

Innovatie van sociaal-cultureel volwassenenwerk door integratie van de vrijetijds- en sociale ontmoetingsfunctie

1 Inleiding

Sociaal-cultureel volwassenenwerk: vier functies

Volgens het decreet van 4 april 2003 heeft het sociaal-cultureel volwassenenwerk in Vlaanderen vier functies:

- gemeenschapsvormende functie;
- culturele functie;
- maatschappelijke activeringsfunctie;
- educatieve functie.

Deze functies zijn het onderwerp van twee onderzoeken geïnitieerd door Socius in de periode 2008-2010. In een eerste kwalitatief onderzoek van Cockx en Bastiaensen (2010) wordt bij deelnemers van sociaal-cultureel volwassenenwerk de betekenis van het deelnemen *in* sociaal-culturele praktijken voor deelnemers onderzocht. Het tweede onderzoek van Vermeersch & Vandenbroucke (2010) was een empirisch-analytische studie over het profiel van deelnemers en participatie in het sociaal-cultureel volwassenenwerk.

Betekenisverleningsperspectief i.p.v. aanbiedersperspectief

Door het betekenisverleningsperspectief van de deelnemer/bezoeker in plaats van het aanbiedersperspectief als uitgangspunt voor onderzoek van sociaal-cultureel volwassenenwerk te nemen, hebben beide onderzoeken aangetoond dat behalve de werkzaamheid van de vier decretale functies er vanuit een deelnemersperspectief meer in het spel is dan alleen de vier decretaal vastgelegde functies. ‘Deelnemers aan sociaal-culturele praktijken getuigen er niet alleen van om zaken te willen bijleren, mee vorm te geven aan het samenleven, maatschappelijke verandering te bewerkstellingen of deel te nemen en te hebben aan cultuur. Ze geven ook aan dit telkens te doen vanuit een ingesteldheid die terug te voeren is tot “het zich ontspannen” en “het ontmoeten van andere personen”’ (Cockx, 2011: 81). Cockx en Bastiaensen (2010: 99) stellen in alle

interviews – zonder uitzondering – zelfs het volgende: ‘Deze elementen schragen sociaal-cultureel praktijken in die zin dat als men ze wegneemt of verwaarloost, ook de andere functies van het sociaal-cultureel werken in het geding komen.’ Deze auteurs gaan echter niet dieper in op deze vaststelling.

*Uitvoerige analyse
van vrijetijds- en
ontmoetingsfunctie*

Ik zal in deze bijdrage op basis van recent internationaal vrijetijds-onderzoek de vrijetijds- en ontmoetingsfunctie van het sociaal-cultureel volwassenenwerk uitvoerig analyseren. Deze functies zijn zowel door de sociaal-culturele organisaties als door de overheden die verantwoordelijk zijn voor het culturele, het sociaal-culturele en het vrijetijdsbeleid onderschatte en ondergewaardeerde functies. Ik hoop door die analyse de sociaal-culturele organisaties en de overheden te inspireren tot innovatie. Ook andere culturele en vrijetijdsorganisaties kunnen inspiratie voor innovatie in deze analyse vinden, maar de focus van dit hoofdstuk ligt op het sociaal-cultureel volwassenenwerk. Voordien wil ik even blijven stilstaan bij het begrip functie, dat een belangrijke rol speelt in de innovatie van het beleid van organisaties en overheden.

2 De functies van het sociaal-cultureel werk

Over het functiebegrip en de functies van het sociaal-cultureel werk is al veel geschreven. Ik zal me hier beperken tot die aspecten van het functiebegrip die van belang zijn voor het innoveren van sociaal-cultureel werk.

2.1 Bedoelde en onbedoelde effecten van deelname aan een sociaal-culturele praktijk

Individuele impact

Het begrip functie kan betekenen welke effecten of impact de deelname aan een sociaal-culturele praktijk of een bezoek aan een culturele voorziening bij een persoon heeft of kan hebben. Bijvoorbeeld, door deelname aan een sociaal-culturele praktijk hebben personen sociale ontmoetingen of worden zij opgenomen in een vriendennetwerk. We hebben het hier dus over effecten op het niveau van het individu.

*Aard van activiteiten,
georganiseerd om bepaalde
doelstellingen te bereiken*

Een andere betekenis van het begrip functie verwijst naar de aard van de activiteiten, die een organisatie organiseert om bepaalde doelstellingen te bereiken. In deze betekenis ligt de focus op de activiteiten of interventie van een organisatie. Volgens het decreet van 4 april 2003 moet het sociaal-cultureel volwassenenwerk er bijvoorbeeld naar streven een of meer van de vier decretale functies te vervullen: de gemeenschapsvormende, de culturele, de maatschappelijke activerings- en de educatieve functie.

*Bedoelde (of formele)
versus onbedoelde
(of informele) functies*

Verder kunnen we bij functies een onderscheid maken tussen bedoelde (of formele) en onbedoelde (of informele) functies.

- Deze functies verwijzen naar bepaalde doelstellingen die een organisatie of subsidiërende overheid probeert te bevorderen. Het feit dat mensen deelnemen aan sociaal-cultureel werk sluit niet uit dat door de deelname ook andere effecten optreden, die deelnemers minstens even belangrijk vinden, maar die door de organisatie niet bedoeld zijn.
- Onbedoelde of informele functies van een organisatie houden verband met niet expliciet bedoelde effecten van de deelname in bepaalde praktijken. Het is belangrijk op te merken dat een organisatie kan beslissen om een niet-bedoelde, positieve functie te ‘promoveren’ tot een expliciet bedoelde functie van de organisatie en er in haar organisatiebeleid expliciet aandacht aan te besteden (Faché, 1985; Faché & De Beukelaer, 1984).

In dit hoofdstuk promoveren we vrijetijdsbeleving en sociaal contact tot potentieel bedoelde functies van het sociaal-cultureel werk.

*Voorbeeld recente
ontwikkeling in
de bibliotheeksector*

Een recente ontwikkeling in de bibliotheeksector illustreert welke consequenties het promoveren van een niet bedoelde tot bedoelde functie heeft. Bibliotheken lenen boeken uit en helpen bij het vinden van literatuurbronnen die in de eigen collectie aanwezig zijn. Bibliothecarissen worden echter in hun dagelijkse praktijk door bezoekers ook geregeld benaderd met informatievragen van persoonlijke aard. Mensen weten dikwijls niet waar ze met hun vragen en problemen terecht kunnen. Bibliothecarissen die zich bewust werden dat zij door individuele informatieverlening een waardevolle informatiefunctie voor mensen konden vervullen (zonder dat zij dat oorspronkelijk expliciet nastreefden), creëerden geleidelijk aan een situatie waarbij zij gemakkelijker aanspreekbaar waren voor informatievragen en waardoor bezoekers gemakkelijker met vragen kwamen. Uit die initiatieven van bibliothecarissen ontwikkelden zich een aantal West-Vlaamse openbare bibliotheken tot ‘Delphi-bibliotheken’, waar informatieverlening over om het even welk probleem een formele functie werd. ‘Zij staan klaar om te luisteren naar vragen en gaan mee op zoek naar antwoorden. En omdat elke vraag anders is, wordt maatwerk geleverd. Antwoorden worden niet altijd in de collectie gevonden, maar een betrouwbare website of de contactgegevens van een gespecialiseerde instantie kan een oplossing zijn’.¹ Bibliothecarissen worden nu ook opgeleid tot informatiespecialisten. In deze situatie promoveerden

¹ Informatie over de Delphi-bibliotheken van WINOB, het Streekgericht Bibliotheekbeleid van de Provincie West-Vlaanderen dat het project Delphi coördineert (www.delphibibliotheken.be).

bibliotheken een oorspronkelijk informele functie tot een expliciet bedoelde functie van de bibliotheek.

Potentiële functies

Ook een sociaal-culturele organisatie kan verschillende functies voor deelnemers vervullen. Elke sociaal-culturele organisatie moet afhankelijk van haar doelgroep, haar beschikbare human resources en infrastructuur bepalen welke functies ze voor de deelnemers wil vervullen en in hoeverre zij die wil ontwikkelen. Sociaal-culturele organisaties moeten zich niet alleen de vraag stellen 'Hoe kunnen we functies die we reeds vervullen beter doen?', maar 'Vervullen we de door de deelnemers gewenste functies?' Sommige van die onbedoelde functies, die een organisatie in werkelijkheid voor de deelnemers vervult, komen misschien in aanmerking voor bedoelde functies (Faché, 2000). De titel van mijn boek over het innovatie-ontwikkelingsproject met en voor de culturele centra noemde ik daarom: *Potentiële en actuele functies van culturele centra* (Faché, 1985). De potentiële functies zijn in mijn boek de functies die culturele centra werkelijk vervullen voor bezoekers, maar die culturele centra nog niet 'promoveerden' tot bedoelde functies van een cultureel centrum. Dat waren onder meer de vrijetijds- en ontmoetingsfunctie, die ik in mijn boek operationaliseerde.

2.2 Vrijetijdsbeleving en ontmoeting zijn niet-bedoelde maar wel noodzakelijke functies van het sociaal-cultureel werk

*Aandacht voor ontmoeting
en ontspanning is
onontbeerlijk*

Cockx en Bastiaensen besluiten op basis van hun interviews in het al genoemde onderzoek het volgende: 'Op basis van onze onderzoeksbevindingen kunnen we stellen dat het professioneel sociaal-cultureel handelen steeds de nodige aandacht aan de dag moet leggen voor ontmoeting en ontspanning.'... 'Aandacht hebben voor ontmoeting en ontspanning blijkt onontbeerlijk vanuit een deelnemersperspectief om aan de andere (decretaal bepaalde) functies vorm te kunnen geven. Anders gesteld: zonder aandacht voor ontmoeting en ontspanning lijkt het er, op basis van onze onderzoeksbevindingen, op dat sociaal-culturele praktijken dreigen in elkaar te vallen als een pudding. Ontspanning en ontmoeting zijn allebei onderschatte en ondergewaardeerde componenten in relatie tot de betekenis van sociaal-cultureel praktijken' (Cockx & Bastiaensen, 2010: 101). Ook in Nederland wordt de vrijetijdsfunctie in het sociaal-cultureel werk veronachtzaamd. Die veronachtzaming van de vrijetijdsfunctie is een gevolg van het feit dat in het sociaal-cultureel werk vrije tijd vaak wordt beschouwd als de context waarin zinvolle activiteiten plaatshebben of als een laagdrempelig middel (een opstap) om bepaalde doelgroepen te verleiden tot educatieve en andere meer 'zinvolle' activiteiten. Vrije tijd krijgt in deze visie slechts een instrumentele betekenis om

andere waardevollere doelen (bv. educatieve) te bereiken. De intrinsieke waarde van de vrijetijdsbeleving, de noodzaak tot optimaliseren van de vrijetijdsbeleving, het verwerven van vrijetijdscompetenties, evenals van sociale interacties wordt onvoldoende ingezien. In deze bijdrage zullen we hieraan aandacht besteden.

2.3 Innoveren door niet-bedoelde functies te promoveren tot bedoelde functies

Optimaliseren van twee doelstellingencategorieën

Sociaal-culturele organisaties zouden hun agogisch beleid kunnen innoveren¹ door hun sociaal-culturele praktijk te zien in het perspectief van het optimaliseren van twee doelstellingencategorieën. Enerzijds is er het optimaliseren van bepaalde decretale doelstellingen. Anderzijds is er eveneens het optimaliseren van vrijetijdsbeleving en sociaal contact vanuit het deelnemersperspectief. Het optimaliseren van beide doelstellingencategorieën, die een twee-eenheid vormen, houdt in dat de medewerkers permanent moeten zoeken en proberen om beide optimaal te harmoniseren. Als er te veel aandacht wordt besteed aan vrijetijdsbeleving en sociaal contact heeft dat tot gevolg dat het sociaal-cultureel werk een loutere vrijetijdsvoorziening wordt. Exclusieve aandacht voor de decretale doelstellingen leidt er enerzijds toe dat bepaalde mensen minder door het sociaal-cultureel werk worden aangesproken en anderzijds dat een belangrijke functie van het sociaal-cultureel werk voor de deelnemers wordt genegeerd.

Vrijetijdsbeleving en sociale ontmoetingen essentiële functies in culturele centra

In mijn onderzoek voor de innovatieontwikkelingsprojecten met en voor de culturele centra stelde ik bijvoorbeeld vast dat, voor de bezoekers van culturele centra, vrijetijdsbeleving en sociale ontmoetingen essentiële functies zijn van culturele centra, maar dat dit geen decretaal bedoelde functies waren. Voor de overheid was van bij het begin democratisering van cultuur een belangrijke functie, samen met infrastructurele ondersteuning van het sociaal-culturele werk. In het innovatieproject voor en met culturele centra ontdekte ik dat het beleid van culturele centra moest worden beschouwd in het perspectief van het optimaliseren van twee doelstellingencategorieën. Enerzijds is er het optimaliseren van democratisering van cultuur, anderzijds het optimaliseren van vrijetijdsbeleving en sociaal contact. Ik ontwikkelde daarom deze onbedoelde functies

¹ Innovatie met betrekking tot sociaal-cultureel werk kunnen we vanuit drie gezichtspunten bekijken: a) innovatieprocessen in de sociaal-culturele organisaties, b) innovaties in sociaal-culturele praktijken of c) innovatie in de maatschappij geïnitieerd door sociaal-culturele organisaties. In dit hoofdstuk beperk ik mij tot de twee eerste types. Voor literatuur over maatschappelijk innoveren verwijs ik naar de volgende publicaties: Cockx & Jans, 2010; Van den Eeckhaut, 2014; Faché, 1987.

evenwaardig als de bedoelde functies van culturele centra in mijn boek *Potentiële en actuele functies van culturele centra* (Faché, 1985).¹

Het optimaliseren van deze twee doelstellingencategorieën zullen sommige sociaal-culturele organisaties wel willen realiseren, maar ze zullen onderweg daarnaartoe stuiten op barrières, die ik zal bespreken in punt 11. De kunst is om met die barrières te leren omgaan.

3 Vrijtijdsbeleving

Onderscheid tussen tijdscategorie en vrijtijdsbeleving

In tegenstelling tot de ons omringende taalgebieden waar een onderscheid wordt gemaakt tussen *free time* (*temps libre*, *tiempo libre*) en *leisure* (*loisir*, *ocio*), kent het Nederlands een dergelijk onderscheid niet. In onze taal staat het woord 'vrije tijd' zowel voor de betekenis van een bepaalde tijdscategorie (*free time*, *temps libre*, *Freizeit*), waarin men vrij is van verplichtingen (zoals (huishoudelijk) werk), als voor een specifiek type van activiteiten (bv. film kijken), als een betekenisvolle en bevrediging gevende subjectieve beleving (*leisure*, *loisir*, *Musze*). Wij zullen in deze tekst beide concepten van elkaar onderscheiden door de term vrije tijd te gebruiken in de betekenis van tijdscategorie. In de andere betekenis spreken we van vrijtijdsbeleving of vrijtijdsactiviteit.

Persoonlijke definitie

Iedereen heeft een persoonlijke definitie van wat vrije tijd en een vrijtijdsbesteding is. Sommigen beleven deelname aan balletdansen, koken of het lezen van een boek als een vrijtijdsactiviteit. Voor anderen personen betekenen deze activiteiten werken. Weer anderen beleven echte vrije tijd als ze een nieuwe vaardigheid in verband met hun geliefkoosde vrijtijdsactiviteit kunnen leren. Sommigen beleven totaal niets doen op bepaalde momenten als een vrijtijdsbeleving. Eenzelfde persoon beleeft bovendien eenzelfde situatie of activiteit niet altijd als vrije tijd, bijvoorbeeld wandelen op advies van een geneesheer.

Subjectieve beleving

In deze bijdrage benaderen we vrije tijd, vrijtijdsbesteding en vrijtijdsbeleving vanuit de subjectieve beleving van de betrokken persoon en het betekenisverleningsperspectief van de deelnemer/bezoeker.

¹ Ook voor jeugdhuisen en jongerencentra geldt volgens ons onderzoek dat we het agogisch werk moeten zien als het optimaliseren van twee doelstellingencategorieën (Faché, 1969; 1986).

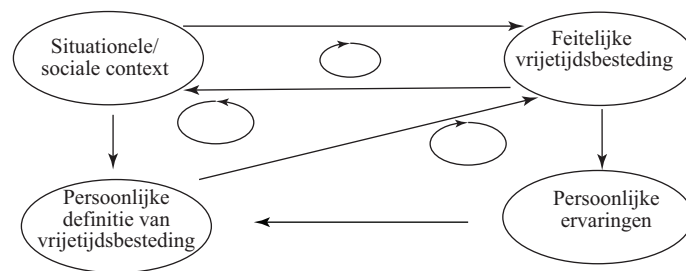
3.1 De meest essentiële kenmerken van een vrijetijdsbeleving

<i>Vrijheidsbeleving en intrinsieke motivatie</i>	Hoewel een vrijetijdsbeleving persoons-, situatie- en tijdspecifiek is, kunnen we toch een aantal kenmerken onderscheiden die ertoe leiden dat we vrijetijdsbelevingen kunnen onderscheiden van andere belevingen. Onderzoeken hebben aangetoond dat vrijheidsbeleving (<i>perceived freedom, freedom to choose</i>) en intrinsieke motivatie de meest essentiële kenmerken zijn een subjectieve vrijetijdsbeleving (Neulinger, 1974; Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1983; Kleiber, Walker & Mannell, 2011).
<i>Vrijheidsaspect</i>	Het vrijheidsaspect is het belangrijkste en algemeen erkende kenmerk. Dit kenmerk wordt op verschillende wijzen benoemd (bv. keuzevrijheid, zelfbepaling, ontbreken van verplichtingen, handelingsvrijheid, zeggenschap over zijn tijdsbesteding), maar vanuit psychologisch oogpunt is het gemeenschappelijk element in deze benamingen dat een activiteit of situatie als vrije tijd wordt beleefd, wanneer mensen de redenen voor participatie aan zichzelf (i.c. vrij gekozen) toeschrijven, als ze zeggenschap hebben over hun eigen tijdsbesteding.
<i>Intrinsieke motivatie</i>	Er is een tweede kenmerk dat algemeen genoemd wordt als essentieel. Activiteiten en situaties worden als vrije tijd beleefd wanneer mensen zich engageren in situaties en activiteiten vanuit een intrinsieke motivatie. Als we een activiteit <i>willen doen</i> is zij gebaseerd op een intrinsieke motivatie en als wij ze <i>moeten doen</i> op extrinsieke motivatie (Csikszentmihalyi, 1999). 'One feels that the activity is being pursued for its own sake, because of the positive experiential state that it can afford rather than for benefits lying outside of the immediate experience...' (Perkins & Nakamura, 2013).
<i>Vrijheidsbeleving is van doorslaggevend belang</i>	Ook nog andere kenmerken zijn positief geassocieerd met een vrijetijdssituatie of -activiteit, zoals plezierbeleving en relaxatie. Het vrijheidsaspect is echter van doorslaggevend belang. Ontbreekt keuzevrijheid, dan is het zo goed als uitgesloten dat de desbetreffende activiteit als een vrijetijdsbesteding of -situatie wordt beleefd. Met andere woorden: indien iemand niet de gelegenheid heeft gehad om persoonlijk te beslissen een bepaalde activiteit al of niet te verrichten, dan kunnen intrinsieke motivatie en andere factoren niet een vrijetijdsbeleving bij een activiteit of situatie opwekken. Maar heeft iemand de mogelijkheid om persoonlijk te beslissen over het al of niet verrichten van een activiteit, dan versterken de andere al genoemde factoren de vrijetijdsbeleving (Neulinger, 1974; Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1983; Kleiber, Walker & Mannell, 2011).

Subjectieve definitie van vrijetijdsbesteding verandert permanent

Vrijetijdsbeleving wordt niet alleen door verschillende mensen subjectief gedefinieerd. Die subjectieve definitie verandert ook nog bij eenzelfde persoon onder invloed van persoonlijke ervaringen en situationele en sociale contexten. Die subjectieve definitie beïnvloedt op haar beurt de activiteitenkeuze en de feitelijke vrijetijdsbesteding. Die vrijetijdsbesteding wordt verder ook beïnvloed door situationele factoren op het ogenblik van de activiteit. De feitelijke vrijetijdsbesteding beïnvloedt op haar beurt de persoonlijke ervaringen en de situationele en sociale context zodat een subjectieve definitie van vrijetijdsbesteding daardoor geherformuleerd of gehandhaafd blijft (Iso-Ahola, 1980). Zo ontstaat er een interactie tussen verschillende elementen. Die verschillende interacties kunnen we in gereduceerde vorm visualiseren, zoals weergegeven in figuur 1.

Figuur 1. Beïnvloeding van de subjectieve definitie van vrijetijdsbesteding



Bron: Faché en Van Houten, 1984

Dynamische heterarchie

Dit interactiepatroon heeft het karakter van een dynamische heterarchie. Het maakt inzichtelijk dat de persoonlijke definitie van vrijetijdsbesteding en -beleving niet alleen door de situationele of sociale context wordt beïnvloed, maar ook afhankelijk kan zijn van persoonlijke ervaringen op een eerder tijdstip.

Uit de subjectieve definitie van vrijetijdsactiviteiten en -situaties volgt dat zowel culturele als sociaal-culturele activiteiten een bron van vrijetijdsbeleving kunnen zijn. In heel wat wetenschappelijke literatuur over cultuur en sociaal-culturele activiteiten worden deze activiteiten niet expliciet vanuit een vrijetijdsbelevingsperspectief bestudeerd, wat leidt tot heel wat blinde vlekken in deze studies en het overheids- en organisatiebeleid.

Gunstige voorwaarden scheppen voor vrijetijdsbeleving

Uit deze bondige uiteenzetting over de subjectieve definitie van vrijetijdsbeleving en vrijetijdsactiviteiten wordt duidelijk dat pro-

professionals een vrijetijdsbeleving niet rechtstreeks kunnen creëren, ensceneren, managen of realiseren. Doordat vrijetijdsbelevingen inherent persoonlijk zijn, kunnen Kinopolis, het Magritte-museum, een cultuur- en gemeenschapscentrum of een sociaal-culturele organisatie niet direct een vrijetijdsbeleving bieden. Wel kunnen sociaal-culturele en culturele organisaties concrete activiteitsmogelijkheden aanbieden of een setting of situatie creëren die bezoekers aanspreekt, waardoor een vrijetijdsbeleving wordt gefaciliteerd of geoptimaliseerd. Zij kunnen bovendien mensen helpen bij het verwerven van kennis, vaardigheden en houdingen die hen in staat stellen optimaal een vrijetijdsactiviteit te beleven. Zij kunnen ten slotte mensen motiveren voor bepaalde activiteiten. Met dit hoofdstuk hoop ik professionals en vrijwilligers te helpen begrijpen hoe zij gunstige voorwaarden kunnen scheppen voor een vrijetijdsbeleving.

3.2 Ernstige en casuele of informele vrijetijdsbestedingen

Classificaties van vrijetijdsactiviteiten

Talrijke auteurs hebben classificaties van vrijetijdsactiviteiten voorgesteld. Voor onze analyse is de typologie van Stebbins het meest relevant. Hij onderscheidt de volgende types: ernstige, casuele en projectvormige vrijetijdsbestedingen.

Ernstige vrijetijdsactiviteiten

Ernstige vrijetijdsactiviteiten vereisen het verwerven van vaardigheden en kennis. Die activiteiten van een amateur, een hobbyist of een vrijwilliger zijn voldoende omvangrijk, interessant en voldoende gevend voor de deelnemer, dat hij er een soort 'vrijetijdsloopbaan' van kan maken. Onder *serious leisure* verstaat hij 'the systematic pursuit of an amateur, hobbyist or volunteer activity sufficiently substantial, interesting, and fulfilling for the participant to find a (leisure)career there acquiring and expressing a combination of its special skills, knowledge, and experience' (Stebbins, 2013: 9).

Casuele of informele vrijetijdsbestedingen

Ernstige vrijetijdsbestedingen staan sterk in contrast met casuele of informele vrijetijdsbestedingen (*casual leisure*). Casuele of informele vrijetijdsbestedingen kunnen volgens Stebbins worden gedefinieerd als onmiddellijk voldoening schenkende, kortdurende plezierige activiteiten die weinig of geen speciale vaardigheden, kennis of training vereisen om er plezier aan te beleven. Casuele vrijetijdsbestedingen zijn minder substantieel en bieden geen 'vrijetijdsloopbaan'. Tot de casuele vrijetijdsbestedingen behoren spel, ontspanning, vermaak, sociale conversatie, wandeling door het park, tv kijken, een dagblad lezen, informele vrijwillige medewerking, en sensorische stimulatie bijvoorbeeld door drinken en eten.

In plaats van informele en ernstige vrijetijdsbesteding op te vatten als twee onderscheiden categorieën van vrijetijdsbestedingen, is het relevant deze twee te zien als twee uiteinden van één continuüm, zoals van der Poel (2004) en Shen en Yarnal (2010) voorstellen. 'Aan de linkerkant van de schaal staan de vormen van vrijetijdsbesteding die weinig voorbereiding, vaardigheden, kennis en oefening vragen en waarin zich weinig progressie en carrièrevorming voordoet. En aan de andere kant staan activiteiten waarin mensen groeien, waarin ze steeds meer kennis en vaardigheden opdoen en waarin ze daadwerkelijk carrière maken' (van der Poel, 2004: 146).

*Projectvormige
vrijetijdsactiviteiten*

Ten slotte onderscheidt Stebbins in een recente publicatie ook nog projectvormige vrijetijdsactiviteiten. Dat zijn kortdurende, tamelijk complexe, *one-shot* of occasionele creatieve activiteiten uitgevoerd tijdens de vrije tijd, bijvoorbeeld vrijwillige medewerking aan de organisatie van een festival of een competitie, deelname aan een kortdurende fotografiecursus, deelname aan een rondleiding in een museum of beklimming van de Kilimanjaro (Stebbins, 2013).

Centrale levensinteresse

Dubin (1992) constateerde in zijn onderzoek, dat mensen zowel in hun werk als in een ernstige vrijetijdsbesteding een centrale levensinteresse kunnen vinden. Voor een enthousiaste of gepassioneerde opera- of toneelliefhebber betekent die vrijetijdsbesteding een centrale levensinteresse. Ook 'loopbaanvrijwilligers' vinden hun centrale levensinteresse in hun vrijwilligersinzet (Stebbins, 1997). Werkenden vinden dikwijls in hun werk die centrale levensinteresse. Sommige werkenden, die over voldoende tijd, energie en mogelijkheden beschikken, vinden die tevens in hun vrije tijd. Maar steeds meer werkenden zullen in de toekomst geen andere keuze hebben dan binnen een ernstige vrijetijdsbesteding hun centrale levensinteresses te ontwikkelen, omdat hun job te weinig substantieel en stabiel is voor een dergelijke inzet. Werklozen en gepensioneerden hebben reeds geen keuze. Voor hen is een ernstige vrijetijdsbesteding hun enige toevlucht, indien zij een centrale levensinteresse willen opbouwen (Stebbins, 1997).

4 Vrijetijdsbehoeften

Talrijke auteurs hebben onderzocht aan welke specifieke behoeften vrijetijdsactiviteiten voldoen. Ondanks het grote aantal behoeften vermeld in diverse studies over vrijetijdsbesteding, is er toch enige overeenstemming over een relatief klein aantal basisbehoeften die een rol spelen. Volgens Mannell en Iso-Ahola kunnen we de motieven waarom mensen participeren in bepaalde vrijetijdsactiviteiten reduceren tot twee fundamentele dimensies: vermijden en

opzoeken (*escaping and seeking*). Vooraf zullen we een algemene behoefte, die ook ons vrijetijdsgedrag beïnvloedt, bespreken, namelijk de behoefte aan een optimaal niveau van *arousal*.

4.1 Behoeftte aan een optimaal niveau van 'arousal'

Omgeving als bron van arousal

Volgens de omgevingspsychologie, die de invloed van de omgeving op het gedrag van mensen bestudeert, gaat van elke omgeving een bepaalde stimulatie (*arousal*) uit op de fysiologische (bv. hartslagfrequentie, respiratorisch ritme), de motorische en de geestelijke activiteit van een persoon. Er zijn talrijke bronnen van *arousal* in onze omgeving. Een nieuwe omgeving kan, door haar nieuwheid, onvoorspelbaarheid, complexiteit, onzekerheid of verrassing in vergelijking met vroegere ervaringen, een sterk stimulerings-effect op een persoon hebben. Een vertrouwde omgeving heeft daarentegen een laag stimulatie-effect (Ellis.1973). Iedereen heeft behoefte aan een bepaald niveau van stimulatie (*arousal*).

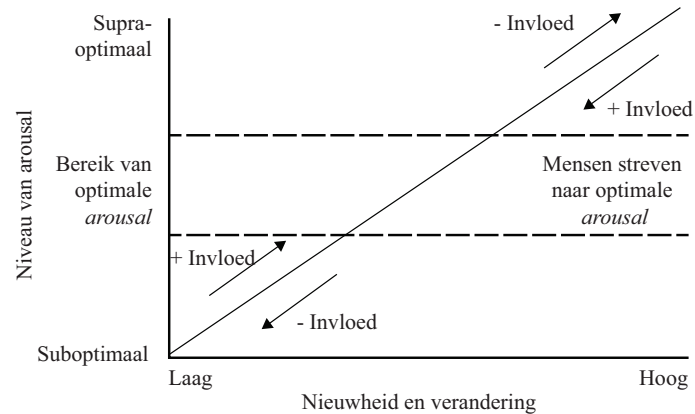
Mensen streven naar een optimaal 'arousal'-niveau

Volgens de *arousal*-theorie probeert elke persoon een optimale *arousal*-toestand in stand te houden. Wanneer de hoeveelheid *arousal* onder een kritiek niveau daalt of boven een kritieke drempel uitstijgt, zijn aanpassingen noodzakelijk om de *arousal* weer binnen een optimale vork te brengen (zie figuur 2). Indien bijvoorbeeld een vrijetijdsbeleving voor een persoon niet voldoet aan zijn behoefte aan optimale *arousal*, dan ontstaat bijvoorbeeld verveling, vermindert de aandacht of ontbreekt de motivatie om de activiteit voort te zetten.

Optimale arousal verschilt per individu

Het optimale niveau van *arousal* verschilt van persoon tot persoon. Mensen van wie het optimale niveau van *arousal* relatief hoog is, proberen om het daar te behouden. Zij hebben meer dan andere mensen de voorkeur om dingen te doen die nieuw en riskant zijn. Mensen met een relatief laag optimaal *arousal*-niveau proberen daarentegen om het laag te houden. Zij verkiezen activiteiten die meer voorspelbaar en vertrouwd zijn, zij nemen minder risico en gedragen zich op een manier die niet al te stimulerend is. Algemeen presteren mensen het best en voelen ze zich het best wanneer de *arousal* matig is (Bernstein et al., 2012).

Figuur 2. Behoeftte aan een optimaal niveau van 'arousal'

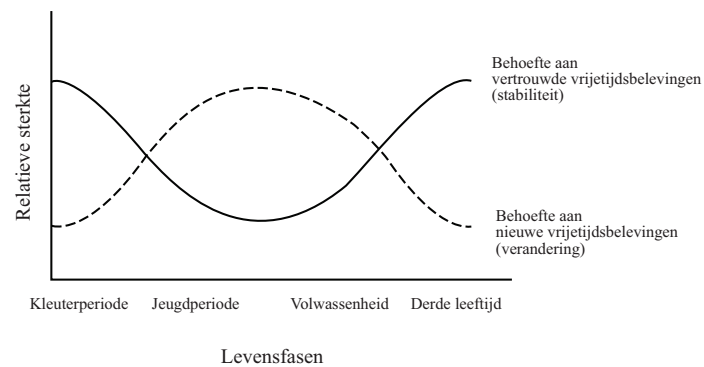


Bron: Kleiber et al., 2011 (aangepaste figuur van Ellis, 1973)

*Evolutie in behoefte aan
nieuwe (verandering) en
vertrouwde (stabiliteit)
ervaringen*

Niet alleen verschillen personen in wat voor hen een optimaal niveau van *arousal* is, ook gedurende de levensloop van een persoon is er een evolutie. In de levensloop van een persoon zien we over het algemeen een evolutie in de behoefte aan nieuwe (verandering) en vertrouwde (stabiliteit) ervaringen, zoals figuur 3 weergeeft.

Figuur 3. Evolutie in de behoefte aan nieuwe (verandering) en vertrouwde (stabiliteit) ervaringen



Bron: Iso-Ahola, 1980

*Behoefte aan nieuwe
ervaringen versus behoefte
aan vertrouwde ervaringen*

Na de kleutertijd zien we dat de behoefte aan nieuwe ervaringen in sterkte toeneemt en groter wordt dan de behoefte aan vertrouwde ervaringen. Die wens naar nieuwheid en verandering versterkt met de leeftijd, tot ze haar hoogtepunt bereikt in de loop van de adolescentieperiode. Dat blijft zo gedurende een aantal jaren, waarna die behoefte afneemt. De behoefte aan vertrouwde ervaringen vertoont een tegengesteld verloop. Zo zien we dat in de zogenaamde derde leeftijd de behoefte aan vertrouwde ervaringen sterker wordt dan de behoefte aan nieuwe belevingen en verandering (Iso-Ahola, 1980; Kleiber et al., 2011). Maar ouderen blijven behoefte hebben aan stimulatie, uitdagingen en nieuwe ervaringen in hun vrije tijd. Die behoefte aan nieuwe ervaringen wordt met het ouder worden eerder bevredigd binnen een beperktere scope van activiteiten in plaats van door uitbreiding van het vrijetijdsbestedingsrepertoire met nieuwe activiteiten (Iso-Ahola et al., 1994; Nauta et al., 2004). Ook beperken ouderen zich in hun sociale contacten meer tot hun vertrouwde sociale netwerk (Kleiber et al., 2011).

*Individuele verschillen in
de evolutie van arousalbe-
hoeften*

De hier geschetste evolutie maakt niet iedereen op identiek dezelfde wijze door. Er zijn individuele verschillen. De inkrimping van het repertoire verloopt bij sommige personen abrupt, bij andere zeer geleidelijk. Weer andere personen blijven tot op hoge leeftijd nieuwe activiteiten leren en aan hun repertoire toevoegen. Bij recentelijk gepensioneerden constateerde Nimrod (2007a & b) dat er personen zijn die de toegenomen vrije tijd zien als een gunstige gelegenheid om hun vrijetijdsrepertoire uit te breiden met nieuwe activiteiten of om activiteiten, waaraan men voordien reeds deelnam, intensiever te beoefenen. Deze nieuwe vrijetijdssituatie had zelfs positieve effecten op hun levenskwaliteit. Zij creëerde kansen om nieuwe vaardigheden te leren en om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Nieuwe activiteiten stellen hen ook in staat om behoeften, die ontstaan als gevolg van de nieuwe levensfase, te bevredigen. Bovendien kunnen zij hierdoor een jong, vitaal, energiek en actief zelfbeeld behouden en het stereotiepe beeld van gepensioneerden ontkrachten.

*Optimaal niveau van
'arousal' blijft essentieel
voor welzijnsbeleving*

We mogen dus niet alle 55-plussers over dezelfde kam scheren. De behoeften aan nieuwe ervaringen en de behoefte aan vertrouwde ervaringen kunnen bij verschillende individuen met dezelfde leeftijd zeer sterk uiteenlopen. Zo kunnen we 55-plussers aantreffen met een relatief sterke behoefte aan nieuwe belevenissen, maar ook 55-plussers die vooral op vertrouwde ervaringen gesteld zijn. Behalve leeftijd spelen soms ook andere factoren een grotere rol in die evolutie, zoals verandering van werksituatie, pensionering,

fysieke beperkingen. Een optimaal niveau van *arousal* blijft echter essentieel voor de welzijnsbeleving van een persoon.

4.2 *Hoe een optimaal niveau van 'arousal' bereiken, en eventueel handhaven?*

Activiteiten kiezen in relatie tot 'arousal'-behoefte

Iedereen probeert permanent een voor hem/haar optimaal niveau van *arousal* te bereiken. Wanneer activiteiten of interacties met de omgeving te veel stimulatie opleveren (bv. wanneer een situatie te veel nieuwheid, verrassingen en risico's bevat), leidt dat tot stress en angsten en zal een persoon proberen die stimulatie te verminderen, door bijvoorbeeld een 'meer vertrouwde' omgeving op te zoeken of een andere, minder uitdagende activiteit te kiezen om de *arousal* weer binnen een optimale vork te krijgen. Wanneer de activiteit of de interactie met een bepaalde omgeving te weinig stimulatie en nieuwe ervaringen bevat, dan zal hij zich vervelen en een andere activiteit of omgeving zoeken die wel voldoende nieuwigheden bevat, incongruent of uitdagend is, om de *arousal* te verhogen tot een optimaal niveau.

Een sociaal-cultureel of vrijetijdswerker moet zich bij de programmering bewust zijn van de *arousal*-behoefte van elk lid van zijn doelgroep en moet zich inzetten om participanten te helpen activiteiten te kiezen in relatie tot hun *arousal*-behoefte. Activiteiten verschillen in het vermogen om een bepaald niveau van *arousal* op te wekken.

4.3 *Hoe een optimaal niveau van 'arousal' in de vrije tijd bereiken?*

Verschillende wijzen

In zijn vrije tijd probeert een persoon een optimaal niveau van *arousal* op verschillende wijzen te bereiken. Hij kan dat door variatie in eenzelfde vertrouwde vrijetijdsbesteding aan te brengen. Dat kan hij door het veranderen van:

- de plaats van de activiteit (thuis versus buitenhuis);
- de sociale context (met enkele versus vele partners, met mannen versus met vrouwen, leeftijdgenoten versus jongeren, met vrienden versus toevallige ontmoetingen);
- psychologische motivatie voor de activiteit (sociale interactie versus training om de uitvoering van een activiteit te verbeteren);
- het tijdstip ('s morgens versus 's avonds);
- de duur van uitvoering van een activiteit;
- het engagement waarmee een activiteit wordt uitgevoerd (al of niet in competitieverband).

Verschillende variatie- en combinatiemogelijkheden

Die variatiemogelijkheden kunnen op verschillende wijzen worden gecombineerd en daardoor een groot aantal combinatiemogelijk-

heden opleveren, om een optimaal niveau van *arousal* te handhaven (Iso-Ahola, 1980).

Vrijetijdsbestedings-repertoire

Een persoon kan ook variatie in zijn vrijetijdsbesteding brengen door een nieuwe vrijetijdsactiviteit te leren. Ten slotte kan hij nu eens de ene en dan weer een andere activiteit uit zijn repertoire aan vrijetijdsbestedingen kiezen. Onder een vrijetijdsbestedings-repertoire verstaan we alle verschillende vrijetijdsactiviteiten die een persoon geregeld onderneemt. Een ruim en gedifferentieerd repertoire biedt een grotere mogelijkheid tot variatie in de vrijetijdsbesteding. Uit onderzoek blijkt dat het ouderlijk milieu, de school en de massamedia een belangrijke bijdrage leveren bij het verwerven van competentie op diverse vrijetijdsbestedingsgebieden (Smits, 2011; Kleiber, 2012) en bijgevolg bij de ontwikkeling van een ruim vrijetijdsbestedingsrepertoire.

4.4 Het belang van een breed en gediversifieerd vrijetijdsbestedingsrepertoire

Belangrijkheid van een breed repertoire

Het ontwikkelen van een breed en gediversifieerd vrijetijdsbestedingsrepertoire is voor een persoon van grote betekenis voor het handhaven van zijn optimaal niveau van *arousal*. Enerzijds is hij daardoor in staat variatie te brengen in zijn (vrije)tijdsbesteding, anderzijds is hij beter opgewassen tegen situaties waarin bepaalde activiteiten niet meer mogelijk zijn en moeten worden vervangen door andere uit zijn repertoire (bv. door verandering van woonsituatie, ouder worden, blijvende handicap na ongeval).

Evolutie in repertoire

De breedte (aantal activiteiten) van het vrijetijdsbestedingsrepertoire blijkt tot de middelbare leeftijd toe te nemen, omdat men voortdurend nieuwe activiteiten in zijn repertoire opneemt. Nadien blijken mensen bij het ouder worden bepaalde activiteiten af te stoten en zich te beperken tot een kleiner aantal vertrouwde activiteiten uit hun repertoire. Vooral de mobiliteit en de gezondheidstoestand van ouder wordende personen veroorzaken een inkrimping van hun repertoire (Iso-Ahola, 1980; Stalker, 2011).

Diversiteit van activiteiten in vrijetijdsrepertoire

Mensen verschillen ook wat de diversiteit van activiteiten in hun vrijetijdsrepertoire betreft. Sommige mensen besteden hun tijd aan één bepaalde soort activiteit, andere spreiden hun tijd en middelen over verschillende diverse activiteiten. Beide dimensies – breedte en differentiatie – vallen niet altijd samen. Zo blijken ouderen, zelfs indien hun vrijetijdsbesteding zich beperkt tot een paar activiteiten, toch nog de beleving van een breed repertoire te kennen, juist door de mogelijkheid *binnen* eenzelfde activiteit op de aangehaalde dimensies te variëren (zie 4.3).

Zoals we al schreven, is het ontwikkelen van een breed en ge-diversifieerd vrijetijdsbestedingsrepertoire voor een persoon van zeer grote betekenis voor het bereiken van een optimaal niveau van *arousal*. Een cultuur- en gemeenschapscentrum of sociaal-culturele vereniging kan dat bevorderen door bijvoorbeeld belangstelling voor nieuwe vrijetijdsactiviteiten op te wekken en mogelijkheden voor initiatie en voor kwalitatieve verdieping en engagement in bepaalde activiteiten te bieden.

*Betekenis van
vrijetijdsrepertoire voor
individuele identiteit*

Hierbij moet men wel rekening houden met de betekenis van het vrijetijdsrepertoire voor de individuele identiteit. Doordat in de vrije tijd keuzevrijheid centraal staat, is het vrijetijdsrepertoire van grote betekenis voor de individuele identiteit (Kelly, 1983). Mensen identificeren zich tegenwoordig als persoon sterk met hun vrijetijdsinteresses en ontleen daar meer dan voorheen ook een flink deel van hun identiteit aan. Dat is een culturele verandering die zich in de toekomst zal handhaven, volgens Van den Broeck et al. (2004).

4.5 De specifieke vrijetijdsbehoeften 'vermijden en opzoeken'

*Twee fundamentele
dimensies*

Volgens Mannell en Iso-Ahola kunnen de redenen waarom mensen deelnemen aan bepaalde vrijetijdsbestedingen worden teruggebracht tot twee fundamentele dimensies: ontvluchten/vermijden en opzoeken. Die twee dimensies beïnvloeden simultaan het vrijetijdsgedrag van mensen.

Ontvluchten/vermijden

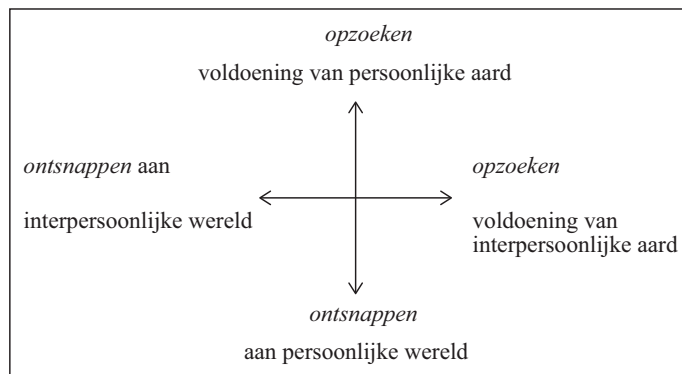
– Mensen kiezen voor bepaalde vrijetijdsbestedingen omdat zij de mogelijkheid bieden voor bepaalde nieuwe ervaringen of om zich te onttrekken aan de beperkingen die het dagelijkse leven hen oplegt of om te ontvluchten aan de dagelijkse sleur, stress en tijdsdruk. Door zijn dagelijkse omgeving te ontvluchten, kan een persoon zijn of haar persoonlijke en/of interpersoonlijke wereld achter zich laten. De persoonlijke wereld verwijst naar de eigen problemen, moeilijkheden en mislukkingen; de interpersoonlijke wereld verwijst naar andere personen, zoals collega's, vrienden en familieleden. Een persoon kan tegelijkertijd aan beide werelden ontsnappen. Volgens Mannell en Iso-Ahola is ontvluchten/vermijden een krachtige vrijetijdsbehoefte als gevolg van de ervaren beperkingen in iemands leven, in het bijzonder in zijn werkomgeving. Vermijden vloeit ook voort uit de behoefte om een optimaal niveau van *arousal* te bereiken. Mensen streven er permanent naar om te ontsnappen aan te overmatige of te geringe *arousal*-situaties.

Opzoeken

– Door de andere dimensie, namelijk opzoeken, kunnen we onze psychologische behoeften bevredigen door deelname aan bepaalde vrijetijdsactiviteiten. De voldoening die mensen kunnen

vinden in de deelname aan bepaalde vrijetijdsactiviteiten kunnen ook van persoonlijke en interpersoonlijke aard zijn. De persoonlijke bevrediging heeft voornamelijk betrekking op het gevoel van zelfbeschikking en van competentie, uitdaging, exploratie, leren en relaxatie. Anderzijds wensen mensen zich vaak te engageren in vrijetijdsactiviteiten omwille van de sociale contacten en de sociale verbondenheid.

Figuur 4. De dimensies van de vrijetijdsmotivatie: opzoeken en vermijden



Bron: Iso-Ahola, 1984 geciteerd in Mannell & Iso-Ahola, 1987

5 De 'flow'-beleving bij vrijetijdsactiviteiten

*'Flow'-beleving bevordert
continuering in activiteit*

De meeste mensen wensen door vrijetijdsactiviteiten positieve belevingen te ervaren: ontspanning, sociaal contact of *flow*. De *flow*-beleving is de beste en meest complete bron van genieten bij een activiteit. Deze optimale beleving is zó prettig, dat men er vaak veel voor overheeft om die nogmaals te hebben. Hierdoor wordt de continuering in de activiteit bevorderd.

Flow-beleving kan men volgens Csikszentmihalyi (1997: 40-41) het best begrijpen aan de hand van de volgende vrijetijdssituatie. 'Stel dat u op uw ski's een helling afdaalt en uw aandacht is volledig gericht op de bewegingen van uw lichaam, de stand van uw lange latten, de lucht die langs uw gezicht blaast en de besneeuwde bomen die u in uw ooghoeken voorbij ziet flitsen. In uw bewustzijn is op dat moment geen ruimte voor conflicten of tegenstrijdigheden, u weet dat de geringste afleiding ervoor kan zorgen dat u met uw gezicht in de sneeuw belandt. De afdaling is zo schitterend, het liefst wilt u dat ze een eeuwigheid duurt, dat u volledig opgaat in deze fantastische ervaring. [...] Als skiën u niet zoveel zegt, kunt u deze bezigheid

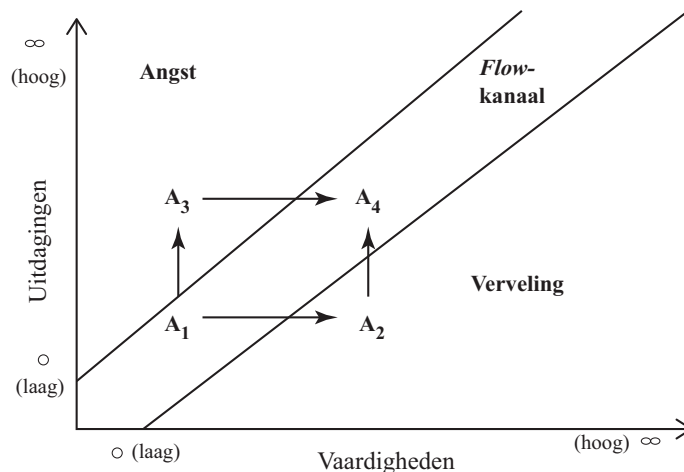
	natuurlijk vervangen door een activiteit die u wél boeit. Zingen in een koor, computeren, dansen, bridgen, lezen. [...] Wat deze momenten gemeen hebben, is het feit dat uw bewustzijn wordt gevuld met ervaringen en dat die ervaringen in harmonie met elkaar zijn.’
<i>Aangename belevingsmomenten bij intrinsiek gemotiveerde activiteit</i>	Het is wat de schilder voelt wanneer er een zekere spanning ontstaat tussen alle kleuren op het doek en er voor zijn ogen een nieuw <i>ding</i>, een levende vorm ontstaat (Csikszentmihalyi, 2010: 17). Deze bijzondere momenten heeft Csikszentmihalyi (1975; 1990) <i>flow</i>-belevingen genoemd. Op basis van diepte-interviews over de meest aangename belevingsmomenten in de vrije tijd en arbeids-situatie, ontwikkelde hij in 1975 de <i>flow</i>-theorie. De <i>flow</i> (belevingsstroom) is een aangename toestand waarin mensen zo betrokken zijn bij een intrinsiek gemotiveerde activiteit, dat ze er geheel door in beslag zijn genomen en alles om zich heen vergeten. ‘The past and future, and the environmental stimuli lying outside of the unfolding interaction, recede’ (Perkins & Nakamura, 2013).
<i>Intense concentratie, moeiteloze betrokkenheid</i>	Een tweede kenmerk van iemand die in <i>flow</i> verkeert is de intense concentratie op de activiteit, waardoor men geen enkele aandacht meer heeft voor zaken die van minder belang zijn. Verder handelt men met een intense maar moeiteloze betrokkenheid. Wanneer men van de activiteit geniet, heeft men het gevoel alles volledig onder controle te hebben. Mensen genieten niet van de controle op zich, maar van het gevoel een moeilijke situatie meester te worden. Ten slotte denkt men tijdens de activiteit minder aan zichzelf. Dit verlies van zelfbewustzijn gaat soms vergezeld met een gevoel van eenwording met de omgeving en het besef van tijd vervormt. Op het ene moment vliegen de uren voorbij als minuten, op het andere moment lijken een minuut uren te duren (Csikszentmihalyi, 2010).
	5.1 Wanneer ontstaat ‘flow’ tijdens een vrijetijdsactiviteit? Volgens onderzoek van Csikszentmihalyi (1990; 1997) bevorderen de volgende factoren dat we <i>flow</i> beleven.
<i>Duidelijk doel</i>	Ten eerste doet <i>flow</i> zich meestal voor wanneer iemand een duidelijk doel voor ogen heeft en de activiteit op zichzelf het doel is.
<i>Vereiste vaardigheden en uitdagingen in evenwicht</i>	Bij <i>flow</i> heeft men het gevoel dat de vereiste vaardigheden en de uitdagingen met elkaar in evenwicht zijn. Elke activiteit heeft een aantal uitdagingen, waarvoor bepaalde vaardigheden nodig zijn. Voor degenen die niet de juiste vaardigheden bezitten, vormt de activiteit geen uitdaging. Ze is simpelweg zinloos. De <i>flow</i>-beleving vereist vaak een grote lichamelijke of geestelijke inspanning. Zonder de noodzakelijke vaardigheden of kennis zal de <i>flow</i>-beleving niet van de grond komen.

<i>Onmiddellijke feedback</i>	Een andere factor die <i>flow</i> bevordert, is de onmiddellijke en duidelijke feedback. ‘Na elke handeling kun je constateren of je situatie al of niet verbeterd is. Na elke stap weet de bergbeklimmer dat hij weer een paar centimeter gestegen is. Na elke maat van een lied weet de zanger of hij de noten goed gezongen heeft’ (1997: 42).
<i>Subjectieve of objectieve uitdaging</i>	Wanneer de doelen duidelijk zijn, de feedback relevant en er evenwicht is tussen de vaardigheden/kennis en uitdaging, ontstaat <i>flow</i> . Volgens de meeste onderzoekers over <i>flow</i> met betrekking tot vrijetijdsactiviteiten is de beslissend factor voor het ontstaan van <i>flow</i> , dat de uitdaging in evenwicht is met het vaardigheids-/kennisniveau van een persoon (Perkins & Nakamura, 2013). Die uitdaging kan subjectief zijn, gebaseerd op de persoonlijke inschatting van zijn of haar vaardigheids- en kennisniveau gerelateerd aan de uitdaging of objectief zijn, gebaseerd op ervaring van het vaardigheidsniveau van een tegenstander (zoals bij schaken) of op de inherente risico van de situatie (zoals bij bergbeklimmen).

5.2 Hoe een optimale beleving bereiken en behouden?

Csikszentmihalyi (1990) beschrijft de *flow*-dynamiek (figuur 5) als volgt: ‘Laten we aannemen dat deze grafiek een bepaalde activiteit betreft – bijvoorbeeld een potje tennis. De in theorie belangrijkste aspecten van de ervaring – vaardigheid en uitdaging – worden weergegeven op de horizontale en verticale as.

Figuur 5. De ‘flow’-dynamiek volgens Csikszentmihalyi



Bron: Csikszentmihalyi (1990)

‘De letter A staat voor Alex, een jongen die leert tennissen. De grafiek brengt de ontwikkeling van Alex in beeld. Als hij begint (A1), heeft Alex vrijwel geen enkele tennisvaardigheid en de enige uitdaging die hij aangaat is de bal over het net zien te krijgen. Zo moeilijk is dat niet, maar Alex zal daarvan genieten omdat de moeilijkheidsgraad precies in evenwicht is met zijn beperkte vaardigheid. Op dit punt zal hij waarschijnlijk *in flow* zijn. Maar op dat punt zal hij niet lang blijven hangen. Als hij blijft oefenen, zal hij steeds beter leren tennissen, en op een gegeven moment zal hij het saai vinden om weinig meer te doen dan de bal over het net te slaan (A2). Tenzij hij op een dag tegen een betere tegenstander speelt, waardoor hij ontdekt dat het tennisspel veel meer mogelijkheden biedt dan hij tot dan toe gedacht heeft. Op dit punt (A3) zal hij enigszins angstig worden als gevolg van zijn matige prestaties.’

*Verveling en angst versus
uitdaging*

‘Verveling en angst zijn geen van beide positieve ervaringen, en dus zal Alex worden geprikkeld om weer in een *flow*-situatie te komen. Maar hoe? Als we naar de grafiek kijken, zien we dat hij zich verveelt (A2) en terug naar de *flow* wil. Alex heeft in dit geval eigenlijk maar één keus: hij moet grotere uitdagingen aangaan (hij kan er natuurlijk ook de brui aan geven, in welk geval A simpelweg uit de grafiek zou verdwijnen). Door een nieuw en moeilijker doel te kiezen dat aansluit bij zijn vaardigheden – bijvoorbeeld een tegenstander verslaan die net iets beter is dan hij – zou Alex terugkeren naar de *flow*-situatie (A4). Als Alex bang is (A2), zal hij weer naar de *flow* kunnen terugkeren door zijn vaardigheid te vergroten. In theorie zou hij de uitdagingen kunnen negeren en dus kunnen terugkeren naar het begin (A1), maar wanneer men zich van een bepaalde uitdaging bewust is, blijkt die in de praktijk moeilijk te negeren.

De grafiek laat zien dat zowel A1 als A4 situaties zijn waarin Alex *in flow* is. Hoewel beide evenveel genot schenken, is het grote verschil dat A4 een complexere situatie is dan A1 omdat er grotere uitdagingen mee gemoeid zijn en er dus ook een grotere vaardigheid is vereist.

Maar hoewel A4 complex is en genot schenkt, kunnen we niet spreken van een stabiele situatie. Als Alex blijft tennissen, zal hij ofwel verveeld raken omdat hij de uitdagingen op dit niveau weinig interessant vindt, ofwel bang worden en teleurgesteld raken als gevolg van zijn op dit niveau relatief geringe vermogen. Het verlangen naar genot zal hem weer in de *flow*-baan brengen, maar nu op een nog complexer niveau dan A4.’

*Voortdurende afstemming
van uitdagingen en
vaardigheden*

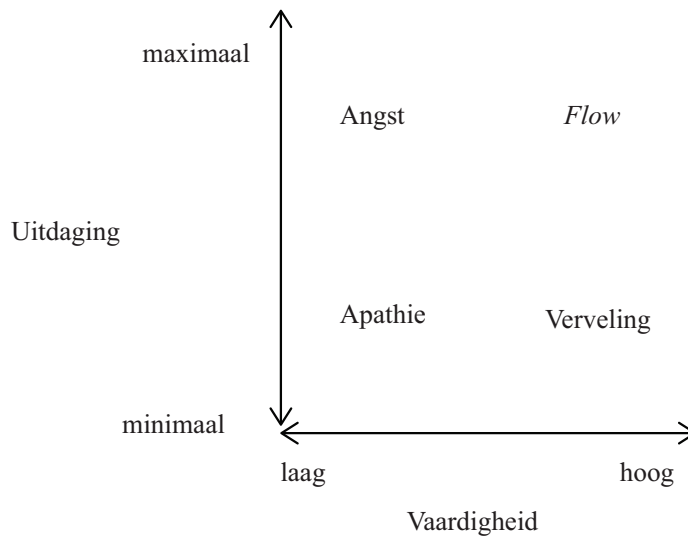
‘Deze dynamiek verklaart waarom *flow*-activiteiten tot groei en ontwikkeling kunnen leiden. Wij kunnen niet lang van iets genieten wanneer we dezelfde activiteit steeds op hetzelfde niveau blijven uitvoeren. Wij gaan ons vervelen of we raken gefrustreerd’ (Csikszentmihalyi (1990/2010: 106-108). *Flow* is belangrijk, niet alleen

omdat we daardoor optimaal genieten van het moment zelf, maar ook omdat we daardoor een groter vertrouwen krijgen in ons zelf, wat ons weer in staat stelt onze vaardigheden te verbeteren. Opdat een activiteit een bron van *flow*-beleving zou blijven, moet zij voldoende uitdagend zijn. Om te bereiken dat de vaardigheden in evenwicht blijven met die uitdagingen is voortdurend leren noodzakelijk. Tot zover het oorspronkelijke *flow*-model, dat verduidelijkt welke factoren bijdragen tot een optimale toestand.

Vierkwadrantenmodel

Csikszentmihalyi publiceerde een aanvulling op zijn oorspronkelijke continuümmodel, waarin gesuggereerd wordt dat *flow* zou kunnen optreden bij een laag niveau van uitdaging en eveneens een laag niveau van vaardigheden. Onderzoek toonde aan dat indien de uitdaging voor een persoon te laag is, dat in eerste instantie zal leiden tot ontspanning, maar uiteindelijk tot verveling. Indien de uitdaging te groot is, raakt men al snel gefrustreerd en wordt men angstig. Kleiber et al. hebben het aangepaste *flow*-model van Csikszentmihalyi in een vierkwadrantenmodel weergegeven (figuur 6).

Figuur 6. Het 'flow'-model



Bron: Kleiber et al., 2011 (aanpassing van het *flow*-model van Csikszentmihalyi)

Doelen sluiten aan op en groeien mee met vaardigheden en kennis

Het *flow*-model van Csikszentmihalyi geeft inzicht in hoe wij een *flow*-beleving kunnen bereiken en behouden. Hierbij is het essentieel dat onze doelen en de vereiste vaardigheden en kennis om dat

doel te bereiken op elkaar aansluiten en dat onze doelen meegroeien met onze vaardigheden en kennis, die voor die activiteit noodzakelijk zijn. Vrijtijdsactiviteiten hebben volgens onderzoek meer dan andere activiteiten inherent de potentie *flow* voort te brengen. Een van de redenen is dat vrije tijd een context is waarin keuzevrijheid en zelfbepaling een essentiële rol spelen. De grotere vrijheid bij de keuze van een vrijtijdsactiviteit, de grotere zelfbepaling van het uitvoeringsniveau van een activiteit en de intrinsieke motivatie stellen mensen immers in staat om juist die activiteiten te kiezen met de gewenste uitdagingen en de aanwezige bijpassende vaardigheden en kennis (Decloe et al., 2009).

Vrijtijdsactiviteiten die het verwerven van vaardigheden en kennis vereisen

Wanneer we *flow* bereiken, beleven we een intens plezier en tevredenheid. Het verlangen dat te continueren leidt ertoe dat we onze vaardigheden/kennis proberen te vergroten, ofwel dat we nieuwe activiteitsmogelijkheden zoeken die wel aansluiten bij ons vaardigheidsniveau. Activiteiten die goede mogelijkheden bieden voor de voortdurende afstemming van uitdagingen en vaardigheden zijn het meest geschikt voor het bereiken van *flow*. Dat zijn vooral vrijtijdsactiviteiten die het verwerven van vaardigheden en kennis vereisen, zogenaamde ‘ernstige’ vrijtijdsbestedingen (Decloe et al., 2009; Bassi & Fave, 2013; Perkins & Nakamura, 2013). *Flow*-belevingen optimaliseren niet alleen de vrijtijdsbeleving, maar bevorderen ook de levenskwaliteit en helpen bij het omgaan met levensproblemen (Delle Fave & Massimini, 2003).

5.3 Hoe kunnen werkers in sociaal-culturele organisaties bijdragen aan het ontstaan van ‘flow’?

Onderscheid tussen ‘co-actieve sociale flow’ en ‘interactieve sociale flow’

Flow kunnen we solitair of samen met anderen in een sociale context (zoals een organisatie) beleven. Perkins en Nakamura (2013) onderscheiden in dit verband co-actieve sociale *flow*, die beleefd wordt door personen die betrokken zijn bij activiteiten die relatief onafhankelijk van elkaar, maar in aanwezigheid van anderen plaats hebben, zoals bij schilderen in een schilderles en interactieve sociale *flow*, waarbij samenwerking met anderen vereist is, zoals bij ballroomdansen. Vaardigheden en uitdagingen in overeenstemming brengen is echter moeilijker te bereiken in situaties waarbij verscheidene personen met verschillende vaardigheidsniveaus zijn betrokken en interactie noodzakelijk is. Werkers in sociaal-culturele organisaties en vrijtijdsvoorzieningen kunnen ertoe bijdragen dat elke deelnemer die overeenstemming wel bereikt, door groepen samen te stellen met hetzelfde vaardigheids- en kennisniveau. Voor zover groepen gelijk in vaardigheids- en kennisniveau kunnen worden samengesteld, wordt gedeelde *flow* waarschijnlijker (Decloe et al., 2009). Gezamenlijk een *flow*

bereiken versterkt bovendien de sociale interactie en relatie (Berg et al., 2001; Lyons & Dionigi, 2007): 'Flow can be generated for others if situations can be arranged wherein the challenges are reasonable well-matched with participants' skills. [...] But to the extent that ability levels can be matched through pairing or grouping and instruction otherwise individualized, flow becomes more likely. In any case, the match for all participants should be considered carefully' (Voekl, 1990; geciteerd in Kleiber et al., 2011: 441).

*Voorlichting over
noodzakelijk vaardigheids-
niveau en persoonlijk
advies*

Voorlichting over het noodzakelijke vaardigheidsniveau voor een gewenste activiteit en persoonlijk advies kunnen mensen helpen om zich realistische doelen te stellen en een relevante activiteitenkeuze te maken. Vrijetijds- en sociaal-culturele werkers kunnen verder mensen helpen bij het verwerven van de noodzakelijke vaardigheden en kennis of bij het zien van nieuwe mogelijkheden in een reeds beoefende activiteit, zodat die (opnieuw) meer uitdagingen inhoudt. Misschien moet een andere activiteit geadviseerd worden, die een nieuwe voldoening schenkende uitdaging betekent. Een nieuw groepsprogramma met deze expliciete bedoeling kan soms noodzakelijk zijn.

Individuele personen helpen een *flow*-beleving te vinden, kan ook inhouden dat intrapersoonlijke beperkingen, zoals gebrek aan zelfvertrouwen, moeten worden overwonnen.

Feedback

Een ander belangrijk aspect van de agogische taak van een sociaal-cultureel werker is het geven van feedback aan de deelnemers. Deze feedback over het leerproces en het leerresultaat versterken de betrokkenheid en het plezier, en bevorderen zo uiteindelijk de *flow*. Die feedback kan ook komen van co-deelnemers (Kleiber et al., 2011).

6 Ontspanning en plezier bij vrijetijdsactiviteiten

*Geassocieerd met
momenten van vrije tijd*

Ontspanning en plezier zijn de belevingen die het meest frequent geassocieerd worden met momenten van vrije tijd. Vaak is ontspanning het primaire doel bij de keuze van een vrijetijdsactiviteit. Het zijn vooral casuele of informele vrijetijdsbestedingen die voor ontspanning zorgen (Stebbins, 2007). Ontspanning betekent voor deze mensen ontsnappen aan een te overmatige *arousal*-situatie. Andere personen engageren zich in een activiteit die hun aandacht zo volledig opeist, dat die situatie een bron van ontspanning wordt, omdat die activiteit de mogelijkheid biedt om te ontvluchten aan de dagelijkse routinematige sleur, stress of tijdsdruk. Lorek vond in haar onderzoek dat bijvoorbeeld een actieve betrokkenheid bij een

	cursus voor volwassenen ontspanning betekende door onderbreking van het dagelijkse leven. ‘Just getting away from work, regular stuff... your mind just gets you away from everything when you are painting’ (2009: 103) vertelde een geïnterviewde. Ontspanning kan ook komen na <i>flow</i> en die aanvullen, in het bijzonder als het betekent genieten van die positieve <i>flow</i>-ervaring die voorbij is. Dit genieten kan gedeeld worden met anderen.
<i>Korte en voorbijgaande belevingen die de levenskwaliteit verhogen</i>	Ontspanning is vaak een pauze in iemands leven waarin men het hier en nu kan ervaren. Deze relatief korte en voorbijgaande belevingen verbeteren niet alleen de levenskwaliteit van het huidige moment, maar cumulatief, kunnen deze momenten het leven kruiden en op lange termijn psychisch welbevinden verbeteren. Deze momenten komen soms weinig voor, maar verhogen wel de levenskwaliteit. Mensen hebben meer aan deze kleine momenten van ontspanning dan aan minder frequente grote pieken van genot en ontspanning (Kleiber et al., 2011).
<i>Ontspanning als middel én doel</i>	Voor deze ontspannings- en plezierfunctie moet het sociaal-cultureel werk voldoende oog hebben om de andere doelstellingen te kunnen realiseren (Cockx & Bastiaensen, 2010). Ontspanning is hier ‘middel en doel tegelijkertijd en zowel een legitiem als een noodzakelijk aspect van activiteiten en programma’s’ (de Waal, 2008).

7 De sociale context van vrijetijdsactiviteiten

<i>De betekenis van sociaal-culturele activiteiten voor sociale ontmoetingen</i>	Vrijetijdsactiviteiten die plaatshebben in aanwezigheid van of samen met anderen zijn een ideale context voor sociale contacten, ontmoetingen met gelijk geïnteresseerden en voor het bevorderen, het ontwikkelen en het onderhouden van sociale relaties en de ontwikkeling van sociale vaardigheden (Hood & Carruthers, 2013; Kleiber et al., 2011; Caldwell, 2005; Kelly, 1983, 1993; Iso-Ahola, 1999). Het is dan ook niet te verwonderen dat sociaal-culturele activiteiten voor talrijke deelnemers de functie van sociale ontmoeting en contacten vervullen (Cockx en Bastiaensen, 2010).
<i>Sociale interactie mogelijkheden even belangrijk als kwaliteit van activiteiten</i>	Een vrijetijdsactiviteit op zich is niet voor iedereen een bron van betekenisvolle beleving, maar wel de sociale contacten en interacties waarmee die activiteit gepaard gaat. Mensen kiezen dikwijls voor een bepaalde vrijetijdsactiviteit omwille van de mogelijkheid om mensen te ontmoeten en het sociaal contact dat erdoor gefaciliteerd wordt (Iso Ahola, 1980, 1989). Volgens Bishop en Hoggett (1986: 3) volgt dikwijls de keuze voor een activiteit uit ‘a wish to establish oneself in a particular social, cultural and organizational setting; the activity is almost a “front” or “excuse”’.

Mensen zoeken naar activiteiten om andere mensen te ontmoeten. Ze hechten daarom evenveel belang aan de sociale interactiemogelijkheden als aan de kwaliteit van het activiteitenprogramma op zich.

Het belang van participatie in sociale activiteiten vloeit voort uit het feit dat zij bijdragen tot geluksbeleving en levenskwaliteit (Nawijn & Veenhoven, 2013).

7.1 Sociale contactmogelijkheden faciliteren door infrastructuur en programmaconcept

Sociale interactiemogelijkheden ook programmeren

Sociaal-culturele organisaties denken soms dat sociale contacten en interacties spontaan moeten ontstaan. Organisaties kunnen echter wel situaties creëren die deze ontmoetingen en interacties bevorderen. Organisaties moeten daarom onderzoeken hoe hun infrastructuur en programmaconcept de sociale interactie ondersteunt of verhindert (Metters et al., 2006). Culturele en sociaal-culturele organisaties zijn dikwijls zozeer gefocust op hun activiteiten, dat zij de sociale interactiemogelijkheden voor, tijdens en na activiteiten vergeten te programmeren.

Voorbeeld: hoe sociale interacties programmeren

Een voorbeeld illustreert hoe een sociaal-culturele organisatie sociale interactie programmeerde. De deelnemers aan een cursus van een organisatie gingen geregeld vóór het begin van de cursus en tijdens de pauze voor de gezelligheid samen zitten in de (niet bemande) bar van het cultuurcentrum, waar de cursussen plaatsvonden. Dit samen zitten tijdens de pauzes bood gezelligheid aan talrijke alleenwonende deelnemers. Vaststellende dat die cursus ook een ontmoetings- en gezelligheidsfunctie voor de deelnemers vervulde, besliste de leiding om in de toekomst expliciet aandacht aan die functie te besteden en de bar van het cultureel centrum open te houden vóór en tijdens de pauzes van de cursus en enkele malen na de cursusdag een gezellige avond voor geïnteresseerden te organiseren.

Omgevingsfactoren bevorderen sociale interactie

Ook omgevingsfactoren zoals zitgelegenheid kunnen sociale interacties tussen deelnemers/bezoekers bevorderen. Een tafel met tijdschriften en plaats voor zes personen in de koffiebar nodigt uit tot sociaal contact. Bezoekers/deelnemers die op zichzelf leven, kunnen er genieten van een drankje en lectuur op de tafel en vinden gemakkelijk een aanleiding tot gesprek met andere tafelgenoten of het biedt mensen gezelligheid in het alleen zijn. 'The main feature of the communal table is', volgens Voss en Zomerdijs (2007), 'that it attracts customers who are by themselves and would like to come in and have a coffee, but do not want to sit alone. Joining the communal table avoids customers feeling alone. It also

	gives the opportunity to chat with other customers, but often the mere fact that customers do not feel or look alone is enough.'
<i>Iets drinken of eten en belevingen met vrienden uitwisselen</i>	Heel wat deelnemers/bezoekers wensen voor, na of tijdens een activiteit in een gezellige foyer, bistro, restaurant of op een (zonne)-terras iets te drinken of te eten en belevingen met vrienden uit te wisselen. Anders dan in sociaal-culturele organisaties zien we in musea, theaters, bioscopen, cultuur- en gemeenschapscentra een toenemende aandacht voor de inrichting van een gezellige bistro, foyer of restaurant. Zij bieden een belangrijke ontmoetingssituatie. Zij vormen vanuit het gezichtspunt van de bezoeker een onderdeel van een 'belevingsketting' (Romeiss-Stracke, 1999).
<i>Verskillende ruimtes met verschillende invloed op de totaalbeleving</i>	McIntyre (2008, 2009) onderzocht welke rol een bistro, foyer en restaurant vervullen in de totaalbeleving van een museumbezoeker en aan welke eisen deze toegevoegde service moet voldoen. Hij stelde op basis van zijn onderzoek de volgende typologie van ruimten in een museum voor, die verwijst naar een verschil in inhoud en functie van ruimten voor de bezoekers: warme en koele ruimten. Tijdens een bezoek aan een museum hebben mensen behoefte aan een goede balans van deze types van ruimtes. Tijdens een bezoek aan een museum met 'warme' tentoonstellingsruimten wensen de bezoekers ook 'koele ruimtes'. Volgens McIntyre (2008, 2009) vervullen een bar, bistro of restaurant die laatste functie. Mensen hebben tijdens en na hun bezoek behoefte aan die 'koele' ruimte om te bekomen van de indrukken van de tentoonstelling, om te reflecteren, te rusten en te praten met wie zij samen het museum bezochten. Een bar, bistro of restaurant wordt volgens McIntyre als een essentiële en niet als een marginale service tijdens een museumbezoek ervaren.
<i>Het belang van een foyer of café in theaters en culturele centra</i>	Ook theaters besteden in toenemende mate aandacht aan de restauratie. De tijd voorafgaand aan een voorstelling of concert en de pauzes zijn voor talrijke mensen belangrijke momenten om met vrienden bij te praten of na te praten over de voorstelling. In theaters en culturele centra speelt een foyer, café of restaurant een andere rol dan in een museum. Zij spelen vooral een belangrijke rol in een uitgaansbeleving van theaterbezoekers.
<i>Theaterbezoekers: drie categorieën</i>	Volgens Noordman (2007) kunnen we de theaterbezoekers indelen in drie categorieën. - Er zijn bezoekers die uitsluitend in de inhoud van bijvoorbeeld de muziek- of de toneelvoorstelling zijn geïnteresseerd. Zij lopen net voor de voorstelling binnen, volgen ze geconcentreerd en gaan na afloop meteen naar huis. Zij zijn uitzonderingen. Meestal gaat het hier om kenners. Zij komen niet voor de uitgaansbeleving.

- Een geheel andere groep bezoekers komt juist voor een avondje uit. De uitgaansbeleving is voor hen essentieel. Het maakt hen niet uit welke voorstelling er is. Hier gaat het eerder om incidentele bezoekers met een algemene interesse in cultuur. De voorstelling is de aanleiding voor een date of een gezellig gesprek.
- Zowel degenen die uitsluitend voor de voorstelling komen, als de bezoekers die vooral in de uitgaansbeleving geïnteresseerd zijn, vormen volgens Noordman een kleine groep. Het merendeel van de bezoekers van een culturele voorstelling wenst volgens Noordman een inhoudelijke én een uitgaansbeleving te combineren. Ook Garber et al. (2000) constateerden in hun onderzoek dat ‘while the actual symphony performance was an important driver of satisfaction, it was perceived only as a component of an entire evening’s entertainment experience’. Een restaurant of bistro waar je kunt eten vóór of na de voorstelling, is voor een toenemend aantal theaterbezoekers een belangrijke component van een avondje uit.

7.2 ‘Vrijwilligerswerk’

Gelegenheid om ergens bij te horen en met gelijk geïnteresseerden iets te realiseren

Talrijke lokale sociaal-culturele en vrijetijdsorganisaties functioneren bijna uitsluitend met mensen die onbetaald in hun vrije tijd enorme inspanningen, deskundigheid en vaardigheden steken in het organiseren van activiteiten voor en met anderen. Veel sociaal-culturele organisaties gaan ervan uit dat vrijwilligerswerk een langdurige verbintenis aan een organisatie betekent. Maar vanuit een deelnemersperspectief betekent vrijwilligerswerk in de sociaal-culturele, culturele en vrijetijdssector een gelegenheid om ergens lang of kortdurend bij te horen en om met gelijk geïnteresseerden iets te realiseren.

Vrijwilligerswerk heeft meerdere betekenissen

Vrijwilligerswerk is op verschillende wijzen mogelijk, gaande van lesgeven aan andere geïnteresseerden tot vrijwillig meewerken aan administratieve taken. In die organisaties deelt men vaak een onuitgesproken gevoel van enthousiasme voor hetzelfde en is het begrip vrijwilliger irrelevant. Men werkt immers niet altijd voor een ander, maar voor zichzelf of voor de gezamenlijke groep, zichzelf inbegrepen. Wel engageert men zich vrijwillig. Bishop en Hoggett (1986), die ‘vrijwilligersorganisaties’ onderzochten, stelden vast dat het gaat om ‘gemeenschappelijke vrijetijdsbestedingen’ (*communal leisure*), collectiviteiten die zichzelf organiseren, die productief zijn en overwegend hun eigen producten consumeren. In deze groepen is er sprake van zelforganisatie in variërende mate. Zelden zijn alle deelnemers even actief en productief.

Sectoriële benaderingen

Continuüm van 'door enkelen van ons en voor ons' naar 'geheel voor anderen'

Daarvan uitgaande stellen Bishop en Hoggett een continuüm voor, dat loopt van *mutual aid* (door enkelen van ons en voor ons) naar vrijwilligerswerk (geheel voor anderen). Daartussen bevinden zich allerlei gradaties van minimale tot maximale wederkerigheid. Een cultuurcentrum, een museum, een sociaal-culturele organisatie of een andere vrijetijdsorganisatie moet deze verschillende vormen van sociaal engagement faciliteren. Organisaties waar een expliciete aandacht voor vrijwillige medewerking en initiatieven vanuit de bevolking bestaat, ondervinden dat heel wat mensen ook constructief willen meewerken aan het mee opbouwen van een gedifferentieerd sociaal-cultureel en vrijetijdsaanbod. Bij veel bezoekers zijn kennis en vaardigheden aanwezig die kunnen worden aangesproken. Maar organisaties moeten op een adequate wijze de diverse mogelijkheden tot die vrijwillige inzet duidelijk maken, stimuleren ondersteunen. Bij vele deelnemers/bezoekers van culturele en sociaal-culturele organisaties zijn kennis en vaardigheden aanwezig die kunnen worden aangesproken. Wie vrijwillig wil meewerken, maar ook wie een initiatief wil nemen, moet dan wel weten dat hij in een sociaal-culturele of culturele organisatie terecht kan voor ondersteuning bij het realiseren van zijn initiatief en zijn vrijwillige medewerking.

Vrijwillige lesgevers

Voor het verwerven van kennis of vaardigheden die noodzakelijk zijn voor een “ernstige” vrijetijdsbestedingen zoeken mensen niet altijd ondersteuning bij professionele lesgevers. Mensen zoeken andere geïnteresseerden van wie ze iets kunnen leren. Ook zij zelf vinden voldoening in anderen les te geven. Dat ervaart het cultuurcentrum De Warande in Turnhout sinds ruim twintig jaar. In dit cultuurcentrum bestaat een organisatorische eenheid, Dinamo, die een uitgebreid vormingspakket verzorgt met meer dan honderd lesgevers, waarvan de overgrote meerderheid vrijwilligers zijn. Bij de cursussen en workshops kom je per cursus eenmaal per week samen. De lengte van de cursus varieert van één lezing tot een reeks van vijf en tot een jaarreeks van dertig lessen. Soms zijn er diverse groepen per niveau.

7.3 Directe sociale contacten en ICT

Communicatiemogelijkheden van nieuwe media

De communicatiemogelijkheden van de nieuwe media veranderen volgens het Nederlands Sociaal en Cultureel Rapport (2004: 258) de manier waarop mensen met elkaar omgaan. ‘Het stelt mensen in staat om vaak en overal met elkaar in contact te treden. De slogan van Nokia luidt niet voor niets “connecting people”. De mogelijkheden om contacten te onderhouden zullen alleen maar toenemen. Dat geldt niet alleen voor contacten in de privésfeer, maar ook voor die op het werk of de school of met de overheid en allerlei

organisaties. ICT zal meer gelegenheid creëren om de individuele voorkeur te volgen in de keuze met wie men communiceert en wanneer. Maar digitale communicatie maakt mensen ook tot deel van netwerken met regels en verwachtingen. Wellman et al. (2003) spreken over *networked individualism* om deze verknoping van individuele vrijheid in sociale netwerken te beschrijven.'

8 Leren in de vrije tijd

Verskillende doelstellingen

Leren speelt een belangrijke rol in de vrije tijd van mensen, maar heeft tot nu toe weinig wetenschappelijke aandacht gekregen (Thoidis & Pnevmatikos, 2014). Leren in de vrije tijd kan verschillende doelstellingen hebben: leren om (voor) een bepaalde vrijetijdsactiviteit mogelijk te maken, leren als vrijetijdsbesteding en leren door vrije tijd (Payne, 1991).

8.1 Leerdoelstellingen in de vrije tijd

Instrumenteel gebruik van vrijetijd

8.1.1 Leren door vrijetijdsbesteding

Jeugdwerkers, sociaal-cultureel werkers, vrijetijdswerkers gebruiken de vrije tijd dikwijls intentioneel als leeromgeving voor het verwerven van competenties die belangrijk zijn in de huidige samenleving of als preventiemiddel, bijvoorbeeld tegen risicogedrag (Caldwell & Faulk, 2013).

Met betrekking tot bijvoorbeeld jongeren pleit du Bois-Reymond en collega's (1998: 151) voor 'de pedagogisering van het vrijetijdsbeleid' om de volgende redenen. 'Beleidsmakers beseffen dat de vrije tijd aanknopingspunten biedt tot informeel leren, ofwel spelenderwijs leren, en dat het belangrijk is om een intrinsieke leermotivatie te kweken die ook van belang is voor formele leerprocessen. Verder wordt ingezien dat in de vrije tijd cultureel kapitaal verworven kan worden: kennis en vaardigheden, maar ook persoonlijkheidseigenschappen zoals doorzettingsvermogen, flexibiliteit en zelfcontrole. [...] door in communicatie met volwassen opvoeders, verantwoordelijkheidsgevoel en zelfbeheersing bij te brengen.' Vrijetijdssettings worden hier instrumenteel gebruikt voor andere doelstellingen dan optimaliseren van de vrijetijdsbeleving.

Optimalisering van vrijetijdsbeleving

8.1.2 Leren voor optimalisering van de vrijetijdsbeleving bij bepaalde activiteiten

Op elke leeftijd en in elke periode van hun leven wensen mensen basiskennis of -vaardigheid op een specifiek (vrijetijds)gebied te verwerven. Er zijn niet alleen leervragen van beginnelingen die basiskennis of -vaardigheden willen verwerven, maar ook van

personen die die bepaalde kennis of vaardigheid al voldoende beheersen, maar ze willen uitbreiden en verdiepen. De vraag naar bijvoorbeeld taalcursussen komt niet alleen van mensen die een taal willen leren om zelfstandig in een vreemdtaalg land te reizen, maar ook van personen die hun kennis van een bepaalde taal nog willen verdiepen om in hun vakantieland met de autochtone bevolking een authentieke vakantie te beleven of om toegang te hebben tot literatuur in de oorspronkelijke taal. De vraag naar bijvoorbeeld een cursus over het impressionisme in de schilderkunst komt niet alleen van mensen die geïnteresseerd zijn in een inleiding, maar ook van personen die hun kennis over impressionisme willen verdiepen. Competentie vereisende vrijetijdsbestedingen genereren een blijvende vraag naar een verhoging van die competentie (Richard, 1996; Faché, 2005). Die leervraag is een gevolg van de behoefte aan een *flow*-beleving (zie punt 5).

Behalve intentioneel leren van competenties voor specifieke vrijetijdsbestedingen, treffen we ook informeel leren aan. Bijvoorbeeld participatie aan kunst, cultuur en andere vrijetijdsbestedingen bevorderen de toekomstige beleving door informeel leren. Het herhaald contact met en de participatie aan kunst helpt mensen hun smaakvoorkeur te ontdekken en bevordert hun smaakontwikkeling, hun kennisuitbreiding en hun onderscheidingsvermogen (Throsby, 1992).

*Weinig expliciete
aandacht voor algemene
vrijetijdscompetenties*

Het leren van competenties met betrekking tot de vrije tijd focust zich in de sociaal-culturele sector vooral op het verwerven van vaardigheden met betrekking tot specifieke vrijetijdsbestedingen. Voor algemene vrijetijdscompetenties is er weinig expliciete aandacht, omdat vrije tijd geen bedoelde functie is van het cultureel en sociaal-cultureel werk. Nochtans zijn die algemene vrijetijdscompetenties belangrijk omdat zij een optimale vrijetijdsbeleving bevorderen. Een optimale vrijetijdsbeleving bevordert op haar beurt levenskwaliteit en gelukbeleving (Nawijn & Veenhoven, 2013).

*Algemene
vrijetijdscompetenties*

Op basis van een internationale literatuurstudie formuleerde ik de volgende algemene vrijetijdscompetenties (Faché, 1997). Afhankelijk van het type organisatie en zijn doelgroep zijn een of meer van deze competenties relevant als agogische doelstellingen van een sociaal-culturele organisatie.

- Kunnen genieten van zijn vrije tijd (positieve houding tegenover vrije tijd en loskomen van de arbeidsethos).
- Zelfstandig keuzes kunnen maken met betrekking tot zijn vrijetijdsbesteding.
- Initiatief durven te nemen op vrijetijdsgebied.

- Graag vaardigheden of kennis voor een nieuwe vrijetijdsactiviteit leren.
- Intrinsieke motivatie in zijn vrijetijdsbesteding.
- Inzicht in de waarde van een gedifferentieerd vrijetijdsrepertoire.
- Zich bewust zijn van de diverse mogelijkheden en voorzieningen voor vrijetijdsbesteding in zijn woonomgeving.
- Zijn sociale vaardigheden ontwikkelen in en door vrijetijdsbesteding en gemakkelijk aansluiting kunnen vinden in sociale netwerken.
- Zijn identiteit ontwikkelen in en door zijn vrijetijdsbesteding en opkomen voor de erkenning van zijn eigen identiteit.
- Inzicht in zijn vrijetijdsbeperkingen en kunnen omgaan met die vrijetijdsbeperkingen.
- Kritisch consumentengedrag tegenover het vrijetijdsbestedingsaanbod.
- Zijn tijd kunnen plannen en managen.
- In zijn vrijetijdsgedrag rekening houden met de anderen en de eigenheid van andere culturen respecteren.
- Zich bewust zijn van de sociale codes, normen en omgangsvormen in de vrije tijd.
- Zich bewust zijn van de impact van zijn vrijetijdsgedrag op het natuurmilieu en hoe die te beschermen.

Deze competenties maken het mensen mogelijk optimaal hun vrije tijd te kunnen beleven.

*Levenslang leren als
vrijetijdsbesteding op zich*

8.1.3 Leren als vrijetijdsbestedingsoptie

Behalve leren om bijvoorbeeld een culturele of andere vrijetijdsbesteding mogelijk te maken, te optimaliseren of te verrijken, m.a.w. leren voor een culturele of andere vrijetijdsbesteding, treffen we ook niet-formeel leren als vrijetijdsbestedingsoptie aan. Levenslang leren is voor deze personen een vrijetijdsbesteding op zich (Payne, 1991). Zij schrijven zich geregeld in voor cursussen, workshops en culturele vakanties, omdat zij er plezier in vinden hun competentie, evenals hun kennissenkring van gelijk geïnteresseerden, permanent uit te breiden. Leren op zich is niet alleen een vorm van vrijetijdsbesteding voor deze mensen die opnieuw naar leersituaties zijn teruggekeerd; voor sommigen is het zelfs de kern van hun vrijetijdslevensstijl (Kelly, 1983; Haggard & Williams, 1992).

Leren als vrijetijdsbesteding en leren om (voor) van een bepaalde vrijetijdsactiviteit te kunnen genieten, heeft betrekking op wat Stebbins (2013) ernstige vrijetijdsbestedingen noemt.

8.2 Leercontexten in de vrije tijd

Leren in de vrije tijd gebeurt vooral in informele en niet-formele contexten. Deze leercontexten onderscheiden zich van de formele.

- Formeel leren* – Formeel leren heeft veelal plaats binnen de context van een opleidingssysteem gekenmerkt door intentionele en systematische overdracht van kennis, vaardigheden en attitudes, waarbij een leraar als kennisoverdrager optreedt en leerlingen als kennisontvanger; dat alles binnen vaste, institutioneel gestructureerde grenzen van leeromgeving en tijd. Maar volgens Verduin en McEwen (1985) en Lorek (2009) speelt dit formeel leren in de vrijetijdssector (in de Verenigde Staten en waarschijnlijk ook bij ons) slechts een beperkte rol. Volwassenen wensen te leren in contexten die minder formeel zijn.
- Niet-formeel leren* – Met niet-formeel leren wordt intentioneel en systematisch leren bedoeld dat zich in een ander institutioneel verband dan de school afspeelt, zoals in het sociaal-cultureel werk.
- Informeel leren* – Met informeel leren wordt het leren bedoeld dat zich, min of meer spontaan en incidenteel, in contexten voordoet die niet expliciet rond leren georganiseerd zijn. Dat kan voor jong en oud op diverse manieren gebeuren. Bijvoorbeeld: de beginselen van het koken meekrijgen bij het helpen in de keuken, bij groepsactiviteiten doorkrijgen wat wel en niet acceptabel is, vaardigheden in verband met een vrijetijdsactiviteit verwerven door van anderen de kunst af te kijken. Het accent ligt hier op incidentele en toevallige leerervaringen.

In figuur 7 vatten Doets et al. (2008) de drie soorten leren samen.

Figuur 7. Drie categorieën van leercontexten

Intentioneel en systematisch leren	Formeel leren	Gebonden aan wettelijk verankerde eindtermen	Georganiseerd door instellingen/organisaties
	Non-formeel leren	Niet-gebonden aan eindtermen	
Non-intentioneel en toevallig leren	Informeel		Vindt overal plaats

Bron: Doets et al., 2008

- Zelfgestuurd leren* Een belangrijk deel van niet-formeel leren is intentioneel leren uit eigen beweging of zelfgestuurd leren (*self-directed learning*, doe-het-zelf-leren), dat door de betrokkene geïnitieerd en vormgegeven

wordt. Dat betekent, volgens Knowles (1984) en Tough (1971): de leerling bepaalt zelf zijn leerbehoefte en stelt daarbij leerdoelen, hij identificeert leerbronnen, kiest en gebruikt leerstrategieën en evalueert tot slot zijn leeruitkomsten.

8.3 Ondersteuning van zelfgestuurd leren in de vrije tijd

Ondersteuning op drie manieren

Bij zelfgestuurd leren komt het voor dat mensen tijdens hun leerproces vastlopen. Zelfgestuurd leren kan op diverse wijzen worden ondersteund. Volgens Illich en Reiner, die het monopolie van de school wensten te doorbreken, zou ondersteuning van dit leren op de volgende drie manieren moeten kunnen.

Schakelbordconcept

- De eerste vorm die zij voorstellen, noemen ze het schakelbordconcept (*switchboard concept*), waarbij volwassenen met vaardigheden of kennis op een bepaald vrijetijdsgebied en volwassenen die vaardigheden wensen te leren, bij elkaar brengt: ‘The idea of a skill exchange is very simple. If I want to learn how to play the guitar I dial a telephone number and say that I want to play the guitar. Then they give me the names and telephone numbers of two or three people who have phoned in earlier and said that they would enjoy teaching someone to play the guitar. I then meet with one or two or three of these people and decide which one I want to learn from. I might volunteer later to teach someone else. Usually the meeting takes place in a public building or a coffee shop, so that if people don’t hit it off there is no great harm done. The system is very cheap and the idea has spread to at least twenty cities in Canada and the USA.’

Dit schakelbordconcept inspireerde verschillende culturele centra en vrijwilligerscentrales. In bijvoorbeeld het cultuurcentrum De Warande in Turnhout is sinds ruim twintig jaar een organisatorische eenheid, Dinamo, actief met meer dan honderd lesgevers, van wie de overgrote meerderheid vrijwilligers zijn (zie punt 7.2). Deze strategie wordt ook als zelfstandige werksoort, in zogenaamde kennisbeurzen ontwikkeld.

‘Peer matching service’

- Een andere wijze van ondersteuning noemen Illich en Reiner de *peer matching service*. Samenbrengen van geïnteresseerden in eenzelfde activiteit en van ongeveer hetzelfde vaardigheidsniveau. De bedoeling is dat men samen leert: ‘This occurs when you are not looking for a teacher – somebody who is better than you – but for someone who is at your level. If I want to improve my chess playing or my tennis playing, I might want to find a partner who plays at about my level. Or, I might want to find somebody to talk to about inflation. The idea is to match people who can learn together as peers, not as one

- teaching the other' (Tough, 1993). *Peer learning* blijkt bovendien zeer effectief te zijn (Hattie, 2009).
- Speciaal zoekstelsel in bibliotheken* – Verder zouden bibliotheken door een speciaal zoekstelsel zelfstandig lerenden kunnen helpen relevante literatuur en adressen van relevante organisaties te vinden. In de West-Vlaamse Delphi-bibliotheken kun je niet alleen terecht voor het ontleen van boeken, maar ook voor informatie over om het even welk probleem (zie punt 2.1).
- Informatie- en communicatietechnologieën* – De opkomst van het internet en van digitale informatie- en communicatietechnologieën (ICT) creëren nieuwe ondersteuningsmogelijkheden aan zelfgestuurd lerenden (Nuissl, 2007; Estabrook, Witt & Rainey, 2007). Deze ICT-vormen van ondersteuning voldoen goed aan de ondersteuningbehoeften van volwassenen bij leren voor of als vrijetijdsbesteding, omdat het een leermogelijkheid 'op maat' biedt (Estabrook, Witt & Rainey, 2007).
- 'Op maat'-leermogelijkheden* Voorbeelden van 'op maat'-leermogelijkheden of *customization* van leren vinden we in toenemende mate in het educatieve werk met volwassenen in Scandinavië en in de culturele sector.
- Een inspirerend voorbeeld biedt de National Gallery of Art in Washington. Dat museum biedt online de mogelijkheid om je te verdiepen in de kunstcollectie van het museum via beeld en tekst. Je hebt de volgende mogelijkheden: een bepaalde kunstenaar, kunstrichting, thema of kunstwerk bestuderen. Alle informatie op internet is in het Engels, Frans, Duits, Italiaans en Spaans. Van de belangrijkste kunstenaars kun je ook de verschillende kunstwerken op een tijdslijn zien en van bepaalde kunstwerken kun je details vergroot bekijken met commentaar.
 - Op www.googleartproject.com kun je sinds 2011 de grootste musea ter wereld virtueel bezoeken met Google en hun reëel bezoek virtueel voorbereiden. Aan het Art project van Google verlenen verschillende musea hun medewerking: het Rijksmuseum en het Van Gogh Museum in Amsterdam, het Museum of Modern Art en het Metropolitan Museum in New York, de Hermitage in Sint-Petersburg, de National Gallery en Tate Britain in Londen en het Paleis van Versailles. Voor de nieuwe website van Google werd per museum een schilderij in hoge resolutie gefotografeerd, zodat je op de details van een kunstwerk kunt inzoomen. Voorts werden ruim 1000 objecten uit deze musea gefotografeerd en zijn 385 museumzalen te zien op www.googleartproject.com met de Street View-technologie. Google kondigde aan het Art project de volgende jaren verder te zullen uitbreiden.

9 Vrijetijdsbeperkingen

Vrijetijdsbeperkingen resulteren niet per se in non-participatie

Niet iedereen kan zich in om het even welke vrijetijdsactiviteit engageren en op de wijze die hij wenst. Mensen kunnen in mindere of meerdere mate beperkingen ondervinden. Het concept vrijetijdsbeperkingen (*leisure constraints*) is door Crawford en Godbey (1987) en Crawford, Jackson en Godbey (1991) in de vrijetijds-wetenschap geïntroduceerd. Vrijetijdsbeperkingen omvatten alle factoren die volgens de betrokken persoon participatie aan een bepaalde activiteit uitsluiten of de frequentie, de intensiteit of de duur van participatie of de kwaliteit van en tevredenheid over de vrijetijdsbeleving negatief beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt dat beperkingen niet per se resulteren in non-participatie en dat beperkingen kunnen worden overwonnen (Crawford et al., 1991; Jackson et al., 1993). Sommige vrijetijdsonderzoekers (bv. Lievens et al., 2005, 2006) spreken eerder van vrijetijdsbelemmeringen, met de impliciete veronderstelling dat belemmeringen noodzakelijkerwijs leiden tot non-participatie. Bij beperkingen daarentegen gaat het over factoren die de wijze en de beleving van deelname aan een activiteit beïnvloeden of deelname aan activiteiten in zijn geheel verhinderen.

Drie categorieën van beperkingen

Volgens Crawford en Godbey (1987) zijn er drie categorieën van beperkingen: intrapersonlijke, tussenmenselijke en structurele beperkingen. In 1991 werd deze initiële theorie door Crawford, Jackson en Godbey verder ontwikkeld tot een hiërarchisch model om het proces van vrijetijdsbeperkingen te begrijpen. Dit model werd door talrijke wetenschappers getoetst en wordt nog altijd als relevant beschouwd (Godbey et al., 2010).

9.1 Drie categorieën van vrijetijdsbeperkingen

Volgens Crawford en Godbey zijn er dus drie categorieën van beperkingen.

Intrapersonlijke of individuele beperkingen

- Intrapersonlijke of individuele beperkingen hebben betrekking op psychologische of fysieke persoonsgebonden kenmerken, zoals geen interesse voor een bepaalde activiteit (bv. sociaal-culturele of teamactiviteiten), de perceptie dat kunst voor de elite is of niet kunnen beschikken over de noodzakelijke vaardigheden voor een bepaalde activiteit, door bijvoorbeeld een fysieke handicap na ongeval of door ouder worden.

Tussenmenselijke beperkingen

- Tussenmenselijke beperkingen houden verband met interacties met anderen, zoals gezinsleden en vrienden. Bijvoorbeeld geen partner vinden voor een activiteit (bv. vrienden of gezinsleden met wie men samen een museum kan bezoeken, vrienden met andere werktijden of die te ver wonen).

Structurele of contextuele beperkingen

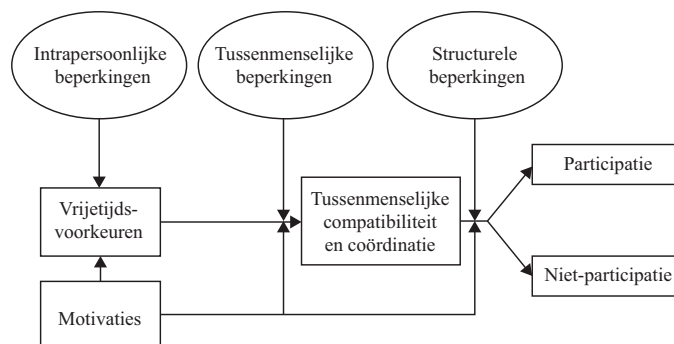
- Structurele of contextuele beperkingen hebben betrekking op kenmerken van de externe omgeving, zoals niet-passende openingstijden van vrijetijdsvoorzieningen, te hoge deelnamekosten, geen openbaar vervoer meer 's avonds, een vrijetijdsvoorziening die er niet aantrekkelijk uitziet, problemen met de kinderopas, ontbreken van relevante informatie over recreatiemogelijkheden in de nieuwe woonomgeving. Aan deze beperkingen wordt in onderzoek meer aandacht besteed dan aan de vorige twee categorieën (Crawford, Jackson & Godbey, 1991).

9.2 Hiërarchische ordening van beperkingen

Lineair en opeenvolgend proces

Elk van deze beperkingen kan de participatie aan vrijetijdsactiviteiten negatief beïnvloeden. Deze beperkingen hebben niet altijd invloed op het al dan niet participeren, maar eerder op de mate van participatie (Jackson et al., 1993). Volgens Crawford, Jackson en Godbey (1991) zijn deze verschillende beperkingen hiërarchisch geordend. Dat betekent dat die verschillende beperkingen niet in willekeurige volgorde voorkomen, maar dat er sprake is van een lineair en opeenvolgend proces, waarin intrapersoonlijke beperkingen moeten worden overwonnen voordat tussenmenselijke beperkingen een rol kunnen spelen, die op hun beurt een rol spelen vooraleer de structurele beperkingen worden aangepakt, zoals weergegeven in figuur 8.

Figuur 8. Het hiërarchisch vrijetijdsbeperkingsmodel



Bron: Crawford, Jackson & Godbey, 1991

Interacties tussen de drie categorieën van vrijetijdsbeperkingen

Dit hiërarchisch model geldt in algemene zin. Verschillende auteurs vonden in bepaalde situaties interacties tussen de drie categorieën van vrijetijdsbeperkingen (Godbey et al., 2010). Zo kan bijvoorbeeld de terugkerende moeilijkheid om een geschikte tennispartner te vinden met wie tennissen een uitdagende ervaring is (i.c. tussenmenselijke beperking), een negatieve houding tegenover deze activiteit veroorzaken (i.c. intrapersonlijke beperking) (Kleiber et al., 2010).

Intrapersonlijke beperkingen zijn soms ontstaan onder invloed van structurele beperkingen (Auster, 2001). Bij bepaalde structurele beperkingen moeten we er ons van bewust zijn dat gedepriveerde bevolkingsgroepen, door generatielange gewenning aan zowel hun maatschappelijke positie als aan hun maatschappelijke achterstelling, zich aan hun deprivatie hebben aangepast. Hierdoor krijgen we de indruk dat mensen in bepaalde activiteiten niet geïnteresseerd zijn (intrapersonlijke beperkingen) (Bourdieu, 1979).

Ondanks de hiërarchische structuur van de beperkingen kunnen de werkelijke beperkingen die een concreet individu ondervindt, soms starten bij een ander niveau dan de intrapersonlijke beperkingen, afhankelijk van zijn vaardigheden, toegang tot voorzieningen, sociaal netwerk, interesse, culturele omgeving enzovoort. Maar de intrapersonlijke beperkingen blijken toch zeer sterk te zijn, want zonder die te overwinnen kan er bijvoorbeeld geen voorkeur of deelnamewens voor een activiteit ontstaan (Godbey et al., 2010).

9.3 Omgaan met vrijetijdsbeperkingen

Effectieve strategieën om vrijetijdsbeperkingen te overwinnen/verzachten

Onderzoeken wijzen op het feit dat vrijetijdsbeperkingen niet altijd leiden tot verminderen of verhinderen van participatie aan vrijetijdsactiviteiten. Mensen reageren niet passief op vrijetijdsbeperkingen door bijvoorbeeld niet te participeren. Onderzoekers identificeerden strategieën en middelen die mensen gebruiken om beperkingen te overwinnen of de gevolgen ervan te verzachten (Aybar-Damali & McGuire, 2013; Jackson & Rucks, 1995; Son et al., 2008). Soms hebben mensen hulp nodig om die beperkingen te overwinnen en om kansen te zien. Efficiënte hulp kan betrekking hebben op een aantal gebieden.

Tijdsmanagement

- Tijdsmanagement is een strategie die structurele beperkingen voor sommige mensen kan opheffen. De organisatie van avondtentoonstellingen in musea creëert nieuwe bezoekmogelijkheden voor mensen met een volledige dagtaak. De middagconcerten van de Koninklijke Bibliotheek van België zijn een ander voorbeeld van geslaagd tijdsmanagement. In bepaalde Scandinavische steden zijn vrijetijdscentra ook een groot gedeelte van de nacht geopend.

Sectoriële benaderingen

*Partner vinden voor
gezamenlijke deelname
aan een activiteit*

- Wanneer er bijvoorbeeld belangstelling voor een activiteit is, kunnen participatie en plezier eraan belemmerd worden, omdat er geen geschikte partner voor die activiteit aanwezig is, met andere woorden door interpersoonlijke beperkingen. Tennisclubs bijvoorbeeld proberen deze beperking te managen door jaarlijks een toernooi te organiseren, waarbij de (nieuwe) leden tijdens een voormiddag om het kwartier van tennispartner wisselen, zodat zij nieuwe spelers leren kennen en zo partners kunnen vinden met wie het aangenaam tennissen is.

*Vaardigheden en
uitdagingen op elkaar
afstemmen*

- Een belangrijke agogische strategie is mensen helpen om een juiste afstemming van vaardigheden op uitdagingen (een activiteit) te vinden (zie de *flow*-theorie). Vergeleken met enkele generaties terug hebben we veel meer vrijetijdsbestedingsmogelijkheden. Maar de mogelijkheid op zich is niet voldoende. Wij moeten vaardigheden en kennis bezitten om een ‘mogelijkheid’ te benutten. We kunnen mensen adviseren bij de keuze van activiteiten die overeenkomen met hun vaardigheids- en kennisniveau. Eventueel moeten we mensen helpen om de noodzakelijke vaardigheden te verwerven. Soms kan ondersteunen van het zelfvertrouwen noodzakelijk zijn. Hulp bij gebrek aan interesse voor een activiteit is moeilijker. Soms is de uiting van gebrek aan belangstelling een gevolg van het ontbreken van de noodzakelijke competentie voor een activiteit. Soms hebben personen geen belangstelling voor nieuwe activiteiten als die hen totaal onbekend zijn. Door kennis te maken met bepaalde activiteiten kan er belangstelling voor ontstaan. In een culturele of sociaal-culturele organisatie kan dat op verschillende wijzen worden gerealiseerd (Faché, 1985).

*Visueel contact met
activiteiten organiseren*

- Visueel contact met bepaalde activiteiten organiseren kan bijvoorbeeld door personen die in een cultuur- en gemeenschapscentrum boeken komen ontlenen, in de hal te confronteren met werk van deelnemers van het kunstatelier. De infrastructuur van een culturele of sociaal-culturele organisatie is in dit opzicht heel belangrijk. Gunstig is een hal van waaruit zo veel mogelijk activiteiten zichtbaar zijn.

*Een (sociaal-)culturele
instuif organiseren*

- Jaarlijks een culturele en sociaal-culturele instuif organiseren, waarop een grote verscheidenheid aan culturele of sociaal-culturele activiteiten plaatsheeft. Tijdens deze culturele of sociaal-culturele instuif moeten bezoekers vrij kunnen kiezen uit diverse activiteiten. Bij zo’n instuif heerst een vrijblijvende, gezellige en publiekachtige sfeer. Achterhuis (1988) waarschuwt ervoor dat het wekken van belangstelling niet mag ontaarden in een ongebreideld zoeken naar steeds weer nieuwe gaten in ‘de markt van welzijn en geluk’.

- Disengagement theory* De wetenschappelijk inzichten over gezond oud worden zijn in de loop der jaren veranderd, maar daarom nog niet in het beleid van sociaal-culturele organisaties geïntegreerd. Zo werd in de jaren zestig door Cumming en Henry (1961) de *disengagement theory* (terugtrekkingstheorie) verdedigd. Het ouder worden wordt niet alleen gekenmerkt door toename van lichamelijke en psychische beperkingen (al treden er grote individuele verschillen op afhankelijk van onder meer de leefstijl van mensen, bv. veel bewegen, sociale contacten onderhouden) en financiële beperkingen. Maar Cumming en Henry veronderstelden ook dat oudere personen geleidelijk aan niet meer wensen te participeren in het sociale en politieke leven en een rustig en teruggetrokken bestaan wensen te leiden. Volgens deze theorie zou vanaf een bepaalde leeftijd ouder worden tot gevolg hebben, dat dit gepaard gaat met een onvermijdelijk en wederzijds proces van loskoppeling tussen individu en samenleving. De ouder wordende persoon en de samenleving laten elkaar geleidelijk aan los: 'Aging is a gradual withdrawal' (Gunter, 1998). Tréguer (1997, geciteerd in Leirman, 2005) noemt de 75- tot 85-jarigen 'De zich terugtrekkenden'. Problematisch is het feit dat de *disengagement theory* het historisch gegroeide negatieve beeld van ouderen ondersteunde en onverschilligheid tegenover ouderen legitimeerde. Deze terugtrekkingstheorie blijkt echter volgens empirisch onderzoek geen stand te houden. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het aanpassingsvermogen van een persoon een belangrijke rol speelt in gelukkig ouder worden (Baltes & Baltes, 1990; Rowe & Kahn, 1998; Brandstädter & Rothermund, 2002; Dupuis & Alzheimer, 2008; Marcoen, 2004).
- Hulp bij selectieve optimalisatie door compensatie* Volgens McGuire en Norman (2005) kunnen vrijetijdsbeperkingen positief zijn voor het succesvol ouder worden, omdat ze mensen dwingen tot een zorgvuldige selectieve optimalisatie met compensatie. Deze strategie van *selective optimization with compensation* (de SOC-strategie) werd door Baltes en Baltes (1990) ontwikkeld. Door het ouder worden kunnen mensen niet meer participeren in bepaalde activiteiten. De SOC-strategie bestaat erin dat mensen zich aanpassen aan dit verlies door selectief activiteiten te kiezen die voor hen het belangrijkste zijn en nog mogelijk zijn. Selectie betekent reduceren van het aantal activiteiten. Die prioritaire activiteiten komen in aanmerking voor optimalisatie (Kleiber, 2013; Warner et al., 2012). Agogische ondersteuning kan erin bestaan mensen te helpen bij het selecteren van voor hen belangrijke activiteiten. Na die selectie kun je mensen helpen die activiteiten te optimaliseren, bijvoorbeeld leren hoe je *flow*-beleving kunt bereiken, of helpen zoeken hoe het verlies te compenseren (Caldwell, 2005). De SOC-strategie blijkt effectief te zijn om gelukkig ouder te worden en om levenskwaliteit te behouden.

*Nieuwe
vrijtijdsactiviteiten leren*

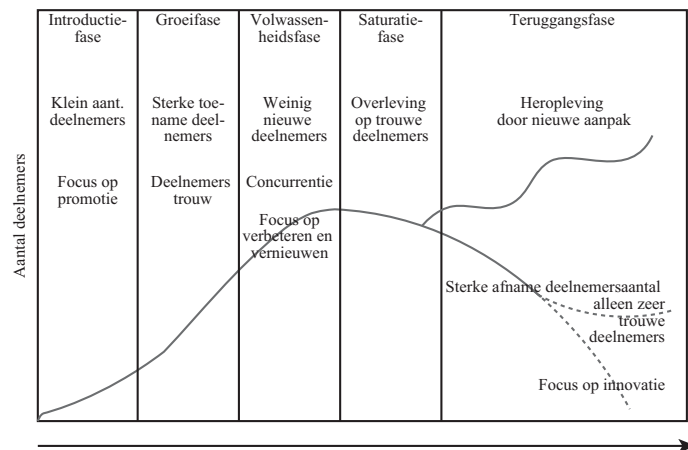
Deze SOC-strategie kan ook inhouden dat nieuwe vrijetijdsactiviteiten worden geleerd en in het vrijetijdsbestedingsrepertoire worden geïntegreerd (Liechty et al., 2012, 2013; Nimrod & Hutchinson, 2010). Deze laatste twee auteurs onderzochten vrijetijdsinnovatie bij mensen met chronische aandoeningen en vonden dat veel deelnemers, ondanks de lichamelijke beperkingen, nieuwe activiteiten leerden. Hierdoor behouden deze mensen een positief zelfbeeld en levensperspectief. Participatie aan sociale activiteiten en het onderhouden van sociale contacten zijn voor de levenskwaliteit van ouderen zeer belangrijk. Het sociale netwerk kan men zien als een 'web' van mogelijkheden tot uitwisseling van sociale steun. Uit het 'Leefsituatieonderzoek Vlaamse ouderen' blijkt vooral de heterogeniteit van deze bevolkingsgroep: 'Het permanente proces van constructieve aanpassing... verloopt niet bij iedereen op dezelfde wijze omdat de mensen zelf onderling verschillen en de contexten waarin ze leven al evenzeer' (Marcoen, 2004: 47). Dat impliceert dat het sociaal-cultureel werk speciale aandacht moet besteden aan specifieke categorieën ouderen die 'armer' zijn met betrekking tot bijvoorbeeld sociale relaties en sociale participatie, zoals oudere vrouwen, de oudste ouderen, oudere zorgbehoevenden en oudere migranten (Craeynest & De Koker, 2004).

10 De noodzaak tot innoveren van de functies van sociaal-cultureel werk

*Levenscyclus van een
programma*

De noodzaak tot het innoveren van de functies van sociaal-cultureel werk vloeit voort uit de levenscyclus van een cultureel en sociaal-cultureel programma. Het is belangrijk dat culturele en sociaal-culturele organisaties zich bewust worden dat een programma een levenscyclus heeft en een bepaald programmaconcept op zeker moment achterhaald kan zijn. Het concept levenscyclus (*life cycle*) komt uit de marketing van producten. Het concept heeft niet alleen betrekking op producten, maar volgens auteurs zoals Jordan en collega's (2005) ook op vrijetijdsprogramma's. Een cultureel, sociaal-cultureel of recreatieprogramma doorloopt eveneens een levensloop met vijf ontwikkelingsfasen, zoals weergegeven in figuur 9. Niet ieder programma doorloopt iedere fase; sommige programma's komen nooit verder dan de introductiefase, terwijl andere programma's jaren succes hebben. Elke periode heeft specifieke kenmerken (o.a. het aantal deelnemers) met erbij aansluitende marketing- en managementstrategieën. Bij de programmalevenscyclus gaat het niet altijd over het programma van een individuele organisatie, maar soms ook om de levenscyclus van een bepaald type programma dat door diverse organisaties wordt aangeboden.

Figuur 9. De levenscyclus van vrijetijdsprogramma's



Bron: Jordan et al., 2005

Introductiefase Tijdens de introductiefase wordt een nieuw programma geïntroduceerd. Veel aandacht gaat in die fase naar de ontwikkeling en de verdieping van het oorspronkelijke programmaconcept. In deze fase komen relatief weinig personen op het aanbod af. In deze fase zal de marketing vooral gericht zijn op de bekendmaking van het programma. Dikwijls vraagt dat veel inspanningen om het programma onder de aandacht van potentiële deelnemers te brengen. Als het programma brede bekendheid krijgt en het aantal deelnemers toeneemt, komt het programma in de volgende fase terecht.

Groeifase Tijdens de groeifase stijgt het aantal deelnemers sneller dan in elke andere fase van de programmalevenscyclus. Het programma heeft succes. Tijdens deze fase moeten organisatoren ervoor zorgen dat ze de stijgende vraag aankunnen. De focus van de organisatie is gericht op het creëren van deelnemerstrouw. Tijdens deze fase beginnen soms andere organisaties hun eigen versie van het programma aan te bieden om mee van het succes te genieten.

Volwassenheidsfase Tijdens de volwassenheidsfase neemt het deelnemersaantal niet meer toe. Deelnemers die de organisatie verlaten, worden nog wel vervangen door nieuwe. Er ontstaat concurrentie. De belangrijkste uitdaging voor de organisatoren is te blijven beantwoorden aan de gecreëerde kwaliteitsverwachtingen. Deze periode duurt over het algemeen het langst. Men kan deze fase verlengen door het programma te verbeteren.

Sectoriële benaderingen

<i>Saturatiefase</i>	De volwassenheidsfase duurt tot het programma zijn saturatiefase bereikt. Tijdens de saturatieperiode neemt het aantal deelnemers af en overleeft het programma dankzij trouwe deelnemers. Weinig nieuwe deelnemers komen erbij. Feedback van deelnemers is een belangrijke informatiebron om de (wijzigende) verwachtingen van de deelnemers te blijven kennen en het programma eventueel aan te passen.
<i>Teruggangsfase</i>	De teruggangsfase zet in als het aantal deelnemers sterk afneemt. Dat kan snel of traag gebeuren. Hoewel deze fase door natuurlijk verloop kan intreden, kan ze ook sneller op gang komen als deelnemers overstappen op een ander programma, dat beter beantwoordt aan hun behoeften. Op dit moment moet een organisatie nadenken over een toekomststrategie. Kan het programma worden voortgezet met nieuwe medewerkers met een nieuwe aanpak? Kan het programma worden aangepast aan gewijzigde verwachtingen? Het is belangrijk er zich van bewust te zijn dat niet elk programma kan worden aangepast en voortgezet. Alle energie wordt soms beter in een innovatief programma geïnvesteerd.
<i>Noodzaak van permanente innovatie</i>	Het programmalevensloopconcept is belangrijk omdat het de aandacht vestigt op het feit dat elk programma die evolutie doormaakt. Inzicht in die levensloop kan een organisatie helpen op elk moment een aangepaste management- en marketingstrategie te ontwikkelen. De belangrijkste waarde van het concept is, volgens Jordan en collega's (2005), dat het de aandacht van het organisatoren vestigt op de noodzaak van permanente innovatie. Hierbij moeten we aandacht besteden aan de concurrentie tussen vrijetijdsvoorzieningen. In de vrijetijdssector is het aantal activiteitopties de voorbije jaren sterk gegroeid.
<i>Toename aantal vrijetijdsvoorzieningen</i>	Ten eerste is in de afgelopen decennia het aantal vrijetijdsvoorzieningen enorm uitgebreid. Niet alleen is er een ruimere en een grotere verscheidenheid van aanbod, maar er is ook een vergroting van de actieradius van consumenten. De lokale woonomgeving vormt voor groeiende delen van de bevolking niet meer het territoriale kader voor het leven van alledag. Mensen verplaatsen zich buiten de eigen woonplaats om op het werk te komen of winkels te bezoeken, in de vrije tijd worden voor interessante evenementen, tentoonstellingen of sportwedstrijden tientallen of zelfs honderden kilometers afgelegd, in de vakantie doet men de meest exotische bestemmingen aan en vanuit het eigen huis staat men via televisie, internet en e-mail in contact met een onbegrensde wereld (Knulst & Mommaas, 2000).

<i>Afname van culturele barrières</i>	Ten tweede hebben culturele barrières om van die vrijetijds-opties gebruik te maken, in de vorm van gedragsvoorschriften en definities van goede smaak, aan belang ingeboet.
<i>Stijging beschikbaar inkomen</i>	Ten slotte beschikken beduidend meer mensen over de financiën die nodig zijn om tussen die opties te kiezen.
<i>Meerkeuzemaatschappij</i>	We leven vandaag volgens Breedveld & van den Broek (2004) in een 'meerkeuzemaatschappij'. Men staat meer dan voorheen voor de keuze welke van een breed assortiment vrijetijdsactiviteiten te kiezen. Enerzijds biedt deze situatie individuen meer ruimte om hun leven naar eigen inzicht in te richten en brengt ze meer levensgeluk binnen bereik. Mensen kunnen meer vrijelijk hun opties kiezen. Dat verhoogt de individuele vrijheid. Maar de toegenomen keuzemogelijkheden blijken als ongewenst neveneffect ook een vergroot keuzeprobleem te hebben. De vrije tijd zelf wordt een potentiële bron van stress, tijdsdruk, gejaagdheid en onzekerheid.
<i>Strijd om de aandacht en vrije tijd van de consument</i>	Door die evolutie naar een 'meerkeuzemaatschappij' komen talrijke vrijetijdsvoorzieningen, waaronder ook sociaal-culturele verenigingen, die beantwoorden aan dezelfde behoeften, binnen het bereik van recreanten en cultuurparticipanten (Guintcheva & Passebois, 2009). Maar de menselijke aandacht is beperkt. We kunnen ons immers slechts op één ding tegelijkertijd concentreren (Davenport & Beck, 2002). Ook onze vrije tijd is beperkt (Scott, 1993; Schor, 1998). Culturele, sociaal-culturele en andere vrijetijdsvoorzieningen moeten als gevolg hiervan meer strijden om de aandacht en de vrije tijd van consumenten. Hierdoor komen culturele, sociaal-culturele en andere vrijetijdsvoorzieningen in een situatie waarbij ze zich gedwongen zien te concurreren (van den Broeck & de Haan, 2000; McIntyre, 2009; Guintcheva & Passebois, 2009; Geissler et al., 2006; Reussner, 2003). Concurrentie is er op alle niveaus tussen culturele en sociaal-culturele verenigingen, culturele en sportieve evenementen, culturele centra, musea, recreatiecentra, 'culturele' steden" enzovoort. Davenport en Beck (2002) spreken in dit verband van een 'attentie-economie', waarin ondernemingen concurreren met elkaar om de aandacht op zich te trekken en te houden.
<i>Ook aandacht vestigen op vrijetijdsaspecten van programma-aanbod</i>	De gedachte dat bijvoorbeeld een goed sociaal-cultureel programma of evenement vanzelf deelnemers trekt, is achterhaald. Ook in deze sector moet marketing serieus ter hand worden genomen. Hierbij is het belangrijk dat sociaal-culturele verenigingen ook aandacht vestigen op de vrijetijdsaspecten van hun aanbod, die ik

reeds heb besproken. Die vrijetijdsaspecten blijven nu dikwijls onderbelicht.

11 Barrières op weg naar innovatie

Belangrijke hindernissen bij innoveren in culturele en sociaal-culturele organisaties zijn de misvatting over de relatie tussen doel en middel en de invloed van censors.

11.1 Misvatting over relatie tussen doel en middel

Doel en middelen wederzijds op elkaar betrekken

Sociaal-culturele werkers zien hun organisaties als een middel/instrument om bepaalde, gewaardeerde decretale doeleinden te bereiken. Zij zijn geneigd te denken dat dit middel helemaal in dienst van die oorspronkelijke bedoelingen moet staan. Ook al zijn middelen ontworpen met het oog op bepaalde doeleinden, ze kunnen na verloop van tijd een bron van nieuwe mogelijkheden zijn en nieuwe niet-bedoelde functies voor de deelnemers vervullen. Soms ontdekt men dat al heel vlug. Zo stelde ik vast dat zodra een nieuw cultureel centrum in gebruik werd genomen, deze nieuwe infrastructuur ook andere functies voor de deelnemers ging vervullen, die aanvankelijk niet bedoeld waren (Faché, 1985). Er bestaat geen lineair verband van doel naar middel. Veelal heerst er ten onrechte het primaat van de oorspronkelijke doelstellingen (McLuhan, geciteerd in Buiks & Kwant, 1981). Middelen worden dan vrijwel uitsluitend functioneel ondergeschikt aan de van tevoren vastgelegde doelen. Die asymmetrische verhouding tussen doeleinden enerzijds en oplossingen en middelen anderzijds kan remmend werken bij het innoveren. Doelstellingen en mogelijke probleemoplossingen en middelen moeten voortdurend wederzijds op elkaar worden betrokken en herzien. In dat verband spreekt Doerbekker (1979) van iteratieve zoek- en constructieprocessen.

Voorbeeld bibliotheekconcept: functie verschuift van uitlenen naar service bieden

In de bibliotheeksector heeft er bijvoorbeeld volgens dit traject innovatie plaats, waardoor er een fundamentele waardeverhoging voor de bezoeker ontstaat. Oorspronkelijk beperkte de Openbare Bibliotheek van Amsterdam (OBA) haar functie tot het uitlenen van boeken, tijdschriften en later ook cd's, dvd's en digitale bestanden aan het ruime publiek. Die uitleenfunctie neemt nu geleidelijk af. Met de integratie van internet in de bibliotheek verschuift de functie van uitlenen naar service bieden, die beantwoordt aan de informatiebehoeften van de bevolking. In plaats van louter informatie te leveren, helpt de OBA-bibliothecaris de gebruiker bij het zelf informatie vinden, bewerken en produceren. Door te werken met een steeds grotere verscheidenheid van

informatiebronnen en media werd de bibliothecaris een media-coach. Bovendien wordt niet alleen lezen maar ook leren een steeds belangrijkere kernfunctie van de bibliotheek. Dat weerspiegelt zich ook in de infrastructuur. De OBA stelt ook studieruimte met computers en draadloze internetverbindingen ter beschikking, waardoor de gebruiker ook met zijn eigen laptop in de bibliotheek kan werken. Voor wie bij wil blijven met de razendsnelle ontwikkelingen op digitaal gebied, organiseert de OBA workshops over een e-bookreader gebruiken, pc-gebruik, internetbankieren enzovoort.

Ontmoetingsfunctie van de bibliotheek

Een andere dimensie van het nieuwe bibliotheekconcept van de OBA is de ontmoetingsfunctie. Die wordt mogelijk gemaakt door op de zevende verdieping een zeer groot zelfbedieningsrestaurant, op de begane grond een leescafé en op alle verdiepingen kleine gedeeltelijk afgesloten zitruimten voor kleine groepjes ter beschikking te stellen. Verder bevordert de OBA de culturele belevingsfunctie door het organiseren van talrijke literaire manifestaties (zoals voordrachten door auteurs, interviews met auteurs, signeersessies, boekpresentaties, literaire talkshows) en van theater- en filmvoorstellingen. Verder integreerde de OBA culturele activiteiten door de organisatie van tientallen activiteiten per jaar, zoals theater- en filmvoorstellingen. Hiervoor werkt de OBA samen met culturele organisaties in de stad, bijvoorbeeld het Rijksmuseum, theaters en andere culturele actoren. Voorts krijgt iedereen in de OBA elke laatste zaterdag van de maand ook de kans om gedurende tien minuten zijn gedicht of verhaal te laten horen aan anderen. In deze bibliotheek loop je niet kort binnen, maar verblijf je uren (Jaarverslag OBA, 2009).

11.2 De invloed van 'censors' bij innovatieprocessen

'Censors' als hindernis om organisaties te innoveren

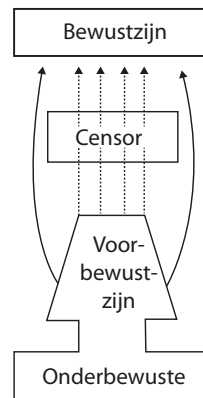
Op basis van mijn onderzoek en persoonlijke betrokkenheid bij innovaties in onder andere cultuurcentra, de alternatieve jeugdhulpverlening, jongerencentra, vakantiedorpen, ondervond ik dat interne 'censors' in denkprocessen en 'censors' in organisaties belangrijke hindernissen kunnen zijn, die mensen weerhouden binnen bestaande organisaties te innoveren (Faché, 1987).

Invloed van 'censor' in convergent denkproces

Analyseren we eerst de invloed van 'censors' in denkprocessen. Bij het menselijk denken kan men een onderscheid maken tussen convergente en divergente denkprocessen: convergente denkprocessen worden gedomineerd door de zogenaamde censor. Deze censor is een door opvoeding, ervaring en omgevingsinvloeden gevormde 'zeef' tussen bewustzijn en voorbewustzijn. Bij kinderen is die censor nog niet zo sterk ontwikkeld als bij volwassenen.

Hierdoor hebben ze een grotere mogelijkheid tot ongecensureerd denken. Hoe ouder men is of hoe meer ervaring men heeft op een bepaald gebied, hoe meer die censor ons denken beïnvloedt. Typische uitdrukkingen waaraan men convergente denkprocessen kan herkennen zijn onder meer uitspraken zoals 'de praktijk heeft aangetoond dat dit niet kan', 'mijn vijfjarige ervaring leert dat dit niet te realiseren is', 'dat hebben we vroeger ook al eens geprobeerd en het is toen ook mislukt' of de doelstellingen van onze organisatie bepalen dat...'. In figuur 10 wordt dit convergente denkproces weergegeven door een onderbroken lijn.

Figuur 10. Schematische voorstelling van convergente en divergente denkprocessen



Bron: Linneweh, 1978

In divergent denkproces is de 'censor' uitgeschakeld

Voor het genereren van innovatieve ideeën is convergent denken niet aangewezen. Het typische van innovatieve ideeën is immers de originele kijk, de kwalitatieve omslag ten opzichte van het bestaande en *out of the box*-denken. Hiervoor is een denkproces noodzakelijk waarin de censor 'uitgeschakeld' is en het denken niet door ervaringskennis en dergelijke wordt ingeperkt. Dit denkproces noemen we divergent. Dit divergente denkproces verloopt om de censor heen en is in figuur 10 door een ononderbroken traject weergegeven. Creativiteitstechnieken (bv. brainstorming) hebben de bedoeling bij innovatief denken die censors uit te schakelen.

Divergente én convergente denkprocessen nodig voor innoveren

Voor innoveren hebben we zowel divergente als convergente denkprocessen nodig. Divergentie voor het genereren van innovatieve ideeën en convergentie om de diverse alternatieven te evalueren en te operationaliseren. Het convergente en divergente denken zijn dus als complementair te beschouwen (Kolb, 1979).

Uit onze ervaring blijkt dat in bepaalde organisaties divergent denken wordt afgeremd (vooral in gevestigde instituties) en in andere organisaties wordt gewaardeerd (bv. in de alternatieve jeugdhulpverlening en de Vlaamse kunstencentra tijdens de aanvangsfase (zie Faché, 1985, 2012).

Externe censors

Behalve deze geïnternaliseerde censor, treffen we ook nog externe censors aan. Dat zijn personen die divergent denken niet toelaten. In ons innovatieonderzoek met en voor culturele centra was dat heel duidelijk. In door de overheid erkende centra werd innovatie verhinderd door zowel interne als externe censors. Tot de externe censors behoorden de raden van beheer van de culturele centra. In die raden zetelden steeds vertegenwoordigers van de sociaal-culturele verenigingen. Zij verdedigden dat de oorspronkelijke doelstellingen van de culturele centra moesten worden behouden (een cultureel centrum moest in de eerst plaats receptief werken, en niet een eigen cultureel programma ontwikkelen). Deze vertegenwoordigers van de verenigingen betekenden een machtsfactor. De medewerkers daarentegen hadden weinig beslissingsmacht en beleidsruimte (Faché, 1985).

Subsidieregels

Ook subsidieregels zijn externe censors die innovatie kunnen verhinderen: 'Um aber innovative Lösungen zu finden, müssen auch Innovationsfreiräume bestehen. Diese werden teilweise durch normative Maßgaben, also durch Gesetze und Verordnungen eingeschränkt' (Kloß & Bieber, 2008).

12 Slot

Integreren van vrijetijdsbeleving en ontmoeting vereist innovatie

Uit het onderzoek van Cockx en Bastiaensen blijkt dat de functies vrijetijdsbeleving en ontmoeting voor de deelnemers aan sociaal-cultureel werk essentieel zijn. Maar deze functies zijn niet alleen in het organisatie- en overheidsbeleid van het sociaal-cultureel werk ondergewaardeerd, ze krijgen ook in de literatuur op sociaal-cultureel gebied geen aandacht. Integreren van deze functies in het organisatie- en overheidsbeleid vereist innovatie. Die innovatie is noodzakelijk enerzijds omdat het sociaal-cultureel werk meer dan voorheen concurrentie ondervindt van een steeds breder wordend assortiment van vrijetijds mogelijkheden en anderzijds omdat sociaal-culturele programma's een levenscyclus hebben. In deze bijdrage heb ik op basis van de wetenschappelijke literatuur de verschillende aspecten van vrijetijdsbeleving en sociaal contact geanalyseerd, die relevant zijn voor het agogisch beleid van culturele en sociaal-culturele organisaties. Ik hoop dat die analyse sociaal-culturele werkers aanzet tot innoveren van hun werk door

de onbedoelde functies vrijetijdsbeleving en ontmoeting tot bedoelde functies te promoveren en dat de overheid die innovaties ondersteunt.

13 Literatuurbronnen

- Achterhuis, H., *De markt van welzijn en geluk; een kritiek van de andragogie*, Baarn, Ambo, 1988.
- Auster, C.J., 'Transcending potential antecedent leisure activities: The case of women motorcycle operators', *Journal of Leisure Research*, 33, 3, 272-298.
- Aybar-Damali, B.Z & McGuire, F.A., 'The Enabling Potential of Constraints', *Journal of Leisure Research* 2013, 2, 136-149.
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M., 'Psychological perspectives on successful ageing: The model of selective optimization with compensation' in P.B. Baltes & M.M. Baltes (red.), *Successful ageing: Perspectives from the behavioral sciences*, Cambridge (UK), Cambridge University Press, 1990, 1-34.
- Baltes, P.B. & Smith, J., 'New Frontiers in the Future of Aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the Fourth Age', *Gerontology* 2003, 49, 123-135.
- Bassi, M. & Delle Fave, A., 'Leisure, optimal experience, and psychological selection: cultural and developmental perspectives' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 101-120.
- Berg, E.C., Trost, M., Schneider, I. & Allison, M., 'Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction', *Leisure sciences* 2001, 23, 35-41.
- Bernstein, D.A., Clarke-Stewart, A., Penner, L.A. & Roy, E.J., *Psychology*, Wadsworth, Cengage, 2012.
- Bishop, J. & Hoggett, P., *Organizing around Enthusiasms: Mutual Aid in Leisure*, Londen, Comedia Publishing Group, 1986.
- Bois-Reymond, M., te Poel, Y. & Raveslot, J., *Jongeren en hun keuzes*, Bussum, Coutinho, 1998.
- Bourdieu, P., *La distinction*, Parijs, Les Editions de Minuit, 1979.
- Caldwell, L.L., 'Leisure and health: why is leisure therapeutic?', *British Journal of Guidance & Counselling* 2005, 1, 7-26.
- Caldwell, L.L. & Faulk, M., 'Adolescent leisure from a developmental and preventive perspective' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 41-60.

- Cockx, F., *De functie(s) van sociaal-cultureel werk. Resultaten van een visieontwikkelingstraject met, door en voor het sociaal-cultureel volwassenenwerk in Vlaanderen*, Brussel, SoCiuS, 2010.
- Cockx, F. & Bastiaensen, H., *De betekenis van sociaal-culturele praktijken. Resultaten van een belevingsonderzoek bij participanten in sociaal-cultureel volwassenenwerk*, Brussel, SoCiuS, 2010.
- Cockx, F. & Leenknecht, R., 'Werken volgens een sociaal-culturele methodiek. Methodologische bakens voor sociaal-cultureel handelen' in F. Cockx, H. De Blende, G. Gehre, G. Van den Eeckhaut & G. Verschelden (red.), *Wissels. Handboek sociaal-cultureel werken met volwassenen*, Gent, Academia Press, 2011.
- Craeynest, K. & De Koker B., 'Actief ouder worden: De nieuwe standaard?' in J. De Vriendt & F. Cockx (red.), *Sociaal-cultureel volwassenenwerk van, voor en met ouderen*, Brussel, Socius, 2004, 57-78.
- Crawford, D.W. & Godbey, G., 'Reconceptualizing barriers to family leisure', *Leisure Sciences* 1987, 9, 119-127.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L. & Godbey, G., 'A hierarchical model of leisure constraints', *Leisure Sciences* 1991, 13, 309-320.
- Csikszentmihalyi, M., *Flow. The Psychology of optimal experience*, 1990. In vertaling: *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Amsterdam, Boom, 2010.
- Csikszentmihalyi, M., *Finding flow. The Psychology of engagement with everyday life*, 1997. In vertaling: *Op weg naar flow*, Amsterdam, Boom, 1999.
- Cumming, E. & Henry, W., *Growing Old*, New York, Basic Books, 1961.
- Davenport, T.H. & Beck, J.C., *The attention economy*, Boston, Harvard Business School Press, 2002.
- Decloe, M.D., Kaczynski, A.T. & Havitz, M.E., 'Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity', *Journal of Leisure Research* 2009, 1, 73-90.
- *Decreet betreffende het sociaal-cultureel volwassenenwerk* (4 april 2003), Brussel, Vlaamse Gemeenschap. Decreet betreffende het sociaal-cultureel volwassenenwerk. Bijgewerkt na goedkeuring van het wijzigingsdecreet (5 maart 2008), Brussel, Vlaamse Gemeenschap.
- Delle Fave, A. & Massimini, F., 'Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications', *Leisure studies* 2003, 4, 323-342.
- De Waal, V., *Uitdagend leren*, Bussum, Coutinho, 2008.
- Doerbecker, C.L., 'Het iteratieve zoekproces en het cognitieve kader van de cliënt', *Tijdschrift voor Agologie* 1979, 8, 125-137.

- Doets, C, van Esch, W., Houtepen, J., Visser, K. & de Sousa, J., *Palet van de non-formele educatie in Nederland*, 's-Hertogenbosch, CINOP, 2008.
- Dubin, R., *Central life interest*, New Brunswick (N.J.), Transaction, 1992.
- Dupuis, S.L. & Alzheimer, M., 'Leisure and Ageing Well', *World Leisure Journal* 2008, 2, 91-107.
- Ellis, M.J., *Why people play*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1973.
- Faché, W., 'Het jeugdtehuis' in *50th Anniversary Y.W.C.A.*, Antwerpen, Y.W.C.A., 1969, 55-58, 75. Ook in W. Faché (red.), *Ontwikkelingen en Stromingen in het Jeugdhuiswerk*, Antwerpen, Vlaamse Federatie van Jeugdhuisen, 1982, 85-88.
- Faché, W., *Potentiële en actuele functies van cultuur- en gemeenschapscentra*, Gent, Rijksuniversiteit Gent, 1985.
- Faché, W., 'Sociale innovatie', *Tijdschrift voor agologie* 1987, 4, 197-208.
- Faché, W., 'Op weg naar eigen soevereiniteit over de tijdsordening', *Vrijetijd en samenleving* 1988, 2, 117-128.
- Faché, W., 'A taxonomy of leisure education goals' in J. Fromme & R. Freericks (red.), *Freizeit zwischen Ethik und Ästhetik Herausforderungen für die Pädagogik, Politik und Ökonomie*, Neuwied, Luchterhand, 1997, 181-194.
- Faché, W., 'Lifelong learning for and through leisure' in: R. Popp (red.), *Zukunft: Freizeit: Wissenschaft*, Wenen, Lit Verlag, 2005, 267-284.
- Faché, W., 'Ontwerpen van een belevingscentrische service in de culturele sector' in W. Faché (red.), *Management en marketing van culturele belevingen*, Antwerpen, Garant, 2011.
- Faché, W., 'Innovaties tijdens de beginperiode van de jeugdinformatie- en adviescentra', *Gids sociaal-cultureel en educatief werk: jeugdhulpverlening*, Mechelen, Kluwer, 2012, 65, 1-44.
- Faché, W. & De Beukelaer, L., *Onderzoek naar mogelijke functies voor jeugdhuiswerk en betere handelingsalternatieven voor jeugdhuiswerkers*, Gent, Rijksuniversiteit Gent, 1984.
- Faché, W. & Van Houten, H., 'Naar een beleid op het gebied van tijdsordening en recreatie' in L. ten Brummeler & W. Faché (red.), *Welzijnsbeleid van de overheid in Nederland en Vlaanderen*, 's-Gravenhage, Vuga, 1984, 112-124.
- Garber, L., Muscarella J., Bloom, P. & Spiker, J., 'Consumer based strategic planning in the nonprofit sector: The empirical assessment of a symphony audience', *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing* 2000, 1, 55-86.
- Geissler, G., Rucks, C. & Edison, S., 'Understanding the role of service convenience in art museum marketing: an exploratory

- study', *Journal of Hospitality Marketing & Management* 2006, 4, 69-87.
- Godbey, G., Crawford, D.W. & Shen, X.S., 'Assessing hierarchical leisure constraints. Theory after two decades', *Journal of leisure research* 2010, 1, 111-134.
 - Goronzy, F., 'Erleben in Erlebniswelten: Ergebnisse und weiterführende Forschungsfragen aus einer Inhaltsanalyse von Erlebniswelten', *Tourismus Journal* 2003, 2, 219-235.
 - Guintcheva, G. & Passebois, J., 'Exploring the place of museums in European leisure markets. An approach based on consumer values', *International Journal of Arts Management* 2009, 2, 4-19.
 - Haggard, L.M. & Williams, D.R., 'Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols', *Journal of Leisure Research* 1992, 1, 1-18.
 - Harms, L., 'De vlucht van de vrije tijd: beweegredenen voor uithuizigheid en vrijetijdsmobiliteit', *Colloquium Vervoer planologisch Speurwerk*, 2004.
 - Hood, C.D. & Carruthers, C.P., 'Facilitating change through leisure and well-being model of therapeutic recreation practice' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 121-140.
 - Huysmans, F., de Haan, J. & van den Broek, A., *Achter de schermen. Een kwart eeuw lezen, luisteren, kijken en internetten*, Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau, 2004.
 - Iso-Ahola, S.E., 'Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation' in S.E. Iso-Ahola (red.), *Social psychological perspectives on leisure and recreation*, Springfield (IL), Charles C. Thomas, 1980a, 19-37.
 - Iso-Ahola, S.E., *The social psychology of leisure and recreation*, Dubuque (Iowa), Wm. C. Brown Company, 1980b.
 - Iso-Ahola, S.E., 'A psychological analysis of leisure and health' in J.T. Haworth (red.), *Work, leisure and well-being*, Londen/ New York, Routledge, 1997, 131-144.
 - Iso-Ahola, S.E., 'Motivational foundations of leisure' in E.L. Jackson & T.L. Burton (red.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, State College, Venture Publishing, 1999, 35-51.
 - Iso-Ahola, S.E., Jackson, E. & Dunn, E., 'Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span', *Journal of Leisure Research* 1994, 3, 227-249.
 - Jackson, E.L., 'Leisure constraints research: Overview of a developing theme in leisure studies' in E.L. Jackson (red.), *Constraints to Leisure*, State College (PA), Venture Pub, 2005, 3-19.

- Jackson, E.L., Crawford, D.W. & Godbey, G., 'Negotiation of leisure constraints', *Leisure Sciences* 1993, 1, 1-11.
- Jackson, E.L. & Rucks, V.C., 'Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students. An exploratory study', *Journal of Leisure Research*, 1995, 1, 85-105.
- Jackson, E.L. & Scott, D., 'Constraints to leisure' in E.L. Jackson & T.L. Burton (red.), *Leisure studies: Prospects for the 21st century*, State College (PA), Venture Publishing, 1999, 299-321.
- Jordan, D., De Graaf, D. & De Graaf K., *Programming for parks, recreation and leisure services: A servant leadership approach*, State College, Venture, 2005.
- Kelly, J.R., *Leisure Identities and Interactions*, Londen, G. Allen & Unwin, 1983.
- Kleiber, D.A., Walker, G.J. & Mannell, R.C., *A social psychology of leisure*, State College, Venture Publishing, 2011.
- Kleiber, D.A., 'Taking leisure seriously: new and older considerations about leisure education', *World leisure journal* 2012, 1, 5-15.
- Kleiber, D.A., 'Redeeming leisure in later life' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 21-38.
- Kleiber, D.A., McGuire, F.A., Aybar-Damali, B. & Norman, W., 'Having more by doing less: The paradox of leisure constraints in later life', *Journal of Leisure Research* 2008, 40, 343-359.
- Kloß, C., *Die soziale Innovation. Ein Versuch kategorialer Grundlagenarbeit mittels idealtypischer Begriffskonstruktion am Beispiel des demografischen Wandels*, Heidelberg, Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, 2008.
- Knowles, M.S., *The adult learner: A neglected species* (3rd ed.), Houston, Gulf, 1984.
- Knulst, W. & Mommaas, H., 'Vrijetijd, mobiliteit en ruimtegebruik' in F. Van Dam (red.), *Ruimte voor vrijetijd*, Assen, Van Gorcum, 2000, 39-56.
- Kolb, D.A., Rubin, I.M. & McIntyre, J.M., *Organizational psychology*, Englewood Cliffs, 1979.
- Leirman W., 'Ouderen bouwen aan levenskwaliteit in de 21ste eeuw' in J. De Vriendt & F. Cockx (red.), *Sociaal-cultureel volwassenenwerk van, voor en met ouderen*, Brussel, Socius, 2004, 13-32.
- Liechty, T., Yarnal C. & Kerstetter, D., "I want to do everything!". leisure innovation among retirement-age women', *Leisure Studies* 2012, 4, 389-408.
- Liechty, T. & Genoe, M.R., 'Older Men's Perceptions of Leisure and Aging', *Leisure Sciences* 2013, 5, 438-454.

- Lievens, J., De Meulenmeester, H. & Waeye, H., 'Naar een verklaringsmodel voor publieke kunstparticipatie' in J. Lievens & H. Waeye, *Cultuurparticipatie in breedbeeld. Eerste analyses van de survey 'Cultuurparticipatie in Vlaanderen'*, Antwerpen, De Boeck, 2005.
- Lievens, J., Waeye, H. & De Meulenmeester, H., *Cultuurparticipatie gewikt en gewogen*, Antwerpen, De Boeck, 2006.
- Linneweh, K., *Kreatives Denken*, Karlsruhe, Gitzel, 1978.
- Lyons, K. & Dionigi, R., 'Transcending emotional community', *Leisure sciences* 2007, 4, 375-389.
- Mannell, R.C. & Iso-Ahola, S.E., 'Psychological nature of leisure and tourism experience', *Annals of tourism research* 1987, 1, 314-331.
- Marcoen A., 'Leven en leren leven in de tweede levenshelft' in J. De Vriendt & F. Cockx (red.), *Sociaal-cultureel volwassenenwerk van, voor en met ouderen*, Brussel, Socius, 2004, 35-54.
- McGuire, F. & Norman, W., 'The role of constraints in successful aging: Enabling or inhibiting?' in E. Jackson (red.), *Constraints to leisure*, State College (PA), Venture Press, 2005, 89-101.
- McIntyre, C., 'Museum foodservice offers – experience design dimensions', *Journal of Foodservice* 2008, 3, 177-188.
- McIntyre, C., 'Museum and art gallery experience space characteristics: An entertaining show or a contemplative bath?', *International Journal of Tourism Research* 2009, 11, 155-170.
- Metters, R., King-Metters, K., Pullman M. & Walton, S., *Successful Service Operations Management*, Mason (Ohio), Thomson South Western, 2006.
- Mommaas, H., van den Heuvel, M. & Knulst, W., *De vrijetijds-industrie in stad en land. Een studie naar de markt van belevenissen. Voorstudies en achtergronden van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid*, Den Haag, Sdu Uitgevers, 2000.
- Nawijn, J. & Veenhoven, R., 'Happiness through leisure' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 193-209.
- Nauta, A., de Bruin, M.R. & Cremer, R., *De mythe doorbroken. Gezondheid en inzetbaarheid oudere werknemers*, Hoofddorp, Nederlandse Organisatie voor toegepast natuurwetenschappelijk onderzoek, 2004.
- Neulinger, J., *To leisure an introduction*, Boston, Allyn & Bacon, 1981.
- Nimrod, G., 'Expanding, Reducing, Concentrating and Diffusing: Post Retirement Leisure Behavior and Life Satisfaction', *Leisure Sciences* 2007, 1, 91-111.

- Nimrod, G. & Hutchinson, S., 'Innovation among older adults with chronic health conditions', *Journal of Leisure Research* 2010, 1, 1-23.
- Nimrod, G. & Kleiber, D.A., 'Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging', *International journal of aging & human development* 2007, 1, 1-22.
- Noordman, Th.B.J., *Cultuurmarketing*, Den Haag, Reed Business, 2007.
- Nuijss, E., 'Stability and change' in E. Nuijss & S. Lattke (red.), *Qualifying adult learning professionals in Europe*, Bielefeld, W. Bertelsmann Verlag, 2008, 87-100.
- O'Dell, T., 'Experiencescapes: Blurring borders and testing connections' in T. O'Dell & P. Billing (red.), *Experiencescapes: Tourism, culture and economy*, Copenhagen, Business School Press, 2005, 11-33.
- Payne, J.H., 'Understanding adult education and leisure', *Leisure Studies* 1991, 2, 149-162.
- Perkins, K. & Nakamura, J., 'Flow and leisure' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 141-157.
- Reussner, E.M., 'Strategic management for visitor-oriented museums. A change of focus', *The International Journal of Cultural Policy* 2003, 1, 95-108.
- Richards, G., 'Skilled consumption and UK ski holidays', *Tourism Management* 1996, 1, 25-34.
- Romeisz-Stracke, F., *Abschied von der Spassgesellschaft. Freizeit und Tourismus im 21. Jahrhundert*, Amberg, Büro Wilhelm Verlag, 2003.
- Schor, J., *The overspent American. Upscaling, downshifting and the new consumer*, New York, Basic Books, 1998.
- Scott, D., 'Time scarcity and its implications for leisure behavior and leisure delivery', *Journal of Park and Recreation Administration* 1993, 3, 51-60.
- Shen, X.S. & Yarnal C., 'Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy. What's in there?', *Leisure Sciences* 2010, 2, 162-179.
- Smits, W., 'It runs in the family? Sociale overerving van participatiepatronen' in J. Lievens & H. Waeghe (red.), *Participatie in Vlaanderen*, Leuven, Acco, 2011, 121-157.
- Son, J.S., Möwen, A.J. & Kerstetter, D.L., 'Testing alternative leisure constraint negotiation models. An extension of Hubbard and Mannell's study', *Leisure Sciences* 2008, 198-216.
- Stalker, G.J., 'Leisure Diversity as an indicator of cultural capital', *Leisure Sciences* 2011, 2, 81-102.

- Stebbins, R.A., 'Serious leisure and well-being' in J.T. Haworth (red.), *Leisure and well-being*, Londen/New York, Routledge, 1997a, 117-130.
- Stebbins, R.A., 'Casual leisure: a conceptual statement', *Leisure Studies* 1997b, 1, 17-25.
- Stebbins, R.A., 'Serious leisure as a substitute for work', *Newsletter (of the International Committee on the Sociology of Leisure of the International Sociological Association)*, september 1997c, 10-13.
- Stebbins, R.A., 'Research and theory on positiveness in the social sciences: the central role of leisure' in T. Freire (red.), *Positive leisure science*, Dordrecht, Springer, 2013, 3-19.
- Thoidis, I. & Pnevmatikos, D., 'Non-formal education in free time: leisure- or work-oriented activity?' *International journal of lifelong education* 2014.
- Throsby, D., 'The production and the consumption of the arts. A view of cultural economics', *Journal of economic literature* 1992, 1, 1-29.
- Tough, A., 'Self-planned learning and major personal change' in M. Thorpe, R. Edwards & A. Hanson (red.), *Culture and processes of adult learning*, Londen, Routledge, 1993, 31-41.
- Van den Broek, A., Breedveld, K., de Haan, J. & Huysmans, F., 'Vrijetijdsbesteding', in *In het zicht van de toekomst. Sociaal en Cultureel Rapport 2004*, Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau, 2004, 547-588.
- Van den Eeckhaut, G., 'Innovatieve praktijken in het sociaal-cultureel werk een verhaal over toeval en strategie' in F. Cockx, H. De Blende, G. Gehre, G. Van den Eeckhaut & G. Verschelden (red.), *Wissels. Handboek voor sociaal-cultureel werken met volwassenen*, Gent, Academia Press, 2011.
- Van der Poel, H., *Tijd voor vrijheid: Inleiding tot de studie van de vrijetijd*, Amsterdam, Boom, 2004.
- Verdun, J. & McEwen, D., 'Perspectives on leisure counseling and leisure education', *Leisure Information* 1985, 3, 10-11.
- Vermeersch, L. & Vandenbroucke, A., *Het deelnemers- en participatieprofiel van participanten aan sociaal-cultureel volwassenenwerk*. SoCiuS-Onderzoek, Leuven/Brussel, HIVA/SoCiuS, 2010.
- Voss, C. & Zomerdijk, L.G., *Innovation in experiential services – An empirical view*, Londen, London Business School, 2007.
- Warner, G., Doble, S. & Hutchinson, S.L., 'Successful aging in transition: contemplating new realities', *World leisure journal* 2012, 3, 255-268.