

Bij Mont Ventoux on Wheels gaat het niet om doelgroepen, maar om deelnemers. Het gaat om kwetsbare mensen, bijvoorbeeld mensen met een beperking en daardoor afhankelijk van een rolstoel, mensen met een licht verstandelijke beperking, mensen met ggz-problematiek of mensen met niet-aangeboren hersenletsel.

De kern van Mont Ventoux on Wheels is dat een gemengde groep van deelnemers, vrijwilligers en professionals een sportieve uitdaging aangaat. Deze groep mensen stelt letterlijk een hoog doel.

De aanpak binnen Mont Ventoux on Wheels zorgt ervoor dat groepen verbonden worden met elkaar. Ze leren elkaar kennen, begrijpen en vertrouwen en ze merken dat ze elkaar sterker kunnen maken (participatiegedachte).

In 2017-2018 wordt (evaluatie)onderzoek gedaan naar praktijkervaringen met de aanpak van Mont Ventoux on Wheels.



## Handleiding Mont Ventoux on Wheels

Ontwikkeld door Stichting WIEL en Werkplaats Sociaal Domein

Dr. A.E. Schep-Akkerman & Drs. J.T. van der Vinne  
Hogeschool Viaa, Centrum voor Samenlevingsvraagstukken



# HANDLEIDING MONT VENTOUX ON WHEELS

---

Dr. A.E. Schep-Akkerman (lectoraat Zorg en Zingeving, Hogeschool Viaa)

Drs. J.T. van der Vinne (Centrum voor Samenlevingsvraagstukken, Hogeschool Viaa)

Met medewerking van:

T. Jassink

J.W. Koopman

December 2017



### **Handleiding Mont Ventoux on Wheels**

Deze handleiding is ontwikkeld door Stichting WIEL en Werkplaats Sociaal Domein van het Centrum voor Samenlevingsvraagstukken (Hogeschool Viaa)

Uitgevoerd door

Dr. A.E. Schep-Akkerman (lectoraat Zorg en Zingeving, Hogeschool Viaa)

Drs. J.T. van der Vinne (Centrum voor Samenlevingsvraagstukken, Hogeschool Viaa)

Met medewerking van:

T. Jassink

J.W. Koopman

December 2017

Mont Ventoux on Wheels

Viaa, Centrum voor Samenlevingsvraagstukken

Postbus 10030

8000 GA ZWOLLE

038 - 425 55 42

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de auteur(s).

## Woord vooraf

Van 'wild idee' tot werkwijze, van activiteit tot event. Of: hoe een wild idee (geboren in 2013) om geld in te zamelen voor een goed doel, kon uitgroeien tot een werkwijze die leidt tot stappen zetten op de participatieladder, meer weerbaarheid en zelfstandigheid. Kortom: een waardevolle bijdrage aan de samenleving, zowel door individuen als groepsgewijs.

Al vanaf 2013 voel ik mij, als wethouder in de gemeente Elburg en persoonlijk, betrokken bij Mont Ventoux On Wheels. Niet in het minst door de bevoegdheid van medewerkers van stichting WIEL. Bevoegdheid om, vanwege hun betrokkenheid bij kwetsbare mensen, meer te willen doen dan activiteiten bedenken en begeleiden.

Dat meer willen doen heeft geleid tot een mooie activiteit (2013), via een prachtig project (2015), tot nu in 2017 zelfs een professionele werkwijze. Maar werkwijze klinkt zo nuchter, zelfs wel een beetje zakelijk, zo weinig betrokken en zegt niets over de passie voor de medemens die je eigenlijk gewoon moet hebben om de werkwijze te kunnen toepassen. Mocht iemand er gewoon mee beginnen, dan weet ik één ding zeker: als de werkwijze Mont Ventoux on Wheels juist wordt toegepast, dan gaat betrokkenheid, gaat verbinding ontstaan en komt de passie vanzelf. Dan leidt dat niet alleen tot prachtige contacten en momenten, maar tot veel meer dan dat.

Mont Ventoux on Wheels is mijns inziens een werkwijze van de ideale mix van betrokkenheid/bevoegdheid en professioneel werken. Het is de verbinding en samenwerking tussen professionele organisaties en vrijwilligers. Een mooie mix van opkomen voor kwetsbare mensen enerzijds en het in hun kracht zetten en werken aan zelfredzaamheid anderzijds. Bovenal is het natuurlijk de verbinding tussen mensen met en zonder beperking, het werken aan een inclusieve samenleving die we allemaal willen, maar die in de praktijk best wel ingewikkeld te realiseren is.

Ik heb vanaf 2013 heel veel mensen gesproken die bezig of zijn geweest met Mont Ventoux on Wheels. En ik durf te zeggen dat Mont Ventoux on Wheels en straks dus ook de werkwijze Mont Ventoux on Wheels, een onderdeel is geworden van hun mens-zijn, hun staan in relatie tot de ander. Of dat nu iemand met of zonder beperking is, oud of jong, man of vrouw, jongen of meisje. Ik weet zeker dat de werkwijze Mont Ventoux on Wheels zal bijdragen aan een mooie en betere samenleving voor iedereen, maar zeker ook voor onze kwetsbare medemens.

Willem Krooneman,  
*Wethouder Gemeente Elburg*

## Inhoud

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>WOORD VOORAF.....</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>SAMENVATTING .....</b>                               | <b>7</b>  |
| <b>SUMMARY MONT VENTOUX ON WHEELS.....</b>              | <b>9</b>  |
| <b>1 INLEIDING.....</b>                                 | <b>11</b> |
| <b>2 UITDAGING, DOELGROEP EN DOELSTELLING .....</b>     | <b>13</b> |
| 2.1 UITDAGING .....                                     | 13        |
| 2.2 'DOELGROEP'.....                                    | 14        |
| 2.3 KADERS VOOR DEELNAME.....                           | 14        |
| 2.4 CONTRA-INDICATIES.....                              | 14        |
| 2.5 DOELSTELLINGEN .....                                | 14        |
| <b>3 BESCHRIJVING VAN DE WERKWIJZE .....</b>            | <b>17</b> |
| 3.1 VISIE ACHTER DE WERKWIJZE.....                      | 17        |
| 3.2 INHOUD VAN DE WERKWIJZE .....                       | 17        |
| 3.3 FASEN VAN DE WERKWIJZE .....                        | 18        |
| 3.4 POSITIONERING BINNEN INFORMELE EN FORMELE HULP..... | 19        |
| 3.5 BEOOGDE EFFECTEN .....                              | 19        |
| <b>4 THEORETISCHE ONDERBOUWING.....</b>                 | <b>21</b> |
| 4.1 PARTICIPEREN .....                                  | 21        |
| 4.2 GROEPEN EN GROEPSVORMING .....                      | 23        |
| 4.3 WEERBAARHEID .....                                  | 24        |
| 4.4 ZINGEVING EN POSITIEVE PSYCHOLOGIE .....            | 24        |
| <b>5 RANDVOORWAARDEN VOOR UITVOERING .....</b>          | <b>27</b> |
| 5.1 ORGANISATORISCHE FACTOREN .....                     | 27        |
| 5.2 SAMENWERKING .....                                  | 28        |
| 5.3 BESTUURLIJKE ONDERSTEUNING.....                     | 29        |
| 5.4 DESKUNDIGHEID VAN PROFESSIONALS.....                | 29        |
| 5.5 DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING .....                     | 30        |

**6 ONDERZOEK NAAR PRAKTIJKERVARINGEN.....31**

6.1 PRAKTIJKERVARINGEN VAN DE DEELNEMER ..... 31

6.2 PRAKTIJKERVARING VAN DE VRIJWILLIGER ..... 32

6.3 PRAKTIJKERVARING VAN DE PROFESSIONAL ..... 33

**LITERATUUR .....35**

# Samenvatting

## Deelnemers

Bij Mont Ventoux on Wheels gaat het niet om doelgroepen, maar om deelnemers. Het gaat om kwetsbare mensen, bijvoorbeeld mensen met een beperking en daardoor afhankelijk van een rolstoel, mensen met een licht verstandelijke beperking, mensen met ggz-problematiek of mensen met niet-aangeboren hersenletsel.

## Doelstelling:

De hoofddoelstellingen van Mont Ventoux on Wheels zijn:

- *De deelnemers vergroten hun eigen weerbaarheid, zodat ze het beste uit zichzelf kunnen halen. Ze ontdekken tevens dat zij meer kunnen dan dat zij voor mogelijk houden.*
- *Deelnemers en vrijwilligers maken een stap op de participatieladder doordat ze nu intensiever deel gaan uitmaken van de maatschappij.*

## Aanpak

De kern van Mont Ventoux on Wheels is dat een gemengde groep van deelnemers, vrijwilligers en professionals een sportieve uitdaging aangaat. Deze groep mensen stelt letterlijk een hoog doel waarnaar wordt toegewerkt. Het beklimmen van de Mont Ventoux is een enorme fysieke en mentale uitdaging voor hen allemaal. Ook zijn andere (sportieve) uitdagingen mogelijk. De aanpak binnen Mont Ventoux on Wheels zorgt ervoor dat groepen verbonden worden met elkaar. Ze leren elkaar kennen, begrijpen en vertrouwen en ze merken dat ze elkaar sterker kunnen maken (participatiegedachte).

## Uitvoerende organisaties

De aanpak van Mont Ventoux on Wheels kan toegepast worden door zowel kleine als grotere organisaties. Denk bijvoorbeeld aan zorg- en welzijnsorganisaties.

## Onderzoek

In 2017-2018 wordt (evaluatie)onderzoek gedaan naar praktijkervaringen met de aanpak van Mont Ventoux on Wheels.

## Werkzame elementen

- *Er is sprake van een positieve benadering: kwaliteiten en mogelijkheden van deelnemers staan centraal.*
- *Naast individuele begeleiding ligt de nadruk op diversiteit aan kwaliteiten en competenties in het team.*
- *Groepsprocessen worden beïnvloed door keuze en opbouw van activiteiten.*
- *De focus ligt op sociale en fysieke veiligheid, o.a. door het werken met een veiligheidsplan.*
- *Er is een gemeenschappelijk gedragen doel waarvoor de deelnemers acties organiseren en uitvoeren om hiervoor geld in te zamelen.*

## Summary Mont Ventoux on Wheels

### Participants

At Mont Ventoux on Wheels it's not about target groups, but about participants. It's about vulnerable people, for example people with a handicap that depend on a wheelchair, people with a slight mental defectiveness, people with psychological problems or people with an acquired brain injury.

### Objectives

The main objectives of Mont Ventoux on Wheels are:

- *The participants will increase their resilience, so they can achieve their highest potential. They also discover that they can do more than that they imagine is possible.*
- *Participants and volunteers make a step on the "participation ladder" because they are now becoming more and more part of society.*

### Approach

The heart of Mont Ventoux on Wheels is that mixed groups of participants, volunteers and professionals face a sporty challenge. This group of people literally proposes a high goal that is being pursued. Climbing the Mont Ventoux is a huge physical and mental challenge for all of them. Other (sporty) challenges are also possible. The approach of Mont Ventoux on Wheels ensures that groups are connected to each other. They get to know, understand and trust each other and they notice that they can make each other stronger (participation idea).

### Executive organizations

The approach of Mont Ventoux on Wheels can be applied by both small and large organizations, for example health and welfare organizations.

### Research

In 2017-2018 (evaluation) research will be conducted on practical experiences with the approach of Mont Ventoux on Wheels.

### Working elements

- *A positive approach is applied: the qualities and opportunities of participants are central.*
- *In addition to individual guidance, emphasis is placed on diversity of qualities and competencies in the team.*
- *Group processes are influenced by choice and construction of activities.*
- *The focus is on social and physical safety, among other things working with a safety plan.*
- *A shared purpose binds together so that participants organize and perform campaigns to collect money.*

# 1 Inleiding

Mont Ventoux on Wheels is in 2013 begonnen met een wild idee om de berg op te gaan om geld in te zamelen voor een goed doel. Vanuit Stichting WIEL (Elburg) is door vijftien jongeren uit het jongerenwerk en vijf jongens van de Watch-out soos (soos voor jongeren met een fysieke beperking) de uitdaging aangegaan om als bijzondere groep de Mont Ventoux te beklimmen.

Dit event vormt nu een grote uitdaging voor diverse kwetsbare mensen: jongeren met multi-problematiek, jongeren met een lichamelijke beperking of chronische ziekte, mensen met een verstandelijke of psychische beperking en senioren. Door samen letterlijk een hoog doel te stellen en dat ook samen te behalen met zorg-/hulpverleners en vrijwilligers, ontdekken de deelnemers wat ze kunnen, wat ze elkaar daarin kunnen geven en hoe ze hun grenzen kunnen verleggen.

Dit initiatief heeft vandaag de dag honderden mensen in beweging gebracht om het beste in elkaar naar boven te halen. In 2017 wordt voor de derde keer de Mont Ventoux beklommen met een bijzondere groep mensen uit de gemeente Elburg, Oldebroek en Nunspeet. Inmiddels is het initiatief uitgegroeid tot een regionaal breed maatschappelijk project met landelijke ambities.

De beschrijving van de werkwijze is opgebouwd uit verschillende onderdelen. Het eerste onderdeel beschrijft de werkwijze zelf, zoals de doelen en de fasering in de werkwijze. Het tweede onderdeel laat de onderbouwing zien van de werkwijze: de visies en theorieën die ten grondslag liggen aan de werkwijze. Het derde onderdeel geeft zicht op praktijkervaringen van een deelnemer, een vrijwilliger en een professional met de werkwijze.

## 2 Uitdaging, doelgroep en doelstelling

Voor iedereen is meedoen in de samenleving belangrijk. Tegelijkertijd kan dit voor sommigen ook moeilijk zijn. Voor mensen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte, een verstandelijke of psychische beperking kan het moeilijk zijn om deel te nemen aan de maatschappij. Zij doen over het algemeen meer negatieve ervaringen op dan degenen zonder een beperking. Hierdoor kan het zo zijn dat zij minder snel een uitdaging aangaan en dus ook minder succeservaring opdoen. Daardoor ontwikkelen zij eerder een negatief zelfbeeld, ze voelen zich eerder onzeker en hebben minder zelfvertrouwen. Dit kan ook weer van invloed zijn op hun verdere ontwikkeling en groei naar zelfstandigheid en onafhankelijkheid.

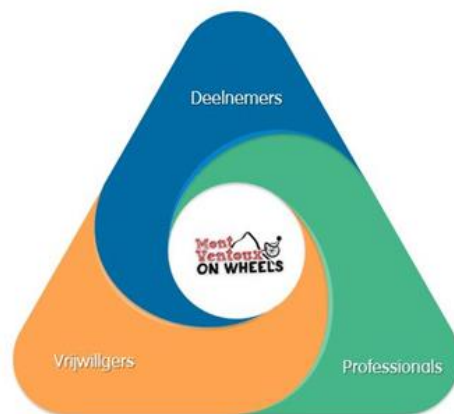
### 2.1 Uitdaging

Het aangaan van een fysieke en mentale uitdaging biedt deelnemers kansen voor groei en ontwikkeling. Het vergroot hun zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. Door het vertrouwen in eigen en andermans kunnen en handelen, zetten ze stappen tot meer participatie in de samenleving.

De werkwijze Mont Ventoux on Wheels ondersteunt deze groep mensen om hun zelfgekozen doel te bereiken. Het beklimmen van de Mont Ventoux is een enorme fysieke en mentale uitdaging voor de deelnemers, de vrijwilligers en de professionals.

De deelnemers, de vrijwilligers en de professionals gaan vanaf de start van de training een relatie met elkaar aan. In die relatie weten de vrijwilligers en professionals vanuit hun begeleidende rol de deelnemers te motiveren voor hun eigen ontwikkeling. Zij zorgen ervoor dat de deelnemers hun eigen en elkaars mogelijkheden ontdekken, dat ze gaan geloven in hun eigen kunnen en plezier beleven in wat ze kunnen. De begeleiders geven deelnemers het gevoel dat ze gewaardeerd worden.

Vrijwilligers en professionals ontwikkelen tevens kennis en vaardigheden die nuttig zijn voor hen zelf én voor de samenleving. Er is sprake van een lerende rol bij vrijwilligers en professionals. Het kan hen ook een stap verder helpen in



actieve deelname aan de samenleving.



Marc Schouten (professional)

*"Het creëren van een uitdaging zorgt voor het samenbrengen van groepen en acceptatie van elkaar."*

## 2.2 'Doelgroep'

Binnen Mont Ventoux on Wheels gaat het niet om doelgroepen, maar om deelnemers. Het gaat om kwetsbare mensen. Om een indruk te geven van mogelijke deelnemers:



Jacques Prins (vrijwilliger)

*"Samen zijn we sterk,  
we kunnen het niet alleen."*

- deelnemers met een beperking en daardoor afhankelijk van een rolstoel;
- deelnemers uit het jongeren- en straathoekwerk;
- deelnemers met ggz-problematiek;
- deelnemers met niet-aangeboren hersenletsel (NAH);
- deelnemers met licht verstandelijke beperking (lvb);
- statushouders;
- mensen die leven op de armoedegrens.

## 2.3 Kaders voor deelname

Hieronder wordt beschreven wat de kaders voor deelname zijn. Wat is er nodig om de juiste (combinatie van) personen in het project te krijgen. Het gaat hier niet om voorwaarden waar deelnemers, vrijwilligers en professionals aan zouden moeten voldoen.

- o De deelnemers, vrijwilligers en professionals moeten beschikken over een sterke motivatie om de fysieke en mentale uitdaging samen met anderen aan te gaan.

- o De maatschappelijke partners (professionals) bespreken met de organisatie of deelname van de potentiële deelnemer mogelijk is.
- o Doordat met iedereen wordt getraind, wordt goed bekeken of 21 kilometer de berg op lopen haalbaar is. Wanneer dit niet geheel haalbaar is, wordt besproken wat wel haalbaar is.
- o Het medisch team en veiligheidsteam beslissen in gevallen waarbij fysieke veiligheid een rol speelt. Op de berg hebben het medisch team, het veiligheidsteam en de organisatie het laatste woord over het al dan niet verdergaan met de wandeling door deelnemers.
- o De deelnemers accepteren dat de uitdaging in een groep wordt aangegaan en daarmee zetten ze zich in om hun gedrag aan de groep aan te passen.
- o In het medisch-, veiligheids- en sportteam zitten vrijwilligers met de juiste achtergrond.
- o De balans tussen deelnemers, vrijwilligers en professionals moet goed zijn.

## 2.4 Contra-indicaties

Hieronder worden contra-indicaties beschreven. Alleen in geval van onderstaande redenen worden deelnemers uitgesloten van deelname:

- *het niet accepteren van begeleiding;*
- *te complexe problematiek;*
- *niet bereid zijn om te participeren in een groep.*

## 2.5 Doelstellingen

Hieronder worden de hoofddoelstellingen en de subdoelstellingen beschreven.

### Hoofddoelstellingen:

- o De deelnemers en vrijwilligers maken een stap op de participatieladder doordat ze nu intensiever deel gaan uitmaken van de maatschappij.
- o De deelnemers vergroten hun eigen weerbaarheid, zodat ze het beste uit zichzelf

*"De uitdaging om met je  
beperking de berg op te gaan."*

Jacques Prins

- kunnen halen. Ze ontdekken tevens dat zij meer kunnen dan dat zij voor mogelijk houden.
- Het heeft een meerwaarde voor zowel individuen als voor de groep als geheel.

### Subdoelstellingen

- De werkwijze zorgt ervoor dat alle betrokkenen rolmodel zijn voor hun eigen achterban, door samen het proces in te gaan om de Mont Ventoux te beklimmen.
- De specifieke doelgroepen zoals statushouders en mensen in armoede krijgen een positieve kijk op hun positie en rol binnen de samenleving.
- De deelnemers ervaren dat bewegen leuk kan zijn.
- De deelnemers ervaren dat deelname aan de werkwijze bijdraagt aan lichamelijk en mentaal welzijn.
- De mensen uit het begeleidend team kunnen met name voor mensen die door chronische ziekte of de economische crisis tijdelijk buiten het maatschappelijke leven staan een rol vervullen, die van essentiële waarde is in het proces om samen de top te bereiken: (weer) meedoen en van betekenis zijn in het toewerken naar een gezamenlijk doel. Dit maakt nieuwe krachten bij hen los en hierdoor durven ze stappen te zetten, die ze anders niet snel zouden zetten.

De doelstellingen worden bereikt door aansturing van professionals en vrijwilligers, waaronder oud-deelnemers (werkgroepen) op de volgende punten:

- zorg dragen voor sociale veiligheid en fysieke veiligheid;
- het ophalen van geld voor een goed doel;
- betrokkenheid bij het groepsproces;
- fasering in het proces.



Tom Schuurman (deelnemer)

*“Eén van de mooiste ervaringen, omdat je het voor iemand doet.”*

## 3 Beschrijving van de werkwijze

### 3.1 Visie achter de werkwijze

De werkwijze van WIEL is meedenken, een goede positieve basis bedenken en het dan ook doen! Een persoonlijke drive, bevoegenheid en nadruk op positieve factoren is van belang.

De werkwijze Mont Ventoux on Wheels is onder meer gebaseerd op positieve psychologie. Een belangrijke representant daarvan is Seligman (2011). Positieve psychologie is een actuele en wetenschappelijke onderbouwde stroming in welzijn, zorg en onderwijs en het richt zich op het welbevinden van de mens. Het heeft een praktische en doordachte theoretische basis en is uitgebreid onderzocht op effecten.

Het uitgangspunt van de positieve psychologie is dat het voor menselijke groei effectief is om vooral aandacht te besteden aan positieve ervaringen en kwaliteiten van mensen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Het richt zich vooral op positieve ervaringen en positieve eigenschappen van mensen en op positieve instituties (manieren waarop instellingen een verschil kunnen maken in de maatschappij). De nadruk op positieve factoren die bijdragen aan een betekenisvol leven leiden, is te zien in de aandacht voor de eigenheid en waarden van mensen.

De werkwijze Mont Ventoux on Wheels toont aan dat 'participatiesamenleving' niet zomaar een loze term is: het gaat om bijdragen aan, delen in, kunnen, willen en mogen.

**"Door ontmoeting en succes stijgen deelnemers boven zichzelf uit. Dat geeft veel voldoening."**

Binnen Mont Ventoux on Wheels worden duurzame verbindingen gelegd tussen groepen kwetsbare mensen, vrijwilligers en professionals van maatschappelijke instellingen. Ze leren elkaar kennen, begrijpen en

vertrouwen en merken dat ze elkaar sterker kunnen maken (participatiegedachte). Het leggen van deze verbindingen tussen individuen en/of groepen sluit aan bij de werkwijze van Stichting WIEL.



Tom Schuurman

*"Toen we daar waren, toen waren we echt één grote familie."*

### 3.2 Inhoud van de werkwijze

De kern van Mont Ventoux is dat een gemengde groep van deelnemers, vrijwilligers en professionals een sportieve uitdaging aangaat. Deze groep mensen stelt letterlijk een hoog doel waarnaar wordt toegewerkt. Het beklimmen van de Mont Ventoux is een enorme fysieke en mentale uitdaging voor hen allemaal. Ook zijn andere (sportieve) uitdagingen mogelijk, waarbij de volgende elementen belangrijk zijn:

- De focus bij de sportieve uitdaging ligt naast de individuele begeleiding in de vorm van 'professionele vriendschap', op de groepsintelligentie: de deelnemers ondersteunen elkaar en kunnen het samen oplossen. De diversiteit aan kwaliteiten en competenties in het team is belangrijk en wordt gecoacht.
- Groepsprocessen worden beïnvloed door keuze en opbouw van activiteiten.
- De focus ligt op sociale en fysieke veiligheid. Er wordt erg veel aandacht besteed aan de veiligheid, o.a. door het werken met een veiligheidsplan.

- De begeleiding is positief en oplossingsgericht, gericht op 'doen wat nodig is' in beweging, plaats en tijd. De mogelijkheden van de deelnemers zijn leidend. Dat betekent maatwerk met diversiteit als startpunt en norm.
- Er is een gemeenschappelijk gedragen doel waarvoor de deelnemers acties organiseren en uitvoeren om hiervoor geld in te zamelen.

### 3.3 Fasen van de werkwijze

Hieronder wordt een aantal fasen en onderdelen uit de werkwijze beschreven. Om de aanpak nog beter overdraagbaar te maken zou de fasering uitgebreider en de inhoud van de trainingen wat concreter beschreven kunnen worden.

#### *Gesprekken*

Allereerst worden gesprekken gevoerd met maatschappelijke partners waar potentiële deelnemers zijn. De professionals van de partnerinstellingen voeren vervolgens zelf de gesprekken met de potentiële deelnemers. Het inzicht van de professionals is leidend voor wel of niet deelname. Gemotiveerde vrijwilligers melden zich aan bij de projectleiding waarna er een gesprek over de motivatie plaatsvindt.

#### *Startbijeenkomst*

Bij de startbijeenkomst wordt informatie gegeven over de werkwijze en het proces. Het doel voor het in te zamelen geld wordt besproken en bepaald. Bij de startbijeenkomst moet aandacht zijn voor het invullen van de belangrijke posities binnen de werkgroepen en van het aantal personen dat per werkgroep wordt verwacht.

#### *Begeleiding*

De begeleiding van de deelnemers afkomstig van partnerinstellingen wordt uitgevoerd door professionals van deze instellingen, ook wel persoonlijke begeleiders genoemd (per begeleider kunnen maximaal vier deelnemers mee).

De begeleiding van een aantal jongeren die behoefte hebben aan sturing/coaching, wordt gedaan door jongerenwerkers.

#### *Wekelijkse training*

De groep ontmoet elkaar iedere week. In de eerste fase wordt vooral gewerkt aan het groepsproces. Tijdens de sportmomenten worden vooral samenwerkingsspellen gedaan. In de fase daarna wordt vooral de focus gelegd op de intensiteit van de training waarin wordt afgestemd op eigen niveau en tempo van de verschillende deelnemers.

Elke wekelijkse training duurt ca. twee uur. De inhoud van de training varieert. Deze wordt gegeven door een sportprofessional. De eerste paar wekelijkse trainingen zijn cruciaal in het groepsproces: het leren kennen van elkaar en het creëren van onderling vertrouwen. Gedurende het proces worden ook conditieopbouw en het bieden van structuur belangrijk.

#### *Grote training*

De grote training (duur: ca. zes uur) vindt plaats ca. één maand na de start. De tweede grote training vindt plaats drie maanden na de start. De derde grote training vindt plaats vijf maanden na de start. Dit is tevens één maand voor de grote uitdaging: de beklimming van de Mont Ventoux.

#### *De uitdaging*

De uitdaging start met de reis naar de Mont Ventoux. Op de dag na aankomst gaat de groep circa drie uren naar de berg, zodat de deelnemers de berg even gezien en ervaren hebben. Na een dag acclimatiseren wordt de berg beklommen.

#### *Slot*

Circa één maand na de beklimming wordt een afsluitende avond georganiseerd. Dat is tevens het einde van het project. De groepsleden kunnen uiteraard opgebouwde onderlinge contacten aanhouden.

### 3.4 Positionering binnen informele en formele hulp

Voor Mont Ventoux on Wheels zijn maatschappelijk gezien de volgende functies van belang:

1. Integratie van burgers.
2. Eigen en sociale verantwoordelijkheid ondersteunen en ertoe aanmoedigen.
3. Sociale rechten verwezenlijken door sociale ondersteuning te bieden (Van Ewijk, 2014).

In het positioneren van Mont Ventoux on Wheels kan gebruik worden gemaakt van onderstaand schema.



Bron: Toekomstagenda informele zorg en ondersteuning, 2014

Mont Ventoux on Wheels is gepositioneerd onder informele zorg en ondersteuning. Dit is een benaming voor een gevarieerde groep mensen die onbetaald – en niet uit hoofde van een beroep – zorg en ondersteuning biedt aan medeburgers en naasten. Onderscheid kan worden gemaakt tussen informele zorg die tot stand komt vanuit een persoonlijke relatie (als mantelzorger en vanuit het sociaal netwerk) en informele zorg die tot stand komt via een organisatie. Zorg en ondersteuning – of het nu afkomstig is vanuit de hoek van mantelzorgers, sociaal netwerk, vrijwilligers of van professionals – richt zich op burgers met

een zorg- en ondersteuningsbehoefte (Toekomstagenda informele zorg en ondersteuning, 2014).

De vrijwilligers binnen Mont Ventoux on Wheels werken onbetaald en onverplicht ten behoeve van anderen (de deelnemers) en van (de kwaliteit van) de samenleving in het algemeen, in een georganiseerd verband.

Organisaties kunnen Mont Ventoux on Wheels oppakken om daarin een gedeelte van de formele hulp in te bedden.

### 3.5 Beoogde effecten

De beoogde effecten van Mont Ventoux on Wheels zijn onder te verdelen in effecten op verschillende gebieden.

#### *Beoogde effecten op sociaal-emotioneel gebied*

- De deelnemers vergroten hun weerbaarheid.
- De deelnemers worden zich bewust van onderlinge verschillen en elkaars mogelijkheden. Stigma's worden doorbroken.
- De deelnemers benutten hun talenten en er zal voor een ieder duidelijk worden hoeveel meerwaarde het heeft als je in staat bent als een team te opereren.
- De deelnemers worden zich bewust van hun eigen manier van reageren op (sociale) situaties en kunnen groeien in vaardigheden om hier op een goede manier mee om te gaan.
- De deelnemers ontwikkelen probleemoplossend vermogen en er ontstaat een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Ze durven hulp te vragen en leren om samen oplossingen te zoeken.
- De deelnemers ontwikkelen sociale vaardigheden zoals het kunnen overleggen met andere deelnemers en het luisteren naar anderen.

“Het project kost maanden tijdsinvestering, maar levert deelnemers jaren aan persoonlijke groei op.”

### ***Beoogde effecten op fysiek gebied***

- De deelnemers leren hun eigen kwaliteiten inzetten bij het aangaan van een grote fysieke uitdaging. Persoonlijke overwinningen worden geboekt; dit vergroot de eigenwaarde en het zelfvertrouwen.
- De deelnemers worden zich meer bewust van hun eigen fysieke gezondheid (lichamelijk welzijn) en ontwikkelen vaardigheden voor een goede zelfzorg, zoals aandacht voor bewegen en aandacht voor het vermijden van een risicovolle leefstijl.

### ***Beoogde effecten op maatschappelijk gebied***

- De deelnemers maken stappen in de maatschappij doordat ze deelnemen aan een nieuwe groep, trainen voor een uitdaging, gaan geld ophalen voor een goed doel en zijn rolmodel voor een achterban.
- De deelnemers, vrijwilligers en professionals hebben oog voor mensen in de omgeving en kunnen vanuit een eigen en sociale verantwoordelijkheid participeren (burgerschap).

- De deelnemers, vrijwilligers en professionals ondernemen maatschappelijke acties om geld in te zamelen voor het goede doel en zo de meerwaarde van het project aan de samenleving te tonen.
- De deelnemende vrijwilligers en professionals worden uitgedaagd om in hun rol als actieve burger een bijdrage te leveren en zij ontwikkelen zich vanuit deze andere rol.
- De deelnemers hebben een inspirerende rol in hun eigen omgeving en sociale netwerk.
- Mont Ventoux on Wheels toont aan de samenleving dat samen leven met elkaar mogelijk is, ieder op zijn eigen manier en met zijn eigen bijdrage.
- Verbonden organisaties binnen het regioverband zien dat de inzet aan de voorkant, op preventie, een duurzame investering is om zorgkosten te verminderen.

## 4 Theoretische onderbouwing

Aan Mont Ventoux en Wheels ligt een aantal theorieën ten grondslag. Het gaat om de theorie over participeren, groepsvorming, weerbaarheid en de positieve psychologie.

### 4.1 Participeren

Het woord participatie verwijst zowel naar een individu (wie participeert) als naar een sociale context (waarin wordt geparticipeerd). De relatie tussen individu en sociale structuur heeft twee kanten: ‘bijdragen aan’ en ‘delen in’. Het bijdragen aan wijst op de toegevoegde waarde van de actor in de institutie: de bijdrage die een individu levert aan een institutie. Het delen in wijst op de toegevoegde waarde van de institutie voor de actor: de winsten of verworvenheden die hij of zij ontvangt vanuit die institutie. Participatie heeft dus altijd het karakter van reciprociteit. Daarbij is er niet noodzakelijk sprake van een evenwichtige verdeling tussen de bijdrage van het individu en de toegevoegde waarde van de institutie voor hem. Het kan gaan om wederkerigheid in de zin van do ut des (ik geef opdat jij geeft), maar ook om altruïsme of om samenwerking aan een gezamenlijk doel. Bij participatie spelen kunnen, willen en mogen een rol: Het kunnen participeren gaat over het wegnemen van fysieke belemmeringen voor deelname; het willen participeren over de eigen motivatie van mensen, het mogen participeren heeft veel meer te maken met belemmeringen door anderen binnen de betreffende institutie (Jager-Vreugdenhil, 2011).

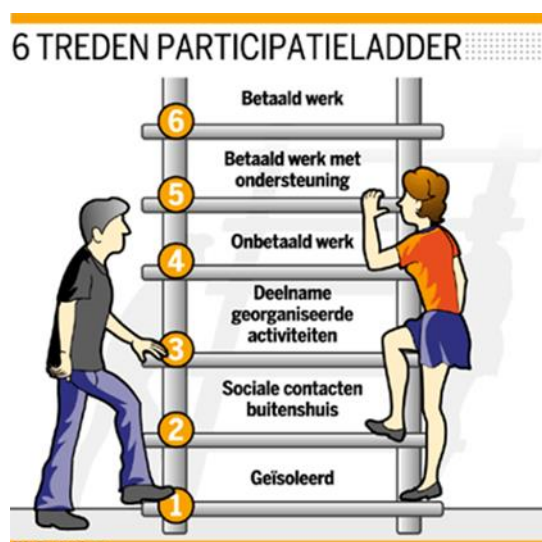
Nederlandse gemeenten hebben ‘participatie’ hoog op de agenda staan. Iedereen moet meedoen, is het motto van

o.a. de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De Wmo is erop gericht dat mensen zich in het dagelijks leven goed kunnen redden, ook als ze een beperking hebben. Wanneer het gaat om deelnemen aan formele organisaties in het private domein, dan heet dat maatschappelijke participatie. Gaat het om deelname aan informele, ongeorganiseerde verbanden van burgers (sociale netwerken, burenccontacten) dan heet het sociale participatie. Het verschil ligt daarmee vooral in het al dan niet formeel georganiseerde karakter van de institutie waarin geparticipeerd wordt. Ook is er een verschil in het doel van die participatie: van sociale participatie zijn de sociale contacten al een doel op zich, maatschappelijke participatie richt zich op een breder maatschappelijk of publiek doel. Er zijn wel pogingen gedaan om verschillende betekenissen van participatie samen te brengen in één conceptueel kader. Dat gebeurt bijvoorbeeld in ‘participatieladders’. In een participatieladder worden verschillende gradaties van participatie gerangschikt: iemand kan een klein beetje deelnemen, een kleine bijdrage leveren, maar ook voluit meedoen in een bepaalde context (Jager-Vreugdenhil, 2011).

In de tabel hieronder de participatieladder van Thomas (1995), die wordt gebruikt om niveau van onderlinge betrokkenheid aan te duiden (m.n. sociale participatie).

| Niveau | Overheersend kenmerk van de straat volgens het oordeel van bewoners     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|
| 11     | Owning and managing public facilities                                   |
| 10     | Working with policy makers                                              |
| 9      | Co-operation with other community groups                                |
| 8      | Joining community groups                                                |
| 7      | Participating in community activities                                   |
| 6      | Informal mutual aid                                                     |
| 5      | Involvement in informal networks                                        |
| 4      | Social contacts, such as at the pub, the church or community centre     |
| 3      | Routine contacts, such as picking the children up from school every day |
| 2      | Casual contacts, for example whilst shopping or waiting for the bus     |
| 1      | Mutual recognition                                                      |

De figuur laat een participatieladder zien die arbeidsparticipatie, sociale, maatschappelijke en onderwijsparticipatie weergeeft ([www.participatieladder.nl](http://www.participatieladder.nl); Vereniging van Nederlandse Gemeenten VNG).



Opvallend is dat de onderste sporten van de ladders beide starten met sociale participatie en vormen van maatschappelijke participatie. Waar Thomas echter verder gaat via informele zorg en buurtactiviteiten richting beleidsparticipatie, ziet de VNG-ladder een ontwikkeling van maatschappelijke participatie naar arbeidsparticipatie. Welke trede ‘het hoogst’ is, wordt bepaald door het doel waarmee de ladder is opgesteld. Dit is een normatieve keuze, en de norm is die van degene die de ladder inzet, bijvoorbeeld voor het formuleren van beleid of het meten van de effectiviteit van beleid (Jager-Vreugdenhil, 2011).

‘Erbij horen’, ‘gewaardeerd worden’, ‘nodig zijn’ – het is niet zo moeilijk uit te leggen dat dit onlosmakelijk hoort bij het menselijk bestaan en bij wat wel een ‘inclusieve’ samenleving wordt genoemd: een samenleving waarin iedereen zijn plaats kan vinden, die uitnodigend is, mensen insluit. Daarvoor is de laatste jaren het begrip ‘inclusie’ in zwang gekomen. Dat is niet een passief of beschrijvend begrip, maar vooral een actief begrip, een werkwoord. Inclusie is iets waar mensen, organisaties, regeringen moeite voor moeten doen. Inclusie, burgerschap en streven naar een gevarieerde samenleving zijn begrippen die

onlosmakelijk verbonden zijn met wat wel de burgerrechtenbeweging wordt genoemd (Kröber, 2012).

Burgerrechten/mensenrechten zijn rechten die inherent aan een individu toebehoren, omdat hij een mens is. Zij verwijzen naar een breed continuüm van waarden, die een universeel karakter hebben en waar alle mensen feitelijk beroep kunnen op doen. De volgende zin geeft goed de essentie weer van wat verstaan dient te worden onder mensenrechten.

*“Ieder mens kan door het feit dat hij mens is, gefundeerde aanspraken maken, eisen stellen, die door alle andere mensen moeten worden geëerbiedigd” (Vermeersch, 1989) (Sorée, 2010).*

Concreet kan men mensenrechten vertalen door de volgende drie basisgedachten.

- Alle mensen zijn gelijk, hebben recht op waardigheid en gelijke kansen in hun leven. Dit neemt niet weg dat ieder mens een identiek wezen is en recht heeft om als een individu benaderd en behandeld te worden.
- Vrijheid, zelfbepaling, autonomie: als ieder mens gelijk is, dan heeft niemand het recht anderen te onderdrukken.
- Iedereen heeft recht op een menswaardig leven, een vorm van welzijn, van geluk. Waar het om gaat, is dat mensen de kansen krijgen om zich te emanciperen, te ontplooiën, hun doelen zelf te bepalen en hun leven autonoom uit te bouwen, ongeacht de middelen die zij hiervoor nodig hebben (Sorée, 2010).

In 2008 werd de Coalitie voor inclusie opgericht met als missie: een beweging te zijn van mensen en organisaties die het maatschappelijke draagvlak voor een inclusieve samenleving vergroot, beleid gericht op inclusie bevordert en uitsluiting van mensen tegengaat. En met als uitgangspunten: welkom zijn, versterken van eigen kracht van mensen, samen optrekken, interactief en proactief werken vanuit solidariteit en optimisme en oplossingsgericht zijn (Kröber, 2012).

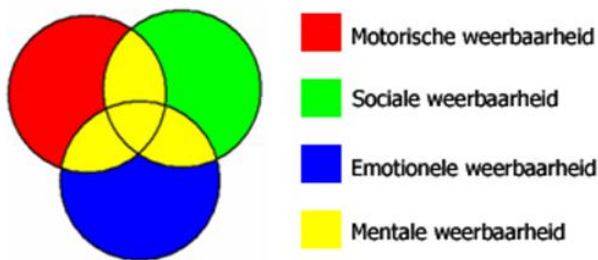
## 4.2 Groepen en groepsvorming

De deelnemers, vrijwilligers en professionals binnen Mont Ventoux en Wheels vormen een informele groep. Informele groepen worden door Van den Berg et al. (2011) als volgt omschreven: “Met informele groepen doelen we op kleine groepen mensen die regelmatig samenkomen om een bepaald doel te bejiveren of een liefhebberij uit te oefenen. Ze hebben vaak geen institutioneel kader en onderscheiden zich van verenigingen, stichtingen en instellingen door hun kleinschaligheid, persoonlijke contacten en het ontbreken van een formele organisatiestructuur. Hoewel een formele organisatiestructuur ontbreekt, kennen veel groepen afspraken en een werkverdeling met roulerende taken” (p.11 e.v.).

Informele groepen blijken geen vluchtige, vrijblijvende verbanden waar mensen eenvoudig komen aanwaaien en verzuimen wanneer het hen goeddunkt (Van den Berg et al., 2011). De groep op zichzelf heeft voor leden veel meer betekenis dan alleen de activiteit waarvoor de groep is opgericht.

Volgens sociaal psychologen (Tuckman, 1965; Moreland and Levine, 1994) doorlopen groepen vijf fasen of stadia in de ontwikkeling. Deze fasen zijn: forming, storming, norming, performing en adjourning. In de formingfase komen groepsleden in contact met elkaar waarbij elkaars achtergronden, standpunten en ervaringen verkend worden. Een belangrijke factor in deze eerste fase is de aanwezigheid van één of meerdere leider(s). Een leider dient in deze fase structuur aan te brengen en grondregels te bepalen. Een ander kenmerk in de eerste fase is de overeenstemming in de doelen van de groep. Wanneer structuur, regels en duidelijke overeenstemming binnen de groep zijn bereikt, is er onder de groepsleden sprake van een groepsidentiteit. In de stormingfase staan de eerder gestelde structuur, regels en doelen ter discussie. Er treedt een discrepantie op tussen persoonlijke doelen en de groepsdoelen. Als gevolg van deze discrepantie zal er een onderhandeling plaatsvinden om overeenstemming te bereiken. Eén of meerdere leider(s) uit de groep zullen een dergelijke onderhandeling in goede banen dienen te leiden. In de normingfase ontstaat er door het succesvolle

onderhandelingsproces uit de tweede fase weer een groepsidentiteit. Er is overeenstemming bereikt over de regels en de doelen van de groep. In de vierde fase (performing) is er sprake van een stabiele situatie, waarbij aandacht is voor het nastreven van de doelstellingen van de groep. Een sleutelaspect van deze fase is de wederzijdse afhankelijkheid tussen de groepsleden. In de laatste fase (adjourning) is er sprake van de groepsontbinding. Er wordt teruggekeken op de tijd die is geweest. De onderlinge relaties worden weer losser.



Bron: Energy-motion, Deventer

### 4.3 Weerbaarheid

Mont Ventoux on Wheels hanteert verschillende invalshoeken om naar weerbaarheid te kijken: motorische weerbaarheid, sociale weerbaarheid, emotionele weerbaarheid en mentale weerbaarheid. Deze zijn gekozen op grond van een verkenning naar het concept weerbaarheid. Er wordt aangesloten bij een model zoals weergegeven op de website [www.exelix.nl](http://www.exelix.nl).

Staring (2011) omschrijft de verschillende soorten weerbaarheid als volgt:

“Motorische weerbaarheid heeft te maken met beweging en het ontdekken, richten en ervaren van beschikbare energie en fysieke mogelijkheden. Lichaamsbewustzijn en fysieke oefeningen vergroten deze motorische weerbaarheid en het zelfvertrouwen om juist te kunnen handelen in bedreigende situaties.

Het leren van fysiek bewustzijn is bedoeld om zelfbescherming te voelen en te ervaren zodat de uiteindelijke fysieke confrontatie juist niet nodig is. Het voorkomen van fysiek contact is beter dan het gebruik ervan.

Sociale weerbaarheid heeft te maken met de sociale vaardigheden die je als mens kunt inzetten. Vanuit een fysiek sterke basis en het juiste zelfvertrouwen ontstaat er meer ruimte voor inlevingsvermogen en de communicatie over en weer met de ander.

Emotionele weerbaarheid heeft te maken met je binnenwereld, je innerlijke wereld van emoties. Bewust zijn van je eigen emoties, deze kunnen herkennen en erkennen maakt dat er meer mogelijkheden ontstaan voor zelfreflectie. Nadenken over eigen handelen leidt tot zelfontwikkeling en zelfvertrouwen. Door verantwoording te nemen voor de eigen emoties ontstaat een sterke onafhankelijkheid en diepe innerlijke rust.

Mentale weerbaarheid en lichaamsbewustzijn spelen in alle drie de vlakken een centrale rol en hebben een verbindende werking. Het vergroten van lichaamsbewustzijn leidt tot emotioneel bewustzijn, zelfbewustzijn en inlevingsvermogen. Door toegenomen zelfbewustzijn ontstaat er meer inzicht en controle over lichaam en geest. Toename van mentale weerbaarheid maakt dat je beter wordt in het inzetten van je eigen kwaliteiten. Dit is gekoppeld aan zaken als wilskracht, doorzettingsvermogen en focus.”

### 4.4 Zingeving en positieve psychologie

Zingeving van je leven speelt ook een grote rol bij Mont Ventoux on Wheels. Zingeving wordt vaak kort omschreven als ‘datgene wat de mens motiveert om te leven’ (Akkermans, 2010). Het belang om hierover na te denken is, dat men zich bewust wordt van persoonlijke drijfveren en hoe deze doorwerken in het dagelijks leven (onder meer in de vorm van zinvolle en zingevende activiteiten). Hieruit volgt dat zingeving wordt gezien als een fundamentele menselijke behoefte. Zingeving ontstaat

wanneer mensen betekenis geven aan de wereld om hen heen en zaken zoals gebeurtenissen of handelingen in een breder perspectief plaatsen. Zingeving kan een toekomstperspectief bieden. Mensen hechten aan zinvolle, dagelijkse activiteiten en het hebben van een concreet (vaak kortetermijn)doel. Zingeving wordt daarom als een belangrijk, zo niet fundamenteel onderdeel in de hulpverlening gezien, mede omdat het nauw verbonden is met motivatie en doelgerichtheid. Zingeving kan cliënten motiveren om 'door te gaan' en de gestelde doelen na te streven (Akkermans, 2010).

Sociale professionals pleiten voor meer inzet van zingeving en activiteiten als beweging, kunst en vrijwilligerswerk om cliënten te activeren. Uit onderzoek dat Movisie in 2008 deed, bleek dat cliënten zingeving als dé succesfactor in de hulpverlening benoemen. Zij kunnen daarin iets vinden wat hen motiveert en hen opnieuw richting kan geven aan hun leven. Zingevede activiteiten dragen bij aan de zelfredzaamheid van de cliënt in de maatschappelijke opvang en zorgen voor een hogere participatiegraad van cliënten in de maatschappij. Beweging houdt mensen langer vitaal en is daarmee een uitstekend middel voor hulpverleners om mensen te laten participeren. Onderzoek bevestigt dat bewegen niet alleen lichamelijke, maar ook psychische en sociale baten heeft (Wieringen, 2009). Er is een positieve relatie gevonden tussen sport en bewegen, en welbevinden en gevoel van eigenwaarde. Veel kwetsbare burgers hebben geen binding meer met de samenleving. Sport kan bijvoorbeeld dit eerste bindmiddel zijn door het ontstaan van een sociaal netwerk, waardoor zij op eigen kracht verder kunnen. Daarnaast kunnen zingevede activiteiten verborgen talenten van cliënten naar boven halen, waardoor de zelfwaardering toeneemt. En het zorgt voor een vermindering van sociale isolatie (Movisie, 2014).

Hierbij kan ook de positieve psychologie genoemd worden. De theorie van positieve psychologie zegt dat positieve emoties tot optimaal functioneren leiden (Bohlmeijer, 2013). Deze positieve emoties dragen over langere tijd bij aan het opbouwen van fysieke, cognitieve en sociale hulpbronnen. Over het algemeen beschouwt de positieve psychologie welbevinden daarom als een multidimensioneel construct, waarbij zowel emotioneel, psychologisch als sociaal welbevinden essentieel zijn. Wanneer mensen een hoge mate van welbevinden op de verschillende componenten ervaren (emotioneel, psychologisch én sociaal), dan is er sprake van floreren (flourishing). Het uitgangspunt van de positieve psychologie is dat het bevorderen van flourishing niet alleen idealisme is. Het is noodzaak voor de maatschappij, welbevinden is immers onderdeel van het mentale kapitaal dat essentieel is voor een goed functionerende maatschappij. Het bevorderen van welbevinden is daarnaast noodzaak voor het individu; welbevinden kan namelijk bijdragen aan veerkracht. Onderzoek toont aan dat mensen die meer welbevinden ervaren, beter in staat zijn om te gaan met dagelijkse stressoren en life events. Floreren of optimaal functioneren is niet goed mogelijk zonder een effectieve omgang met negatieve ervaringen. Het doel van de positieve psychologie is daarom niet een leven zonder negatieve ervaringen. Vergankelijkheid, onzekerheid, eindigheid en eenzaamheid zijn immers natuurlijke kenmerken van ons bestaan. We maken allemaal grotere en kleinere tegenslagen en verliezen mee. Daarmee op een goede manier omgaan is deel van de opdracht en kan zelfs bijdragen aan groei. De kern is dat de positieve psychologie ervan uitgaat dat – binnen de beperkingen die er zijn – het grootste potentieel voor floreren of optimaal functioneren van individuen, organisaties en de samenleving niet ligt in de analyse en het minimaliseren van deficiënties en problemen, maar in het ontdekken, waarderen en ontwikkelen van sterke kanten en positieve ervaringen (Bohlmeijer, 2013).

## 5 Randvoorwaarden voor uitvoering

### 5.1 Organisatorische factoren

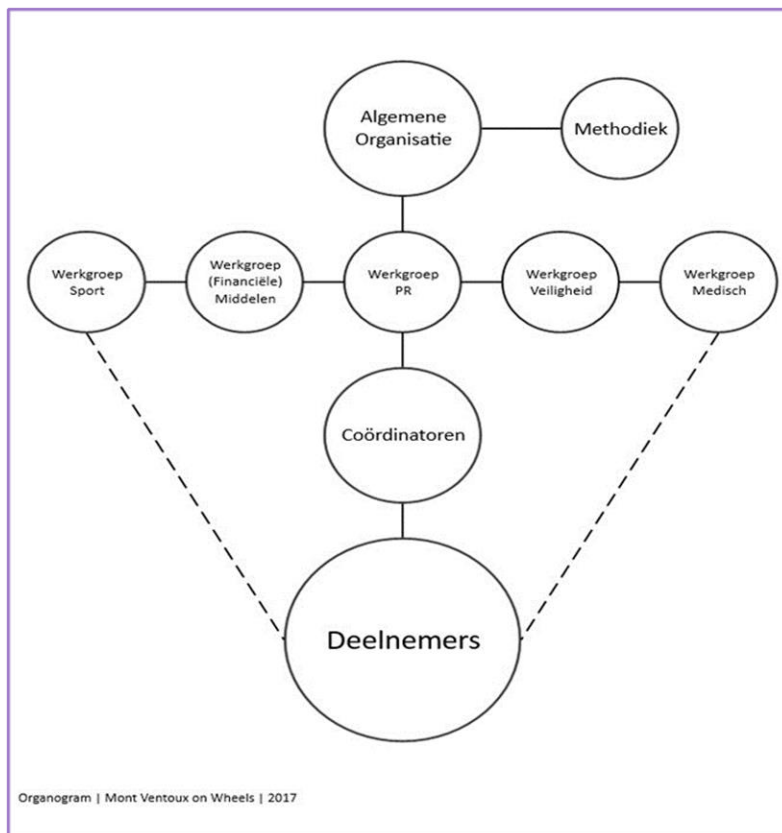
Mont Ventoux on Wheels kan worden uitgevoerd door organisaties die actief zijn op het gebied van maatschappelijke opvang, waarbij oog is voor de relatie en de context van jongeren en ouderen. Welzijnsorganisaties sluiten vaak goed aan bij de uitgangspunten van Mont Ventoux on Wheels.

#### *Projectorganisatie*

Een dergelijk omvangrijk project zal organisatorisch breed moeten worden gedragen door een team van verschillende specialisten. Naast de projectleiding zijn er daarom

werkgroepen geformeerd waarin deze specialisten zitting zullen hebben. Het team zal bestaan uit mensen met specifieke kennis en/of vaardigheden die van groot belang zijn voor een zo goed mogelijk verloop van het project. Er worden mensen betrokken die vooral in de voorbereiding een belangrijke rol hebben, zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten en mensen die vooral in Frankrijk een belangrijke rol krijgen, zoals de leden van het veiligheidsteam en het medisch team. Daarnaast zijn er ondersteuners die gedurende het gehele project meerwaarde hebben, en ook een fotograaf en cameraman.

Organogram:



### **Werkgroep Sport**

De leden van de werkgroep sport stellen met elkaar een trainingsprogramma op. Gezien de diversiteit aan deelnemers zal per groep bekeken worden hoe dit programma er uit dient te zien en hoe het mogelijk is de groepen samen te laten trainen. In dat kader zullen zij ook goed moeten nadenken over de wijze waarop dit bijzondere team het beste de Mont Ventoux kan bedwingen. Tevens maken zij de inschatting of de deelnemers fysiek in staat zijn deze uitdaging aan te gaan; bij twijfel zullen deze deelnemers een test ondergaan. In deze werkgroep zit in ieder geval een aantal duursporttrainers, een combinatiefunctionaris en een buurtsportcoach. Het is mogelijk om, indien nodig of gewenst, een fysiotherapeut, ergotherapeut of arts/verpleegkundige te betrekken.

### **Werkgroep (financiële) middelen**

De leden van deze werkgroep zullen een goed plan van aanpak moeten maken om bedrijven te interesseren in dit project. Er zal vooral worden ingezet op het verkrijgen van materialen en middelen voor het proces. Daarnaast wordt ingezet op het verkrijgen van financiële middelen die ten gunste komen van het goede doel. In deze werkgroep zitten mensen met een breed netwerk binnen het bedrijfsleven in de regio. Deze werkgroep zal bestaan uit een goede mix van deelnemers, stagiaires en welzijnswerkers (agogen).

### **Werkgroep PR**

Voor het welslagen van dit project is een goede PR noodzakelijk. De leden van deze werkgroepen hebben allen ervaring op het gebied van PR en communicatie en gaan crossmediaal te werk. Er wordt niet alleen interlokaal en regionaal gedacht, maar ook getracht in beeld te komen bij de provinciale en mogelijk zelfs landelijke media.

### **Werkgroep Veiligheid**

Veiligheid is een belangrijk aspect in dit project en dan met name de veiligheidssituatie tijdens de beklimming van de Mont Ventoux.

De leden van deze werkgroep onderzoeken alle aspecten rond veiligheid en komen met een veiligheidsplan om zo verantwoord mogelijk de berg op te kunnen met elkaar. In deze werkgroep zit in ieder geval iemand die werkzaam is voor een hulpdienst (politie, brandweer, ambulance) en ervaring heeft met veiligheid en preventie.

### **Werkgroep Medisch**

Uiteraard is het ook van essentiële waarde dat er een medisch team meegaat naar Frankrijk. Het team zal bestaan uit een arts, ambulanceverpleegkundigen, een ggz-verpleegkundige, een verzorgende IG en een aantal eerstehulpverleners. Zij bepalen gezamenlijk welke materialen en medicatie nodig zijn en maken afspraken over hoe er in diverse situaties gehandeld dient te worden.

### **Coördinatoren**

Voor veel deelnemers aan dit project is het belangrijk dat zij aangestuurd en gecoacht worden door iemand die dicht bij hen staat en die bekend is. Daarom is ervoor gekozen om per doelgroep een coördinator aan te wijzen die deze rol kan vervullen. Voor de jongeren zijn dit de jongerenwerkers, voor de senioren de seniorenwerkers en voor alle mensen met een beperking of ggz-problematiek is dit een begeleider die ze al jaren kennen. Communicatie met de deelnemers kan in sommige gevallen rechtstreeks, maar zal dus vooral ook via de coördinatoren lopen.

## **5.2 Samenwerking**

Binnen Mont Ventoux on Wheels wordt samengewerkt met verschillende maatschappelijk partners vanwege een diversiteit aan deelnemers: mensen met een verstandelijke beperking, een ggz-achtergrond en niet-aangeboren hersenletsel.

De samenwerking is niet alleen aangegaan om de veiligheid van deze deelnemers (en daarmee ook de kwaliteit) te borgen, maar ook omdat Stichting Wiel het in het algemeen belangrijk vindt dat er een goede samenwerkingsrelatie is met deze organisaties. Als je kennis en kunde durft te delen en gebruikmaakt van elkaars expertise, ontstaat er een

klimaat waarin maatschappelijke winst wordt geboekt. Er ontstaat een gezamenlijke verantwoordelijkheid, er groeit vertrouwen en vanuit dat vertrouwen kunnen weer nieuwe initiatieven van de grond komen.

In 2015 en 2017 is samengewerkt met:

- 's Heeren Loo
- Careander
- GGZ Centraal
- InteraktContour

### 5.3 Bestuurlijke ondersteuning

Mont Ventoux on Wheels is een gemeentelijk project. Het enthousiasme dat bestuurders van de betrokken gemeenten uitdragen vergroot het draagvlak in de regio. Dit creëert ingangen bij nieuwe partners (instellingen, ondernemers, etc.) en het vergroot de (financiële) haalbaarheid van de spin-off activiteiten.

Aan de gemeenten wordt een financiële ondersteuning gevraagd, gebaseerd op het aantal deelnemers. Tevens bieden de gemeenten ondersteuning in het aanbieden van de trainingen door het beschikbaar stellen van een locatie. Wethouders van de gemeenten dragen Mont Ventoux on Wheels een warm hart toe en benoemen dit initiatief met regelmaat in bijeenkomsten en overlegmomenten.

### 5.4 Deskundigheid van professionals

Van professionals wordt verwacht dat ze een opleiding hebben, gericht op kennis van de doelgroep en affiniteit en kennis hebben van de manier waarop deelnemers het beste begeleid kunnen worden. Coaching- en trainingsvaardigheden zijn van belang: het gaat om het begeleiden van groepsprocessen en om het kunnen uitleggen en voordoen van oefeningen om prestaties van de deelnemers te verbeteren. Hiervoor ontwikkelt de professional een training en voert deze uit. Tevens is kennis van fysieke en sociale veiligheid noodzakelijk. Professionals zijn ondernemend, hebben leidinggevende capaciteiten en een natuurlijk overwicht.

Daarnaast is een bepaalde basishouding nodig. Deze basishouding is geïnspireerd op de presentietheorie van Baart (2004). Deze basishouding wordt omschreven als 'aanwezig zijn, echtheid (eerlijk en oprecht jezelf zijn), empathie (luisterend invoelvermogen), de ander erkennen en tot je toelaten, de ander stimuleren en steunen op zijn pad en borging van het samen-op-pad gaan'.

#### *Deskundigheid van projectleider:*

- heeft algemene managementvaardigheden;
- heeft overzicht en inzicht in het proces;
- kan systematisch en resultaatgericht werken;
- heeft inzicht in belangen van partijen;
- heeft ervaring met het werken met groepen;
- kan goed luisteren en heeft oog voor behoeften van de teams en de groep;
- is een teamspeler.

#### *Deskundigheid van de trainer:*

- kan een programma ontwerpen dat is afgestemd op de leerbehoeften en mogelijkheden van de deelnemers;
- kan groepsdynamische processen begeleiden;
- kan deelnemers enthousiasmeren en stimuleren tot deelname aan het programma;
- herkent emoties, spanningen en afwijkend gedrag en schat risico's in;
- heeft inzicht in de behoeften en context van deelnemers;
- is een teamspeler.

#### *Deskundigheid van de communicatiemedewerker:*

- onderhoudt contacten met externe relaties;
- heeft een goede en creatieve input voor het communicatieplan;
- organiseert diverse acties ten behoeve van de externe communicatie;
- heeft een proactieve houding en weet overzicht te behouden.

#### ***Deskundigheid van begeleiders (agogen):***

- kan goed luisteren en heeft oog voor behoeften van de groep;
- kan vertrouwen wekken;
- heeft ervaring met groepswerk;
- is een teamspeler.

#### ***Deskundigheid van medici:***

- kan projectleider adviseren over fysieke risico's;
- biedt medische begeleiding en ondersteuning;
- kan eerste hulp verlenen bij ongelukken.

## **5.5 Deskundigheidsbevordering**

Kennis en vaardigheden van de medewerkers met betrekking tot de werkwijze worden op peil gehouden en zijn ingebed in de werkgroep bijeenkomsten.

Het onderhouden van kennis en vaardigheden op het gebied van het begeleiden van de deelnemers met specifieke achtergronden, is ingebed in de taken van de deelnemende maatschappelijk instellingen.

## 6 Onderzoek naar praktijkervaringen

### 6.1 Praktijkervaringen van de deelnemer

De beschrijving van de praktijkervaringen van de deelnemer is gebaseerd op een semigestructureerd interview.

#### Ervaringsverhaal van een deelnemer: enkele quotes

Waarom deed je mee aan Mont Ventoux on Wheels?

- *“Ik heb zelf ook wel iets, maar ik deed het meer voor een ander dan voor mezelf.”*
- *“Een ervaring rijker worden; de berg op samen met een groep die je in het begin niet kent, maar wel leert kennen.”*

Wat was voor jou het doel van het project?

- *“De top halen voor het goede doel, voor de ziekte van een vriend van mij.”*

Wat was het hoogtepunt van Mont Ventoux on Wheels?

- *“De berg op met de groep. Het was ‘ons moment’ – het juiste moment.”*

Wat was een knelpunt in het project Mont Ventoux on Wheels?

- *“Heel weinig; wanneer je positief bent, dan zie je weinig dieptepunten. Er is zoveel goeds gebeurd.”*

Wat zijn volgens jou succesfactoren van dit project?

- *“Geld ophalen voor een goed doel EN dat je daar iets voor dóet; koppeling is belangrijk voor deelnemer en sponsor.”*
- *“Het is ‘wij’ die het moeten gaan doen; niet ‘ik’ of ‘jij’.”*

Wat heeft het project gebracht?

- *“Het heeft zelfvertrouwen gegeven en socialer gemaakt. Ik onderneem nu meer.”*
- *“Ik heb er goede contacten aan overgehouden.”*

## 6.2 Praktijkervaring van de vrijwilliger

De beschrijving van de praktijkervaringen van een vrijwilliger is gebaseerd op een semigestructureerd interview.

### Ervaringsverhaal van een vrijwilliger: enkele quotes

Waarom deed je mee aan Mont Ventoux on Wheels?

- *“Ik ben een zorgzaam type, dan is zo’n project gewoon heel erg gaaf.”*

Wat was voor jou het doel van het project?

- *“Ik ben een mensenmens, een gevoelsmens. Ik wil graag wat voor mensen betekenen.”*

Wat was het hoogtepunt van Mont Ventoux on Wheels?

- *“Iedereen ervaart het op zijn of haar eigen manier en laat onbewust of bewust wat achter op de berg. Je kunt daar iets loslaten.”*

Wat was een knelpunt in het project Mont Ventoux on Wheels?

- *“Soms een kleine teleurstelling over een verandering.”*
- *“Opletten dat je als organisatoren in je rol blijft en het goede voorbeeld geeft.”*
- *“Vrijwilligers moeten allemaal een specifieke taak hebben.”*
- *“Een kortere voorbereidingstijd zorgt voor een zwaardere druk en je mist kansen voor het goede doel.”*

Wat zijn volgens jou succesfactoren van dit project?

- *“Mensen uit alle delen van de samenleving bij elkaar brengen: groepsvorming.”*
- *“Luisteren naar elkaar. Zij kunnen niet zonder ons, wij niet zonder hen.”*
- *“De koppeling met het goede doel, dat motiveert mensen.”*

Wat heeft het project gebracht?

- *“Ik heb er weer nieuwe vrienden bij, die mensen heb ik in m’n hart gesloten.”*

### 6.3 Praktijkervaring van de professional

De beschrijving van de praktijkervaringen van een professional is gebaseerd op een semigestructureerd interview.

#### **Ervaringsverhaal van een begeleider: enkele quotes**

Waarom deed je mee aan Mont Ventoux on Wheels?

- *“Het past precies bij hoe ik zelf werk: een uitdaging aangaan, daar houd ik van!”*

Wat was voor jou het doel van het project?

- *“Het participatieproces: grenzen die wegvallen, geen eilandjes van mensen meer.”*

Wat was het hoogtepunt van Mont Ventoux on Wheels?

- *“Met z’n allen in Frankrijk de berg op en op de top aankomen: wat daar gebeurde... het klopte gewoon; onbetaalbaar.”*

Wat was een knelpunt in het project Mont Ventoux on Wheels?

- *“Daar moet ik heel hard over nadenken...”*

Wat zijn volgens jou succesfactoren van dit project?

- *“Het laten zien dat je vertrouwen hebt in het kunnen van de deelnemers.”*
- *“Korte lijntjes tussen alle betrokkenen.”*
- *“Het samenbrengen van verschillende groepen tot een ideale samenleving in het klein.”*

Wat heeft het project gebracht?

- *“Er gebeurt zoveel moois op sociaal gebied: onderlinge support, groepsvorming.”*
- *“De deelnemers redden zich; de zelfredzaamheid en samenredzaamheid gaan vooruit.”*
- *“Het leren dat iedereen z’n eigen ding heeft, en dat je elkaar accepteert zoals je bent.”*

## Literatuur

<Auteur (jaar) Titel. Evt. ondertitel. Aanvullende info (bijvoorbeeld in opdracht van welke organisatie; of tijdschrift, jaargang en pagina's. Plaats van uitgave: uitgever>

Akkermans, C. & van Leeuwen – den Dekker, P. (2010). *Zingeving als onderbelichte dimensie in de maatschappelijke opvang*. Utrecht: Movisie.

Baart, A.J. (2004). *Een theorie van de presentie*. Utrecht: Lemma.

Berg, E. van den. Houwelingen, P. van & Hart, J. de (2011). *Informeel groepen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Bohlmeijer, E., Westerhof, G., Bolier, L., Steeneveld, M., Geurts, M. & Walburg, J. (2013). *Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? Over de betekenis van de positieve psychologie*. De Psycholoog, november 2013, 48-59.

Ewijk van, H. (2014). *Omgaan met sociale complexiteit. Professionals in het sociale domein*. Amsterdam: SWP.

Jager-Vreugdenhil, M (2011). *Spraakverwarring over participatie*. Journal of Social Intervention: Theory and Practice, volume 20 (1), 76-99.

Kröber, H. & Wieringa, E. (2012). *Coalitie voor Inclusie. Inclusie is een werkwoord*. Geraadpleegd op 6 juli 2017, [http://www.canonsociaalwerk.eu/nl\\_han/details.php?cps=21&canon\\_id=285](http://www.canonsociaalwerk.eu/nl_han/details.php?cps=21&canon_id=285)

Levine, J. M., & Moreland, R. L. (1994) Group processes. In A. Tesser (Ed.), *Advanced social psychology* (pp. 419-465). New York: McGraw-Hill.

Movisie (2014). *Drie redenen om zingeving een plek te geven binnen de hulpverlening*. Geraadpleegd op 6 juli 2017, Tijdschrift voor Coaching: <http://www.tvc.nl/nl/nieuws/drie-redenen-om-zingeving-een-plek-te-geven-binnen-de-hulpverlening>

Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology. An introduction*. American Psychologist, 55(1), 5-14.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.

Sorée, V. (2010). *Het verdrag van de Verenigde naties inzake de rechten van personen met een handicap als sleutel tot meer Kwaliteit van bestaan*. Ethiek & Maatschappij, 13 (4), 141-161.

Staring, R. (2011). *All of glory*. Geraadpleegd op 16 juli 2017, <https://www.exelix.nl/soorten-weerbaarheid/>

Tuckman, B. (1965), *Development sequences in small groups*. Psychological bulletin, 63, 384-399.

Wieringen, J. van (2009). *De jeugd moet in beweging*. RIVM. JeugdenCo, Kennis 03, 59-60.