

Grijze Koppen Orkest

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

Fort van de Verbeelding

judith@fortvandeerbeelding.nl

06 143 652 14

Website:

www.fortvandeerbeelding.nl/gko

Contactpersoon

Judith Lodewijks, directeur Fort van de Verbeelding

judith@fortvandeerbeelding.nl

06 143 652 14

Referentie in verband met publicatie

Auteur interventiebeschrijving: Sofieke Jansen Evaluatieonderzoek

Databank Effectieve sociale interventies

Utrecht, Movisie

Datum: april 2022

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

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel.....	7
1.3 Aanpak.....	7
2. Uitvoering	12
3. Onderbouwing	16
4. Onderzoek	19
4.1. Onderzoek naar de uitvoering.....	19
4.2. Onderzoek naar de behaalde effecten	20
4.3. Praktijkvoorbeeld	20
5. Samenvatting Werkzame elementen	21
6. Aangehaalde literatuur	22

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

De interventie Het Grije Koppen Orkest bestaat uit wekelijkse repetities waar ouderen zingen en spelen op laagdrempelige instrumenten. Plezier, actief participeren en verbinding staan centraal. De orkestleider werkt vanuit de principes van de Fort methode en zorgt dat deelnemers zich gezien voelen, muzikaal mee kunnen komen, uitgedaagd worden, zelfvertrouwen opbouwen en onderling contact leggen. Professionals, vrijwilligers en mantelzorgers begeleiden de ouderen en doen zelf ook mee met de orkestrepetities. De coördinator van de zorg-/buurtlocatie is verantwoordelijk voor de praktische organisatie.

Een orkest bestaat meestal uit 30 deelnemers, maar de omvang kan variëren van 15 tot 60 deelnemers. Elk blok van vier maanden wordt afgesloten met een groots eindconcert voor publiek, samen met basisschoolkinderen en musici uit de omgeving. Na acht maanden kan een orkest zelfstandig verder in de duurzaamheidsfase. Hiervoor worden vanaf de start procesgesprekken gevoerd met dragende personen in de buurt-/zorginstelling, trainingen/ontmoeten georganiseerd, een opvolger-orkestleider opgeleid en instrumenten in eigendom genomen.

Doelgroep

Ouderen van 75 jaar en ouder met (een risico op) eenzaamheid, zowel ouderen in woonzorginstellingen (zorgorkesten) als zelfstandig wonende ouderen in de wijk (wijkorkesten). Denk bijvoorbeeld aan ouderen met een klein sociaal netwerk, ouderen met ziekte of beperkingen of alleenwonende ouderen.

De intermediaire doelgroep bestaat uit professionals, vrijwilligers en mantelzorgers op en rond de locatie.

Doel

Het doel van Grije Koppen Orkest is het voorkomen en verminderen van eenzaamheid bij ouderen. Dit wordt bereikt doordat ouderen meer plezier en voldoening ervaren, vaker het gevoel hebben dat ze ertoe doen en meer contact en verbinding met anderen ervaren.

Aanpak

De coördinator werft ouderen op de woonzorginstelling of via sleutelfiguren in de wijk. Na ongeveer een maand ontstaat er een vaste groep. De wekelijkse repetities onder leiding van de orkestleider zijn opgezet volgens de visie van de Fort methode: contact maken, enthousiasmeren, uitdagen, plezier maken, positief benaderen en belonen, duidelijk zijn en grenzen stellen, respect en luisteren, non-verbaliteit en stilte.

Materiaal

- Website www.fortvandebeelding.nl/gko
- Official Grije Koppen Orkest filmpjes (Youtube)
- Flyers voor werving op en rond de zorg-/ buurtinstelling
- De Fort methode – visiedocument
- Handboek voor uitvoerders (opvolger-orkestleiders en coördinatoren van de buurt-/zorginstelling)
- Laagdrempelige instrumenten zoals schudeieren, Lap Bells, Fort-gitaartjes, Schellenbomen, et cetera.
- Contractformat instellingen Grije Koppen Orkest
- Contractformat opvolger-orkestleiders Grije Koppen Orkest.

Onderzoek

Voor de procesevaluatie (2021) zijn registraties geraadpleegd en daarnaast zijn er observaties, vragenlijsten en interviews uitgevoerd op twee locaties bij 38 ouderen en 12 uitvoerders. Sinds de oprichting van Het Grije Koppen Orkest zijn ruim 1.000 ouderen bereikt (in 26 orkesten), voor het merendeel 75 jaar of ouder. Het orkest wordt hoog gewaardeerd door ouderen (8,5) en uitvoerders (8,2). Ouderen doen actief mee met de wekelijkse repetities, ervaren plezier en voldoening en hebben het gevoel zinvol bezig te zijn. Succesfactoren zijn onder andere: de enthousiaste orkestleider, de eenvoudige instrumenten, de muzikale kwaliteit en de grootse eindconcerten. In totaal 81% van de orkesten wordt in de duurzaamheidsfase voortgezet.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De uiteindelijke doelgroep bestaat uit ouderen van 75 jaar en ouder met (een risico op) eenzaamheid. Dit zijn zowel ouderen in woonzorginstellingen (zorgorkesten) als zelfstandig wonende ouderen in de wijk (wijkorkesten). Denk bijvoorbeeld aan ouderen met een klein sociaal netwerk, ouderen met ziekte of beperkingen of alleenwonende ouderen.

Intermediaire doelgroep

De intermediaire doelgroep bestaat uit zorg-, welzijns- en buurt professionals op en rond de locatie, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers. Vanuit een visie op het inclusieve orkest betreft het Grijs Koppen Orkest zoveel mogelijk groepen om de ouderen heen. Dat brengt een beweging op gang om ouderen beter en duurzamer te bereiken.

Selectie van doelgroepen

Uiteindelijke doelgroep

De coördinatoren van de zorg- of wijkinstelling werven de ouderen. Voor zorgorkesten worden ouderen binnen de woonzorginstelling geworven, ook van gesloten afdelingen; bij ouderen met dementie besluit de mantelzorger of medewerker of ze meedoen. Voor wijkorkesten worden het netwerk en sleutelfiguren (wijkwerkers, dagbesteding) ingeschakeld om deelnemers in de wijk te werven. Er wordt vooral op ingezet om ouderen met (risico op) eenzaamheid te bereiken.

Ouderen worden bij voorkeur mondeling uitgenodigd. Hiervoor worden ook flyers verspreid in en rond de zorg-/buurtinstelling, de sociale omgeving van de oudere gebruikt deze om ouderen uit te nodigen. Ouderen beslissen na enkele keren meedoen of ze willen blijven. Bij ouderen met dementie houdt de mantelzorger of medewerker in de gaten hoe iemand reageert en of het aansluit. De meeste ouderen stromen in gedurende de eerste maand, maar instromen blijft gedurende de gehele interventie mogelijk.

Contra-indicaties:

- Ouderen die (ondanks begeleiding) niet in staat zijn om naar de orkestrepitities te komen. NB: een rollator, rolstoel of bed is in zichzelf geen contra-indicatie, ouderen kunnen eventueel met bed en al deelnemen.
- Ouderen die niet in staat zijn om in de context van een orkestrepitie te functioneren vanwege sterk verstorend gedrag.

Intermediaire doelgroepen

Het betrekken van de zorg-, welzijns- en buurtprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers gaat volgens het zwaan-kleef-aan principe: de coördinator begint met werven op locatie onder andere via flyers, persoonlijk (mondeling) uitnodigen, het Kick-Off concert en de trainingen/ ontmoetingen. De werving loopt gedurende de gehele interventie door om intermediaire groepen steeds breder en intensiever te (blijven) betrekken. Groepen gaan elkaar uitnodigen, zo worden welzijnsprofessionals in woonzorginstellingen aangemoedigd om zorgprofessionals uit te nodigen en ook wijkwerkers te betrekken.

Betrokkenheid doelgroep

Fort van de Verbeelding is een organisatie met passie voor mensen en muziek. Nadat eerder grootschalige projecten als het Schoolplein Orkest en projecten voor bedrijven en overheid met succes waren uitgevoerd, kwam er een vraag van een welzijnsmedewerkster uit Eindhoven: zou het mogelijk zijn om grote laagdrempelige orkesten, zoals met basisschoolkinderen, ook voor ouderen mogelijk te maken? In samenwerking met ouderenorganisaties in het land is vervolgens het Grijze Koppen Orkest ontstaan. Veel liedjes zijn op de repertoirelijst terechtgekomen via wensen van ouderen, ook liedjes uit andere culturen op verzoek van ouderen met een migratieachtergrond. De oudere staat centraal in de visie van de Fort methode (contact maken, positief benaderen, respect en luisteren). Orkestleiders hebben frequent en direct contact met ouderen en verzamelen zo veel mogelijk reacties. Deze reacties van ouderen worden meegenomen in het continu verbeteren en doorontwikkelen van het Grijze Koppen Orkest.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het hoofddoel van het Grijze Koppen Orkest is het voorkomen en verminderen van eenzaamheid bij ouderen.

Subdoelen

Subdoelen ouderen

Na acht maanden deelname aan het Grijze Koppen Orkest – dat wil zeggen na de uitvoeringsfase, zie hieronder –:

- (1) hebben ouderen meer gevoelens van plezier en voldoening
- (2) hebben ouderen vaker het gevoel dat ze ertoe doen
- (3) ervaren ouderen meer contact en verbinding met anderen.

Subdoelen intermediaire doelgroepen

- (4) Professionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers begeleiden ouderen op positieve, vaak non-verbale manieren.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Het Grijze Koppen Orkest kent een aanpak die bestaat uit de volgende fases.

Opstartfase (circa 6 maanden)

Een woonzorginstelling of buurtinstelling neemt contact op met het Grijze Koppen Orkest. Na een proces van wederzijdse kennismaking en financiële afspraken, eventueel aanvragen van subsidies, wordt een contract getekend. Daarna begint de concrete voorbereiding en start de werving samen met de coördinator op locatie, zie ook onderdeel 'inhoud van de interventie'. De opstartfase eindigt voor de Kick-Off (muzikale start).

Uitvoeringsfase (8 maanden)

De uitvoeringsfase begint met de Kick-Off. In deze fase draait alles om de wekelijkse orkestrepetities van de ouderen. Ouderen uit zorginstellingen en buurtcentra spelen en zingen al musicerend op laagdrempelige instrumenten (schudeieren, Lap Bells, et cetera). Een orkest bestaat meestal uit ongeveer 30 deelnemers, maar de omvang kan variëren van 15 tot 60 deelnemers. Na elk blok van 15 repetities is er een feestelijk eindconcert waarin samen met kinderen van basisscholen en musici uit de wijk (amateur of professioneel) wordt

opgetreden. Naast de repetities met ouderen zijn er trainingen/ ontmoetingen voor lokale professionals, vrijwilligers en mantelzorgers.

Duurzaamheidsfase (per 4 maanden)

Vanaf het begin wordt ingezet op duurzaamheid door procesgesprekken te voeren met dragende personen uit zorg- en buurtinstellingen: de coördinator, manager, zorg-, welzijns- en buurtprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers. Ook wordt een opvolger-orkestleider opgeleid en verwerven de locaties een eigen set instrumenten. In de duurzaamheidsfase is de projectleiding door Fort van de Verbeelding (bijna) volledig afgebouwd en kan het orkest zelfstandig verder, zie ook onderdeel 'Duurzaamheidsfase'. Ook hier wordt in principe gewerkt in blokken van 15 orkestrepetities met een afsluitend eindconcert.

Inhoud van de interventie

Opstartfase (circa 6 maanden)

Kennismaking en contract

Als een instelling geïnteresseerd is in het Grijs Koppen Orkest, legt zij contact met de projectleider van Fort van de Verbeelding. Bij besluit tot deelname wordt een overeenkomst getekend. De instelling wijst intern een coördinator aan (vaak een sociaal makelaar of activiteitenbegeleider). Afhankelijk van het al dan niet aanvragen van subsidie duurt deze fase korter of langer.

Vorbereiding en werving

De projectleider van Fort van de Verbeelding stemt praktische zaken rond planning en organisatie af met de coördinator van de zorg- of buurtinstelling en bereidt hem/haar voor op zijn/haar rol. De coördinator is verantwoordelijk voor het werven van ouderen, het betrekken van professionals en vrijwilligers en de praktische organisatie (ruimte, faciliteiten) van repetities en bijeenkomsten. Ongeveer twee weken voordat de repetities gaan starten vindt het eerste van in totaal vijf procesgesprekken plaats met dragende personen uit de instelling om elkaar te leren kennen. Dragende personen zijn: de coördinator, manager, zorg-, welzijns- en buurtprofessionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers. Een week voordat de repetities starten is er een Kick-Off in een centrale openbare ruimte binnen de zorg-/buurtinstelling. Deze feestelijke openingsrepetitie (met extra muzikant) heeft als doel zoveel mogelijk ouderen te verleiden mee te gaan doen met de repetities.

Uitvoeringsfase (8 maanden)

Orkestrepetities (2 blokken van elk 4 maanden)

Het orkest repeteert wekelijks in twee blokken van 15 repetities, met uitzondering van de schoolvakanties. De orkestrepetities worden gegeven door de orkestleider van het Grijs Koppen Orkest in een openbare ruimte op de zorginstelling/wijkplek. De centraal gelegen openbare ruimte trekt deelnemers aan, kijken mag in het begin ook. Ouderen leren te spelen op laagdrempelige instrumenten als schudeieren, schellenbomen, eenvoudige Fort-gitaartjes en het nieuwste instrument: de Lap Bells. Deze instrumenten zijn zonder muzikale achtergrond te bespelen. De orkestleider werkt vanuit de principes zoals beschreven in het visiedocument De Fort methode: contact maken, enthousiasmeren, uitdagen, plezier maken, positief benaderen en belonen, duidelijk zijn en grenzen stellen, respect en luisteren, non-verbaliteit en stilte. Onder andere door actief contact te maken met deelnemers, te benoemen wat goed gaat, ouderen muzikaal uit te dagen (bijvoorbeeld tegelijk starten en eindigen, van instrument wisselen, niet-Nederlands repertoire) en onderlinge interactie te stimuleren

(bijvoorbeeld door elkaar te helpen, voor elkaar te applaudiseren). Plezier, actief participeren en verbinding staan centraal. De arrangementen zijn zowel herkenbaar voor ouderen (liedjes van vroeger) als gegoten in een hedendaags jasje en van goede muzikale kwaliteit. Professionals, vrijwilligers en eventueel ook mantelzorgers begeleiden de ouderen op een positieve, non-verbale wijze en doen zelf ook mee met de orkestrepetities. Hiervoor worden zij toegerust in de trainingen/ontmoetingen.

In het orkest is de fysieke belasting laag en de communicatie is veelal non-verbaal (voordoen-nadoen, lichaamsbewegingen, gezichtsexpressie, oogcontact). Hierdoor is deelname zeer laagdrempelig en ook geschikt voor ouderen met beperkingen of een niet-Nederlandse taal of cultuur. Ouderen met een migratieachtergrond worden verder betrokken, onder andere door liedjes uit andere culturen in te brengen die vervolgens door de orkestleider worden gearrangeerd.

Een orkest bestaat meestal uit ongeveer 30 deelnemers, maar de omvang kan variëren van 15 tot 60 deelnemers. De instroom is het grootst tijdens de eerste repetities. Na een maand is een min of meer vaste groep ontstaan en wordt deelname bijgehouden. In een **zorginstelling** kijkt de coördinator bij elke repetitie wie (nog) niet aanwezig is en wordt deze persoon eventueel alsnog opgehaald. In een **buurtinstelling** ziet de coördinator erop toe dat een deelnemerslijst wordt bijgehouden en dat afwezige ouderen worden nagebeld. In principe is instroom altijd mogelijk, orkesten hebben vaak groeiruimte en bovendien is het aanvullen met nieuwe ouderen onvermijdelijk vanwege overlijden van ouderen (doelgroep op hoge leeftijd). Indien er gedurende de interventie nieuwe ouderen instromen, worden zij door de orkestleider of coördinator in de groep welkom geheten en ontvangen zij tijdens de repetitie positieve aandacht. Elke repetitie start of eindigt met een koffie- en ontmoetingsmoment. Vaste vrijwilligers of actieve ouderen helpen bij de organisatie zoals het klaarzetten van stoelen, uitdelen van instrumenten, koffieschenken, deelnemerslijst bijhouden en het halen/brengen van ouderen naar de orkestrepetities.

In het tweede blok draait naast de orkestleider een orkestleider-in-opleiding mee, die de repetities vanaf de duurzaamheidsfase kan overnemen. Ook verwerft de locatie in het tweede blok een eigen set instrumenten zodat er niet meer gehuurd hoeft te worden.

Procesgesprekken

Gedurende de uitvoeringsfase vinden in totaal vijf procesgesprekken plaats vanuit het Grijze Koppen Orkest (projectleider en orkestleider) met de coördinator, directie/management van de instelling, zorg-, welzijns- en buurtprofessionals, vrijwilligers en – in woonzorginstellingen – mantelzorgers. In wijkorkesten zijn soms ook naasten van ouderen betrokken, hier worden deze geen mantelzorger genoemd maar vrijwilliger.

Deze groep is essentieel voor het verbreden van het draagvlak dat nodig is voor de duurzaamheid. In de loop van de gesprekken verschuift het accent van elkaar leren kennen naar 'hoe kunnen we duurzaam door op deze plek'. Wat is er nodig, wat werkt wel/niet en hoe kan de financiering worden geregeld.

Trainingen/ ontmoetingen

In de uitvoeringsfase vinden in totaal vier trainingen/ ontmoetingen plaats, gericht op het eigen maken van de visie achter het Grijze Koppen Orkest en de benodigde *skills*.

In een **zorginstelling** zijn deze trainingen bedoeld voor zorg-, welzijns- en buurtprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers. Buiten dat ze zelf actief meespelen in het orkest (het inclusieve orkest), begeleiden ze ook de ouderen tijdens de repetities. Dit gaat bijvoorbeeld om het hanteren van de instrumenten, reageren op emoties of vragen en actief contact leggen. In de trainingen worden kennis en vaardigheden aangeboden om ouderen op een positieve, non-verbale manieren te begeleiden. De principes van de Fort methode worden

toegelicht en er wordt mee geoefend (zie kader). Ook wordt samen muziek gemaakt en krijgen deelnemers muzikale tools aangereikt die bijdragen aan de versterking van de orkesten.

In een **buurtinstelling** heten dit ontmoetingen (in plaats van trainingen) en staan de ontmoeting en kennismaking met de Fort methode meer centraal. Alle orkestdeelnemers worden ervoor uitgenodigd, evenals vrijwilligers en buurt- en welzijnsprofessionals. Vanwege de relatief zelfstandige, actieve doelgroep ligt het accent minder op het trainen van vaardigheden om ouderen te begeleiden. De positieve en non-verbale omgang ontstaat vaak al spelenderwijs tijdens de repetities. Doorgaans hebben deze ouderen veel vragen – over de historie, context of repertoire van het Grije Koppen Orkest – waarvoor in de ontmoetingen tijd is ingeruimd. Er wordt naar filmpjes gekeken en naar aanleiding hiervan met elkaar gedeeld en uitgewisseld.

Voorbeeld oefenen non-verbale vaardigheden

In woonzorginstellingen is verbale communicatie vaak gebruikelijk. In de trainingen van Fort van de Verbeelding leren professionals, vrijwilligers en mantelzorgers vaardigheden om non-verbaal te communiceren met ouderen. Dus niet voortdurend mondeling corrigeren ('nee, zo moet u het Fort-gitaartje niet vasthouden') maar in stilte goed voor doen. Vaak volgen ouderen dan vanzelf, en anders help je de oudere door het gitaartje om te draaien. Er wordt stilgestaan bij de waarde van oogcontact maken en van aanraking, en er wordt geoefend met het goede voorbeeld geven in diverse (muzikale) situaties. Ook leren deelnemers dat het er niet alleen om gaat de oudere te verbeteren, maar juist om positieve aandacht te hebben voor wat goed gaat. Dit kan ook non-verbaal, door een lach of een opgestoken duim.

Basisschool kinderen en wijkmusici

In de eindconcerten van de uitvoeringsfase spelen basisschool kinderen mee. Ter voorbereiding op de eindconcerten zijn er steeds twee workshops op school in de klas en één workshop samen met de ouderen op de plek van het eindconcert. Dit geeft het Grije Koppen Orkest een intergenerationeel aspect en brengt extra plezier en interactie met zich mee. Deze workshops worden gegeven door de workshopleiders voor de scholen, afkomstig uit de basisonderwijsprojecten van Fort van de Verbeelding (zie onderdeel 'Implementatie'). Daarnaast houdt de orkestleider ook drie repetities voor wijkmusici ter voorbereiding van elk eindconcert. Ook weer twee repetities apart en een keer met de ouderen samen op de plek van het eindconcert. Het kan gaan om bijvoorbeeld een koor, een strijkersensemble of een percussiegroep uit de wijk. In deze repetities wordt men voorbereid op een bijdrage aan de door de ouderen te spelen stukken. Hiernaast of in plaats hiervan kunnen ook muziekprofessionals of conservatoriumstudenten meedoen met een eindconcert. Hun hogere uitvoerende muzikniveau ervaren ouderen als een enorm cadeau en het geeft de eindconcerten een mooie boost.

Eindconcert en film

In het eindconcert komt alles op de zorginstelling/wijkplek bij elkaar. Een echt optreden, met publiek. Met de ouderen, wijk-, zorg- en welzijns-professionals, vrijwilligers, eventuele mantelzorgers, de kinderen en de muzikanten uit de wijk. Op een zo openbaar mogelijke plek. Van ieder eindconcert wordt een korte film gemaakt. Deze kan gebruikt worden om nieuwe leden te werven, om op zoek te gaan naar duurzame financiering voor de komende jaren en ook als mooie herinnering voor de ouderen zelf en hun naasten.

Duurzaamheidsfase (per 4 maanden)

Overgang vanuit de uitvoeringsfase

Alles in het Grije Koppen Orkest is gericht op een bestendige voortzetting. Tijdens de uitvoeringsfase wordt de projectleiding vanuit Fort van de Verbeelding langzaam afgebouwd zodat het orkest zelfstandig verder kan. Waar in de opstart- en uitvoeringsfase de projectleider van Fort van de Verbeelding initiatief nam voor de

planning en organisatie, komt dat in de duurzaamheidsfase volledig bij de coördinator op de zorg-/buurtlocatie te liggen. Ook wordt binnen de instelling draagvlak en organisatiecapaciteit opgebouwd, onder andere door middel van trainingen en procesgesprekken. Er wordt een opvolger-orkestleider opgeleid en instrumentarium wordt in eigendom genomen. Ongeveer 80% van de orkesten slaagt erin het orkest na de uitvoeringsfase voort te zetten (zie Procesevaluatie).

Orkestrepetities en eindconcert

In de duurzaamheidsfase wordt op een herkenbare wijze gewerkt met blokken van (in principe) 15 repetities en een eindconcert. De opvolger-orkestleider begeleidt de repetities volgens de visie van de Fort methode. In de duurzaamheidsfase mogen ouderen in het orkest blijven, maar worden er ook nieuwe ouderen geworven. Bijvoorbeeld bij nieuwe afdelingen (in een woonzorginstelling) of door een nieuwe wervingsronde onder zelfstandig wonende ouderen via het netwerk, zoals welzijnsorganisaties en dagbesteding (in een buurtinstelling).

Professionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers begeleiden de ouderen en doen zelf ook mee met de orkestrepetities. Nieuwe gezichten worden opgenomen in de *community* door hen actief te betrekken. In de duurzaamheidsfase wordt bij het eindconcert in principe gewerkt met één extra muzikant, en als er extra budget beschikbaar is ook met de basisschoolkinderen en wijkmusici. Een blok van 15 repetities wordt afgesloten met een feestelijk eindconcert met publiek.



Figuur 2. Uitvoeringsfase Grije Koppen Orkest

2. Uitvoering

Materialen

Materialen voor de interventie Grijze Koppen Orkest:

- Website www.fortvandeerbeelding.nl/gko
- Official Grijze Koppen Orkest filmpjes (Youtube)
- Flyers voor werving in en rond de zorg-/ buurtinstelling
- De Fort methode – visiedocument
- Handboek voor uitvoerders (opvolger-orkestleiders en coördinatoren op de buurt/zorginstelling)
- Laagdrempelige instrumenten zoals schudeieren, Lap Bells, Fort-gitaartjes, Schellenbomen, et cetera.
- Contractformat instellingen Grijze Koppen Orkest
- Contractformat opvolger-orkestleiders Grijze Koppen Orkest.

Locatie en type organisatie

Elke woonzorginstelling of buurtinstelling kan Het Grijze Koppen Orkest aanvragen en op de eigen locatie uitvoeren. Tot nu toe zijn er in heel Nederland 26 orkesten opgestart.

Fort van de Verbeelding is samen met de lokale zorg- en buurtinstelling verantwoordelijk voor de uitvoering van de interventie. Fort van de Verbeelding heeft een tweekoppige directie, beide directeuren spelen een prominente rol bij de opstart van een nieuw Grijze Koppen Orkest:

- de artistiek directeur/ muzikaal leider
- de algemeen directeur/ projectleider

Opvolger-orkestleiders voor een Grijze Koppen Orkest (duurzaamheidsfase) worden geworven via ofwel het netwerk van Fort van de Verbeelding ofwel het netwerk van de betreffende instelling. De opvolger-orkestleider wordt tijdens de uitvoeringsfase opgeleid door Fort van de Verbeelding. In de duurzaamheidsfase kan de opvolger-orkestleider via Fort van de Verbeelding betrokken blijven of er ontstaat een directe relatie (overeenkomst) tussen de zorg-/buurtinstelling en de opvolger-orkestleider.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

In het Handboek zijn de benodigde opleiding en competenties uitgebreid beschreven. In het kort hier de competenties van de belangrijkste uitvoerders.

De opvolger-orkestleider

- Muzikaal: Mbo- (niveau 4) of hbo-opleiding in de muzikale of creatieve hoek (conservatoriumopleiding is een pre), goed muzikaal gehoor en toegang tot muzikale kennis.
- Didactisch: kan met grote gezelschappen en met uiteenlopende muzikale niveaus werken, is enthousiast en inspirerend.
- Sociaal: scherp waarnemingsvermogen, is verbindend en heeft het vermogen om zich in anderen te verplaatsen.

Opvolger-orkestleiders worden *on-the-job* opgeleid door de orkestleider, op basis van de principes en werkwijze zoals beschreven in het visiedocument De Fort Methode. In het opleidingstraject is men negenmaal betrokken bij repetities van het Grijze Koppen Orkest, waarvan viermaal zelfstandig. Als het traject met succes doorlopen wordt, wordt de opvolger-orkestleider gecertificeerd. Het certificaat bindt de opvolger-orkestleider

aan Fort van de Verbeelding en het Grijs Koppen Orkest. Het certificaat geeft ook toegang tot de centrale trainings- en intervisiedagen voor orkestleiders. Deze worden tweemaal per jaar gehouden.

De coördinator op de zorg/buurtlocatie

- Vaak een sociaal makelaar (buurtlocatie) of activiteitenbegeleider (zorglocatie).
- Mbo- (niveau 4) of hbo-opleiding in de ouderenzorg of welzijn, zoals maatschappelijke zorg, sociaal werk, cultureel maatschappelijke vorming, sociaal pedagogische hulpverlening, et cetera.
- Organisatorisch: goede organisatorische kwaliteiten, goede vertegenwoordiging van de zorg- of buurtinstelling, betrouwbaar in afspraken.
- Sociaal: uitstekende omgang met ouderen en andere deelnemers, bereidheid om mee te spelen/zingen in het orkest.

Kwaliteitsbewaking

Fort van de Verbeelding hecht veel waarde aan de organisatorische en muziekinhoudelijke kwaliteit van de Grijs Koppen Orkesten.

- Voor een Grijs Koppen Orkest staat altijd een gecertificeerde opvolger-orkestleider.
- Het kenmerkende instrumentarium wordt (in ieder geval voor een belangrijk deel) gebruikt in alle Grijs Koppen Orkesten.
- Opleiding en certificering van de opvolger-orkestleiders vindt plaats door de muzikaal leider en projectleider van Fort van de Verbeelding. De muzikaal leider heeft zelf een conservatoriumopleiding en goede didactische en sociale vaardigheden (zie Handboek).
- Gecertificeerde opvolger-orkestleiders bezoeken tweemaal per jaar de landelijke trainings- en intervisiebijeenkomsten. Hier komen aan de orde: casusbesprekingen, delen van ervaringen en knelpunten, repertoirekeuze, instrumentarium en klein onderhoud, doorontwikkeling en verdieping.
- Fort van de Verbeelding behoudt zich het recht voor uiteindelijk de naam van een orkest terug te trekken wanneer dat zich te ver verwijdt van de orkesten zoals ze zijn opgezet. Via de intervisie wordt hierop zicht gehouden en indien nodig bijgestuurd.
- Muzikale kwaliteit wordt geborgd door onder andere samenwerkingen met conservatoria in Nederland, grote poppodia in de stad, et cetera. Nieuw repertoire/ arrangementen worden ontwikkeld op basis van wensen van ouderen, nieuwe instrumenten worden gemaakt in eigen beheer en in de Buurtfabriek in Eindhoven.
- Voortdurende doorontwikkeling op basis van gesprekken met zorg- en buurtorganisaties over wat goed gaat en wat beter kan.
- Veiligheid en privacy: er wordt conform de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) gewerkt – bijvoorbeeld bij het filmen van eindconcerten – en conform de werkwijze en protocollen van de uitvoerende wijk- of zorglocatie.

Randvoorwaarden

Contextuele randvoorwaarden zijn:

- Zorgorganisaties kunnen zowel grote koepels met meerdere locaties zijn als afzonderlijke locaties. Zowel zorgorganisaties die veel contacten met de wijk/wijkorganisaties/wijkbewoners hebben als zorgorganisaties zonder deze contacten komen in aanmerking.
- Bij buurtorganisaties kan opnieuw gedacht worden aan zowel koepels als aan meer 'stand-alone' organisaties als een enkel buurtcentrum. Een voorbeeld van een grote koepel is DOCK, sociaal makelaar, actief in onder andere Rotterdam, Amsterdam en Utrecht.

Over het algemeen is de ervaring dat er in zorginstellingen makkelijker financiën te mobiliseren zijn voor Grije Koppen Orkesten dan in wijken, maar er zijn ook uitzonderingen. Het geld hoeft immers niet uit eigen middelen betaald te worden, er kan ook geput worden uit subsidies, fondsen of schenkingen.

Organisatorische randvoorwaarden zijn:

- De organisatie moet een redelijk grote groep ouderen (minimaal 15) vertegenwoordigen.
- De organisatie moet financiële middelen hebben of kunnen regelen.
- De organisatie moet een coördinator naar voren kunnen schuiven.
- De organisatie moet een of meer vrijwilligers kunnen regelen en kunnen begeleiden.
- De organisatie heeft banden met scholen en muziekamateurs of is bereid die te zoeken.
- De organisatie heeft het vermogen om ouderen te werven
- De organisatie spreekt de intentie uit om het Grije Koppen Orkest voort te zetten na de eerste twee blokken.
- De organisatie kan vervanging regelen als een zorg- of buurtprofessional of een vrijwilliger wegvalt.

Implementatie

De Grije Koppen Orkesten hebben inmiddels enige bekendheid verworven, onder andere vanwege enkele prijzen (Nationale Zorgvernieuwingsprijs, Toegankelijkheidsprijs Utrecht). Aanvragen komen via landelijke fondsen, via gemeenten en via zorg-/buurtinstellingen. Na het sluiten van een overeenkomst start de uitvoeringsfase, die meestal voor het grootste deel wordt gefinancierd door landelijke fondsen en lokale overheden. In de uitvoeringsfase wordt ernaartoe gewerkt dat orkesten zelfstandig verder kunnen in de duurzaamheidsfase.

Duurzaamheid belijden is niet zo moeilijk, maar het in partnerschap realiseren is een uitdaging. Fort van de Verbeelding ontwikkelde in de afgelopen jaren een set van duurzaamheidstools (zie Handboek): de procesgesprekken, trainingen/ontmoetingen, overname van instrumenten en opleiding en certificering van een opvolger-orkestleider. Dit heeft ertoe geleid dat er in 81% van de 26 opgezette Grije Koppen Orkesten een vervolg was (zie Procevaluatie). De implementatie hiervan wordt nog steeds doorontwikkeld. Zo bespreekt de projectleider van Fort van de Verbeelding inmiddels nòg eerder in het proces of en hoe de zorg-/buurtinstelling de duurzaamheidsfase gaat financieren.

Om de visie van de Fort methode verder te verspreiden voert Fort van de Verbeelding nog meer projecten uit. Voorbeelden zijn: het Schoolplein Orkest, BeatTunes en de Body Boom Big Band (alle drie voor het basisonderwijs), de BuurtBand voor mensen met en zonder beperking en Fort XL projecten, vaak in opdracht van gemeenten. Hiervoor zijn circa 25 medewerkers werkzaam bij Fort van de Verbeelding.

Kosten

De kosten van het Grije Koppen Orkest bedragen € 39.000 per locatie. Hier zit alles in: projectleiding door Fort van de Verbeelding, een Kick-Off, 30 repetities met orkestbegeleiding, de opleiding van een opvolger-orkestleider door de muzikaal leider, twee eindconcerten met medewerking van basisschoolkinderen en (amateur of professionele) muzikanten (inclusief voorafgaand twee workshops met basisschoolkinderen en twee repetities met muzikanten), een film, een instrumentenset, vijf procesgesprekken en vier trainingen/ontmoetingen.

Duurzaam Grije Koppen Orkest voor 1 locatie	incl btw	
1e BLOK met 15 repetities + 1x Eindconcert	€	19.500
1x Kick Off/Startconcert + Fort muzikant		
15x repetities ouderen		
3x procesgesprekken */**		
2x trainingen/ontmoetingen **		
Instrumenten huur		
2x workshops op basisschool ter voorbereiding van de kinderen bij het Eindconcert		
1x repetitie wijk-/stadsorkest ter voorbereiding van het Eindconcert		
1x Eindconcert met kinderen en wijk-/stadsorkest		
1x korte film incl montage van Eindconcert		
1000x flyers		
2e BLOK met 15 repetities + 1x Eindconcert	€	19.500
15x repetities ouderen		
Opleiding opvolger orkestleider (Fort opleiding voor Grije Koppen Orkestleider)		
2x procesgesprekken */**		
2x trainingen/ontmoetingen**		
Opbouw eigen instrumentarium (35p):		
(35x Fort gitaartjes, 35x grote/kleine schellenbomen, 35x LapBells, 75x schudeitjes)		
Duurzame opbergkisten voor het instrumentarium		
2x workshops op basisschool ter voorbereiding van de kinderen bij het Eindconcert		
1x repetitie wijk-/stadsorkest ter voorbereiding van het Eindconcert		
1x Eindconcert met kinderen en wijk-/stadsorkest		
1000x flyers		
Totaal 2 BLOKKEN samen op 1 locatie	€	39.000

incl btw en
incl reiskosten

*Eerste procesgesprek gepland voorafgaand aan het project

**Overige procesgesprekken en trainingen gepland op dezelfde dag als de repetities

3. Onderbouwing

Probleem

Ruim 50% van de 75-plussers voelt zich eenzaam en bij de 85-plussers loopt dit percentage op tot ruim 60% (Volksgezondheidszorg.info, 2019). Vanwege de vergrijzing zal het aantal ouderen dat eenzaamheid ervaart de komende jaren toenemen. De coronapandemie en de hieruit voortvloeiende overheidsmaatregelen versterken de eenzaamheid, zowel onder ouderen thuis als in het verpleeghuis (Trimbos-instituut, 2020).

Eenzaamheid is een complex probleem. Het gaat zowel over het gevoel van verlatenheid als over het gebrek aan zingeving en het ontbreken van intimiteit. Doorgaans wordt onderscheid gemaakt in sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid (Eenzaam.nl, 2019). **Sociale eenzaamheid** draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet te kort. Er is een sociale behoefte. **Emotionele eenzaamheid** treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meer personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte. Bij **existentiële eenzaamheid** gaat het meer over zingeving dan over je sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid. Empirisch blijken dimensies van eenzaamheid echter niet onafhankelijk van elkaar, een zwart-witte scheiding is er dus niet (Russel, Cutrona, Rose & Yurko, 1984; Van Tilburg, Havens & De Jong Gierveld, 2004).

Zowel thuiswonende ouderen als ouderen in woonzorgcentra ervaren eenzaamheid. Onderzoek naar de verschillen tussen deze twee groepen zijn niet eenduidig (SCP, 2018). In sommige studies blijken ouderen in een verzorgings- of verpleeghuis eenzamer te zijn dan zelfstandig wonende ouderen (Prieto-Flores, Forjaz, Fernandez-Mayoralas, Rojo-Perez & Martinez-Martin, 2011; Pinquart & Sörensen 2001; Tjihuis, De Jong Gierveld, Feskens & Kromhout, 1999). In andere onderzoeken zijn geen verschillen gevonden (Bondevik & Skogstad 1996; Dykstra, Van Tilburg & De Jong Gierveld 2005).

Alleenwonende ouderen (zonder partner) en ouderen met een klein sociaal netwerk zijn vaker eenzaam (Dykstra & Fokkema, 2007; De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2010). Ouderen met lichamelijke of psychische beperkingen hebben vaak een klein sociaal netwerk. Verder is er bij hen vaker sprake van een negatief zelfbeeld of gevoelens van ongewenstheid. Dergelijke problemen kunnen samengaan en elkaar versterken (Machielse, 2015).

Eenzaamheid leidt tot een lagere kwaliteit van leven. Onder de mogelijke gevolgen van eenzaamheid zijn een verhoogd risico op Alzheimer, coronaire hartziekte en beroerte. Bovendien kan eenzaamheid leiden tot depressie en suïcide (Savelkoul, Van Tilburg & Hakstege, z.d.).

Oorzaken

-

Aan te pakken factoren

-

Verantwoording

Binnen het Grije Koppen Orkest wordt op de volgende wijze gewerkt aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid bij ouderen. De primaire focus ligt bij sociale eenzaamheid, maar zoals eerder aangegeven staat dit niet helemaal los van de andere vormen van eenzaamheid. Elk subdoel kan bijdragen aan een vermindering van zowel sociale als emotionele eenzaamheid.

Plezier en voldoening (subdoel 1)

Zinnvolle bezigheden zijn een werkzaam element in eenzaamheidsinterventies (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Ouderen halen voldoening en plezier uit het actief bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid. Daardoor vermindert de sterkte van het eenzaamheidsprobleem.

Binnen het Grije Koppen Orkest is dit vooral terug te zien in de elementen 'enthousiasmeren', 'uitdagen' en 'plezier maken' (visiedocument De Fort methode). Door de enthousiasmerende aanpak van de orkestleider ontstaat veel vrolijkheid. Ouderen komen weer in beweging door het zingen van herkenbare liedjes uit hun jeugd. Muziek is bij uitstek geschikt omdat ouderen ongeacht hun beperkingen, zelfs met gevorderde dementie, in staat zijn muziek te herkennen (Jacobsen et al., 2015). Professionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers versterken het enthousiasme door mee te doen in de orkesten, in plaats van toe te kijken. In het Grije Koppen Orkest worden ouderen geactiveerd en muzikaal uitgedaagd. Tegelijk zorgen de laagdrempelige instrumenten voor succeservaringen. Ouderen zetten samen wat neer, iets dat gehoord mag worden, in onder andere de eindconcerten. Dat maakt dat ouderen zich trots en voldaan voelen. Uit de Procesevaluatie blijkt dat ouderen het gevoel te hebben in het orkest zinvol bezig te zijn. Als antwoord op de vraag wat het orkest voor hen betekent, noemen veel ouderen de muziek en het plezier. Ook blijken het plezier en de voldoening niet alleen tijdens de repetities aanwezig te zijn, maar langduriger: ouderen geven aan nog dagenlang vrolijk te zijn. Professionals noemen een positieve invloed bij ouderen (minder apathie, minder onrust) in de verdere dag en week.

Gevoel ertoe te doen (subdoel 2)

Een betekenisvolle rol is een werkzaam element in eenzaamheidsinterventies (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Iemand die iets doet voor anderen krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, ertoe doet, en daarmee deel is van een groter geheel. Het vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering, waardoor iemand beter in staat is met zijn of haar situatie om te gaan. Dit wordt versterkt als erkenning en waardering wordt uitgesproken, zowel persoonlijk als in algemene zin.

Binnen het Grije Koppen Orkest is dit vooral terug te zien in de elementen 'positief benaderen en belonen' en 'non-verbaliteit' (Visiedocument De Fort methode) en in de eindconcerten. De orkestleider maakt van iedere gelegenheid gebruik om de groep te belonen met complimenten. Dit werkt goed, juist bij ouderen bij wie veel is weggevallen aan lichamelijk en mentaal vermogen. Professionals, vrijwilligers en mantelzorgers benaderen ouderen vanuit wat nog wél kan, en belonen dat met positieve aandacht. Uit de literatuur is bekend dat een waarderende benadering gericht op het herkennen en benoemen van wat goed gaat, de eigen kracht versterkt (Meinema, 2017). Uit de Procesevaluatie blijkt dat het orkest ouderen het gevoel geeft ertoe te doen en (voor een deel) het zelfvertrouwen vergroot. Door de nadruk op non-verbaliteit (voordoen-nadoen, lichaamsbewegingen en gezichtsexpressie) kunnen alle ouderen meedoen, ook degenen met beperkingen. Ouderen zijn tijdens de repetities onderdeel van een groter geheel. Dit bouwt op gedurende de looptijd van het orkest. Met het toewerken naar en optreden in de eindconcerten hebben ouderen het gevoel van betekenis te zijn voor de buitenwereld.

Contact en verbinding met anderen (subdoel 3)

Ontmoeten is een werkzaam element in eenzaamheidsinterventies (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan. Iemand die in (een bevredigend) contact komt met anderen, ontwikkelt gevoelens van erbij horen. Met het aangaan van contacten wordt het netwerk uitgebreid. Hierbij kan het zowel gaan om minder diepgaande contacten als om (op den duur) duurzame, betekenisvolle contacten.

Binnen het Grijs Koppen Orkest is dit vooral terug te zien in de elementen 'contact' en 'respect en luisteren' (Visiedocument De Fort methode) en in het inclusieve orkest. De orkestleider investeert in het contact met ouderen. Dit gaat om openstellen, verbinding maken, ingaan op reacties uit de groep. Ook professionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers maken actief contact met ouderen tijdens de repetities. De non-verbale communicatie is niet verstorend in repetities (waar erdoorheen praten wel verstorend is) en draagt positief bij aan de onderlinge sfeer en het contact. In de Procesevaluatie geven ouderen aan dat het orkest hen het gevoel geeft erbij te horen. Ook blijkt dat ouderen door het orkest meer contact en verbinding met anderen ervaren, vooral in het wijkorkest. Dit zal verder toenemen naarmate het orkest langer samenkomt. Interacties vinden plaats door elkaar te helpen, elkaar applaus te geven, gezamenlijk koffie te drinken na afloop, et cetera. Ook muziek speelt een rol in wederkerig contact, omdat het een respectvolle en luisterende houding afdwingt. Tot slot draagt het inclusieve orkest bij aan sociale interactie tussen verschillende groepen. Het inclusieve orkest betreft zoveel mogelijk groepen om de eenzame ouderen heen. Basisschoolkinderen en conservatoriumstudenten oefenen met ouderen voor een eindconcert. Vitale ouderen doen mee naast ouderen in een rolstoel of met een vorm van dementie, et cetera.

Positief en non-verbaal begeleiden (subdoel 4)

Het vierde subdoel is ondersteunend aan de andere drie subdoelen. Het positief en non-verbaal begeleiden van ouderen door professionals, vrijwilligers en (in woonzorginstellingen) mantelzorgers komt terug in de werkwijze bij elk subdoel hierboven.

4. Onderzoek

4.1. Onderzoek naar de uitvoering

A. Jansen S (2022). Procevaluatie “Grijze Koppen Orkest” 2021.

B. Onderzoeksmethode

Het bereik, de waardering, de wijze van uitvoering en succes- en faalfactoren van het Grijze Koppen Orkest zijn onderzocht met een procesevaluatie. Hiervoor zijn registraties geraadpleegd, repetities geobserveerd, vragenlijsten afgenomen en interviews gehouden. De observaties, vragenlijsten en interviews vonden plaats op twee locaties (een zorgorkest en een wijkorkest) bij in totaal 38 ouderen (23 in het zorgorkest en 15 in het wijkorkest) en 12 uitvoerders. De uitvoerders waren twee coördinatoren van het wijk- en zorgorkest, drie orkestleiders, vijf zorg- en welzijnsprofessionals, een vrijwilliger en een mantelzorger. Hoewel dit strikt genomen om zowel uitvoerders als intermediaire doelgroep gaat, is dit voor de leesbaarheid in de procesevaluatie samengevat als ‘uitvoerders’.

C. Resultaten

Bereik

Sinds de oprichting in 2014 zijn in totaal 26 Grijze Koppen Orkesten gestart. In totaal zijn ruim 1.000 ouderen bereikt, het merendeel 75 jaar of ouder.

Waardering en ervaring van uitvoerders en doelgroep

Het Grijze Koppen Orkest wordt hoog gewaardeerd door zowel ouderen (8,5) als uitvoerders (8,2). Ouderen doen actief mee met de wekelijkse repetities, ervaren plezier en voldoening en hebben het gevoel zinvol bezig te zijn. Uitvoerders ervaren het Grijze Koppen Orkest als zinvol voor de ouderen, zij zien dat het plezier er vanaf straalt en dat ouderen trots op zichzelf zijn.

Mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan

Uit de vragenlijsten en (focusgroep) interviews blijkt dat de uitvoering van het Grijze Koppen Orkest doorgaans is gelopen zoals bedoeld. De interventie wordt uitgevoerd zoals beschreven in het handboek. Uitvoerders zetten een positieve benadering en (non-verbale) stimulering van de oudere centraal, conform de principes van de Fort methode. Fort van de Verbeelding zet diverse duurzaamheidstools in zodat orkesten na de eerste twee blokken zelfstandig kunnen draaien. In totaal 81% van de orkesten wordt in de duurzaamheidsfase voortgezet.

Succes- en faalfactoren

Uitvoerders noemen als succesfactoren onder andere de enthousiaste orkestleider, de eenvoudige instrumenten, de muzikale kwaliteit, de leuke eindconcerten en dat er niet teveel van deelnemers wordt verwacht (laagdrempelig). Als potentiële faalfactoren noemen uitvoerders gebrek aan draagvlak bij management van de zorg- of buurtlocatie, gebrek aan beschikbaarheid van een enthousiaste bekwame coördinator, de kosten in de duurzaamheidsfase en de overstap naar de opvolger-orkestleider.

Is de interventie aangepast op basis van de procesevaluatie?

De Grijze Koppen Orkesten zijn continu in ontwikkeling en worden op basis van de ervaringen en nieuwe inzichten steeds bijgesteld. Op basis van deze procesevaluatie maakt Fort van de Verbeelding nòg eerder in het traject afspraken met de zorg/buurtlocatie over financiering van de duurzaamheidsfase, kijkt Fort van de Verbeelding opnieuw naar de opleiding van opvolger-orkestleiders en worden wederzijdse verwachtingen tussen Fort van de Verbeelding, de opvolger-orkestleiders en de zorg-/buurtlocatie vaker besproken.

4.2. Onderzoek naar de behaalde effecten

-

4.3. Praktijkvoorbeeld

Dit praktijkvoorbeeld gaat over Ellen Groenink. Ellen is niet haar echte naam vanwege haar privacy. Ze is een van de vele deelnemers aan het onderzochte Grijsje Koppen Orkest in Vleuten-De Meern.

Ellen loopt naar schatting tegen de 70. Ik leerde haar kennen bij het Grijsje Koppen Orkest Bij de Buren in de wijk Leidsche Rijn in Utrecht. In alles bemerkte ik hoe haar sterk verminderde gehoor haar in de weg zat. En tegelijkertijd: hoe groot haar liefde voor de muziek was. Een flinke beperking in combinatie met een enorme passie. Ellen was naar het Grijsje Koppen Orkest meegenomen door een vitale, vrolijke buurtbewoonster die haar, meen ik, ontmoet had bij de plaatselijke supermarkt. Het kon wel eens goed zijn voor Ellen, was de achterliggende gedachte. Al snel werd me duidelijk dat Ellen, behalve aan gehoorverlies, ook leed aan het verlies van haar echtgenoot. Isolement lag niet eens op de loer, maar was iedere week voelbaar. Verdriet, verlies en groeiende eenzaamheid.

Het Grijsje Koppen Orkest in Leidsche Rijn deed haar goed. Ellen heeft een hele mooie stem, al is ze zelf geneigd de met leeftijd gepaard gaande vermindering van haar zangvermogen vooral te benoemen. Ellen vertelde me al na een paar weken hoe enorm ze uitkeek naar de wekelijkse repetities van een uur en de bijkomende contacten daaromheen. Toen ik haar wees op het bestaan van een tweede Grijsje Koppen Orkest, in Vleuten-De Meern, maakte ze direct gebruik van mijn uitnodiging om zich ook daar aan te sluiten: twee momenten in de week om reikhalzend naar uit te kijken.

Ellen draaide nog maar goed en wel mee toen we twee maanden later vanwege corona, moesten besluiten om met beide Grijsje Koppen Orkesten voorlopig te stoppen. Een dreun voor zo'n beetje alle deelnemers van beide orkesten, maar zeker ook voor Ellen. Hoe stevig de dreun was aangekomen, werd me duidelijk toen we in mei 2020 een opbeurende muziek-tour maakten langs de huizen van de Utrechtse Grijsje Koppen Orkest-deelnemers. We bezochten ook Ellen en troffen een vrouw aan die snakte naar contact.

Gelukkig konden we beide orkesten voor de zomer weer opstarten. We leerden elkaar wat beter kennen, waarbij Ellen vertelde dat ze vroeger in het onderwijs had gezeten. Dat verbaasde me niet, omdat ik in Ellen altijd een ontwikkelde, sociale vrouw zag, die door het verlies aan gehoor en contacten misschien minder zichtbaar was geworden. Ellen kwam steeds vaker niet alleen. Ze nam geregeld haar zoon mee en soms ook haar andere zoon en haar dochter.

Nadat ik beide Grijsje Koppen Orkesten had overgedragen aan de opvolger-orkestleider zag ik Ellen een paar weken geleden weer. Ze stopte me een briefje en een prachtige hangplant toe. Zo snel ze kon, want anders zouden andere aanwezigen misschien denken dat ze ook iets hadden moeten geven. Op het briefje schreef ze onder andere: 'Bedankt voor de vele uren van muziekplezier, die eenzaamheid succesvol hebben bestreden'.

Uitkomen voor je eenzaamheid is niet niks. De meeste mensen doen dat niet. Het is al erg genoeg, zo iets. Ellen verwoordde wat veel Grijsje Koppen Orkest-deelnemers meemaken. Ellen is zoals gezegd een van de vele deelnemers. Ik had het ook over andere deelnemers kunnen hebben.

5. Samenvatting Werkzame elementen

- muziek als middel om ouderen te verbinden
- het inclusieve orkest, iedereen hoort erbij en iedereen doet mee
- de eenvoudige instrumenten
- de muzikale kwaliteit, herkenbaar voor ouderen (liedjes van vroeger) en toch niet te simpel
- de principes van de Fort methode: contact, enthousiasmeren, uitdagen, plezier maken, positief benaderen en belonen, duidelijk zijn en grenzen stellen, respect en luisteren, non-verbaliteit en stilte
- de grootse eindconcerten
- de enthousiaste en muzikaal bekwame orkestleider
- dat er niet teveel van deelnemers wordt verwacht, laagdrempelig
- de samenwerking met basisscholen, conservatoriumstudenten, et cetera.
- een goede coördinator op de zorg- of buurtlocatie en betrokken professionals en vrijwilligers
- duurzaamheidstools: de procesgesprekken, trainingen/ontmoetingen, overname van instrumenten en de opleiding en certificering van opvolger-orkestleiders

6. Aangehaalde literatuur

Bondevik, M. & Skogstad, A. (1996). Loneliness among the oldest old: A comparison between residents living in nursing homes and residents living in the community. In: *The International Journal of Aging and Human Development*, 43, 181-197.

Bouwman T. & Van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in. eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51 (1), 10.

De Jong-Gierveld, J. & Van Tilburg, T. (2007) Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid, Assen.

De Jong-Gierveld J. & Van Tilburg T. (2010) The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Ageing* 7(2);121-130.

Dykstra P., Van Tilburg T. & De Jong-Gierveld J (2005). Changes in older adult loneliness. *Research on Aging*, 27, 725-747.

Dykstra. P. & Fokkema T. (2007) Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic Appl Soc Psych* 29(1), 1-12.

Eenzaam.nl. (2019). *Soorten eenzaamheid*. Opgehaald van Eenzaam.nl: <https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid>.

Jacobsen, J., Stelzer, J., Fritz, T. Chételat, G. La Joie, R. & Turner, R. (2015). Why musical memory can be preserved in advanced Alzheimer's disease. *Brain*, 3, 1-13.

Machielse, A. (2015). *Ouderen in sociaal isolement. Ervaren baat van hulp*. Utrecht: Movisie.

Meinema, T. (2017). *Wat werkt bij eigen regie*. Utrecht: Movisie. Geraadpleegd van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Publicatie-wat-werkt-bij-eigen-regie%20%5BMOV-13463706-1.0%5D.pdf>

Pinquart, M. & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 245-266.

Prieto-Flores, M., Forjaz, M., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Perez, F. & Martinez-Martin, P. (2011). Factors associated with loneliness of noninstitutionalized and institutionalized older adults. *Journal of Aging and Health*, 23, 177-194.

Russell, D., Cutrona, C., Rose, J. & Yurko, K. Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *J Pers Soc Psychol*. 1984, 46:1313-21.

Savelkoul, M., Van Tilburg, T. & Hakstege F. (z.d.). Eenzaamheid: Oorzaken en gevolgen. <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/oorzaken-gevolg> (geraadpleegd op 28 maart 2022).

SCP (2018). *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tijhuis, M., De Jong Gierveld, J., Feskens, E. & Kromhout, D. (1999). Changes in and factors related to loneliness in older men: The Zutphen elderly study. *Age and Ageing*, 28, 491-495.

Trimbos-instituut (2020). <https://www.zonmw.nl/nl/actueel/nieuws/detail/item/trimbos-instituut-publiceert-resultaten-onderzoek-psychische-gezondheid-in-verpleeghuizen/>

Van Tilburg T., Havens, B. & De Jong-Gierveld J. Loneliness among older adults in The Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. *Can J Aging*. 2004, 23:169-80.

Volksgezondheidszorg.info. (2019). *Eenzaamheid*. Opgehaald van Volksgezondheidszorg.info: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie>