

Cursus Creatief leven

Stap voor stap naar een leven zonder eenzaamheid

Interventiebeschrijving



Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties.

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Faktor5

Website: faktor5.nl

Contactpersoon

Naam: Jeannette Rijks

E-mail: j.rijks@faktor5.nl

Telefoon: 06 44 57 40 09

Referentie in verband met publicatie

Naam auteurs interventiebeschrijving: Jeannette Rijks (Faktor5), Aglaia Zedlitz (Universiteit Leiden) en Leanne Reijnen (GGD Hollands Midden)

Titel interventie: Cursus Creatief Leven. Stap voor stap naar een leven zonder eenzaamheid.

Copyright interventie en -beschrijving: Jeannette Rijks

Databank(en): Databank Effectieve sociale interventies

Plaats, instituut: Utrecht, Movisie

Datum: mei 2022

Deze beschrijving is mede mogelijk gemaakt door het ZonMw programma Versterking aanpak Eenzaamheid.

Inhoud

Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	7
1.3 Aanpak.....	8
2. Uitvoering	19
3. Onderbouwing	24
4. Onderzoek.....	32
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	32
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	34
4.3 Praktijkvoorbeeld.....	34
5. Samenvatting werkzame elementen.....	36
6. Aangehaalde literatuur	37
7. Bijlagen	40

Samenvatting

De interventie Creatief Leven is een cursus voor jongeren en volwassenen die zich eenzaam voelen. Een cursus waarin je leert op een nieuwe, creatieve manier vorm te geven aan je leven: je leeft creatief. Tijdens acht wekelijkse bijeenkomsten gaan deelnemers onder deskundige begeleiding aan de slag met oefeningen om hun in een individueel traject gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Ook leren ze hoe ze in de toekomst zelf kunnen omgaan met gevoelens van eenzaamheid. De interventie wordt uitgevoerd in groepsvorm. Tijdens de eerste bijeenkomsten is er vooral aandacht voor het activeren van het brein, onder andere door middel van motorische en zintuiglijke oefeningen. Later ligt het accent meer op cognitieve opdrachten, zoals het maken van plannen om te participeren in de samenleving. De cursusleider zorgt er op verschillende manieren voor dat er een veilige en warme sfeer gecreëerd wordt en geeft ieder individu positieve aandacht.

Doelgroep

De doelgroep voor de cursus Creatief Leven bestaat uit jongeren en volwassenen vanaf circa zestien jaar die zich eenzaam voelen en daar zelf met de hulp van een deskundige in groepsverband verandering in willen brengen.

Doel

Na het volgen van de cursus Creatief Leven voelen deelnemers zich vitaler, ervaren ze minder eenzaamheidsgevoelens en zijn ze beter in staat om in de toekomst hun gevoelens van eenzaamheid zelf te hanteren en de nadelige gevolgen ervan aan te pakken.

Aanpak

De cursus bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee tot tweeëneenhalf uur per keer. Onder leiding van een gespecialiseerde cursusleider werken deelnemers in groepen van zes tot twaalf personen actief aan het stimuleren van hun brein, om sociale interacties beter aan te kunnen gaan. Iedereen werkt met behulp van een werkboek tijdens de cursus in de groep en thuis aan het eigen doel. Zo leren deelnemers hun leven creatief vorm te geven.

Materiaal

Voor de uitvoering van de cursus hebben de cursusleiders de beschikking over een uitgebreide handleiding en een vereenvoudigd draaiboek. De deelnemers beschikken allen over een werkboek met opdrachten, dat als basis dient voor de inhoud van de cursus. Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van diverse materialen, zoals breinboekjes en materialen voor creatieve werkvormen. Daarnaast zijn formulieren beschikbaar voor de evaluatie. Voor de werving kan gebruik gemaakt worden van diverse voorbeelden, zoals folders, *flyers*, teksten en beeldmerk.

Onderbouwing

De gevolgen van eenzaamheid zijn voor zowel het individu als de maatschappij groot. Daarbij maken we onderscheid tussen biologische, psychologische en sociale gevolgen. De meeste gevolgen van eenzaamheid zijn ook weer oorzaken, in standhoudende en verergerende factoren van de eenzaamheid. Dit leidt tot een vicieuze cirkel van eenzaamheid en diverse gevolgen. De cursus Creatief Leven pakt verschillende factoren aan om de vicieuze cirkel van eenzaamheid te doorbreken, namelijk: de lichamelijke stressreacties, negatieve interpretaties van sociale stimuli, onvoldoende zelfredzaamheid, een gebrek aan sociale vaardigheden, terugtrekgedrag en het tekort aan betekenisvolle sociale contacten.

Tijdens de cursus wordt geïntervenieerd op zowel gedrag, betekenisverlening en lichamelijke sensaties als op het veranderen van de sociale omgeving. Het belangrijkste uitgangspunt en de hoofdmethode van Creatief Leven, het consequent positief laten ervaren van sociale interacties, is gebaseerd op contraconditionering. Ook methoden uit de cognitieve gedragstherapie, sociale leertheorie en positieve psychologie worden toegepast.

Onderzoek

Deelnemers en cursusleiders zijn erg positief over de groepscursus. Deelnemers vinden de cursus inspirerend, waardevol, interessant en helpend en zijn ook enthousiast over de veilige sfeer en de cursusleider. Ze voelen zich gewaardeerd en gehoord. Deelname aan de cursus heeft een positief effect op het verminderen van gevoelens van eenzaamheid en het verbeteren van de vitaliteit. Cursusleiders waarderen vooral de positieve insteek en de opbouw van de cursus met afwisselende opdrachten.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De doelgroep voor Creatief Leven bestaat uit jongeren en volwassenen vanaf circa zestien jaar die zich eenzaam voelen en daar zelf met de hulp van een deskundige in groepsverband verandering in willen brengen.

Uitgangspunt is dat onder de algemene bevolking eenzaamheid een groot probleem is. Voor hen – een breed algemeen publiek – is deze aanpak ontwikkeld. Voor specifieke doelgroepen die extra ondersteuning nodig hebben zijn aanpassingen nodig. Te denken valt aan mensen die niet kunnen lezen of schrijven of het Nederlands of Engels niet machtig zijn. Om de cursus voor hen bruikbaar te maken, dienen aanpassingen te worden gedaan. In de praktijk gebeurt dit al. Zo is een versie met een zeer vereenvoudigd taalgebruik momenteel in ontwikkeling.

De organiserende partij bepaalt de feitelijke samenstelling van een cursusgroep, door de manier waarop een doelgroep wordt benaderd. De keus kan worden ingegeven door het door de organisatie gestelde doel (bijvoorbeeld: 20 mensen met afstand tot de samenleving weer doen participeren, of eenzaamheid verminderen onder bewoners van een bepaalde wijk) of door het specialisme van de cursusleider (bijvoorbeeld: gericht op kinderloze vrouwen of op jongeren tussen 16 en 22, etc.)

Selectie van doelgroepen

De cursus Creatief Leven kan ingezet worden voor het bereiken van uiteenlopende doelgroepen, al naar gelang de doelstelling van de organiserende partij. De cursus richt zich op mensen die last hebben van eenzaamheid en daar iets aan willen doen. Elke jongere of volwassene die zich aangesproken voelt door de cursus Creatief Leven, kan zich aanmelden voor deelname. Een persoon kan ook door een verwijzer worden geadviseerd zich aan te melden. Een deelnemer dient gemotiveerd te zijn om zelfstandig aan de slag te gaan met het eigen proces, zowel thuis als tijdens de bijeenkomsten.

Het taalgebruik tijdens de cursus is eenvoudig (B1 niveau) en de inhoud is leeftijdsneutraal, waardoor de cursus voor een breed publiek toegankelijk is. De cursus wordt aangeboden in het Nederlands of het Engels. Indien beheersing van de taal een barrière vormt om de cursus op een goede manier af te ronden, kan de deelnemer of een betrokken organisatie de begeleiding inschakelen van een tolk, een taalmaatje of een andere vorm van begeleiding.

De cursusleider kan aanvullende toelatingscriteria hanteren indien hij/zij een specifieke doelgroep wil bedienen tijdens een cursus, bijvoorbeeld met het oog op taal (Nederlands of Engels) en/of leeftijdscategorie (bijvoorbeeld alleen jongvolwassenen of ouderen).

Aan de samenstelling van de groep zijn geen eisen of wensen verbonden. Dit betekent dat mensen met verschillende (culturele) achtergronden, leeftijden, geslacht en eventuele lichamelijke beperkingen samen in een groep kunnen deelnemen aan de cursus. Deelnemers leren tijdens de cursus andere mensen kennen en hun waarden respecteren. Het kan zinvol zijn om toch mensen met min of meer dezelfde achtergrond bij elkaar te brengen. Dit wordt aangeraden als deelnemers zich onveiliger voelen in een gemengd gezelschap en alleen willen meedoen als de andere deelnemers

een vergelijkbare achtergrond hebben. Door mensen met dezelfde achtergrond in een groep te plaatsen, kunnen zij onderling meer herkenning ervaren.

Contra-indicaties zijn:

- beperkt leervermogen (dementie, laag IQ)
- niet in staat zijn om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn, bijvoorbeeld vanwege een vakantie of ziekenhuisopname
- niet bereid zijn om wekelijks thuis oefeningen te doen
- niet kunnen functioneren in een groep
- de Nederlandse of Engelse taal onvoldoende beheersen en niet kunnen beschikken over een vorm van begeleiding hierbij
- recent een grote levensgebeurtenis meegemaakt hebben, waardoor het sociale netwerk is veranderd en er nog geen herstel is ingezet; het advies is dan om minimaal een half jaar te wachten
- acute psychiatrische klachten.

Een persoon kan zich zelf aanmelden voor de cursus of hiernaar doorverwezen worden door bijvoorbeeld een zorg- of welzijnsmedewerker. Als een persoon wordt doorverwezen naar Creatief Leven, dient de verwijzer in te schatten in hoeverre deze persoon voldoet aan de inclusiecriteria en of er sprake is van contra-indicaties. Verwijzers worden voorafgaand aan de cursus op de hoogte gebracht van deze criteria. Alleen indien bij de organiserende partij dan wel bij de cursusleider twijfels zijn over de vraag of een potentiële deelnemer zal voldoen aan de criteria, kan een intake- of kennismakingsgesprek zinvol zijn. In hoofdstuk 1.3 Aanpak en in de onderbouwing wordt dit toegelicht.

Betrokkenheid doelgroep

Aan het eind van iedere cursus vindt een evaluatie plaats met alle deelnemers. Naar aanleiding van deze evaluaties in het verleden zijn, in samenspraak met cursusleiders, verfijningen aangebracht in het werkboek. Zo zijn er bijvoorbeeld verschillende onderdelen van de cursus vereenvoudigd, zoals de tijdsbestedingslijst en de 'Schijf van Rijks'. Ouderen gaven wel aan de tijdsduur tussen de bijeenkomsten te kort te vinden. Daarom wordt voor ouderen nu geadviseerd voor tweewekelijkse bijeenkomsten te kiezen.

1.2 Doel

Hoofddoel

Na het volgen van de cursus Creatief Leven ervaren deelnemers minder eenzaamheidsgevoelens en zijn ze beter in staat om in de toekomst zelf gevoelens van eenzaamheid te hanteren en de nadelige gevolgen ervan aan te pakken. Deelnemers scoren na afloop van de cursus minder hoog op eenzaamheid en hoger op vitaliteit zoals wordt gemeten met standaard vragenlijsten.

Subdoelen

1. Positieve sociale interacties worden ervaren

Eenzaamheid, of deze nu lang of kort duurt, verandert de werking van het brein, iets wat zich direct uit in verhoging van stresshormonen. Mensen die zich eenzaam voelen hebben bovendien de neiging andere mensen als bedreigend te ervaren. Het omgaan met anderen wordt daardoor minder aantrekkelijk. (Dit wordt in de onderbouwing uitgebreid toegelicht).

In de cursus is alles erop gericht de deelnemers te laten ervaren dat het omgaan met onbekenden plezierig kan zijn. Enerzijds is dit een *middel* om deelnemers zich te laten ontspannen in de nabijheid van anderen, waardoor zij in staat zijn de cursus te volgen. Anderzijds heeft dit ten *doel* de deelnemers door ervaring te leren dat zij positieve effecten ondervinden van het omgaan met andere mensen. Hun ervaring wordt bevraagd in een evaluatie.

2. Sociaal-cognitief functioneren is bevorderd

Mensen die zich eenzaam voelen zijn – juist als gevolg de stress van eenzaamheid - vaak sterk gericht op zichzelf en hun probleem. Ze worden steeds geconfronteerd met hun ervaren tekort aan sociale contacten en met het feit dat zij dit probleem niet kunnen oplossen. (Voor een uitgebreide toelichting: zie de onderbouwing). Om hun eigen eenzaamheid te kunnen oplossen en passende relaties aan te gaan is het noodzakelijk dat mensen voldoende sociaal-cognitief kunnen functioneren.

De cursus Creatief Leven wil die vicieuze cirkel doorbreken en hanteert een uiteenlopend aantal technieken waarmee het sociaal-cognitief functioneren wordt gestimuleerd. Deelnemers zijn daardoor in de eerste plaats in staat de cursus te volgen, hun zelfvertrouwen wordt ondersteund, ze kunnen hun vaardigheden oefenen zodat zij vervolgens - ook na de cursus - het geleerde creatief kunnen toepassen. Hun ervaring wordt bevraagd in een evaluatie.

3. Levensvaardigheden en zelfredzaamheid zijn vergroot

Eenzaamheid kan vele oorzaken hebben. Wat ook de aard of de oorzaak is, een oplossing ervan is te vinden in het hebben van betekenisvolle relaties. (Zie voor verdere toelichting de onderbouwing). Welke relaties dat zijn is een volstrekt persoonlijke kwestie. De eigen behoeften kennen en weten hoe die te vervullen, zijn aspecten van levensvaardigheden. Voorbeelden van levensvaardigheden zijn: zelfbewustzijn, zelfmanagement en relatievaardigheden. Zelfredzaamheid wordt vergroot door levensvaardigheden te leren.

Ontwikkelen van levensvaardigheden staat centraal in de cursus Creatief Leven. Het ontdekken van de eigen kracht en behoeften is een groot onderdeel van de cursus Creatief Leven. Deelnemers leren hun behoeften in kaart te brengen, doelen te stellen en plannen te maken om relaties te onderzoeken, aan te gaan of te onderhouden. De eerste stappen worden gezet in de uitvoering van de plannen. Anders gezegd: deelnemers geven al tijdens de cursus creatief vorm aan hun eigen leven.

4. Vitaliteit is vergroot en men kan positiever omgaan met eenzaamheid

Eenzaamheid is een normaal onderdeel van ieders leven. Wie er niet goed mee kan omgaan loopt de kans in een negatieve spiraal te komen die leidt tot meer eenzaamheid en te vroeg overlijden. (Zie ook de onderbouwing). Leren omgaan met eenzaamheid (en dus met relaties!) is van levensbelang.

Creatief Leven leert deelnemers wat de functie is van gevoelens van eenzaamheid: een signaal dat ertoe aanzet relaties te verbeteren. De cursus leert deelnemers met behulp van een zorgvuldige combinatie van technieken uit diverse disciplines hoe zij greep krijgen op hun relaties, op hun eenzaamheid, op hun leven. Door de systematische sturing op positiviteit neemt de vitaliteit toe, wat weer ondersteunend is bij het positiever kunnen omgaan met eenzaamheid. Dit wordt aan het slot van de cursus gemeten met een vragenlijst.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

In de opzet van de interventie onderscheiden we de volgende stappen. De eerste drie vormen de organisatorische, de overige de uitvoerende stappen.

1. Verkenning
2. Plan van aanpak
3. Werving van deelnemers
4. Bij voorkeur wordt geen intakegesprek gevoerd. Eventueel naar keus: [Diagnostische eenzaamheidstest](#) en/of eventuele intake of kennismaking
5. Uitvoering van de cursus
6. Evaluatie.

De eerste twee stappen zijn eenmalig en nemen gemiddeld enkele maanden tijd in beslag. De aanpak van de werving van deelnemers kan per groep verschillen, afhankelijk van de doelgroep die men wil bereiken.

Afhankelijk van de beoogde doelgroep kan de potentiële cursist geadviseerd worden de [diagnostische eenzaamheidstest](#) te doen en/of kan een intakegesprek of kennismakingsgesprek plaats vinden. Dit wordt toegelicht bij Inhoud van de interventie (Stap 4).

De uitvoering van de cursus neemt in totaal twee maanden in beslag. De groepsbijeenkomsten vinden elke week plaats, gedurende een periode van acht weken. De bijeenkomsten duren in principe twee uur, maar voor groepen waarbij een lager tempo en meer pauze gewenst is, kan de duur worden uitgebreid naar tweeënehalf uur. Tijdens de eerste en laatste bijeenkomst vullen deelnemers een formulier in met vragen over eenzaamheid en vitaliteit. De antwoorden die zijn ingevuld tijdens de laatste bijeenkomst, worden vergeleken met de antwoorden tijdens de eerste bijeenkomst. Aan de hand hiervan worden eventuele veranderingen op het gebied van eenzaamheid en vitaliteit in kaart gebracht. De laatste stap is de evaluatie van de cursus door zowel de deelnemers als de cursusleider.

Inhoud van de interventie

Stap 1 – Verkenning

Om te beginnen gaan de personen of organisaties die zijn geïnteresseerd in het aanbieden van de cursus Creatief Leven verkennen in hoeverre uitvoering van de cursus mogelijk is. Deze initiatiefnemers kunnen personen of organisaties zijn vanuit bijvoorbeeld de gemeente of het sociaal domein. Bij de verkenning komen de volgende onderdelen aan bod:

- bepalen van de doelgroep
- financieringsmogelijkheden en begroting;
- werving passend bij beoogde doelgroep; is er deskundigheid in huis in de vorm van een specialist eenzaamheid als cursusleider of wordt een externe specialist eenzaamheid als cursusleider ingehuurd?
- bepalen en aanstellen organisator, vanuit de groep initiatiefnemers of een (andere) medewerker van eventuele samenwerkingspartners, zoals bijvoorbeeld een welzijnsorganisatie, gemeente of vrijwilligersorganisatie.

Stap 2 – Plan van aanpak

Voordat de cursus van start kan gaan, maakt de organisator een plan van aanpak. Belangrijke elementen hierin zijn: eventuele samenwerkingspartners bijeenbrengen en onderlinge taakverdeling afspreken ten aanzien van:

- de werving van deelnemers,
- informatie(bijeenkomsten) verzorgen voor opdrachtgever, verwijzers en potentiële deelnemers,
- facilitaire zaken regelen,
- in overleg met samenwerkingspartners en cursusleider de doelgroep en planning vaststellen.

Voor het maken van een plan van aanpak, begrotingen en promotiematerialen zijn voorbeelden en *formats* beschikbaar.

Voor de uitvoering van de cursus is een specialist eenzaamheid als cursusleider verantwoordelijk.

Stap 3 – Werving van deelnemers

De organisator bepaalt per cursus samen met de eventuele samenwerkingspartners welke doelgroep zij willen bereiken en welke wervingstechnieken zij willen inzetten. Het verschilt per doelgroep op welke manier deze het beste bereikt kan worden, bijvoorbeeld met een folder (Bijlage 1)

Voor het bereiken van specifieke doelgroepen, kan in de werving van deelnemers met verschillende instanties en organisaties worden samengewerkt, zoals scholen, woonzorglocaties, kraamzorgorganisaties en eerstelijnszorgverleners. Afhankelijk van de beoogde doelgroep kan de cursusleider informatie- en proefbijeenkomsten organiseren voor verschillende doelgroepen.

In de informatie over de cursus voor potentiële deelnemers staat duidelijk beschreven voor wie de cursus wel en niet is bedoeld. Op basis van deze informatie kunnen mensen die geïnteresseerd en gemotiveerd zijn zichzelf – zonder tussenkomst van een verwijzer – aanmelden voor de cursus. Een medewerker vanuit het zorg- of sociaal domein die goed op de hoogte is van de inhoud van het programma en de criteria, kan ook iemand doorverwijzen naar Creatief Leven.

Stap 4 – Diagnostische eenzaamheidstest en eventuele intake

De cursus Creatief Leven is bedoeld voor mensen die zelf besluiten dat zij, met hulp, hun eigen eenzaamheid willen aanpakken. Het is ontwikkeld als een cursus met open inschrijving. Bij voorkeur wordt geen intakegesprek gevoerd. In plaats daarvan is het zinvol voorlichtingsbijeenkomsten te houden voor mensen die via allerlei wegen (denk aan huisarts, welzijnswerk, WMO loket) in beeld zijn bij de hulpverlening. Zo krijgen zij informatie over de inhoud van de cursus en de verwachte doelen.

Op basis daarvan kunnen zij besluiten zich aan te melden. Deze bijeenkomsten moeten natuurlijk worden uitgevoerd door mensen die goed op de hoogte zijn van de inhoud van de cursus.

Afhankelijk van de beoogde doelgroep kan de potentiële cursist geadviseerd worden de [diagnostische eenzaamheidstest](#) te doen en/of kan een intakegesprek of kennismakingsgesprek plaats vinden.

Diagnostische eenzaamheidstest

Faktor5 raadt potentiële deelnemers aan om voorafgaand aan de cursus de ‘diagnostische eenzaamheidstest’ te doen. Deze diagnostische test is online beschikbaar op website van Faktor5 (<https://faktor5.nl/doe-de-eezaamheidstest/>) en is ontstaan vanuit de ‘eenzaamheidsschaal’ van De Jong Gierveld (1989). Het invullen van de vragenlijst geeft individuen inzicht in de mate van

eenzaamheid, de mate van vitaliteit en de kans op herstel. Na het invullen ontvangt de kandidaat-deelnemer een individuele eenzaamheidsscore, een vitaliteitsscore en een aanbeveling voor verdere hulp, als uit de gegeven antwoorden blijkt dat daar aanleiding voor is. Dit geeft de persoon een indicatie van de stappen die het meest waarschijnlijk tot een succesvolle aanpak van eenzaamheid leiden. Op basis van de aanbeveling kan iemand besluiten om de cursus Creatief Leven te doen.

Intakegesprek

Creatief leven is ontworpen als een cursus met open inschrijving. In principe is een intakegesprek niet gewenst. (Zie voor een toelichting de onderbouwing). Ieder die gemotiveerd is om met hulp de eigen eenzaamheid aan te pakken kan zich aanmelden. Alleen indien bij de organiserende partij dan wel bij de cursusleider twijfels zijn over de vraag of een potentiële deelnemer zal voldoen aan de criteria, bijvoorbeeld aan de motivatie, leerbaarheid of geschiktheid om in een groep te functioneren, kan een intake-of kennismakingsgesprek zinvol zijn. Ter ondersteuning hiervan kan de cursusleider deze persoon vragen de diagnostische eenzaamheidstest te doen.

Taalbeheersing

Nederlands, c.q. Engels kunnen lezen en schrijven is voorwaarde voor deelname. Voor deelnemers bij wie beheersing van de taal een barrière vormt om de cursus op een goede manier af te ronden, kan een taalmaatje, tolk of andere vorm van begeleiding een oplossing bieden. De deelnemer kan hiervoor zelf zorgdragen of wordt indien mogelijk hierbij ondersteund door een betrokken organisatie, zoals de lokale welzijnsorganisatie.

Stap 5 – Uitvoering van de cursus

Vragenlijst over eenzaamheid en vitaliteit – start- en eindmeting

Tijdens de eerste bijeenkomst vullen de deelnemers een formulier in met vragen over eenzaamheid en vitaliteit (Bijlage 2). Deze vragenlijst komt grotendeels overeen met de diagnostische eenzaamheidstest. Echter, de antwoorden van deze vragenlijst zijn – in tegenstelling tot de diagnostische test – wel toegankelijk voor de cursusleider. De antwoorden geven de cursusleider bij aanvang van de cursus een indruk van de problematiek van de deelnemers. Als uit de resultaten blijkt dat sprake is van een mogelijk trauma, is de cursusleider hier alert op en kan de deelnemer zo nodig adviseren daarvoor gespecialiseerde hulp in te schakelen. Tijdens de laatste bijeenkomst vullen deelnemers nogmaals deze vragenlijst in. Hierdoor ontstaat er inzicht in de eventuele veranderingen op het gebied van eenzaamheid en vitaliteit tussen begin en einde van de cursus.

Opbouw van de bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee tot tweeëneenhalf uur. Tijdens deze bijeenkomsten werken deelnemers actief aan het stimuleren van hun brein om sociale interacties beter te kunnen aangaan en kennis en vaardigheden te ontwikkelen om positief om te gaan met eenzaamheid. De groep bestaat uit zes tot twaalf personen.

Deelnemers hebben een eigen Ausgangssituation, met een eigen mate van eenzaamheid en een individuele oorzaak. Creatief Leven is erop gericht los van die verschillen mensen in groepsverband te helpen bij het doorlopen van hun individuele ontwikkelingsproces. Iedere deelnemer doorloopt eenzelfde traject, dat bij elke deelnemer de individuele behoefte in kaart brengt. De cursusleider geeft individuele sturing en feedback. Doordat een deelnemer aan hetzelfde doel werkt als de andere groepsleden, schept dat onderling een band wat stimulerend werkt voor de opkomst en inzet tijdens de cursus. De groepsprocessen zijn daarmee sterk ondersteunend voor het succes. De cursusleiders zijn getraind om hierop te sturen.

Elke bijeenkomst omvat uitleg, oefeningen die deelnemers individueel of samen doen en creatieve werkvormen. Deelnemers onderzoeken tijdens de cursus wat zij belangrijk en leuk vinden in het leven, waar ze goed in zijn en wat ze willen leren of veranderen. Op verschillende manieren worden de hersenen geactiveerd, met als doel dat deelnemers lekker in hun vel gaan zitten en hun zelfvertrouwen groeit. Daarnaast is er aandacht voor plezier maken met elkaar. Deelnemers leren tijdens de bijeenkomsten wennen aan een plezierige en succesvolle omgang met anderen. In de eerste bijeenkomst leggen ze hiervoor de basis door een uitgebreide kennismaking, door het delen van waarden en door positief bekrachtigen.

De bijeenkomsten zijn zodanig opgebouwd dat er in de eerste bijeenkomsten vooral aandacht is voor het activeren van het brein door middel van motorische en zintuiglijke oefeningen en ontspanning, voor groepsvorming en zelfkennis. Deelnemers gaan tijdens de eerste bijeenkomsten aan de slag met bewustwording en het in kaart brengen van hun waarden, interesses, werkelijke behoeften en de personen die een rol hebben gespeeld op bepaalde levensgebieden. Later ligt het accent meer op cognitieve opdrachten en zingeving, zoals plannen maken om te participeren in de samenleving en persoonlijke doelen stellen. Daarbij oriënteren de deelnemers zich onder andere op activiteiten en vrijwilligerswerk in de buurt. Tijdens iedere bijeenkomst wordt teruggeblikt op de vorige bijeenkomst door een deel hieruit kort te herhalen.

De opbouw van de verschillende bijeenkomsten ziet er globaal als volgt uit:

Bijeenkomst	Doel	Activiteiten
1 – kennismaken en waarden delen	Kennismaken met de cursus en elkaar, veiligheid creëren, respect voor de ander	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Opening en invullen vragenlijst • Namenrondje • Informatie over de cursus • Oefening hartcoherentie • Oefening vertrouwen – ballon opblazen en erop zitten • Verwachtingen cursus laten vertellen in groep en bijstellen • Levenslijn tekenen met hoogtepunten in het leven • Oefening met waardenkaartjes en vragen in tweetallen en plenair • Huiswerkopdracht bespreken • Rondvraag • Afsluiten met een gedicht/ positief gevoel
2 – wennen, patronen zien	Besef: het gaat om mij, om zelfkennis, om zelfvertrouwen	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Namenrondje (herhaling) • Oefening hartcoherentie • Opening – bespreken gevoel na vorige keer en wat gedaan • Informatie over les vandaag en vragen beantwoorden na les 1 • Terugblik vorige keer en huiswerk • Zingtuigoefening - proeven • Uitleg over patronen en voorbeelden • Spelvorm – muziek maken • Aanvullen en bespreken levenslijn • Uitleg over oefening huiswerk: over interesse, tijdbesteding en rollen • Afsluiting: wat vond je goed?
3 – weten, willen...	Besef: het gaat om mij, om zelfkennis, om zelfvertrouwen Besef: als ik het anders wil, moet ik iets veranderen	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Namenrondje (met details, zoals hobby's) • Opening – bespreken gevoel na vorige keer en wat gedaan • Oefening hartcoherentie • Informatie over les vandaag • Invullen 'circle of life' in tweetallen en benoemen waar je tevreden over bent • Aanvullen en bespreken levenslijn • Terugblik vorige keer en huiswerk • Patronen en verandering aan de hand van woordspin • Uitleg over huiswerk Schijf van Rijks • Positief roddelen in drietallen

		<ul style="list-style-type: none"> • In tweetallen vertellen over wat je hebt geleerd over hoe je voor jezelf zorgt en van wie • Collage maken (inclusief uitleg over wat dat doet) • Afsluiting: wat vond je goed? En aankondiging huiswerk
4 – dat kleine kind...	<p>Besef: ik zorg voor mijzelf, voor dat kind, voor de toekomst van dat kind</p> <p>Besef: eenzaamheid heeft me gevormd, ik wil nu mezelf vormen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Namenrondje (herhaling met details) • Oefening hartcoherentie • Opening – bespreken gevoel na vorige keer en wat gedaan • Informatie over les vandaag • Energie krijgen, openstaan - creatieve actie • Tijdlijst en interesses • Informatie over eenzaamheid, hersenen • Oefening gebruik van zintuigen • Levenslijn aanvullen en positieve dingen benoemen • Kinderfoto (therapeutisch ervaren) • Creatieve werkvorm: kleien (inclusief uitleg wat dat doet) • Uitleg over huiswerk • Afsluiting: wat vond je goed?
5 – jouw toekomst	<p>Besef: als ik iets wil veranderen, kost dat tijd en energie</p> <p>Besluit: ik ga de komende tijd een half uur per dag iets anders doen</p> <p>Ervaart: geuren spelen een rol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Rondvraag: wat zijn je ervaringen? Hoe is het met je? • Opening – bespreken gevoel na vorige keer en wat gedaan. Specifiek: hoe ging het met oogcontact en complimenten uitdelen • Individuele opdracht over sterke kanten • Oefening over droomleven beschrijven • Zingtuig oefening – geuren • In kring vertellen wat je de komende tijd specifiek anders gaat doen • Afsluiting: wat vond je goed? Geurkaars meegeven en complimenten geven
6 – kiezen is verliezen	<p>Besef: als ik wil veranderen, kost dat tijd en energie</p> <p>Besluit: ik ga de komende tijd een belangrijk ding veranderen</p> <p>Ervaart: ik kan zelf kiezen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Rondvraag: wat zijn je ervaringen? Hoe is het met je? • Oefening hartcoherentie • Opdracht bespreken verander 1 ding in je leven • Theorie over veranderen • Navraag huiswerk hoofdstuk 5 (sterke kanten, communicatie, contactoefeningen) • Levenslijn aanvullen met 3 goede momenten en bijdrage hierin

		<ul style="list-style-type: none"> • In drietallen bespreken wat een zinvol leven is voor jezelf • Uitleg over 'spook-o-gram' – angst in beeld brengen en afscheid van nemen • Energizer en zintuigoefening – zingen • Heldenrollen aan de hand van foto's – over rolmodellen en gebruik van elementen hiervan • Voornemen bepalen: welke nieuwe uitdaging stel jij jezelf? • Afsluiting: wat vond je goed? En toelichting huiswerk
7 – een kleurrijke toekomst	<p>Besef: als ik (een relatie, vrienden...) wil, moet ik daar wat voor doen</p> <p>Ervaart: voelt wat creativiteit voor je doet</p> <p>Voelt het naderend afscheid: hoe ga je daarmee om?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Rondvraag: wat zijn je ervaringen? Hoe is het met je? • Oefening hartcoherentie • Andere kledingstijl bespreken - hoe ging het kiezen, wat was je gevoel, wat betekende het voor jou? • Presentatie geven voor de groep • In groep bespreken hoe afgelopen weken waren en eventuele vragen • Zintuigoefening (voelen) en zelfkennis (ochtend- of avondmens) • Keuzes maken in sterke kanten aan de hand van levenslijn • In tweetallen bucket list bespreken • Leven in kleur: schilderen hoe het leven eruit ziet de komende 5 jaar • Toelichting huiswerkopdracht over doelen toekomst • Goed gevoel vasthouden
8 – afscheid en vooruitblik	<p>Besef: dit is de verandering die ik wil en kan maken</p> <p>Besluit: ik doe dagelijks...</p> <p>Ervaart: terugblik en toekomst vergelijken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangst • Oefening hartcoherentie • Rondvraag: wat zijn je ervaringen? Hoe is het met je? • In groep vertellen over toekomstplan • Heldenrollen • Plan maken voor kerst • Persoonlijke advertentietekst maken met oproep om wens te realiseren en uitwisselen • Laatste vragenrondje • Uitdaging voor jezelf stellen inclusief datum voor terugkijken vaststellen • Evaluatieformulieren en vragenlijsten • Afscheid: plan voor komend jaar in kluisje stoppen en in het zicht zetten. Over een jaar openen en kijken wat je bereikt heb. Daarna nieuw plan maken.

Werkboek met huiswerkopdrachten

Tijdens de eerste bijeenkomst deelt de cursusleider het 'werkboek Creatief Leven' uit aan de deelnemers. Hierin staan opdrachten die deels in de bijeenkomst behandeld worden en deels als huiswerk worden aangeboden. De opdrachten in het werkboek vormen de kern van de cursus voor de deelnemers en zijn gericht op bewustwording, zelfontplooiing, zelfkennis en daarmee ook op het vergroten van zelfvertrouwen.

Een voorbeeld van een oefening uit het werkboek is de Schijf van Rijks (Bijlage 3). Doel van deze oefening is dat deelnemers zich bewust worden van de mensen die een rol spelen en speelden in hun leven. De Schijf van Rijks bestaat uit vier cirkels van verschillende grootte die elk een deel van de persoonlijke ontwikkeling voorstellen. De binnenste cirkel staat voor het gezin waar je vandaan komt, de cirkel daaromheen stelt de schooltijd voor, de cirkel daarbuiten is de plaats waar de rest van het leven zich afspeelt (werk, hobby's, vrienden, collega's) en de buitenste ruimte is onbegrensd (ruimte waar men verder wil leren). Daarnaast is de schijf opgedeeld in verschillende levensgebieden, zoals lichamelijke verzorging en omgang met emoties. Bij elk levensgebied noteren de deelnemers waar ze bepaalde kennis en vaardigheden hebben opgedaan. Hiermee krijgen ze inzicht in wie invloed heeft gehad op bepaalde levensgebieden, maar ook in wat hun sterke kanten zijn en welke kansen er nog liggen om verder te ontwikkelen. Voor deelnemers die de oefening te lastig vinden, is een alternatief beschikbaar dat in het Werkboek Creatief Leven staat in de vorm van een aantal zinnen die de deelnemer kan afmaken. (Oefening 3.3 alternatieve opdracht).

Na de eerste bijeenkomst ontvangen deelnemers daarnaast een 'breinboekje'. Ze krijgen de opdracht mee om hierin elke avond in kernwoorden drie mooie dingen op te schrijven die ze die dag hebben meegemaakt. Dit helpt het brein om anders te denken en helpt de deelnemers om vrolijker te worden.

Terugkerende oefeningen tijdens de bijeenkomsten

Een aantal oefeningen komt vaker terug gedurende de cursus. Een voorbeeld hiervan is het tekenen van positieve herinneringen in een levenslijn. Deze oefening laat de deelnemer zich bewust worden van mooie momenten in het leven. Tegelijkertijd is het een diagnostisch instrument. Aan de hand van de wijze waarop de deelnemer de levenslijn invult, kan de cursusleider zich een beeld vormen over een eventueel trauma. Dit is van belang voor de verdere begeleiding.

Een andere oefening die tijdens meerdere bijeenkomsten aan bod komt, is het oefenen van hartcoherentie. Het hartritme varieert continu, waardoor de tijdsinterval tussen twee hartslagen steeds wisselt. Dit wordt hartritmevariabiliteit genoemd. De hartcoherentie is de mate van samenhang in de hartritmevariabiliteit en deze hangt weer samen met andere ritmen in het lichaam, zoals de ademhaling. De hartcoherentie is laag wanneer iemand gespannen is en is zelfs geheel afwezig bij mensen die zeer angstig of gestrest zijn. Door rustig adem te halen in een regelmatig patroon zullen de snelheid van de hartslag en de capaciteit van de bloedvaten zich aanpassen, zodat ze synchroon gaan lopen met de ademhaling. Hierdoor wordt het hartritme in korte tijd gelijkmatiger. Oefening van hartcoherentie helpt om na stressvolle situaties weer snel in balans te komen. Deelnemers leren tijdens de bijeenkomsten hoe ze hun optimale hartcoherentie kunnen bereiken en hoe ze deze oefening zelfstandig kunnen uitvoeren.

Creatieve werkvormen

Naast de opdrachten uit het werkboek voert de cursusleider in elke bijeenkomst ten minste één creatieve werkvorm uit met de deelnemers. Deze werkvormen hebben ten doel de deelnemer

motorische activiteit, zintuiglijke prikkeling en positieve resultaten van eigen inzet te laten ervaren. Daarmee vergroten ze het zelfvertrouwen en neurogenese. Dit laatste houdt in dat het brein wordt gestimuleerd om nieuwe verbindingen en hersencellen te vormen. Dit wordt toegelicht in het hoofdstuk Onderbouwing.

Door het doen van creatieve oefeningen, gaan de deelnemers ook daadwerkelijk creatiever denken en zullen zij uiteindelijk weer in staat zijn oplossingen te bedenken om de eigen regie over hun leven in handen te nemen. Bovendien kunnen deelnemers zo proeven van diverse creatieve activiteiten om in de toekomst eventueel mee door te gaan. Voorbeelden van creatieve werkvormen zijn schilderen, kleien, het maken van een gedicht en het maken van een collage.

Veiligheid en positiviteit

Om goed (nieuwe dingen) te kunnen leren en te functioneren in een groep, is het belangrijk dat mensen zich veilig voelen. Mensen die zich eenzaam voelen, vormen afwijkende relatiepatronen. Ze worden angstiger, meer teruggetrokken en somber – zie ook de toelichting in het hoofdstuk Onderbouwing. Een van de belangrijkste eerste stappen in de cursus is het doorbreken van deze belemmerende patronen. Vanaf het eerste moment zorgt de cursusleider er op verschillende manieren voor dat een veilige en warme sfeer gecreëerd wordt. Ze doen dit onder andere door vaste patronen te hanteren die zorgen voor vertrouwdheid, veiligheid en voorspelbaarheid.

De cursusleiders pakken dit systematisch aan door alle acties binnen de communicatie te richten op een positieve benadering. Deze aanpak wordt 'Cultiveer Positieve Patronen in Conversatie (CPPC)' genoemd. Cursusleiders zijn getraind in de toepassing van deze directieve vorm van communiceren. Zij zorgen dat alle vormen van communicatie positieve patronen bevatten, zoals een positieve lichaamshouding, een positief gerichte intonatie en positief woordgebruik. Daarnaast creëren de cursusleiders een vrolijke omgeving en sfeer. De cursusleiders vermijden het bespreken van problemen en negativiteit.

Handleiding en eventuele afwijkingen

In het uitgebreide handboek voor cursusleiders staat welke werkvormen verplicht tijdens de bijeenkomsten aan bod moeten komen en waar ruimte is voor eigen invulling door de cursusleider. Voor de creatieve werkvormen geldt dat cursusleiders alternatieven mogen aanbieden, op voorwaarde dat hetzelfde doel wordt bereikt: zintuigen prikkelen, zelfvertrouwen vergroten en kennismaken met iets nieuws. Een cursusleider kan bijvoorbeeld zelf besluiten of een collage gemaakt wordt met oude kranten of met bladeren uit de tuin. Voor de niet-creatieve werkvormen geldt dat deze verplicht zijn, maar ze hoeven niet allemaal tijdens de bijeenkomsten uitgevoerd te worden. Cursusleiders kunnen opdrachten ook als huiswerk meegeven. Een uitzondering hierop geldt voor het maken van de levenslijn. Dit onderdeel dient tijdens de bijeenkomst plaats te vinden.

Voorbeeld

In het NPO-programma 'Nooit Meer Alleen' van Omroep MAX is te zien hoe de cursus Creatief Leven in de praktijk werkt: https://www.npostart.nl/nooit-meer-alleen/POW_03573847

Het volledige programma met een tijdschema per bijeenkomst staat uitgewerkt in het handboek voor cursusleiders. In Bijlage 4 is het programma van bijeenkomst 3 als voorbeeld opgenomen.

Stap 6 – Evaluatie

Vragenlijst over eenzaamheid en vitaliteit – eindmeting

Aan het slot van de laatste bijeenkomst vullen deelnemers eenzelfde vragenlijst in als tijdens de eerste bijeenkomst. Zo worden de resultaten gemeten op individueel niveau. Deelnemers krijgen deze uitslag op verzoek te zien. De formulieren worden verder geanonimiseerd verwerkt door Faktor5.

Evaluatie van de cursus door deelnemers

Aan het eind van iedere cursus vindt een evaluatie plaats met alle deelnemers. Voor deze evaluatie is een evaluatieformulier beschikbaar. Het evaluatieformulier wordt tijdens de laatste bijeenkomst ingevuld (Bijlage 5).

Procesevaluatie door cursusleider

Daarnaast rapporteert de cursusleider na afloop van de cursus aan Faktor5 in hoeverre de uitvoering volgens plan is verlopen en wat het bereik was. Dit gebeurt aan de hand van een formulier voor de procesevaluatie (Bijlage 6).

Na afloop van de cursus stuurt de cursusleider de vragenlijsten die deelnemers tijdens de eerste en laatste bijeenkomst invullen, de evaluatieformulieren van de cursusdeelnemers en de procesevaluatie aan Faktor5, die de resultaten vervolgens analyseert en de eenzaamheids- en vitaliteitsscores in kaart brengt. De resultaten worden daarna gerapporteerd aan de cursusleiders en indien van toepassing aan de opdrachtgever. De resultaten worden bovendien gedeeld met de specialisten eenzaamheid in het netwerk van Faktor5.

2. Uitvoering

Materialen

- Handleiding voor cursusleiders: voor cursusleiders is een uitgebreide handleiding beschikbaar met per bijeenkomst een tijdschema, leerdoelen, uitleg van alle opdrachten en tips. Deze handleiding dient als draaiboek voor de gehele cursus. Daarnaast is er een vereenvoudigd draaiboek beschikbaar.
- Werkboek voor deelnemers: in het Werkboek Creatief Leven staan alle opdrachten die tijdens een bijeenkomst of als huiswerk aan bod komen. Deze opdrachten vormen de kern van de cursus. De cursusleider heeft de keuze om aan het begin van de cursus met losse bladen per bijeenkomst te werken of direct het volledige werkboek uit te delen aan de deelnemers. De map met losse bladen heeft als voordeel dat deelnemers niet vooruit kunnen werken.
- Waardenkaarten: deze kaarten met daarop verschillende waarden kunnen gebruikt worden bij een oefening om deelnemers meer inzicht te laten krijgen in hun belangrijkste waarden in het leven.
- Breinboekje: een boekje waarin deelnemers elke dag de mooie dingen kunnen opschrijven die ze die dag hebben meegemaakt. De cursusleider geeft het breinboekje aan het einde van de eerste bijeenkomst mee.
- Diagnostische eenzaamheidstest: een vragenlijst waarmee gemeten wordt hoe deelnemers hun situatie ten aanzien van eenzaamheid en vitaliteit ervaren. Deze test kan digitaal worden ingevuld via de website van Faktor5. Na het invullen ontvangt men een score en een aantal adviezen. Op basis van deze adviezen kan iemand besluiten om de cursus te doen.
- Vragenlijst over eenzaamheid en vitaliteit: vragenlijst die deelnemers zowel tijdens de eerste als laatste bijeenkomst handmatig invullen. De antwoorden die tijdens de eerste bijeenkomst worden ingevuld, geven de cursusleider bij aanvang van de cursus een indruk van de kenmerken van de groep deelnemers. Na afloop van de cursus worden de groepsscores op eenzaamheid en vitaliteit tijdens de eerste en laatste bijeenkomst vergeleken en worden de eventuele veranderingen ten aanzien hiervan in kaart gebracht.
- Evaluatieformulieren: voor de evaluatie van de cursus is een evaluatieformulier beschikbaar waarop deelnemers kunnen aangeven hoe zij de cursus hebben ervaren. (Bijlage 5)
- Materialen voor de werving van deelnemers: hiervoor zijn diverse materialen beschikbaar, zoals folders, flyers, teksten en beeldmerken. Daarnaast zijn er presentaties (PowerPoint en Prezi) en *banners* beschikbaar die tijdens informatiebijeenkomsten gebruikt kunnen worden om de cursus onder de aandacht te brengen.
- Voor de opdrachten tijdens de cursus zijn verschillende materialen benodigd. Cursusleiders wordt aangeraden om een cursuskoffertje samen te stellen, met daarin alle spullen die tijdens de verschillende opdrachten gebruikt kunnen worden, zoals plakband, papier, pennen en stiften, lijm, magneten en een kookwekker. Voor de creatieve opdrachten zijn per bijeenkomst aanvullende materialen benodigd. Een volledig overzicht van alle benodigde materialen voor de opdrachten is per onderdeel opgenomen in de handleiding voor cursusleiders.

Bij Faktor5 zijn diverse materialen verkrijgbaar, deels gratis (eenzaamheidstest, vragenlijsten) en deels te koop (werkboek, waardenkaarten).

Locatie en type organisatie

Creatief Leven is een cursus die door verschillende typen organisaties ingezet kan worden, zoals door een welzijnsorganisatie, gemeente, GGD, school, verzorgingshuis, organisatie voor mantelzorgondersteuning, studentenvereniging of een bedrijf. Cursusleiders zijn vrijgevestigd of verbonden aan een gemeente of welzijnsorganisatie.

De interventie kan op verschillende locaties uitgevoerd worden, afhankelijk van de doelgroep en de wensen van de cursusleider. In de keuze voor een locatie is het belangrijk dat:

- de locatie ruim genoeg is om het maximum aantal deelnemers plus de cursusleider (maximaal dertien personen) te kunnen plaatsen en om de oefeningen uit te voeren
- deelnemers een tafel hebben om aan te werken
- deze locatie acht keer op dezelfde tijd beschikbaar is volgens planning
- er zonder enige verstoring door derden gewerkt kan worden
- de sfeer van de locatie is afgestemd op de doelgroep.

Opleiding en competenties van de uitvoerders: gecertificeerd specialist eenzaamheid als cursusleider

De cursus Creatief Leven wordt gegeven door een cursusleider. Om de cursus te kunnen geven is het noodzakelijk dat de cursusleider de post-hbo opleiding 'Specialist Eenzaamheid' heeft afgerond bij Faktor5. Deze CRKBO-gecertificeerde opleiding is gericht op het vergroten van kennis over eenzaamheid aan de hand van de theoretische achtergrond van de cursus en het leren van vaardigheden om de specifieke methodiek toe te kunnen passen. Dit zijn vooral communicatieve en groepsvaardigheden, alsook het ontwikkelingsgericht werken vanuit de positieve psychologie.

Tijdens de opleiding leren de cursusleiders hoe zij de cursus naar eigen inzicht kunnen geven, aan de hand van de handleiding die alle onderdelen van de cursus uitvoerig beschrijft. Het is belangrijk dat cursusleiders zich aan de volgorde in de cursus houden. Tijdens de opleiding leren ze welke theoretische onderbouwing hieraan ten grondslag ligt en dat de kracht van de cursus zit in de samenhang van de verschillende noodzakelijke elementen. Ook leren ze welke onderdelen van de methodiek gestandaardiseerd zijn en bij welke onderdelen ze vrijheid hebben om hier naar eigen inzicht van af te wijken. Daarnaast leren de cursusleiders hoe zij de cursus kunnen afstemmen op de specifieke eisen van de groep, door bijvoorbeeld meer of minder elementen van de cursus als huiswerk op te geven en meer of minder complexe creatieve werkvormen te gebruiken.

De opleiding bestaat uit zes modules en een examendag. De opleiding duurt een jaar en wordt in deeltijd aangeboden. Om de opleiding te kunnen volgen, dient men een hbo-opleiding te hebben afgerond en heeft men bij voorkeur ervaring in het begeleiden van groepen. Om de kennis op peil te houden, nemen cursusleiders jaarlijks deel aan een of meer bijscholingsbijeenkomsten.

Het competentieprofiel van de Specialist Eenzaamheid is toegevoegd in Bijlage 7.

Kwaliteitsbewaking

Voorwaarde voor het geven van de cursus Creatief Leven is het afronden van de opleiding tot Specialist Eenzaamheid bij Faktor5.

Om de kennis op peil te houden, wordt jaarlijks minstens één bijscholingsbijeenkomst georganiseerd. Op deze manier kan de kwaliteit worden gewaarborgd. Daarnaast hebben alle cursusleiders toegang tot een besloten website, waar ze onder andere toegang hebben tot informatie uit de opleiding en bijscholing, literatuur, materialen en tips kunnen vinden. (Bijlage 8)

Alle deelnemers vullen aan het begin en eind van de cursus een vragenlijst in om de vitaliteit en eenzaamheid in kaart te brengen. Door beide metingen met elkaar te vergelijken, ontstaat er inzicht in de vorderingen op deze gebieden. Cursusleiders sturen de resultaten naar Faktor5, waarna ze deze gedepersonaliseerd verwerkt worden. Ook kan inzicht verkregen worden in de resultaten per cursusleider. Door de resultaten bij te houden en centraal te registeren, houdt men zicht op het effect van de cursus op de eenzaamheid en vitaliteit van deelnemers. Hiermee kan het behalen van de doelstellingen worden bewaakt en kunnen eventuele afwijkingen worden opgespoord.

Daarnaast vindt na afloop van iedere cursus kwaliteitsbewaking plaats door middel van evaluaties onder deelnemers om inzicht te krijgen in hun ervaringen. Ook worden cursusleiders gevraagd na iedere cursus de uitvoering procesmatig te evalueren met behulp van een vragenlijst. Daartoe registreren ze na iedere bijeenkomst wat het bereik was en in hoeverre de uitvoering volgens plan is verlopen. De feedback uit de evaluaties onder deelnemers en cursusleiders wordt tijdens bijscholingsbijeenkomsten met alle cursusleiders besproken en gedeeld op de besloten website voor het netwerk van Faktor5. Waar nodig wordt de cursus aangepast op basis van de feedback. Op deze manier blijft de cursus zo goed mogelijk aangesloten bij de behoeften van deelnemers en cursusleiders.

Randvoorwaarden

Voor een succesvolle uitvoering van de cursus Creatief Leven gelden de volgende randvoorwaarden.

- **Financiering:** beschikbaarheid van voldoende financiering voor de uitvoering van de cursus en eventueel extra financiering voor deelnemers voor wie een eigen bijdrage niet haalbaar is.
- **Werving:** voldoende toeleiding van deelnemers. Afhankelijk van de doelgroep kunnen extra samenwerkingspartners nodig zijn voor de werving. Bijvoorbeeld huisartspraktijken of de lokale welzijnsorganisatie.
- **Personeel:** beschikbaarheid van een cursusleider die is opgeleid tot Specialist Eenzaamheid. Dit kan iemand vanuit de eigen organisatie zijn of een externe cursusleider die wordt ingehuurd.
- **Tijd:** de organisator heeft voldoende tijd voor de taken in de voorbereiding en coördinatie van de cursus.
- **Locatie:** beschikbaarheid van een geschikte locatie, die voldoet aan de eisen zoals beschreven bij 'Locatie en type organisatie'.
- **Doelgroep:** Nederlands kunnen lezen en schrijven. In geval gekozen wordt voor een doelgroep die niet aan deze voorwaarde voldoet, hangt het succes af van de beschikbaarheid van een taalmaatje of andere vorm van ondersteuning voor deelnemers die de taal niet (goed) machtig zijn. De deelnemer kan hiervoor zelf zorgdragen of erbij worden ondersteund door een betrokken organisatie, bijvoorbeeld de lokale welzijnsorganisatie.

Implementatie

De implementatie is sterk afhankelijk van de organisatie en de gewenste doelgroep. Er zijn voor diverse doelgroepen implementatieplannen beschikbaar. Specialist Eenzaamheid hebben hier toegang toe via een besloten website van Faktor5.

Ter ondersteuning van andere organisaties kunnen Specialist Eenzaamheid en Voorlichters Eenzaamheid ingezet worden voor het geven van voorlichting en informatiebijeenkomsten. Daarnaast kunnen zij helpen met het opstellen van een plan van aanpak. De Specialist Eenzaamheid zijn als cursusleider verantwoordelijk voor de uitvoering van de cursus. Ze zijn opgeleid door Faktor5, maar zijn niet in dienst van deze organisatie. Meestal zijn zij zelfstandig of in dienst van een welzijnsorganisatie.

Kosten

Bij de kosten van de interventie zijn twee situaties te onderscheiden:

1. Men heeft in eigen organisatie een specialist eenzaamheid die de cursus verzorgt. In dit geval zijn de kosten eenmalig ca. €5.000,- per persoon voor de opleiding bij Faktor5.
2. Men huurt een vrijgevestigd specialist eenzaamheid in. Daar is Faktor5 geen partij in.

De kosten van de cursus bij inzet van een externe cursusleider bedragen in totaal circa € 4.800. Dit is inclusief de kosten voor boeken en materialen, maar exclusief locatie, koffie en thee, wervingsmaterialen en personele kosten van de organisator.

De kosten van de cursus bij de inzet van een interne cursusleider zijn als volgt.

Onderdeel	Kosten
Werving	
Folders/ flyers	Circa € 100 per cursus
Informatiebijeenkomst (optioneel)	Circa € 300 per cursus
Eventuele extra promotieactiviteiten	Nader te bepalen
Materialen (cursusleiders ontvangen korting)	
Werkboeken	€ 17,50 per deelnemer
Lesmaterialen (papier, pennen, stiften, etc.)	€ 10 eenmalig
Waardenkaarten	€ 17 eenmalig of per deelnemer (afhankelijk van keuze hierin)
Breinboekjes	€ 1 per deelnemer
Creatieve opdrachten	Circa € 50 per cursus (afhankelijk van keuzes; de cursusleider kan afhankelijk van het budget in sommige gevallen kiezen voor goedkope of dure alternatieven, zoals zelfgemaakt zoutdeeg in plaats van klei).
Personele kosten	
Cursusleider	Uitvoering: 2,5 uur per bijeenkomst Vorbereiding: 1 uur per bijeenkomst Afwikkeling: 2 uur per cursus Totaal: 30 uur per cursus
Organisator	10 tot 15 uur
Overig	
Huur van de locatie	Nader te bepalen
Koffie en thee	€ 200 per cursus

Kosten per deelnemer

In een niet-gesubsidieerde situatie is de prijs van deelname aan een groepscursus ca. € 395,-- tot € 450,-- per persoon (2022). Dit is een prijs waarvoor een vrijgevestigde specialist eenzaamheid de cursus via de markt kan aanbieden. Organisaties kunnen op diverse manieren subsidie ontvangen voor het aanbieden van de cursus. Daardoor kan de prijs van deelname voor de individuele deelnemer sterk variëren.

Scholing

De opleiding tot Specialist Eenzaamheid kost in 2022 € 4.995 bij individuele inschrijving. Dit bedrag is inclusief de aanschaf van boeken en exclusief btw. Er geldt een btw-vrijstelling omdat Faktor5 CRKBO is geregistreerd. De tijdsinvestering voor de opleiding is 15 werkdagen plus circa 400 uur aan studie- en intervisie-uren. Het is ook mogelijk om de opleiding *in-company* te volgen. Hiervoor gelden andere tarieven.

De jaarlijkse kosten van bijscholing en toegang tot de besloten website bedragen circa € 200, met een tijdsinvestering van circa 16 uur op jaarbasis.

3. Onderbouwing

Probleem

Aard van het probleem

Eenzaamheid is 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties.' (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007; Van Beuningen & De Witt, 2016). Hoewel in de literatuur soms onderscheid gemaakt wordt tussen emotionele eenzaamheid – waarbij iemand een sterk gemis ervaart aan mensen waarmee men een emotioneel hechte band heeft, zoals een partner, familielid of zeer goede vriend(in) – en sociale eenzaamheid – waarbij er een gemis is aan betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen zoals kennissen, buurtgenoten en collega's – (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007), gebeurt dat in Creatief Leven met opzet niet. In de praktijk ervaren alle deelnemers een chronisch gemis aan verbintenis met andere mensen en heeft dit voor eenieder eenzaamheid als gevolg, met alle bijbehorende consequenties. In de cursus wordt daarom met iedere deelnemer in kaart gebracht welke individuele behoeften er bestaan en leren deelnemers hoe zij weer verbintenissen kunnen aangaan.

Ernst van het probleem

Zowel het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS, 2020) als het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2020) rapporteren hoge prevalenties van eenzaamheid. Uit het onderzoek van CBS in 2019, hetgeen gepubliceerd is in 2020, onder ongeveer 7.500 mensen van 15 jaar of ouder komt naar voren dat ongeveer 35% zich eenzaam voelde: 9% sterk eenzaam, 26% enigszins eenzaam (CBS, 2020). In het onderzoek van het RIVM onder 457.000 deelnemers van 19 jaar en ouder gaf 47% aan zich eenzaam te voelen: 11% ernstig eenzaam, 36% matig eenzaam. Ook komt uit beide onderzoeken naar voren dat ouderen extra kwetsbaar zijn. Het RIVM (2020) meldt dat 66% van de 85-plussers zich eenzaam voelt en het onderzoek van CBS (2020) rapporteert dat ongeveer één op de drie 75-plussers zich enigszins eenzaam voelt en bijna één op de tien uit deze doelgroep zelfs sterk eenzaam. Hierbij is ook gekeken naar de sociale en emotionele eenzaamheid. Bij ouderen komen beide vormen evenveel voor (CBS, 2020).

Spreiding van het probleem

Risicogroepen voor eenzaamheid zijn ouderen, jongeren tussen 15 en 24 jaar, mensen met een beperking of psychiatrische achtergrond, mensen met een lage sociaaleconomische status, mantelzorgers en mensen die een dierbare en/of hun werk zijn verloren (RIVM, 2020; Holt-Lunstad, 2017). Dankzij onderzoek van GGD'en en het RIVM, waarin een zeer groot aantal deelnemers wordt meegenomen, is de spreiding en de ernst van het probleem vrijwel tot op wijk- of buurtniveau bekend (RIVM, 2020); in stedelijke regio's als Haaglanden (53,0%), Amsterdam (52,0%) en Rotterdam-Rijnmond (51,8%) is het percentage volwassenen dat eenzaamheid ervaart het hoogst.

Gevolgen van het probleem

De gevolgen van eenzaamheid zijn aanzienlijk, voor mens en maatschappij, en zijn het beste samen te vatten in een bio-psychosociaal model (zie Figuur 1). Hierbij bestaat er een interactie tussen de verschillende gevolgen en versterken zij op hun beurt de eenzaamheid weer (Ong, Ucino & Wethington, 2016).

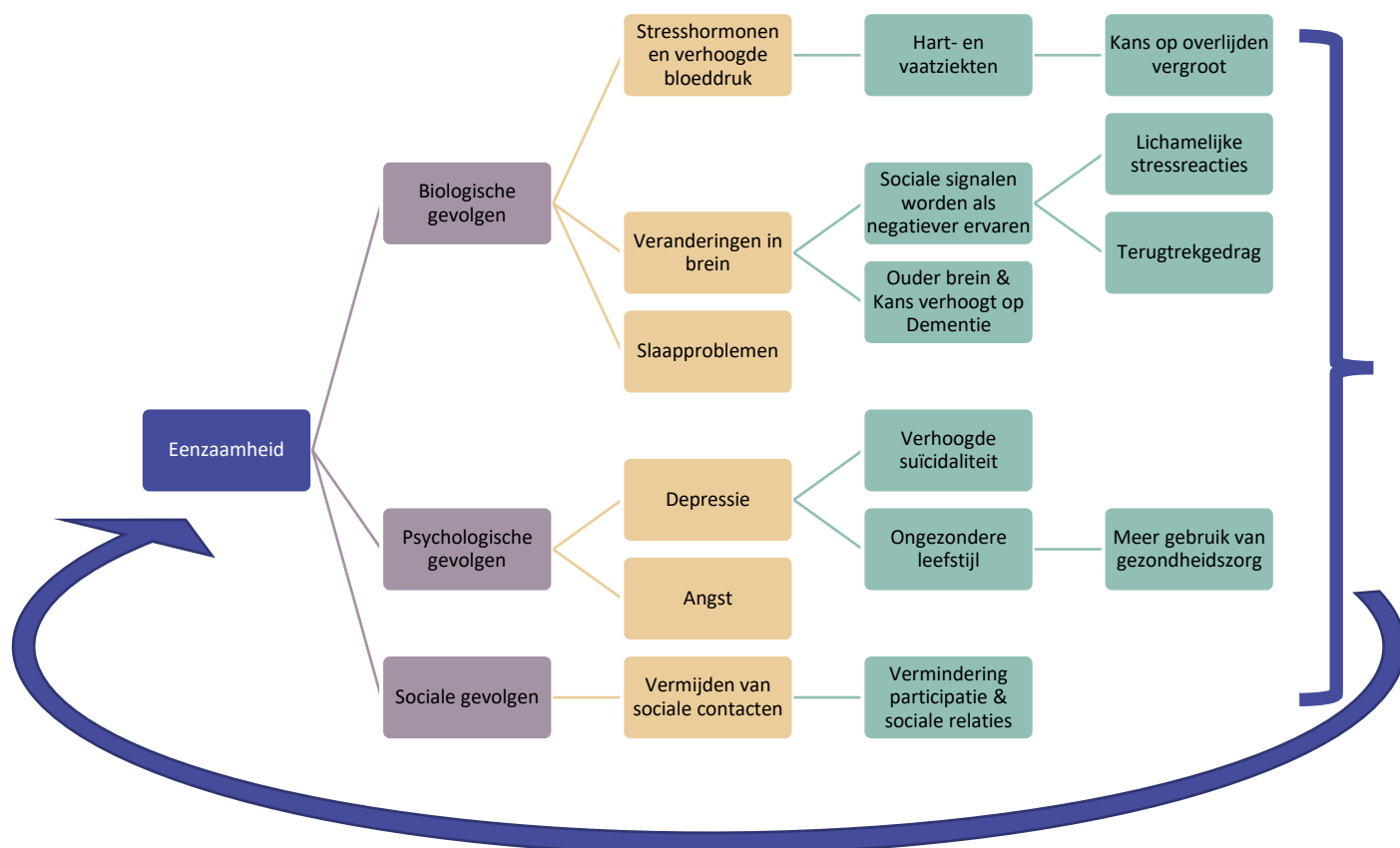
Sociale gevolgen: ouderen en mensen die een dierbare zijn verloren, voelen zich vaker eenzaam (RIVM, 2020; Holt-Lunstad, 2017). Mensen die eenzaamheid ervaren, zijn minder vaak gelukkig en tevreden met het leven dan mensen die weinig tot geen eenzaamheid ervaren; zij hebben minder

vaak dagelijkse contacten met familie, vrienden of buren, ze doen minder vrijwilligerswerk en nemen minder vaak deel aan verenigingsactiviteiten (Holt-Lunstad, 2017; Ong et al., 2016).

Psychologische gevolgen: uit een onderzoek onder 15.000 volwassenen (Beutel et al., 2017) kwam naar voren dat van mensen met matige of ernstige eenzaamheid 30% respectievelijk 53% ook klinisch depressieve klachten heeft (Beutel et al., 2017). Daarnaast zijn er duidelijke relaties gevonden tussen enerzijds eenzaamheid en anderzijds angst en suïcidaliteit, ongezondere leefstijl en frequentie van artsbezoek (Beutel et al., 2017; Holt-Lunstad, 2017; Ong et al., 2016, Schrempft et al 2019).

Biologische gevolgen: uit studies komt naar voren dat eenzaamheid de kans op onder andere coronaire vaatziekten verhoogt met 29% (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi & Hanratty, 2016) en dementie met 26% (Lara et al., 2019). Uit een meta-analyse over 70 studies bleek zelfs dat eenzaamheid de kans op overlijden met 26% verhoogde (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson, 2015). Dit kan worden verklaard doordat eenzaamheid zorgt voor een verstoring van het stressresponsesysteem, wat leidt tot een verhoging van stresshormonen, bloeddruk (Brown et al, 2018) en slaapproblemen (Griffin et al, 2020; Holt-Lunstad, 2017; Ong, et al 2016).

Hersensonderzoeken laten ook structurele veranderingen in de hersenen bij mensen die eenzaamheid ervaren zien (Lam et al., 2021, Lim et al., 2020). De breinen verouderen sneller en ze nemen sociale situaties negatiever waar dan mensen die geen eenzaamheid ervaren (Lim et al., 2020, Cacioppo, Balogh & Cacioppo, 2015; Cacioppo et al., 2016). Ook neutrale stimuli, zoals gezichten en woorden, worden eerder als bedreigend ervaren. Hierdoor zijn mensen die eenzaamheid ervaren geneigd zich terug te trekken en vervolgens ervaren ze lichamelijke reacties zoals een verhoogde hartslag, bloeddruk, vermoeidheid en verlies van hongergevoel. Deze lichamelijke sensaties worden veelal als ziek voelen geïnterpreteerd, waardoor verder terugtrekgedrag en daarmee de eenzaamheid in stand wordt gehouden (Lam et al., 2021, Lim et al., 2020, Cacioppo et al., 2015; Cacioppo et al., 2016). Anderzijds kunnen mensen die eenzaamheid ervaren door hun waakzaamheid en hun verouderde brein minder goed de emoties van anderen begrijpen en de eigen emoties minder goed controleren, waardoor weer sociale vaardigheden in het gedrang komen (Hawkley & Cacioppo, 2010; Lim et al., 2020). Hierdoor zullen contacten stroever verlopen en is de kans op conflicten groter. Ook hierdoor ontstaan weer negatieve associaties met sociale contacten (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Tiwari, 2013) en worden deze eerder vermeden.



Figuur 1. Bio-psychosociaal model gevolgen van eenzaamheid

Oorzaken

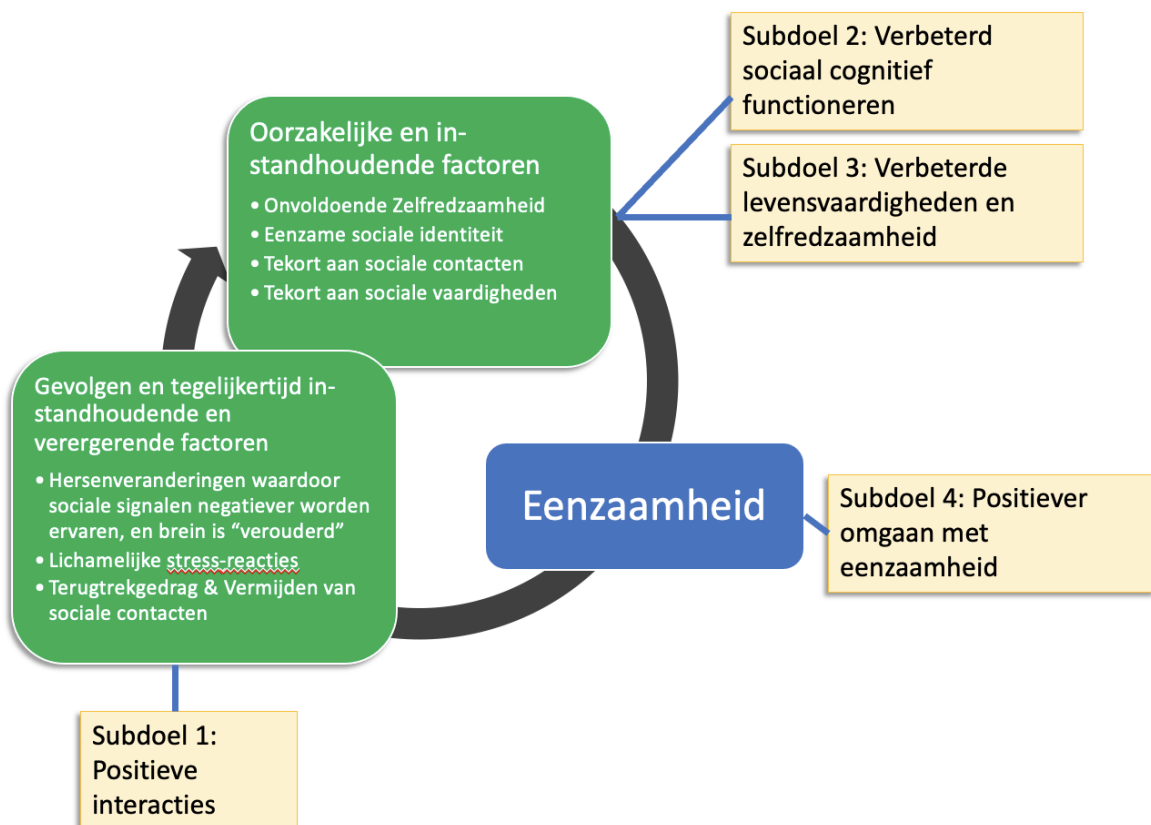
Hierboven is beschreven en weergegeven (Figuur 1) dat de meeste gevolgen van eenzaamheid ook weer oorzaken, in standhoudende factoren en verergerende factoren zijn van dezelfde eenzaamheid. Daarnaast zijn er direct oorzakelijke factoren die de eenzaamheid in eerste instantie kunnen veroorzaken. Deze kunnen globaal verdeeld worden in de volgende drie categorieën (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007).

1. Individuele oorzaken, zoals persoonlijke vaardigheden en eigenschappen. Voorbeelden hiervan zijn: onvoldoende zelfredzaamheid, een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld (Cacioppo & Cacioppo 2018; Mushtaq, Shoib, Shah & Mushtaq, 2014; Tiwari, 2013), gezondheidsproblemen of psychische problematiek (Erzen & Çikrikci, 2018; Mushtaq et al., 2014; Holt-Lunstad, 2017).
2. Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk, zoals een echtscheiding, ontslag, overstap naar een nieuwe baan, pensionering, verhuizing of het overlijden van dierbaren. Hierdoor kan een (tijdelijk) tekort aan betekenisvolle sociale contacten ontstaan (Holt-Lunstad, 2017; Sbarra, 2015; Mushtaq, Shoib, Shah, & Mushtaq, 2014). Dit heeft ook effecten op de sociale identiteit van individuen. Mensen ervaren positieve gevoelens bij het horen bij een betekenisvolle groep. Als mensen door het wegvallen van connecties en/of door hun gedrag geïsoleerd raken, maken ze minder deel uit van deze groepen en wordt hun sociale identiteit 'eenzaam' en 'niet erbij horend'. Dit bepaalt wederom hoe zelfredzaam zij zich in contact met anderen zien en hoe zij de kans inschatten om opgenomen te worden en betekenisvol te kunnen zijn voor anderen (Haslam et al., 2022; Stuart et al., 2021).
3. Maatschappelijke oorzaken die betekenisvol contact belemmeren, zoals negatieve beeldvorming over ouderen, mensen met psychische beperkingen en migranten en de huidige coronacrisis (Pai & Vella, 2021).

Aan te pakken factoren

Omdat er een vicieuze cirkel bestaat tussen eenzaamheid en diverse gevolgen, is het van belang om behalve op oorzakelijke factoren, ook op in standhoudende en verergerende factoren in te grijpen. De interventie Creatief Leven pakt hiervan de volgende aan: lichamelijke stressreacties, negatieve interpretaties van sociale stimuli (zie ook Figuur 1), onvoldoende zelfredzaamheid, een gebrek aan sociale vaardigheden, terugtrekgedrag en het tekort aan betekenisvolle sociale contacten. Met het aanpakken van deze factoren beoogt de interventie de vicieuze cirkel van eenzaamheid te doorbreken. In termen van de contraconditionering en cognitieve gedragstherapie (CGT; zie Verantwoording) wordt zodoende zowel op de lichamelijke sensaties en stressreacties, de betekenisverlening (gedachten en gevoel) en het gedrag, als op het veranderen van de sociale omgeving geïntervenieerd.

Hieronder wordt eerst de samenhang tussen de aan te pakken factoren en de subdoelen van de interventie weergegeven (Figuur 2) en daarna de koppeling met de theoretische onderbouwing van de interventie. Daarbij wordt ook van specifieke onderdelen vanuit de cursus het (sub)doel en de verantwoording gegeven.



Figuur 2. Samenhang eenzaamheid, aan te pakken factoren en doelen

Verantwoording

Het belangrijkste uitgangspunt en de hoofdmethode van Creatief Leven – het consequent positief laten ervaren van sociale interacties – is gebaseerd op contraconditionering (CC -zie Achtergrond). CC is gericht op het reduceren van negatieve emoties, gedachten en lichamelijke sensaties die bij de deelnemer automatisch getriggerd worden door gebeurtenissen en herinneringen. In dit geval gebeurtenissen en herinneringen die te maken hebben met sociale interacties.

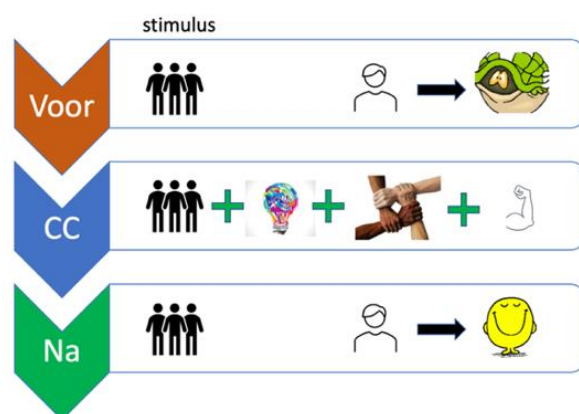
Daarnaast worden interventies en methoden toegepast uit de Cognitieve gedragstherapie, (Beck, 1979), Sociale leertheorie (Bandura, 1986) en de Positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De theoretische uitgangspunten worden hieronder kort toegelicht waarbij ook de koppeling tussen theorie, doelen, factoren en specifieke interventies wordt gegeven.

Achtergrond

Vanuit de leertheorie is de premisse dat informatie over emotionele gebeurtenissen in het geheugen wordt georganiseerd in min of meer coherente netwerken van informatieverwerking die tot actie leiden. Ervaringen uit het verleden hebben geleid tot de koppeling (conditionering) van stimulus (bijvoorbeeld een groep mensen), betekenissen (gedachten: ik hoorde er niet bij; gevoel: boosheid, verdriet en/of angst) en response (lichamelijke reacties: verhoogde hartslag; gedrag: vluchtgedrag of conflicten maken). Het gemak waarmee delen van deze representaties in de hersenen elkaar activeren, wordt bepaald door conditionering, dus door de frequentie en heftigheid van de ervaringen. In het voorbeeld: het gedrag (vluchten of conflict) zorgt vervolgens voor wederom een als vervelend ervaren sociaal contact, waardoor de bestaande negatieve connecties in de hersenen versterkt worden.

Contraconditionering (CC)

Omdat in de hersenen een verbinding tussen een stimulus en een negatieve betekenis niet of nauwelijks kan worden ontkoppeld, worden er met CC juist heel veel extra positieve betekenissen gekoppeld aan die stimulus (zie Figuur 3). Hierbij worden zoveel mogelijk zintuigen gebruikt (horen, zien, voelen), zodat er zoveel mogelijk prettige koppelingen ontstaan die tezamen sterker zijn dan de oude koppeling. Omdat bij mensen die eenzaamheid ervaren in de hersenen – onbewust – veel negatieve koppelingen met sociale situaties zijn gevormd, worden in Creatief Leven aan de aanwezigheid van mensen alleen positieve ervaringen gekoppeld: zoals het stemgeluid van de groepsleider, het alleen hebben over positieve ervaringen, creatieve bezigheden en plezierige interacties met de andere groepsleden. Hierdoor worden nieuwe betekenissen gevormd en gekoppeld aan de oorspronkelijke stimulus: ‘interacties met andere mensen kunnen fijn en betekenisvol zijn’ en ‘ik ben in staat om prettige sociale interacties met anderen te hebben’.



De stimulus (andere mensen) wordt als gevolg hiervan langzamerhand als minder bedreigend door de hersenen geïnterpreteerd en hierdoor zullen er minder lichamelijke stressreacties (verhoogde hartslag en stresshormonen) opkomen. Hierdoor wordt de neiging tot terugtrekgedrag verminderd. CC is onder andere effectief gebleken in het verbeteren van het zelfbeeld en het verminderen van angst (Keller, Hennings & Dunsmoor, 2020), wat ook oorzakelijke factoren zijn van eenzaamheid.

Figuur 3. Contraconditionering

Kortom met behulp van CC wordt gewerkt aan **subdoel 1: positieve interacties** door te werken aan de **factoren**: (1) de ontstane hersenveranderingen waardoor sociale signalen als negatiever worden ervaren te veranderen (2) de lichamelijke stressreacties op sociale situaties te verminderen en zodoende de neiging tot (3) terugtrekgedrag te verminderen.

Specifieke aspecten en interventies die uit CC volgen zijn:

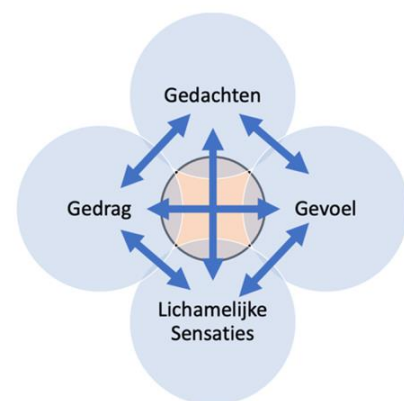
- a. Er vindt bij voorkeur géén intakegesprek plaats, omdat tijdens intakes de meeste mensen over hun problemen vertellen. Bij het met een cursusleider spreken over problemen, krijgen de problemen aandacht en daarmee wordt het praten over problemen bekrachtigd. Tijdens de cursus wordt niet over problemen gesproken. Inhoud, oefeningen, houding en communicatie van cursusleider zijn alle gericht op zoveel mogelijk positief laten verlopen van – en positieve ervaringen opdoen met – sociale interacties. Hierdoor voelen de deelnemers zich veilig en vermindert de spanning. Deelnemers krijgen mentaal de ruimte om de positieve sociale interacties te ervaren, er anders over te denken en te oefenen met sociale vaardigheden.
- b. In de interventie worden twee vormen van aandachtgerichte *mindfulness* wekelijks geoefend: hartcoherentie en zintuigoefeningen. Uit een systematische *review* komt naar voren dat deze vorm van mindfulness lichamelijke stressreacties vermindert, zoals de hartslag en cortisol (Pascoe, Thompson, Jenkins & Ski, 2017). Doordat dit in de groep gebeurt, heeft het als bijkomend contraconditionerend effect dat er ontspanning plaatsvindt in een eerder als spannend ervaren omgeving. Zodoende kan een groep ook beter als ontspannend worden gezien. Daarnaast worden lichamelijke signalen, zoals een verhoogde hartslag, ontdaan van hun mogelijk negatieve interpretatie (zoals: ‘ik ben angstig, dus er is gevaar, dus ik wil weg’).

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Cognitieve gedragstherapie (zie voor schematische weergave Figuur 4) gaat er eveneens vanuit dat stimuli van binnen of van buitenaf op een aangeleerde wijze worden geïnterpreteerd door het brein (oranje cirkel binnenin) en dat dit vervolgens voor gedachten over de stimulus, zichzelf en de wereld kan zorgen, bepaalde lichamelijke sensaties veroorzaakt en ook bepaalde gevoelens en gedrag.

Binnen de CGT wordt de relatie tussen gedachten, gevoel, gedrag en consequentie expliciet en inzichtelijk gemaakt en wordt er vervolgens gekeken naar realistischere en helpende alternatieven. Bijvoorbeeld: door eerdere ervaringen wordt een neutraal gezicht van de buurvrouw negatief geïnterpreteerd (gedachte: ze is boos op mij en ik kan dit niet aan), dit leidt tot verhoogde lichamelijke stressreacties (verhoogde hartslag), een vervelend gevoel (angst en machteloosheid) en het vermijden van het aangaan van contact (gedrag). Ook alleen het hebben van een verhoogde hartslag kan zodoende leiden tot de interpretatie dat de situatie gevaarlijk is. Dit heeft als gevolg dat het sociaal contact met de buurvrouw als negatief of zelfs bedreigend wordt ervaren, iemand door de oplopende spanning minder goed realistisch kan nadenken, de zelfredzaamheid vermindert en de kans op verdere positieve interactie afneemt.

Door inzicht in dit mechanisme en het onder begeleiding bewust aanleren van neutralere en positievere interpretaties van de stimulus (gedachte: ‘het gezicht kan ook neutraal staan’) en adaptieve gedragingen (een vriendelijke opmerking maken of aan de buurvrouw vragen hoe het met haar gaat), kunnen meer positieve sociale contacten ontstaan (gevoel: tevreden; gevolg: een betere relatie met de buurvrouw). Zo kan het sociaal cognitief functioneren (realistischer interpreteren van sociale stimuli en sociale vaardigheden) verbeterd worden. Systematische reviews hebben laten zien dat deze cognitief-gedragstherapeutische interventies zowel bij ouderen als bij eenzaamheid positieve effecten hebben (Mann, Bone & Lloyd-Evans, 2017; Singh, Sulay & Jeevajyoti, 2017; Tavares & Barbosa, 2018). Daarnaast is CGT als methode vaak de eerste keuze in de zorg- en



Figuur 4. Cognitief gedragstherapeutisch model van de samenhang van gedachten, gedrag, lichamelijke sensaties en gevoel

kwaliteitstandaarden voor veel psychische aandoeningen en problemen, zoals depressie, angst, negatief zelfbeeld en psychische problemen bij ouderen (GGZstandaarden, 2017).

Specifieke interventies die uit de CGT komen zijn:

- c. Breinboekje: de deelnemers houden een dagboek bij van positieve ervaringen en zodoende hebben zij aandacht voor positieve aspecten uit hun leven. Hierdoor verandert de cognitieve bias, die voornamelijk kijkt naar negatieve ervaringen, naar een ruimere ervaring waarin ook plaats is voor positieve ervaringen. Deze kunnen daardoor ook beter en vaker ervaren worden. Dit is een beproefde en veelgebruikte methode uit de CGT. Deze interventie richt zich op de factor zelfredzaamheid en wanneer deelnemers dit langer volhouden ook aan hersenveranderingen. Zodoende draagt dit bij aan de **subdoelen 1, 2 en 3**.
- d. Psycho-educatie: het geven van informatie en voorlichting over (psychische) klachten, de gevolgen hiervan en mogelijke manieren van omgaan met de klachten en met anderen. In de interventie Creatief Leven wordt regelmatig expliciet stilgestaan bij de veroorzakende en in standhoudende factoren van eenzaamheid die voor de deelnemers een rol spelen, zoals de breinveranderingen, de vermindering van het sociaal-cognitief functioneren, het gebrek aan verbinding en de invloed van hun gedrag. Zodoende wordt niet bij de ervaren eenzaamheid en problemen stilgestaan (zie ook Verantwoording punt b), maar kan er per individu naar feitelijke relaties en mogelijke oplossingen gekeken worden. Het is uit systematische reviews gebleken dat alleen psycho-educatieve interventies al zorgen voor inzicht in de problematiek, voor begrip van de interventie en daarmee ook voor ruimte voor acceptatie en verandering. Bovendien vergroot het de commitment aan de behandeling (Tursi, Van Baes, Camacho, Tofoli & Juruena, 2013; Van Daele, Hermans, Van Audenhove & Van den Bergh, 2012). Daarmee draagt dit bij aan het bereiken van de **subdoelen 1, 2, 3 en 4**.
- e. Het maken van meerjarenplannen en het tijdig evalueren van stappen. Het kunnen maken, evalueren en eventueel bijstellen van stappenplannen draagt bij aan de zelfredzaamheid van de deelnemers. Dit komt overeen met de klassieke terugvalpreventieplannen uit de CGT en is een beproefde methode om het zelfvertrouwen na de cursus te vergroten, het catastroferen van negatieve emoties tegen te gaan en de effecten van de interventie te laten beklijven. Zodoende draagt dit bij aan het bereiken van de **subdoelen 2, 3 en 4**.

Sociale leertheorie, leren onder begeleiding en in groepsverband

In de sociale leertheorie (Bandura, 1986) ligt de nadruk op het leren binnen een sociale omgeving. Hierbinnen heeft het belonen van gewenst gedrag een belangrijke rol (bekrachtiging). Dit zorgt ervoor dat er een positieve betekenis aan dit gedrag wordt gegeven en het gedrag vaker gaat voorkomen. Daarnaast leren mensen door te kijken naar hoe anderen iets doen (observationeel leren) en te zien welke gevolgen die andere persoon daarvan ondervindt (observationele bekrachtiging).

De volgende specifieke aspecten en interventies volgen uit de sociale leertheorie.

- f. Er vindt bij voorkeur géén intakegesprek plaats (zie ook punt a).
- g. De interventie vindt in een groep plaats, juist om het aantal positieve associaties met contact met andere mensen te vergroten en negatieve verwachtingen te verminderen. Een positief groepsklimaat zorgt voor positief sociaal leren (Yalom & Leszcz, 2020, Bandura, 1986), ook bij ouderen (Tavares & Barbosa, 2018). Werkzame interventies voor eenzaamheid vinden meestal in groepsverband plaats (Hickin et al., 2021). Deelnemers ervaren in de groep dat zij weer opgenomen worden in een betekenisvolle groep en betekenisvol kunnen zijn voor de ander. Hierdoor kunnen zij zich als competentere (zelfredzamer) in relatie tot anderen zien en zullen zij zich ook minder terugtrekken.

- h. Positieve sociale communicatievaardigheden in de groep oefenen, zoals oogcontact maken, bewust worden van de eigen lichaamshouding en deze veranderen, complimenten geven en terugkomen op getoonde interesses.
- i. Deelnemers wordt gevraagd om hun eigen sociale netwerk in kaart te brengen en na te gaan met wie en hoe ze een contact zouden kunnen herstellen of verstevigen.

Zodoende worden de factoren terugtrekgedrag, sociale identiteit, sociale vaardigheden, sociale contacten en zelfredzaamheid aangepakt en wordt gewerkt aan de **doelen 1, 2 en 3**.

Positieve psychologie

De positieve psychologie richt zich op het vergroten van welzijn en welbevinden, onder andere positief affect, tevredenheid met het leven, positieve relaties en zelfredzaamheid. Door het vergroten van het welbevinden en het aan de deelnemers leren dat ze hierin zelfredzaam kunnen zijn, worden deze in standhoudende factoren van eenzaamheid aangepakt. De behandelmethoden zijn gericht op het cultiveren van positieve gedachten, gedragingen en emoties door onder andere plezierige creatieve activiteiten, het aangaan van betekenisvolle sociale contacten en nagaan en nastreven van de eigen waarden. Een recente review en meta-analyse over 347 studies heeft laten zien dat deze aanpak het welbevinden van de deelnemers significant verbetert en ook stemmingsklachten kan verminderen, ook al duren de interventies relatief kort (gemiddeld tien sessies) (Carr et al., 2021).

Onderstaande specifieke interventies volgen uit de positieve psychologie.

- j. De Schijf van Rijks: deze schijf is opgedeeld in verschillende levensgebieden, zoals lichamelijke verzorging en omgang met emoties. Bij elk levensgebied noteren de deelnemers waar ze bepaalde kennis en vaardigheden hebben opgedaan. Hiermee krijgen ze inzicht in wie invloed heeft gehad op bepaalde levensgebieden, maar ook in wat hun sterkte kanten zijn en welke kansen er nog liggen om verder te ontwikkelen. Dit vergroot daarmee hun zelfredzaamheid.
- k. Het nagaan van de eigen behoeftes en waarden in het leven, ook op het gebied van sociale contacten, en het maken van plannen om deze na te streven. Dit leidt tot een vergroting van zelfredzaamheid en welbevinden.
- l. Ankeren van positieve emoties: deelnemers leren met een ervaringsgerichte oefening hun positieve emoties zoals tevredenheid, connectie en dankbaarheid op te roepen en dit te verbinden met verschillende zintuiglijke waarnemingen. Dit koppelen ze vervolgens aan voorwerpen om op een ander moment deze positieve emoties weer op te kunnen roepen. Bij verschillende psychische aandoeningen waarbij negatieve emoties een hoofdrol spelen blijkt dit een positief effect te hebben (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer et al., 2010; Morris, Simpson, Sampson & Beesley, 2014).
- m. Alleen zijn en omgaan met eenzaamheid: deelnemers leren dat ze ook alleen leuke (creatieve) en/of waardevolle activiteiten kunnen ondernemen. Er wordt expliciet uitgelegd dat gevoelens van eenzaamheid in ieders leven wel eens voorkomen (normaliseren) en dat het vervolgens zaak is om niet in de vicieuze cirkel van de gevolgen van eenzaamheid terecht te komen, maar dit proces te zien en te begrijpen en vanuit zelfredzaamheid en vanuit de eigen waarden een plan te maken (zie ook punt f).
- n. Deelnemers wordt gevraagd persoonlijke doelen te stellen, zich te oriënteren op activiteiten en vrijwilligerswerk in de omgeving, na te gaan wat bij hun waarden past en een toekomstplan te maken met mogelijke stappen hiernaartoe.

Daarmee grijpen deze interventies in op de factoren zelfredzaamheid, sociale identiteit en het omgaan met gevoelens van eenzaamheid en draagt daarmee bij aan de **doelen 1, 2 3 en 4**.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Procesevaluaties

a. Auteurs: A. van Bergen, M. Houben en A. Harmsen

- Samenvatting evaluaties diverse cursussen 'Creatief Leven' 2016-20214.
- Creatief Leven. Procesevaluatie Cursus Den Haag najaar 2021

GGD Hollands Midden, 2022 (interne rapporten)

b. Onderzoeksmethoden

Voor de evaluaties van de cursussen tussen 2016 en 2020 is gebruik gemaakt van procesformulieren ingevuld door vier cursusleiders en evaluatieformulieren ingevuld door 43 deelnemers. In de procesformulieren konden cursusleiders aangeven in hoeverre de cursus volgens plan is uitgevoerd, hoe de bereikte groep eruit zag, wat de waardering en ervaring was van deelnemers en van henzelf, wat de succes- en faalfactoren waren en welke aanbevelingen zij hadden ter verbetering. Voor de evaluatie onder deelnemers zijn verschillende formats gebruikt. Aan de hand van cijfers, smileys en/of tekst konden deelnemers onder andere aangeven wat hun ervaring was met de cursus, de begeleiding, de oefeningen en het resultaat.

Voor de evaluatie van de cursus in Den Haag is gebruik gemaakt van procesformulieren ingevuld door twee cursusleiders en evaluatieformulieren ingevuld door acht van de tien deelnemers. De procesformulieren bevatten dezelfde onderdelen als bij de evaluatie van de cursussen tussen 2016 en 2021. Aanvullend zijn diepte-interviews gehouden met beide cursusleiders. Voor de evaluatie onder deelnemers is gebruik gemaakt van het evaluatieformulier waarop deelnemers met smileys konden aangeven wat hun ervaring was met de cursus, de begeleiding, het huiswerk en het resultaat. Ook konden de deelnemers aangeven of ze de cursus aan een ander zouden aanraden en wat ze graag anders zouden willen.

c. Resultaten

Uitvoering volgens plan

De cursusleiders geven aan dat de uitvoering meestal volgens plan is verlopen. De geplande onderdelen konden vrijwel altijd uitgevoerd worden. Een enkele keer moest een cursusleider afwijken van de planning door bijvoorbeeld tijdgebrek of waren aanpassingen gewenst om beter te kunnen aansluiten bij de leefwereld van specifieke deelnemers. Zo werden vanwege een deelnemer met ernstig visus-verlies oefeningen waarin 'zien' centraal stond vervangen door andere oefeningen. De methodiek biedt volgens cursusleiders voldoende ruimte om oefeningen en werkvormen zo nodig aan te passen.

Bereik van de doelgroep

Per cursus hebben gemiddeld acht deelnemers meegedaan. De groepsgrootte varieerde tussen de vier en twaalf deelnemers. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 64 jaar. Bij de cursus in Den Haag lag de gemiddelde leeftijd van de tien deelnemers die aan de cursus zijn begonnen op 75 jaar. Volgens de cursusleiders wordt de beoogde doelgroep bereikt, de deelnemers ervoeren allen langdurige eenzaamheid. Scores op de 11-item Jong-Gierveld eenzaamheidsschaal bevestigen dit beeld. Analyses van de vragenlijsten van 155 deelnemers aan de cursus Creatief Leven in de periode 2016 tot 2021 laten zien dat 90% van de deelnemers bij de start van de cursus eenzaam was (score 3 of hoger) en 57% ernstig eenzaam (score 9 of hoger). Er is ook gekeken naar sociale en emotionele eenzaamheid om een beter beeld van de deelnemers te krijgen. In de interventie speelt dit verder

geen rol. Sociale eenzaamheid kwam bij 72% van de deelnemers voor en emotionele eenzaamheid bij 86%. De eenzaamheidsscores van de deelnemers in Den Haag waren vergelijkbaar of hoger.

Per cursus haakten gemiddeld twee deelnemers af. Een van de redenen hiervoor is ziekte. Een aantal cursusleiders heeft de ervaring dat lager opgeleiden en anderstaligen soms meer moeite hebben met het volgen van de bijeenkomsten. Dit hebben zij zelf gecompenseerd door deze deelnemers extra aandacht en uitleg te geven. In de onderzochte cursussen is geen gebruik gemaakt van tolken of taalmaatjes.

Waardering en ervaring

Cursusleiders en deelnemers zijn zeer positief over de cursus. Deelnemers vinden de cursus inspirerend, waardevol, interessant en helpend. Bijna alle deelnemers zouden de cursus aanbevelen aan anderen. Behalve over de cursus zelf zijn deelnemers ook enthousiast over de cursusleider en de sfeer in de groep. Zowel de cursusleider, de sfeer als de cursus zelf krijgen als gemiddeld rapportcijfer een 9. Deelnemers voelen zich gewaardeerd en gehoord door de cursusleider, waardoor een veilige sfeer ontstond in de groep. Sommige deelnemers zijn minder enthousiast over het werkboek, in het bijzonder over de hoeveelheid tijd die het maken van de oefeningen en huiswerk in beslag neemt. Zij willen meer tijd tussen de bijeenkomsten.

Bijna alle deelnemers voelen zich (een beetje) minder eenzaam na afloop van de cursus. Dit werd gemeten met een enkele vraag: Voelt u zich minder eenzaam? met antwoordmogelijkheden 'Ja', 'Een beetje' en 'Nee'. In de open antwoorden geven deelnemers aan dat zij positiever worden en meer zelfvertrouwen en inzicht krijgen in het eigen handelen.

Cursusleiders zijn ook positief over de cursus. Zij vinden het inspirerend om de cursus uit te voeren en vinden het bijzonder om de effecten bij deelnemers te kunnen zien. Wel zeggen cursusleiders dat het intensief is om deelnemers constant richting het positieve denken te sturen. Een aantal cursusleiders wenst net als enkele deelnemers meer tijd tussen de bijeenkomsten, zodat er meer tijd is voor bezinking en huiswerkopdrachten. De cursusleiders zijn tevreden over de materialen.

Succes- en faalfactoren

Succesfactoren die de cursusleiders benoemen zijn de plezierige en veilige sfeer in de groep, de strakke sturing en de positiviteit. Ook de opbouw van de cursus met afwisselende opdrachten benoemen zowel cursusleiders als deelnemers als succesfactor.

Belemmeringen in de uitvoering waren onder andere een conflict binnen de groep en een beperkt leervermogen of gebrek aan motivatie bij deelnemers. Ook het niet maken van opdrachten had een negatieve invloed op de inzet. Andere factoren die belemmerend kunnen zijn: een te kleine ruimte, een wisselende groepssamenstelling en de aanwezigheid van veel cursusleiders. Daarnaast ervaren sommigen de snelle opeenvolging van bijeenkomsten als een belemmering.

Aanpassingen

Naar aanleiding van de evaluaties is meer aandacht besteed aan de selectie van deelnemers. Het belang van goede informatievoorziening aan potentiële deelnemers en verwijzers over de inhoud en doelgroep van de cursus is gecommuniceerd naar alle Specialisten Eenzaamheid. In de communicatie-uitingen wordt duidelijk aangegeven voor wie de cursus wel en niet geschikt is, waarbij het belang van motivatie wordt onderstreept. Momenteel wordt de cursus aangepast voor mensen met een beperkt leervermogen of taalachterstand. In 2022 is een *pilot* van start gegaan voor mensen met laaggeletterdheid.

Daarnaast is cursusleiders naar aanleiding van de evaluaties verzocht om de groepssamenstelling na de start niet meer te wijzigen en is een maximum van twee cursusleiders per groep ingesteld. Het advies om meer tijd tussen de groepsbijeenkomsten te plannen, komt regelmatig aan bod tijdens de bijscholingsdagen. Vanwege de voorkeur voor ritme en regelmaat, is ervoor gekozen dit niet standaard te wijzigen. Wel wordt de keuze geboden om voor de doelgroep ouderen de bijeenkomsten tweewekelijks te laten plaatsvinden in plaats van wekelijks.

Effectevaluatie

a. Ottervanger, R. (2018). Evaluatie cursus Creatief Leven. Analyse van voor- en nametingen van 54 cursisten in 10 cursussen gegeven in de periode 2014-2018. Faktor5.

b. Onderzoeksmethode:

In dit evaluatieonderzoek wordt gekeken in hoeverre deelname aan de cursus Creatief Leven invloed heeft op de gevoelens van eenzaamheid en vitaliteit van deelnemers. Hiervoor zijn de resultaten geanalyseerd van de voor- en nametingen van respectievelijk 54 en 49 deelnemers die in de periode 2014 tot 2018 hebben meegedaan aan de cursus en de cursus hebben afgemaakt. Voor het rapport is gebruik gemaakt van de gegevens uit tien cursussen, georganiseerd op verschillende locaties in het land. Tijdens de eerste en laatste bijeenkomst vullen alle deelnemers een vragenlijst in over eenzaamheid en vitaliteit. Deze vragenlijst is afgeleid van de diagnostische eenzaamheidstest en bestaat uit 25 vragen met twee of drie antwoordmogelijkheden. Uit de antwoorden op deze vragenlijst volgt een eenzaamheids- en vitaliteitsscore. De eenzaamheidsscore meet in hoeverre een deelnemer gevoelens van eenzaamheid ervaart. De vitaliteitsscore meet in hoeverre een deelnemer het gevoel heeft te kunnen rekenen op een eigen netwerk en ondersteuning van anderen. Beide scores kunnen variëren tussen de 0 en 50. In het evaluatieonderzoek is een vergelijking gemaakt tussen de gemiddelde scores van alle deelnemers samen bij aanvang van de cursus en de gemiddelde scores direct na afloop. Doordat de vragenlijst anoniem werd afgenomen, was het niet mogelijk de ontwikkeling van de individuele cursist te bepalen.

Link naar publicatie:

https://eenzaamheid.info/images/pdfs/Evaluatie_cursus_Creatief_Leven_R1.pdf

c. Resultaten

Uit de analyses blijkt dat de gemiddelde eenzaamheidsscore significant afneemt van 21 naar 15 punten. De vitaliteitsscore neemt gemiddeld significant toe van 23 naar bijna 30. Deze gemiddelde scores zijn gebaseerd op in totaal 54 deelnemers die de vragenlijst tijdens de eerste bijeenkomst hebben ingevuld en 49 deelnemers die de vragenlijst tijdens de laatste bijeenkomst hebben ingevuld. Uit de resultaten wordt ook een verband zichtbaar tussen eenzaamheids- en vitaliteitsscores. Deelnemers met een hogere vitaliteitsscore scoren lager op eenzaamheid en omgekeerd.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

-

4.3 Praktijkvoorbeeld

Op verzoek van Omroep MAX is in 2015 een groep begeleid van vijf mensen die aangaven langdurig eenzaam te zijn. Deze mensen zijn een jaar lang gevolgd: voor, tijdens en na deelname aan de cursus Creatief Leven. Dit is in beeld gebracht in de zevendelige serie [Nooit Meer Alleen](#). Op NPO Start is de zevendelige [serie Nooit Meer Alleen](#) en de [reünie na één jaar](#) te zien.

Een van de deelnemers is Koos. Koos woont alleen op een boot in Den Haag. Het is Tweede Kerstdag 2014 en Koos warmt een magnetronmaaltijd op. De kerstdagen kunnen hem eigenlijk gestolen worden. 'Dan heb je eigenlijk nog meer behoefte aan mensen, dan is het alleen zijn nog moeilijker. Je

weet dat er zo veel gezelligheid is en dat mensen bij elkaar komen. Ik ben blij als het voorbij is'. Koos voelt zich eenzaam en weet niet goed waar hij nog voor leeft. 'Als het zo afgelopen is, dan vind ik het ook niet erg'.

Tijdens de cursus Creatief Leven staat voor Koos vooral het doorbreken van patronen centraal. De opdracht om vaste gewoonten te veranderen, pikt Koos al snel op. 'Ik ben geen studiebol, maar ik heb het werkboek op mijn manier bestudeerd. Ik kwam tot de ontdekking dat ik bepaalde dingen, in opvattingen en doen en laten, dat ik dat ook anders zou kunnen doen.' Koos komt tot de ontdekking dat hij iemand anders nodig heeft om patronen te kunnen doorbreken. 'Dat wist ik niet. Ik dacht dat ik mezelf wel kon redden, zo ben ik opgegroeid. Maar ik zag in dat ik iemand anders nodig heb'. Koos ontdekt tijdens de cursus dat hij veel liefde en aandacht nodig heeft, iets wat hij in zijn jeugd tekort is gekomen. 'Ik miste afhankelijkheid, lief zijn voor elkaar en dingen voor elkaar over hebben.'

Koos merkt op dat hij door zijn deelname aan de cursus anders is gaan denken en dingen anders aanpakt. 'Ik was een beetje afgeremd en nu zijn de remmen los. Ik ben vrijer geworden'. Koos is veel gelukkiger geworden en merkt op dat hij door de cursus het leven weer meer ziet. 'Ik kom weer op de weg waar ik helemaal vanaf ben gegaan. Dat maakt me ontzettend gelukkig'. Ondanks dat Koos een zwaar jaar doormaakte door ziekte en het overlijden van zijn zoon, krabbelt hij dankzij veel steun weer overeind.

Koos heeft inmiddels weer een druk leven. Naast bridgen en computerles, brengt Koos ook veel tijd door met zijn vriendin die hij naar eigen zeggen door de cursus heeft gekregen. Zo brengt Koos een jaar later zijn Kerst niet meer alleen door, maar viert hij dit samen met haar. Genieten van het leven, dat is waar het leven van Koos nu om draait. 'Ik was een zware denker, dacht altijd aan de dag van morgen. Maar nu laat ik alles lekker over me heen komen. Ik probeer te genieten van het leven en blijf niet achter de geraniums zitten, maar ik ga erop uit. Nu wil ik 100 jaar worden. Pluk de dag!'.

5. Samenvatting werkzame elementen

Inhoudelijke werkzame elementen

- Samenhang en opbouw van de cursus, waarbij gestart wordt met het activeren van het brein en het creëren van mentale ruimte, zodat daarna vaardigheden (opnieuw) kunnen worden geleerd, plannen kunnen worden gemaakt en persoonlijke doelen kunnen worden gesteld.
- Doorbreken van de vicieuze cirkel van eenzaamheid door gelijktijdig in te zetten op verschillende aspecten en daarmee op oorzakelijke, in standhoudende en verergerende factoren.
- Consequent positieve ervaringen opdoen met sociale interacties waardoor nieuwe – positieve – betekenissen worden gevormd en gekoppeld aan de oorspronkelijke stimulus (contraconditionering).
- Toepassing van een doordachte combinatie van methoden uit de cognitieve gedragstherapie, sociale leertheorie en positieve psychologie gericht op verbetering van het sociaal-cognitief functioneren, het aangaan van positieve interacties en versterking van levensvaardigheden en zelfredzaamheid.

Praktische werkzame elementen

- Motivatie is een belangrijk inclusiecriteria. Deelnemers die intrinsiek gemotiveerd zijn om zelfstandig aan de slag te gaan met hun eigen proces, openstaan voor verandering en over zelfreflectie beschikken, hebben de meeste kans op goede resultaten na afloop van de cursus.
- Creëren van een veilige en positieve groepssfeer.
- Creëren van betrouwbaarheid en voorspelbaarheid door herhalende patronen in de gestructureerde opbouw van de bijeenkomsten en terugkerende oefeningen.
- Leren vindt gemakkelijker plaats als meerdere mensen samen zijn. Een positief groepsklimaat zorgt voor positief sociaal leren, vergroot het aantal positieve associaties met contact met andere mensen – zoals opname in een betekenisvolle groep en betekenisvol kunnen zijn voor anderen – en vermindert negatieve verwachtingen. Daarnaast leren mensen door te kijken hoe anderen iets doen.
- De verplichte opleiding Specialist Eenzaamheid, waarin cursusleiders kennis opdoen over eenzaamheid en de theoretische achtergrond van de cursus.
- Het gebruik van een gedetailleerde cursushandleiding voor cursusleiders, waardoor gewaarborgd wordt dat de cursus wordt uitgevoerd zoals bedoeld.

6. Aangehaalde literatuur

Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.

Beck, A. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin-USA.

Beutel, M., Klein, E., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17(1), 97.

Brown, E., Gallagher, S., & Creaven, A. (2018). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 55(5), e13031.

Cacioppo, S., Balogh, S. & Cacioppo, J. (2015). Implicit attention to negative social, in contrast to nonsocial, words in the Stroop task differs between individuals high and low in loneliness: evidence from event-related brain microstates. *Cortex*, 70, 213-233.

Cacioppo, S., Bangee, M., Balogh, S., Cardenas-Iniguez, C., Qualter, P. & Cacioppo, J. (2016). Loneliness and implicit attention to social threat: A high-performance electrical neuroimaging study. *Cognitive neuroscience*, 7(1-4), 138-159.

Cacioppo, J. & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E. & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.

CBS (2020): <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eeenzaam-in-2019>, retrieved 14-01-2022.

De Jong Gierveld, J. & en Van Tilburg, T. (2007). Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: T. van Tilburg en J. de Jong Gierveld (red). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak* pp. 7-14. Assen: Van Gorcum.

Erzen, E. & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.

Garland, E., Fredrickson, B., Kring, A., Johnson, D., Meyer, P., & Penn, D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 30(7), 849-864.

GGZ Standaarden (2017): <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/ouderen-met-psychische-aandoeningen/zorg-voor-ouderen-met-psychische-aandoeningen>, retrieved 14-1-2022

Griffin, S., Williams, A., Ravyts, S., Mladen, S., & Rybarczyk, B.(2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health psychology open*, 7(1), 2055102920913235.

Haslam, S., Haslam, C., Cruwys, T., Jetten, J., Bentley, S., Fong, P. & Steffens, N. (2022). Social identity makes group-based social connection possible: Implications for loneliness and mental health. *Current opinion in psychology*, 43, 161-165.

Hawkley, L., & Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.

Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G. & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 88, 102066.

Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.

Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130.

Keller, N., Hennings, A. & Dunsmoor, J. (2020). Behavioral and neural processes in counterconditioning: Past and future directions. *Behaviour research and therapy*, 125, 103532. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103532>

Lam, J., Murray, E., Kasey, E., Ramsey, M., Nguyen, T., Mishra, J. & Lee, E. (2021). Neurobiology of loneliness: a systematic review. *Neuropsychopharmacology*, 1-15.

Lim, M., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(7), 793-810.

Lara, E., Martín-María, N., De la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A. & Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing research reviews*, 52, 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.03.002>

Mann, F., Bone, J., Lloyd-Evans, B. et al. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 52, 627-638.

Morris, C., Simpson, J., Sampson, M., & Beesley, F. (2014). Cultivating Positive Emotions: A Useful Adjunct When Working with People Who Self-Harm? *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(4), 352-362.

Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T. & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 8(9), WE01.

Ong, A., Uchino, B. & Wethington, E. (2016). Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449. <https://doi.org/10.1159/000441651>

Pascoe, M., Thompson, D., Jenkins, Z., & Ski, C. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 95, 156-178.

Pai, N. & Vella, S. (2021). COVID-19 and loneliness: A rapid systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(12), 1144-1156.

RIVM (2020). <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting>, retrieved 11-08-2021.

Sbarra, D. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic medicine*, 77(3), 227.

Schrepft, S., Jackowska, M., Hamer, M. & Steptoe, A. (2019). Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC public health*, 19(1), 1-10.

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

Singh, D., Sulay, N. & Jeevajyoti, S. (2017). A Systematic Review of Cognitive and Behavioural Interventions for Elderly. *Indian Journal of Gerontology*, 31(4).

Stuart, A., Katz, D., Stevenson, C., Gooch, D., Harkin, L., Bennasar, M. ... Nuseibeh, B. (2021). *Loneliness in Older People and COVID-19: Applying the Social Identity Approach to Digital Intervention Design*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qk9hb>

Tavares, L. & Barbosa, M. (2018). Efficacy of group psychotherapy for geriatric depression: A systematic review. *Archives of gerontology and geriatrics*, 78, 71-80.

Tursi, M., Baes, C. van, Camacho, F., Tofoli, S. & Juruena, M. (2013). Effectiveness of psychoeducation for depression: a systematic review. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 47(11), 1019–1031.

Tiwari, S. (2013). Loneliness: A disease?. *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 320.

Valtorta, N., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.

Van Daele, T., Hermans, D. Van Audenhove, C. & Van den Bergh, O. (2012). Stress reduction through psychoeducation: a meta-analytic review. *Health Education & Behavior*, 39(4), 474-485.

Yalom, I. & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.

7. Bijlagen

Bijlage 1 - Voorbeeld folder



C	R	
	E	A
T	I	
	E	F
		L
		E
		V
		E
		N

De cursus **Creatief leven**, voor wie zich hierin herkent:

- Ik voel me eenzaam
- Ik weet niet wat ik wil, ik voel me vaak een buitenstaander
- Ik heb mijn evenwicht niet hervonden na een belangrijke gebeurtenis in mijn leven
- Ik zou wel wat meer of andere contacten willen
- Ik weet dat ik best wat in mijn mars heb, maar ik ben te verlegen.

Bij de cursus hoort een werkboek: **Creatief Leven**.
Het boek is los verkrijgbaar en is geschikt als zelfhulpboek.
Te bestellen bij www.faktor5.nl.
ISBN-10: 9081019317
ISBN-13: 9789081019316

Verandering is uitdagend, maar het kan ook bedreigend zijn. Deze cursus is speciaal gemaakt om je te helpen. Het biedt een veilige omgeving, waarin iedereen hetzelfde wil bereiken. Bel of mail. Doe die stap. Bepaal je eigen levensweg!

Creatief Leven

Hoe geef je je leven vorm? Waar begin je?

Creatief Leven is een praktische cursus voor mensen die merken dat ze eenzaam zijn. Voor mensen die het gevoel hebben dat er iets moet veranderen. Voor mensen die het houvast in het leven kwijt zijn. De cursus Creatief Leven helpt je.

Doen

Inzicht is mooi, maar het is niet voldoende. Daarom zijn er opdrachten die je laten ervaren hoe het is als je dingen anders aanpakt. Daarom biedt de cursus verrassende oefeningen in creativiteit. Het dwingt je dingen anders te doen dan je gewend was. Je leert luisteren naar jezelf. Je voelt hoe het is om nieuwe dingen te doen. Een eye-opener! Zo ontdek je wat het is om je leven op een creatieve manier vorm te geven!

Hoe

De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur. In een groep van maximaal 12 mensen werk je aan het opbouwen van een prettiger leven. Je krijgt informatie en allerlei opdrachten. Je krijgt meer zelfkennis en stelt jezelf een doel. Zo geef je vorm aan je leven. Je bent creatief bezig!

Denken

In de cursus Creatief Leven leer je op een andere manier te kijken naar jezelf en de wereld. Ontdek opnieuw welke dingen er in het leven belangrijk voor je zijn. Individueel en met hulp van de groep ontdek je een nieuwe manier van positief en creatief denken en leven. De cursus biedt: Inzicht in de patronen van het leven Inzicht in jezelf Inzicht in wat de omgeving te bieden heeft Inzicht in hoe je kunt bereiken wat je wilt bereiken.

Voorop staat dat elke deelnemer de verantwoordelijkheid neemt voor het eigen leven. De wereld kun je niet veranderen, wel je eigen gedrag. Dat weet je.



Bijlage 2 - Vragenlijst eerste en laatste bijeenkomst

Vragenlijst

Start – Einde

Omcirkel s.v.p. het best passende antwoord

1.	Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik terecht kan met mijn dagelijkse dingen	ja	nee	min of meer
2.	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen	ja	nee	min of meer
3.	Ik ervaar een leegte om mij heen	ja	nee	min of meer
4.	Als ik me eenzaam voel ga ik afleiding zoeken	ja	nee	soms
5.	Ik mis gezelligheid om mij heen	ja	nee	soms
6.	Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt	dat klopt	nee	min of meer
7.	Ik heb genoeg mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	ja	nee	min of meer
8.	Uit mijn jeugd heb ik voornamelijk negatieve herinneringen	ja	nee	min of meer
9.	Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel	ja	nee	min of meer
10.	Ik heb veel herinneringen aan mijn kindertijd	ja	nee	min of meer
11.	Ik voel me gesteund door mijn omgeving	ja	nee	min of meer
12.	Ik mis mensen om me heen	ja	nee	min of meer
13.	Mijn jeugd herinner ik me als heel gelukkig	Ja	min of meer	totaal niet
14.	Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik terecht kan om te praten	ja	nee	min of meer
15.	Van mijn kindertijd herinner ik mij...	niets	veel	
16.	Over het algemeen voel ik me een tevreden mens	ja	nee	min of meer
17.	Ik voel me nooit echt eenzaam	dat klopt	Juist wel	min of meer
18.	Ik weet precies wanneer mijn eenzaamheid voor het eerst begon	ja	nee	n.v.t
19.	Uit eenzaamheid ben ik foute relaties aangegaan	ja	nee	min of meer
20.	Ik kan mezelf goed redden	ja	nee	min of meer
21.	Vaak voel ik mij in de steek gelaten	ja	nee	min of meer
22.	Ik voel mij al meer dan een jaar eenzaam	ja	nee	
23.	Ik mis een echt goede vriend of vriendin	ja	nee	min of meer
24.	Ik verwacht dat mijn leven beter wordt	ja	nee	min of meer
25.	Als ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij vrienden terecht	ja	nee	min of meer

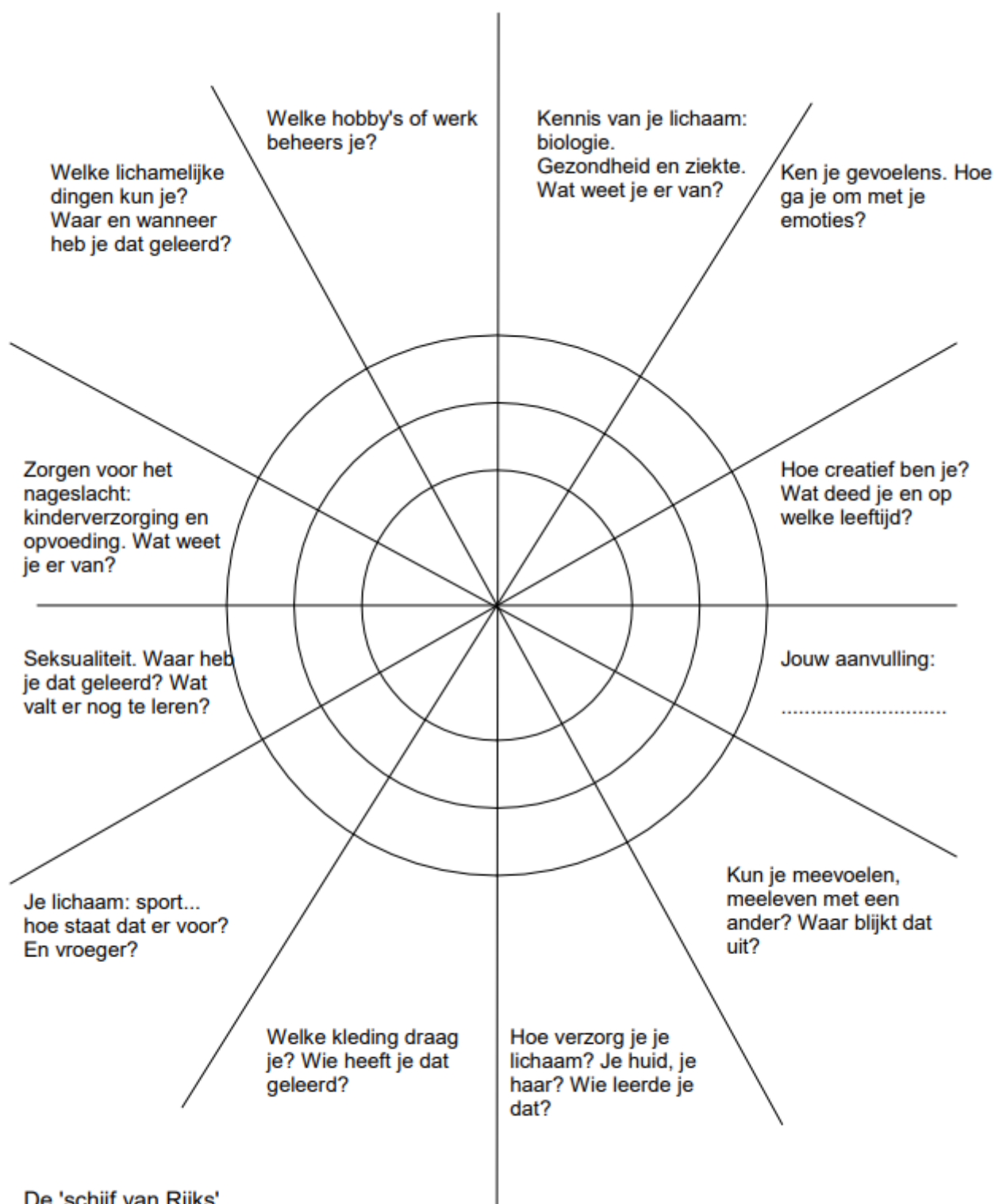
Mijn leeftijd is:

Mijn voornaam of pseudoniem is:



Langeweg 110 - Gennep - 0644574009 – KvK 22057651 – NL66KNAB0762821752

Bijlage 3 - Schijf van Rijks



De 'schijf van Rijks'

De binnenste cirkel staat voor het gezin waar je uit komt, de middelste staat voor wat je in je schooltijd hebt geleerd, de buitenste staat voor je collega's, vrienden, relaties... Ga eens na waar jouw ontwikkeling heeft plaatsgevonden. Let op: de meeste ruimte voor groei is aan de buitenkant!

Bijlage 4 – Voorbeeld van een bijeenkomst

Werkvorm	Leerdoel	Werkwijze	Materiaal	Tijdsduur
Opening	-	Cursusleider licht het programma van vandaag toe en benadrukt dat de bijeenkomst gaat over de deelnemers zelf en hun zelfkennis en zelfvertrouwen.	-	5 min
Interactie – deel je ervaringen	Aan het eind van de oefening kan de deelnemer: <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat na de vorige bijeenkomst is voorgevallen • globaal benoemen wat enkele andere deelnemers hebben gedaan de afgelopen week • in de groep een mededeling doen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers vertellen hoe het vorige week is gegaan. • De cursusleider zorgt ervoor dat iedereen aandacht krijgt. • De cursusleider gebruikt zo veel mogelijk de bel bij positieve uitspraken. 	Bel	10 min
Instructie - hartcoherentie	Aan de eind van de oefening kan de deelnemer: <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat hartcoherentie doet • zelfstandig de hartcoherentie oefening uitvoeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider voert de oefening uit zoals die in het werkboek staat beschreven. • De cursusleider geeft uitleg over het doel van de oefening en geeft tips om de oefening zelf uit te kunnen voeren. 	Werkboek	5 min
Interactie - namenrondje	Aan het einde van de oefening: <ul style="list-style-type: none"> • kan de deelnemer van ten minste drie deelnemers een hobby benoemen • heeft de deelnemer ervaren dat zij/hij een aantal mensen beter heeft leren kennen in een veilige omgeving. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers noemen een voor een hun naam en hobby. • Deelnemers noemen een voor een hun naam en hobby en daarna de naam en hobby van een ander. De cursusleider geeft eerst een voorbeeld. • Deelnemers schrijven een ding op dat ze goed kunnen. De cursusleider geeft zelf een eenvoudig voorbeeld. Hierna volgt eerst een rondje waarin ieder de eigen naam en wat zij/hij goed kan benoemt en daarna ook de naam van een ander persoon en wat zij/hij goed kan. • De cursusleider sluit af met een compliment. 	Eventueel bol wol of bal	15 min

Instructie – Circle of Life	<p>Aan het einde van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen dat de cursus sterk gericht is op zelfkennis en communicatie • uitleggen dat deze bijeenkomst een verder onderzoek is naar de eigen persoonlijkheid en huidige situatie • de opdracht Circle of Life uitvoeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider geeft uitleg over communicatie en over het feit dat er in het leven altijd verschillende kanten zijn waar je meer of minder tevreden over bent. • De cursusleider vertelt wat belangrijk is bij luisteren en echte aandacht geven en vraagt deelnemers welk effect gesloten vragen hebben op een gesprek. • De cursusleider geeft uitleg over de Circle of Life. • Deelnemers vertellen wat ze over zichzelf hebben ontdekt, aan de hand van een voorbeeld van de cursusleider. Deelnemers geven aan waar ze tevreden over zijn. 	Print-outs van de Circle of Life	10 min
Individuele opdracht en interactiepatron en in levenslijn	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen of zij/hij alleen was of met anderen tijdens hoogtepunten in het leven • uitleggen dat je gelukkig kunt zijn met en zonder anderen • de eigen ervaring bespreken met een mededeelnemer. 	<p>In de eerste twee bijeenkomsten hebben deelnemers mooie herinneringen in de levenslijn getekend.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers concentreren zich op één of twee hoogtepunten. Bij een aantal herinneringen gaan deelnemers na of ze alleen waren of samen met iemand anders. Deelnemers gaan na of ze een patroon herkennen. • De cursusleider licht toe dat deze oefening helpt bij bewustwording en dat iedereen op de eigen manier omgaat met hoogte- en dieptepunten. • Deelnemers vertellen twee aan twee hoe zij vanuit een vervelende situatie er weer bovenop zijn gekomen. • De cursusleider sluit af met een compliment. 	Levenslijn	20 min
Interactie – rondvraag: is alles helder?	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen als er iets onduidelijk was in deze bijeenkomst • de gegeven uitleg begrijpen 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider vraagt naar onduidelijkheden over het huiswerk en zorgt ervoor dat hierbij iedereen aan de beurt komt. • De cursusleider beantwoordt eventuele vragen en vraagt 	-	5-10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • samenvatten of hij tevreden is over de manier waarop hij/zij haar tijd besteedt. 	naar opvallendheden en tevredenheid m.b.t. de tijdsbestedingslijst (huiswerkopdracht).		
Instructie – woordspin	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat een woordspin is • een woordspin maken. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider geeft uitleg over de woordspin. • Deelnemers maken een woordspin rondom een zelfgekozen onderwerp. 	Flipover, stiften, papier	10 min
Uitleg – Schijf van Rijks	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen waar de Schijf van Rijks voor bedoeld is • uitleggen hoe deze oefening thuis uitgevoerd moet worden • De oefening zelfstandig thuis uitvoeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider geeft uitleg over de Schijf van Rijks en de bedoeling van de huiswerkopdracht. • De cursusleider controleert of de deelnemers begrepen hebben waar de oefening om gaat. 	Flipover	5 min
Interactie – positief roddelen	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat positief roddelen is • uitleggen wat het effect is van positief roddelen • de ervaring van het positief roddelen beschrijven. <p>Impliciet leerdoel: aan het eind van de oefening heeft de deelnemer ervaren dat het veilig en prettig is om in deze groep complimenten te geven en ontvangen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider geeft uitleg over de oefening. • Deelnemers gaan in drietallen zitten waarvan twee van de drie uitgebreid gaan roddelen over de derde. Deelnemers mogen alleen maar positieve dingen zeggen en geen stiltes laten vallen. • Na de oefening vertellen deelnemers hoe ze de oefening hebben ervaren. 	-	10 min
Creatief – collage maken	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat het effect is van het maken van een collage • uitleggen dat een collage maken een oefening is om het brein te prikkelen • zelf thuis een creatieve oefening uitvoeren met als doel het brein te prikkelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider legt de opdracht uit en vertelt wat creativiteit doet voor de motoriek en hersenen. De cursusleider benadrukt dat het om het plezier van het maken gaat en niet om het eindresultaat. • De cursusleider versterkt het zelfvertrouwen door iedereen te complimenteren. • De cursusleider bespreekt de bijeenkomst na met de deelnemers. 	A3-vellen, lijm, tijdschriften, scharen, onderleggers	15-20 min

	Impliciet leerdoel: door het ervaren van een kleine prestatie het zelfvertrouwen versterken.			
--	--	--	--	--

Uitleg – huiswerk-opdracht	<p>Aan het eind van de oefening kan de deelnemer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen wat het huiswerk is voor de volgende bijeenkomst • uitleggen hoe het huiswerk gemaakt moet worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • De cursusleider geeft uitleg over het huiswerk. • De cursusleider herinnert de deelnemer aan de oefeningen, zoals zintuigen oefenen buiten en bijhouden van het breinboekje. • De bijeenkomst eindigt met een complimentenrondje waarbij elke deelnemer een ander een compliment geeft. 		5 min
----------------------------	--	---	--	-------

EVALUATIEFORMULIER

Let op: twee kantjes!

1. Heb je in deze cursus bruikbare inzichten en/of vaardigheden geleerd?

- ☐ heel veel Commentaar
- ☐ veel
- ☐ redelijk
- ☐ weinig
- ☐ heel weinig

2. Wat vond je van de inhoud van de cursus?

- ☐ heel moeilijk Commentaar
- ☐ moeilijk
- ☐ normaal
- ☐ makkelijk
- ☐ te makkelijk

3. Welke onderwerpen zouden volgens jou nog meer in deze cursus horen?

4. Wat vind je van de totale duur van de cursus?

- ☐ te lang Commentaar
- ☐ lang
- ☐ goed
- ☐ kort
- ☐ te kort

5. Wat vind je van de lengte van de bijeenkomsten?

- ☐ te lang Commentaar
- ☐ lang
- ☐ goed
- ☐ kort
- ☐ te kort



Langeweg 110 - Gennep - 0644574009 – KvK 22057651 – NL66KNAB0762821752

6. Deed volgens jou de cursusleider het goed?

- ☐ Ja, fantastisch! Commentaar
- ☐ Ja, heel goed
- ☐ Wel goed
- ☐ Niet goed
- ☐ Helemaal niet goed

7. Wat vond je van de lessen? Je mag een cijfer geven

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Commentaar
Sfeer											
Aandacht van de cursusleider											
Omgang met medecursisten											
Aansluiting bij jouw situatie											
Tekst van het werkboek											
Lokaal											
Materialen											

8. Wat vond je het meest positieve van deze cursus?

9. Wat kan er volgens jou beter?

10. Geef je algemene oordeel over de cursus

- ☐ heel goed
- ☐ goed
- ☐ voldoende
- ☐ zwak

NAAM CURSIST _____ (Vrijblijvend)



Langeweg 110 - Gennep - 0644574009 – KvK 22057651 – NL66KNAB0762821752

Procesevaluatie Creatief Leven

1. Is de interventie uitgevoerd volgens plan?

- Welke activiteiten zijn wel en welke niet uitgevoerd?
- Zijn de activiteiten uitgevoerd zoals ze bedoeld waren?
- Waren er bijvoorbeeld voldoende materialen, waren ze van goede kwaliteit en zijn ze op de juiste plek terechtgekomen?
- Waarom zijn activiteiten niet of niet zoals gepland uitgevoerd?

2. Hoe is de waardering en ervaring van uitvoerders en deelnemers?

- Hoe hebben betrokkenen (deelnemers en uitvoerders van de interventie) de interventie ervaren?
- Heeft de interventie opgeleverd wat men ervan verwachtte?
- Is de interventie begrepen en gewaardeerd door de uitvoerders en de deelnemers?
- Zijn de uitvoerders in staat geweest de interventie uit te voeren?

3. Wat is het bereik van de interventie?

- Hoeveel deelnemers zijn er bereikt?
- Wordt de beoogde doelgroep van deelnemers bereikt?
- Hoe representatief zijn de bereikte deelnemers voor de doelgroep van de interventie?
- Wie haakte af en waarom?
- Hoe verhoudt het bereik van de interventie zich tot de omvang van het vraagstuk (zoveel mogelijk in concrete getallen)?

4. Wat zijn de succes- en faalfactoren?

- Kun je in de aanpak en de uitvoering van de aanpak (planning, condities, etc) momenten of processen aanwijzen die bijgedragen hebben aan het succes? Bijvoorbeeld: motieven en belangen van partners of initiatiefnemers, draagvlak, besluitvorming, middelen, faciliteiten, persoons- en organisatiekenmerken van uitvoerders. Kun je zo ook tegenvallers en barrières opsporen?
- Hielden de samenwerkingspartners en beslissers zich aan de afspraken?
- Heeft de interventie ongewenste of juist gewenste onvoorziene processen op gang gebracht?
- Zijn er tijdens de uitvoering van de interventie externe gebeurtenissen geweest die betrekking hebben op het thema van de interventie en mogelijk invloed hebben gehad op het proces. Bijvoorbeeld: heeft wet- of regelgeving geleid tot aanpassingen in de interventie. Zo ja welke?
- Wat was de opinie t.a.v. de interventie bij publiek, belangengroepen, politiek en media?

5. Welke aanbevelingen kunnen er aan de hand van de procesevaluatie worden gedaan voor verbetering van de interventie?

Bijlage 7 - Competentieprofiel Specialist Eenzaamheid



Competentieprofiel Specialist Eenzaamheid

competenties voor het geven van de cursussen

Competentie	Gedrag	Resultaat
Motivatie/enthousiasme	<ul style="list-style-type: none"> ● Sluit aan bij de belevingswereld van de cursist ● Houdt rekening met de intrinsieke motivatie van de cursist ● Enthousiasmeert en stimuleert de cursist tot actieve deelname aan de cursus ● Kan gedegen en gemotiveerd informeren over onze visie en aanpak 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursist is optimaal gemotiveerd om deel te nemen ● Cursist voelt zich gekend
Positiviteit	<ul style="list-style-type: none"> ● weet bij weerstand de cursist toch te motiveren ● Stuurt op positiviteit door woordgebruik, intonatie, onderwerpkeuze ● Bekrachtigt positieve uitingen bij deelnemers 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursist ervaart een consistente positieve benadering
Sociaal gedrag: <ul style="list-style-type: none"> ● contactvaardigheid ● tact/inlevingsvermogen ● gericht op groepsproces 	<ul style="list-style-type: none"> ● smeedt van een aantal losse deelnemers een groep ● kan sturing geven aan groepsprocessen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursist voelt zich veilig in de groep ● Cursisten communiceren prettig met elkaar ● Leren is gemakkelijk in deze groep
Creativiteit	<ul style="list-style-type: none"> ● Speelt adequaat in op onverwachte situaties ● Kiest een aanpak die past bij de situatie ● gebruikt energizers en werkvormen op de juiste manier 	<ul style="list-style-type: none"> ● Het proces van leren en communiceren in de groep verloopt soepel



Wij leiden professionals op tot deskundigen | [faktor5.nl](https://www.faktor5.nl)

Didactische vaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> ● Verplaatst zich in de beleavingswereld van de cursist en toont begrip ● Signaleert emoties, spanningen en afwijkend gedrag en schat risico's in. Gaat hier op juiste wijze mee om ● Achterhaalt op respectvolle wijze eventuele weerstand bij de cursisten ● Presenteert met gemak en brengt de lesstof goed over 	<ul style="list-style-type: none"> ● Deelnemers weten welke opdrachten ze thuis moeten doen ● Kennis en vaardigheden bij deelnemers zijn meetbaar toegenomen
Adviesvaardigheid	<ul style="list-style-type: none"> ● Is in staat in te schatten of extra hulp nodig of zinvol is 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursist wordt zo nodig extra begeleiding aangeboden
Vakbekwaamheid: <ul style="list-style-type: none"> ○ Grondige kennis van het onderwerp eenzaamheid ○ Oplossingsgericht werken volgens methode met de bel ○ Gespreksvaardigheden volgens CPPC ○ Beheersing van gesprekstechnieken en vaardigheden uit NLP ○ Grondige kennis van de methodiek 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kan ogw coachen, individueel en in groepen ● Kan positieve emoties ankeren ● Gebruikt consistent CPPC tijdens de cursus ● Kan de patroontheorie correct uitleggen ● Kan het effect van eenzaamheid op het brein uitleggen ● Beheerst NLP technieken en technieken uit oplossingsgericht werken voor zover deze worden gebruikt in de cursus 	<ul style="list-style-type: none"> ● kan naar buiten treden en succesvol als zelfstandig cursusbegeleider opereren ● Kan uitleggen wat de methodiek inhoudt en dit onderbouwen ● Kan een werkvorm ontwerpen
Bewust van omgeving: <ul style="list-style-type: none"> ○ Letterlijk de cursusomgeving ○ Figuurlijk de omgeving van de deelnemer 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zorgt voor een prettig cursuslokaal met een fijne sfeer ● Laat de deelnemer zich bewust zijn van de eigen omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> ● De sfeer is goed, mensen voelen zich op hun gemak ● Cursisten beseffen dat veranderingen ook anderen raken
Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> ● Zorgt voor bijhouden van een procesevaluatie, intake en outtake formulieren en het indienen daarvan bij Faktor5 ● Stelt zich actief op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen bij het geven van de cursus 	<ul style="list-style-type: none"> ● De uniformiteit van de cursus wordt geborgd ● Uitwisseling van kennis blijft ● Effectiviteit van de cursus wordt steeds gemeten



NETWERKSITE

TEST

JAAROPLEIDING ▾

BIJSCHOLING ▾

CURSUS GEVEN ▾

BR

Intake cliënten eenzaamheid

Zoals je weet is het houden van een intakegesprek geen standaardprocedure bij de cursus Creatief Leven. Wie zich wil aanmelden en aan de voorwaarden voldoet: kunnen lezen en schrijven, bereid zijn tijd te besteden aan de opdrachten en de bijeenkomsten bijwonen, en uiteraard de lessen te betalen, die mag meedoen. Daarom noemen we het ook een cursus: daar doe je graag, op eigen verzoek aan mee.

De vragenlijsten die we gebruikten om te meten hoe het met de eenzaamheid en de vitaliteit van de deelnemers stond noemden wij: intakeformulieren. Dat zet mensen op het verkeerde been. Van nu af aan noemen we ze gewoon: vragenlijsten.

Hier vind je de vragenlijsten voor cliënten. Het doel is gegevens te verzamelen voor de meting van de effectiviteit van de cursussen.