



## **Verslag videosessie: Eenzaamheid verminderen bij ouderen? Project Tijd van je leven onthult succes**

Minder emotionele eenzaamheid bij ouderen. Dat is een mooi resultaat van Tijd van je Leven. Wat is dat voor project en waarom is het zo succesvol? Daarover gaat de onlinebijeenkomst op 18 mei van LKCA op hun channel Cultuur, zorg en welzijn.

Het verhaal begint in 2013 met twee zonen. De een is directeur van GGD West-Brabant, de ander directeur-bestuurder van cultureel centrum Nieuwe Veste in Breda. Bij een biertje op de Grote Markt spreken deze zonen over hun vaders in een verzorgingstehuis die voor hun ogen vereenzamen, ondanks het aanbod van activiteiten. De zonen besluiten tot samenwerken en ontwikkelden Tijd van je leven, inmiddels een beproefd project om eenzaamheid bij ouderen tegen te gaan en positieve gezondheid te stimuleren.

### **Samenwerking**

Tijd van je Leven is een samenwerking tussen kunstenaars, GGD West-Brabant en cultuur-, welzijns- en zorginstellingen in verschillende Brabantse gemeenten. De eerste spreker is Gertjan Endedijk van de Nieuwe Veste – één van de hierboven genoemde zonen én een van de oprichters van Tijd van je leven. 'De culturele sector en de zorg hebben nogal wat vooroordelen over elkaar,' vertelt hij. 'Daarom hebben we flink geïnvesteerd in elkaar leren kennen. Het duurde wel negen maanden voordat we elkaars wereld een beetje begrepen. Pas daarna konden we elkaar versterken.'

### **Vaste onderdelen**

'Het project bestaat uit vaste onderdelen,' vertelt Sandra Kuiper, overall projectleider Tijd van je leven en wetenschappelijk onderzoeker van GGD West-Brabant. 'We starten altijd met een ontmoetingsdag vol gezelligheid, mooie gesprekken, een lekkere lunch en culturele activiteiten. Mensen krijgen uitleg over het project en ze leggen contact met elkaar, de kunstenaars en de kunstvormen.'

Na de ontmoetingsdag volgen er zes weken waarin deelnemers een workshop volgen onder leiding van een kunstenaar. De kunstenaar is hierbij de inspiratiebron. Er wordt altijd toegewerkt naar een eindpresentatie: een koffer vol herinneringen, een dansvoorstelling, een tentoonstelling..., het kan van alles zijn.



‘Aanvankelijk stopte het project na de presentatie als slot van de workshops,’ vertelt Kuiper. ‘Maar uit evaluaties bleek dat zes weken kort is om tussen deelnemers diepere verbindingen te laten ontstaan; en ook om te zorgen dat deelnemers na de workshops zelfstandig verder gaan met de creatieve activiteiten. Daarom is er nu een ‘tweede fase’ die bestaat uit twaalf weken workshops. Daarin is de ene week de kunstenaar aanwezig en werken mensen de andere week zelfstandig. Deze fase, waarin mensen zich enorm ontwikkelen, wordt afgesloten met een kleine presentatie. Daarna start de derde fase van zelfstandig werken. Pas dan wordt deelnemers om een kleine bijdrage gevraagd. Iedere groep doorloopt deze fases, maar het is maatwerk. Elke groep is immers anders.’

### **Werven van deelnemers**

Anneke Wijn, projectleider Tijd van je Leven in Halderberge en Roosendaal, deelt haar ervaringen over het werven van deelnemers. ‘Dat is een uitdaging,’ zegt ze. ‘We doen het samen met sociaal-maatschappelijke welzijnsorganisaties in de gemeente, zoals buurtopbouwwerkers, huisartsen en thuiszorgorganisaties. Zij verspreiden onze flyers onder ouderen. Ook sturen we persberichten naar de krant, zijn we actief op sociale media, hangen we posters op in supermarkten en flyereren we bij apotheken. Onze ontmoetingsdag is een lokkertje, een verwendag voor ouderen vol kunstenaars en theater. Onze theatermakers schrijven scenes en liedjes. Dat is een mooie vorm om tot een gesprek te komen. Ook geven we mensen een handmassage, een geweldige tool om letterlijk contact met elkaar te maken. Zo trekken we mensen over de streep om mee te doen. Ook eerdere deelnemers vragen we om te werven. Zij spreken uit ervaring. Dat werkt het beste.’

### **Werven van kunstenaars**

Behalve deelnemers moeten ook professionele kunstenaars geworven worden, bij voorkeur uit de regio. Gebleken is dat niet iedere kunstenaar geschikt is voor dit werk. Zij hebben specifieke competenties nodig. Zo is het van belang dat ze affiniteit hebben met de doelgroep, empathisch en geduldig zijn en het verhaal van deelnemers kunnen vertalen in een kunstzinnige opdracht. Kunst is namelijk echt het middel om de mensen met elkaar in verbinding te brengen.

### **Workshops**

Anton Watzeels verzorgde als kunstenaar van het eerste uur al veel workshops voor Tijd van je leven. Hij toont prachtige voorbeelden van kunst uit de praktijk. ‘Welke herinneringen heb je aan welk plantje?’ vroeg hij zijn deelnemers. Daarna liet hij hen een zelfportret boetseren. Ze sneden de bovenkant eraf en voilà; er ontstond een persoonlijke bloempot, voor de persoonlijke plant, als drager van hun verhaal. Er volgde een tentoonstelling van alle bloempotten, een mooi symbool voor de diversiteit van de deelnemers.



‘Als kunstenaar ben je vooral inspirator,’ vertelt Watzeels. ‘Samen kom je tot een kunstzinnig concept. Tijdens de uitvoering komen de verhalen vanzelf en leer je deelnemers echt kennen. Ik geef mensen een beleving. Dat maakt het bijzonder. Mensen kunnen meer dan ze denken. Als ik andere kunstenaars een tip mag geven: ga niet op de stoel zitten van de therapeut of de activiteitenbegeleider, maar breng iets nieuws. En zorg voor balans tussen diepgang en gezelligheid.’

### **Onderzoek**

Wat levert Tijd van je leven nu allemaal op? Dat onderzoekt wetenschappelijk onderzoeker Sandra Kuiper. ‘We doen drie metingen,’ vertelt Kuiper. ‘Vóór de ontmoetingsdag, na de afsluiting van het eerste deel van de workshops en ná de afsluiting van het tweede deel van workshops. De meeste deelnemers zijn vrouw, alleenstaand en laagopgeleid. De gemiddelde leeftijd is tachtig jaar. We zien een duidelijke afname van emotionele eenzaamheid en ook van de ervaren beperking in beweging. Mensen ervaren dat ze meer kunnen dan ze dachten, bijvoorbeeld een draai maken bij rolstoeldansen.

Verder blijkt dat deelnemers het belangrijk vinden om samen te zijn, nieuwe mensen te ontmoeten, met kunst bezig te zijn, nieuwe technieken te leren en ze willen luisteren naar de ervaringen van anderen. Dat zijn de meest waardevolle elementen uit het traject. Workshops worden gemiddeld met een ruime acht gewaardeerd. Uit het onderzoek blijkt ook dat het feit dat meedoen aan Tijd van je leven, in eerste instantie, gratis is, een belangrijke reden is om deel te gaan nemen. Deelnemers zijn achteraf blij dat ze hebben meegedaan. Ze hebben hun grenzen verlegd en er zijn vriendschappen ontstaan. Als mensen bij de derde fase om een financiële bijdrage wordt gevraagd hebben ze hier doorgaans geen probleem mee.’

### **Financiering en borging**

Atty Bax werkt als adviseur Kunst, Zorg en Gezondheid bij Kunstloc Brabant, de provinciale organisatie voor kunst en cultuur. Ze was betrokken bij de financiering van Tijd van je leven. De doorontwikkeling van dit project kon worden gesteund vanuit de Impulsgeldenregeling: een regeling van de provincie, waarbij Kunstloc Brabant aanvragers adviseert. Bax: ‘We steunen met de regeling kunstenaars, maar ook zorginstellingen. Wat mij aansprak is de ruimte voor lokale en regionale kunstenaars. Het is een uitbreiding van hun markt. Ook het feit dat er onderzoek wordt gedaan is een pré, want daarmee kun je het nut van het project bewijzen. Uiteindelijk heeft de provincie 225.000 euro toegekend om de eerste twee tot drie jaar een boost te geven. Inmiddels is de Impulsgeldenregeling afgerond. We hopen nu mee te werken aan het landelijk uitrollen van het project.’



### **Praatplaat tegen eenzaamheid**

De laatste spreker is Finn Minke, specialist cultuurparticipatie bij LKCA. Zij bespreekt een handig gespreksinstrument dat LKCA ontwikkeld heeft: *Integraal samenwerken tegen eenzaamheid met kunst en cultuur*, kortweg Praatplaat samenwerken tegen eenzaamheid. Het is een hulpmiddel voor partijen uit cultuur, zorg, welzijn en gemeenten die over de grenzen van hun domein heen willen samenwerken. 'Goede initiatieven zijn vaak afhankelijk van projectsubsidies en eenpitters,' stelt Minke. 'Dat maakt kwetsbaar want zo gaat opgebouwde kennis en ervaring snel verloren. 'Met deze praatplaat en het bijbehorende gesprekscanvas gaan partijen met elkaar in gesprek over de begrippen op de plaat. Zo wordt duidelijk wat ze belangrijk vinden en waar de verschillen zitten. Dat kun je beter verkennen voordat je de samenwerking aangaat. De praatplaat is gratis te downloaden via [de website van het LKCA](#). Daar staan ook tips tegen het bestrijden van eenzaamheid.

[Er zijn vragen gesteld via de chat. Hier volgen de antwoorden.](#)

Vragen over de aanpak, opzet en overdracht

#### **Hoe hebben jullie Tijd van je leven aangepakt in coronatijd?**

Officieel lag het project stil, maar we hebben wel alternatieven ontwikkeld. We wilden mensen graag tegemoetkomen.

#### **Hoe zagen de alternatieven voor Tijd van je leven er precies uit in coronatijd?**

In het begin van de coronacrisis hebben CultuurCompaan en CC-educatie in Roosendaal het community artproject *Ik vergeet je niet* geïnitieerd. Dat is een inspirerend, creatief project met thuisopdrachten. Samen aan iets werken, maar dan op afstand. Ruim tweehonderd inwoners van Roosendaal kregen van lokale kunstenaars wekelijks een creatieve themaopdracht in een tasje aan de deur. Daarin zaten inspiratie en materialen. Alle werken – zo'n tweeduizend in totaal – zijn na negen weken verzameld en door kunstenaars verwerkt tot kunstinstallaties. Dat proces is vastgelegd op camera en daar is een korte, artistieke film van gemaakt. De gemeente Breda heeft dit project overgenomen. In de wintermaanden is er in Roosendaal een activiteitenboekje gemaakt waarmee deelnemers zelfstandig thuis aan de slag konden. In 2021 is in Zundert een Oplaadpunt ontwikkeld. Dat is een centrale plek in het dorp waar mensen elke twee weken konden op- en ontladen. Er waren betrokken kunstenaars aanwezig om de deelnemers een creatieve uitdaging te geven. Na twee weken brachten de deelnemers hun resultaten mee naar het oplaadpunt en maakten de kunstenaars er ter plekke creatieve installaties van. In Roosendaal en Halderberge is dit initiatief ook opgepakt. Deelnemers van deze corona-alternatieven kunnen doorstromen naar nieuwe Tijd van je leven-trajecten.



### **Worden kunstenaars in elke fase van het project betrokken?**

Tijd van je leven draait om kunst. Daarom werken we alleen met professionele kunstenaars. Mensen hun talenten laten ontdekken lukt alleen met professionele kunstenaars. Daarom betrekken we hen gedurende het hele project, dus ook in de derde fase. De GGD en de welzijnsorganisaties hebben dan geen rol meer. Alleen de kunstenaar en de deelnemers zijn dan nog over.

### **Is het mogelijk om Tijd van je leven elders uit te rollen?**

Je kunt dit project ook op andere plekken uitrollen, mits je de kernelementen hetzelfde houdt. De precieze invulling kun je laten afhangen van de groep en de activiteiten die je aanbiedt. We durven te zeggen dat het project ontwikkeld is om elders toe te passen.

### **Wat adviseer je mensen die Tijd van je leven willen uitrollen in andere delen van Nederland?**

Er is niet één recept. Elke situatie is anders. Ik zou zeggen, neem contact met ons op. Dan kunnen we samen nadenken hoe we het beste kunnen helpen.

### **Wat bedoel je met 'streng zijn op de uitgangspunten van Tijd van je leven?'**

Het project bestaat uit vaste onderdelen en fases (zie onder het kopje 'vaste onderdelen'). Elke fase komt elk traject terug. Daar zijn we streng op, want het zijn onze uitgangspunten. Maar verder is het maatwerk. Elke groep is immers anders.

### **Hebben de vaders van Gertjan en Mark ook meegedaan? Hoe vonden ze het?**

De vaders van Gertjan en Mark zijn de aanleiding geweest voor de start van Tijd van je leven. Uiteindelijk hebben ze niet meegedaan. Inmiddels zijn beide overleden.

### **Vragen over het effect**

#### **Hoe heeft positieve gezondheid vorm gekregen?**

Positieve gezondheid is taal uit de zorg. Het gebruiken van die taal heeft ervoor gezorgd dat ons project een inhoudelijke impuls heeft gekregen.

#### **Wat is de plek van positieve gezondheid in dit project? Het lijkt erop dat het alleen als meetinstrument is gebruikt.**

Het doel van Tijd van je leven is om met kunst mensen met elkaar in verbinding te brengen om eenzaamheid te verminderen en positieve gezondheid te stimuleren. Daarbij gaat het vooral om de elementen zingeving, kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en meedoen. Zo leren mensen nieuwe technieken en ontdekken ze dat ze dingen kunnen waarvan ze zich niet bewust waren (zingeving). Mensen maken contact met elkaar en gaan met elkaar in gesprek. Ze moeten teksten onthouden als ze bijvoorbeeld meedoen aan toneel (mentaal welbevinden). Ze genieten van het samenzijn en de activiteiten en door met elkaar (begeleid door de kunstenaar en waar nodig de



welzijnswerker) in gesprek te gaan voelen ze zich veilig (kwaliteit van leven). Mensen doen leuke dingen, gaan nieuwe sociale contacten aan, voelen zich serieus genomen en horen (weer) ergens bij (meedoen).

Vragen over de financiering

### **Moeten deelnemers betalen voor een serie workshops?**

Nee, deelname aan de eerste en tweede fase van Tijd van je leven is gratis. Pas in de derde fase, die van het zelfstandig werken met de kunstenaar, vragen we om een kleine bijdrage.

### **Hoe kom je aan geld voor de professionalisering?**

Het begint ermee dat je zelf moet investeren om te bewijzen dat je duurzame bedoelingen hebt. En je kunt subsidies aanvragen. Wij begonnen met een grote provinciale subsidie. Daarnaast doen we aanvragen bij fondsen. ZonMw heeft voor ons meest recente project 25.000 euro toegekend en ook de gemeentes Roosendaal en Zundert hebben geïnvesteerd. Probeer om grote zorginstellingen en de GGD mee te krijgen en bouw aan persoonlijke contacten bij de gemeente.'

### **Hoeveel budget is er nodig voor de uitvoering van Tijd van je leven, naar jullie voorbeeld?**

Je moet denken aan zo'n € 8.000,- tot € 10.000,-. Dit bedrag is mede-afhankelijk van het aantal deelnemers en daarmee van het aantal benodigde kunstenaars.

### **Betalen deelnemers een vergoeding en hoe groot is die dan?**

Tijdens de eerste twee fases is deelname gratis en wordt zo nu en dan een vergoeding voor koffie en thee gevraagd. Pas in de derde fase betalen deelnemers een vergoeding. De hoogte is afhankelijk van de discipline, het aantal deelnemers en de duur van het aantal workshops. Dat kan variëren van € 5,- tot € 10,-

### **Tijd kost ook geld. Hoe is de tijdsinvestering gefinancierd?**

De deelnemende organisaties hebben zelf geïnvesteerd, er zijn middelen gekomen uit de impuls gelden van de provincie en ZonMw heeft een subsidie toegekend.

### **Waarom wordt het grootste deel van het budget besteed?**

De meeste kosten zijn voor de inzet van kunstenaars en het begeleiden van groepen. We betalen kunstenaars een goed uurtarief, afhankelijk van hun ervaring. Dat hebben we ervoor over omdat kunstenaars echt toegevoegde waarde hebben. Wat ook mooi is, is dat dit werkgelegenheid creëert voor kunstenaars.



Vragen over doelgroepen

**Mensen uit achterstandswijken ervaren kunst vaak als een drempel. Hoe bereik je hen?**

In Roosendaal benaderen we mensen uit achterstandswijken via buurtwerkers. Zij kennen de wijk en benaderen mensen persoonlijk. We delen ook flyers uit bij bijeenkomsten. Daarnaast praten we niet over kunst, maar over 'leuke activiteiten' of we vragen 'durf je nog iets gekks te doen?' Niet iedereen durft, maar een aantal mensen wel.'

**Zou het helpen om kunstenaars te werven uit de achterstandsgroepen?**

Alle kunstenaars met de juiste competenties kunnen zich aanmelden en eventueel deelnemen aan het traject.

**Hoe hebben professionals uit zorg en welzijn gereageerd op Tijd van je leven?**

Professionals uit zorg en welzijn zijn over het algemeen enthousiast. We hebben wel ervaren dat activiteitenbegeleiders in zorgcentra in eerste instantie afwachtend zijn. Als de kunstenaars eenmaal bezig zijn, ontstaan vaak mooie inzichten in hoe je ouderen kunt uitdagen en hoe je kunst kunt inzetten om met elkaar in contact te komen. In de wijken werken we intensief met opbouwwerkers en wijkverpleegkundigen tijdens de werving. Deze professionals kennen het traject en de mensen. Zij weten bij wie een dergelijk project past en fungeren als ambassadeur.

**Mogen deelnemers kiezen uit disciplines om deel te nemen?**

Deelnemers kiezen in principe voor een traject, en niet specifiek voor een discipline. Er worden wel verschillende disciplines ingezet tijdens de workshopreeks. Daarbij werken de kunstenaars met toegankelijke en uitdagende disciplines. De reactie van een deelnemer zegt genoeg: 'Als je me van tevoren had gezegd dat ik zou gaan dansen op het podium, dan had ik je voor gek verklaard. Dat kan ik niet. Maar ik heb het wel gedaan en ik vond het nog leuk ook.'

**Stemmen jullie van tevoren af met de doelgroep? En zo ja, hoe hebben jullie dat aangepakt?**

Tijdens de ontmoetingsdagen wordt afgestemd wat deelnemers kunnen verwachten van het traject.

**Is dit project ook geschikt voor mensen met beginnende dementie?**

Tijd van je leven richt zich niet specifiek op mensen met bijvoorbeeld Alzheimer. Het is bedoeld voor mentaal gezonde mensen, maar als er iemand aanschuift met geheugenproblemen is dat geen probleem.

**Zijn er vriendschappen ontstaan?**

Er zijn zeker vriendschappen ontstaan. Deelnemers gaan samen op pad, drinken koffie, lunchen, bezoeken musea en theatervoorstellingen en ze houden contact met de kunstenaars waarmee ze hebben gewerkt.



Overige vragen

**Wat is jullie grootste wens voor Tijd van je leven?**

Het zou mooi zijn als ons project actief wordt ingezet voor het verminderen van eenzaamheid. Het is mijn droom om net zo bekend en groot te worden als het project Cultuureducatie met kwaliteit.

**Waar kan ik de praatplaat downloaden?**

De praatplaat is gratis te downloaden via [de website van het LKCA](#). Daar staan ook tips tegen het bestrijden van eenzaamheid.