punt in zijn leven deze vraag stelde en zichzelf dus klaarblijkelijk afvroeg of hij nog wel van meerwaarde was? Of hij nog überhaupt in verbinding stond met anderen? Dat hij zich afvroeg: “ben ik nog onderdeel van deze samenleving?” Waarop mijn antwoord was: “*Wat heeft het leven U nog te bieden?*” Hij heeft ten slotte al zo veel gegeven dat hij nu ook een keer mocht aandacht mocht ontvangen en daarvan genieten. Toen ik thuis kwam na dit gesprek kon ik dit gesprek niet loslaten. Ik bedacht me hoeveel aandacht ik mijn opa eigenlijk had gegeven? En hoeveel aandacht hij mij heeft gegeven? Als kind kreeg ik veel aandacht van mijn opa. Ik vond dat leuk en natuurlijkerwijs gaf ik hem veel aandacht terug. Een mooie, natuurlijke verbinding van geven en nemen. Toen ik ouder werd, voelde het steeds meer aan als een ‘moetje’. Mijn opa werd minder mobiel en ik kreeg het steeds drukker. Hij werd eenzamer en ik verloor hem onbewust uit het oog. Juist op dat moment had ik aandacht voor alles en iedereen. Maar geen aandacht voor diegene die het het meeste nodig had en zo dichtbij me stond. En die mij mogelijk even naar het hier en nu bracht en kon laten stilstaan in deze drukte. Wat maakt het dat wij de verbinding met ouderen uit het oog verliezen?

Ik heb hier van geleerd. Mijn wens is dat iedereen die aandacht krijgt die hij of zij verdient in welke levensfase dan ook. En aangezien deze natuurlijke verbinding tussen het geven en nemen van aandacht bestaat, krijg je door aandacht te geven aandacht terug. Dit is belangrijk voor onszelf en voor de ander.

Ik ben dus met een aantal kinderen op pad gegaan.

Want uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat 98 procent van de oudere ontspannen reageert op een bezoek van peuters. Voor kinderen blijkt dat zij eerder bereid zijn om te delen wanneer zij in contact zijn met ouderen. Deze bereidheid van delen groeit met maar liefst 22% wanneer zij met ouderen contact hebben.

Mijn eerste activiteit was de ouderen gymnastiek bij het wijkcentrum in Amstelveen. Stel je voor. Ik kom met 6 peuters de zaal binnenvallen. De ouderen waren midden in hun les en stonden allemaal achter een stoel oefeningen te doen op muziek. Ik koppelde de kinderen aan een oudere en samen gingen zij oefeningen doen. Je zag dat de ouderen zich ontfermden over de kinderen en gingen “zorgen”. Ook de kinderen reageerden enthousiast en gingen zelfs de ouderen vertellen hoe zij de oefening moesten uitvoeren. De frequentie waarmee ouderen sociale interactie aangaan neemt met zo een 20 a 25% toe wanneer er kinderen in hun omgeving zijn. Dit werd meteen zichtbaar.

De ouderen kregen een glimlach op hun gezicht tijdens deze interactie. Ook de kinderen vonden het heel leuk, want ze gaven aan dat ze snel weer wilden dansen met de ouderen. Bijkomend voordeel: kinderen die regelmatig contact hebben met ouderen zijn hulpvaardiger dan kinderen die dit niet hebben.

Om het breder te pakken ben ik met een groep van de naschoolse opvang gaan sjoelen met de ouderen. Om de beurt de schijven gooien en met elkaar de punten op tellen. Elkaar aanmoedigen en feliciteren als er werd gewonnen. Iedereen blij!

Ook heb ik een workshop breien georganiseerd. Een activiteit geleid door de ouderen waar zowel de ouderen als de kinderen 1 op 1 aandacht krijgen van elkaar. Dit stimuleert de fijne motoriek van zowel het kind als de ouder. Daarnaast moet je voor breien geduld hebben, dus helemaal als je het aan kinderen wilt leren. En wie hebben die tijd en geduld? De ouderen! Met deze activiteit behalen zowel de ouderen als de kinderen succes ervaringen.

**Ik wil dat iedere oudere en jongere meer aandacht krijgen! En daarmee Jij ook!**

Nu klinkt dit voor jou misschien nog te ver van je bed. Wat kunnen jullie doen? Jullie kunnen eens op bezoek gaan bij deze oudere mensen. Bel eens aan bij de oudere buurvrouw of buurman en vraag haar of hem oprecht hoe het gaat. Neem je kind, je neefje, je nichtje, je buurkindje mee en wandel eens door het park en praat met deze oudere mensen. Er kunnen zoveel mooie dingen ontstaan. Niet alleen voor het kind of voor de oudere… ook voor jou! Er is tijd voor je, er is aandacht, er is ontspanning, er is verbinding. Geniet van de momenten waarop aandacht wordt gegeven en ontvang dit zelf ook! Wanneer de oudere en het kind aandacht aan elkaar geven en jij daardoor een moment voor jezelf hebt, ontvang dan even de aandacht van jezelf. Zie het als een moment van onthaasting in ons drukke leven.

De kracht ligt in de eenvoud. Nu nog doen! Doe het nu! Spreek je buurman of buurvrouw aan en deel en ontvang aandacht. Soms zijn hierin tegenslagen maar geef hierin niet op! Want voor velen is directe aandacht niet meer normaal en daarmee nieuw. We hebben het afgeleerd en moeten er aan wennen. Uiteindelijk zal iedereen hier een blijer mens van worden.

**Ik dacht aan aandacht.**