

# Tijd van je leven

## 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

GGD West-Brabant

### Website:

[www.ggdwb.nl](http://www.ggdwb.nl)

[www.tijdvanjeleven.com](http://www.tijdvanjeleven.com)

### Contactpersoon

Sandra Kuiper

[s.kuiper@ggdwestbrabant.nl](mailto:s.kuiper@ggdwestbrabant.nl)

### Referentie in verband met publicatie

Sandra Kuiper

Tijd van je leven

Databank Effectieve sociale interventies

Utrecht, Movisie

### Met dank aan:

Centrum voor de Kunsten Nieuwe Veste, Breda, CultuurCompaan, Roosendaal, Cultuurbedrijf Bergen op Zoom, CC Educatie, Oudenbosch, KunstLoc Brabant, LKCA, Surplus, WijZijnTraverse, Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Brabant Tranzo Universiteit Tilburg.

Betrokkenen: Anneke Wijn, Irma Rens, Angela Schultz, Heidy de Mol, Caroline Kruyt, Manon Leemans, Samra Hussain, Ien van de Goor, Diana Walraven, Anton Watzeels, Viola de Groot-Wilson, Gertjan Endedijk, Natascha van Wees, Cécile Cooijmans, Mark van Beers.

Datum: 14 februari 2024

*Deze beschrijving is mede mogelijk dankzij een subsidie uit het ZonMw-deelprogramma Versterking aanpak Eenzaamheid.*



# Inhoud

Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving .....	6
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel.....	7
1.3 Aanpak.....	7
2. Uitvoering.....	14
Implementatie en organisatorische en contextuele randvoorwaarden.....	17
3. Onderbouwing.....	19
4. Onderzoek .....	25
4.1 Onderzoek naar de uitvoering.....	25
4.3 Praktijkvoorbeelden .....	31
5. Samenvatting Werkzame elementen.....	33
6. Aangehaalde literatuur .....	34

## Samenvatting

Tijd van je leven is een groepsinterventie waarbij kunst en cultuur worden ingezet om mensen met elkaar in verbinding te brengen. De interventie bestaat uit vier opeenvolgende fases, de Ontmoetingsdag, de Workshops en de Eindpresentatie, gevolgd door een nieuwe serie Workshops. Deelnemers gaan aan de slag met verschillende vormen van kunst en cultuur waarin onderlinge verbinding en reflectie gestimuleerd worden. Door onder andere de themakeuze, het tonen van eigen kwetsbaarheid, het gebruik van beweging in relatie tot gevoel, het gebruik van beeld en muziek en de beleving daarvan wordt het diepere gesprek tot stand gebracht en ontstaan betekenisvolle contacten. Door de fasering van Tijd van je Leven worden deelnemers stapsgewijs uitgedaagd om uit hun comfortzone te stappen en werken zij aan persoonlijke en artistieke groei.

### ***Doelgroep***

De interventie is bedoeld voor zelfstandig wonende mensen van 65 jaar en ouder, die (in enige mate) eenzaam zijn, dat wil zeggen: ze ervaren een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties; het aantal contacten is geringer dan gewenst of de kwaliteit van relaties blijft achter bij wensen (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007).

### ***Doel***

Het hoofddoel van Tijd van je leven is verminderde eenzaamheid en een versterkte positieve gezondheid bij mensen van 65 jaar en ouder. Subdoelen zijn het doormaken van persoonlijke en artistieke groei, versterking van het sociale netwerk en het ervaren van betekenisvol contact.

### ***Aanpak***

De interventie omvat vier fases. Fase 1: ontmoetingsdag, fase 2: zes weken workshops, fase 3: grote afsluitende bijeenkomst en fase 4: twaalf weken workshops. Deelnemers maken kennis met kunst en cultuur, waarbij creativiteit, onderlinge verbinding en reflectie gestimuleerd wordt. Met bezigheden wordt stapsgewijs toegewerkt naar betekenisvolle contacten en een betekenisvolle rol. GGD, culturele en welzijnsorganisatie werken integraal samen.

### ***Materiaal***

- Handboek Tijd van je Leven met daarin onder andere opgenomen:
  - Training voor het 'Tijd van je Leven' uitvoeringsteam
  - Overzicht van wervingsactiviteiten

- Evaluatiematerialen waaronder topiclijsten voor de procesevaluatie en de Eenzaamheidsvragenlijst (zie handboek, bijlagen 5 t/m 9).
- Draaiboeken voor uitvoering van de Ontmoetingsdag en de Workshops.

### **Onderzoek**

Tussen 2018 en 2022 hebben 411 65-plussers met enige vorm van eenzaamheid deelgenomen aan de interventie en 275 deelnemers hebben meegedaan aan het vervolg. Uit 20 groepsinterviews met deelnemers en twaalf groepsinterviews met uitvoeringsteams bleek dat men tevreden is over de interventie. Benoemde succesfactoren zijn: plek voor sociaal contact met aandacht voor elkaar, kleine groepen, variatie en fasering van de interventie, versterking van het sociale netwerk en persoonlijke groei waaronder verbetering van het zelfvertrouwen, een groter gevoel van eigenwaarde en zingeving.

Uit een effectstudie, uitgevoerd in verzorgingshuizen, blijkt een significante afname in emotionele eenzaamheid en beperkingen in beweging.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### *Uiteindelijke doelgroep*

De interventie is bedoeld voor zelfstandig wonende mensen van 65 jaar en ouder, die (in enige mate) eenzaam zijn, dat wil zeggen: ze ervaren een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties; het aantal contacten is geringer dan gewenst of de kwaliteit van relaties blijft achter bij wensen (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007).

Er is gekozen voor een grote leeftijdsrange (65 jaar en ouder) om te bewerkstelligen dat de vitalere mensen de minder vitale mensen kunnen ondersteunen. De vitalere mensen zijn vaker de wat jongere mensen. Zij nemen in de loop van het traject dan ook vaker de rol in van projectondersteuner en fungeren ook buiten de interventie om vaker als trekker van de groep.

### *Intermediaire doelgroep*

Niet van toepassing.

### *Selectie van doelgroepen*

*De selectiecriteria voor de interventie zijn:* Leeftijd vanaf 65 jaar en zelfstandig wonend.

*Contra-indicaties:* Tijd van je leven is in principe niet bedoeld voor mensen met (beginnende) dementie. De ervaring heeft geleerd dat deelname van deze mensen een remmende werking heeft op de hele groep.

### *Betrokkenheid doelgroep*

Bij de (door)ontwikkeling van Tijd van je leven zijn deelnemers op verschillende manieren betrokken (algemeen werkzaam element). De ervaringen van deelnemers zijn opgehaald door middel van vragenlijsten en interviews. De bevindingen zijn meegenomen in het bijstellen van de interventie en/of het onderbouwen van het behoud van sommige onderdelen. Hierin zijn ook ervaringen van leden van de projectgroep en de uitvoeringsgroep meegenomen.

Tijdens de uitvoering van Tijd van je leven worden deelnemers gevraagd input te leveren voor thema's van de opdrachten/gesprekken in de workshops. Daarnaast wordt er met de deelnemers gekeken op welke wijze zij hun competenties kunnen inzetten in bijvoorbeeld de planning en organisatie van de eindpresentatie of de workshops in fase 4. Evaluatie onder deelnemers vindt na fase 3 en na fase 4 plaats tijdens de uitvoering van Tijd van je leven. De interventie-eigenaar verzamelt de input en benut deze waar nodig voor de doorontwikkeling.

Ook voor deze interventiebeschrijving heeft een Tijd van je leven deelnemer deelgenomen aan projectgroep bijeenkomsten, om input te leveren en te reflecteren op belangrijke elementen van de interventie vanuit het perspectief van de deelnemers.

## 1.2 Doel

### **Hoofddoel**

Het hoofddoel van Tijd van je leven is verminderde eenzaamheid en een versterkte positieve gezondheid bij mensen van 65 jaar en ouder, door inzet van kunst en cultuur.

### **Subdoelen**

- Deelnemers maken een persoonlijke groei door en doen (weer) mee aan de samenleving, d.w.z. deelnemers:
  - ervaren meer zelfvertrouwen
  - voelen zich zelfredzamer
  - ervaren een groter gevoel van eigenwaarde
- Deelnemers maken artistieke groei door, door kennismaking met verschillende kunstvormen, nieuwe technieken en uitdagende opdrachten.
- Deelnemers ervaren betekenisvol contact en meer zingeving; ze hebben hierdoor onder andere het gevoel er weer bij te horen.
- Het sociale netwerk van deelnemers versterkt, zij hebben na afloop van de interventie meer contacten met andere mensen.

## 1.3 Aanpak

### **Opzet van de interventie**

Tabel 1. Fasering van de interventie

Fasering	Activiteit	Tijdspanne	Toelichting
Voorbereiding	Opzetten organisatie en keuze wijk Opstellen plan van aanpak Werving Training Tijd van je leven team	3 maanden	
<b>Uitvoering</b>			
Fase 1: ontmoetingsdag	0-meting (kwantitatief onderzoek naar eenzaamheid) voorafgaand aan de start*  Ontmoetingsdag	1 dag: 10.00-16.00u	
Fase 2: 6 weken workshops	Workshops  Na afloop fase 2: 1 <sup>e</sup> procesevaluatie **(focusgroep interview deelnemers en uitvoeringsteam)	6 weken lang op een vaste dag tussen 10.00-12.00u	Groepsgrootte: maximaal 30-36 deelnemers bij 3 kunstenaars. Deelnemers blijven 6 weken in dezelfde groep. De kunstenaars wisselen om de 2 weken.

Fase 3: afsluitende bijeenkomst	Eindpresentatie	1 dagdeel	
Fase 4: 12 weken workshops	Workshops  Na afloop fase 4: 1 <sup>e</sup> nameting (kwantitatief onderzoek)*  2 <sup>e</sup> procesevaluatie **(focusgroep interview deelnemers en uitvoeringsteam)	12 weken lang op een vaste dag tussen 10.00 en 12.00u	Kunstenaars zijn om de week aanwezig. In de weken zonder kunstenaars gaan deelnemers zelfstandig eventueel met begeleiding van studenten/vrijwilligers aan de slag.

\*Het kwantitatieve onderzoek naar eenzaamheid wordt uitgevoerd bij nieuwe trajecten in nieuwe gemeenten, om in beeld te brengen of de doelgroep '65-plussers met eenzaamheid' is bereikt (nulmeting) en of er na afloop van de interventie een afname van eenzaamheid is waargenomen (1<sup>e</sup> nameting). Wanneer Tijd van je leven al vaker in een gemeente is uitgevoerd, kunnen de nulmeting en de 1<sup>e</sup> nameting achterwege blijven.

\*\*De procesevaluaties worden afgenomen bij trajecten in nieuwe gemeenten én bij trajecten in gemeenten waar de interventie al eerder is uitgevoerd.

Het uitvoeringsteam is betrokken bij alle fases van de interventie.

### ***Inhoud van de interventie***

Zie voor een uitgebreide beschrijving het Handboek Tijd van je leven.

### ***Opzetten organisatie en kiezen wijk***

Een Tijd van je leven traject wordt geïnitieerd op verzoek van een gemeente, welzijnsorganisatie of andere lokale partij en gefinancierd vanuit (gemeentelijke) subsidies. Een wijk of kern wordt gekozen op basis van de samenstelling van de wijk (SES, leeftijd, eenzaamheid) aan de hand van beschikbare databronnen.

Binnen het traject wordt er gewerkt aan meerdere en verschillende kunstdisciplines. De keuze voor de kunstdisciplines hangt mede samen met dat wat er lokaal aanwezig is en van de competenties van de betreffende kunstenaars (zie hoofdstuk 2, Uitvoering).

### ***Samenstelling projectgroep en uitvoeringsteam***

- De **projectgroep** bestaat uit een ambtenaar van de deelnemende gemeente, een adviseur preventie en gezondheid (GGD), een kunstcoördinator (centrum voor diverse kunstvormen) en een sociaal werker (welzijnsorganisatie). De projectgroep is verantwoordelijk voor de organisatie van de interventie, maakt een keuze voor de wijk en stelt het plan van aanpak op.
- Het **uitvoeringsteam** bestaat uit de kunstcoördinator, professionele kunstenaars, adviseur preventie en gezondheid en sociaal werkers.  
Het uitvoeringsteam is verantwoordelijk voor het uitvoeren van de interventie, de evaluatie en monitoring.



Het uitvoeringsteam volgt een training om de kwaliteit van hun inzet te borgen.

Alle partijen werken integraal samen.

#### *Werving deelnemers*

Samen met partners in de wijk werft het uitvoeringsteam de deelnemers. Partners zijn onder andere: praktijkondersteuners van huisartsen, ouderenverenigingen en De Zonnebloem.

Daarnaast vindt werving plaats via 'huis-aan-huisbladen' en sociale media. Tenslotte kan gedacht worden aan werving via moskeeën, woningcorporaties en parochies.

De integrale samenwerking tussen de disciplines en de verschillende wervingsstrategieën is van belang om zoveel mogelijk eenzame ouderen te bereiken en een mix te bewerkstelligen tussen mensen met verschillende mate van eenzaamheid, vitaliteit en een spreiding in leeftijd. Door de mix is van belang voor het slagen van de interventie.

## Uitvoering

In de onderstaande figuur wordt de fasering van de interventie uitgelegd.



Figuur 1: Stroomschema van de fases van Tijd van je leven

De interventie start met een ontmoetingsdag. Daarna melden deelnemers zich aan voor het vervolg en worden er subgroepen met maximaal twaalf deelnemers gevormd. Op deze wijze houden kunstenaars overzicht, krijgt iedereen voldoende aandacht en blijft de veiligheid en intimiteit binnen de groep gewaarborgd. Iedere subgroep wordt verbonden aan een kunstenaar die met de subgroep aan de slag gaat, daarna wisselen de kunstenaars van subgroep en gaat de subgroep met een andere kunstvorm aan de slag. De deelnemers werken toe naar een eindpresentatie waarna ze kiezen voor deelname aan de laatste fase.

De fasering van Tijd van je leven is belangrijk. Iedere volgende fase bouwt voort op stappen die deelnemers hebben gezet in eerdere fases, zoals het werken aan en verdiepen van verbondenheid en het innemen van een betekenisvolle rol.

### Fase 1: de Ontmoetingsdag

**Doelen:** Een verlaagde drempel om deel te nemen aan de interventie en kennismaking met andere deelnemers en het uitvoeringsteam.

Aan deze doelen wordt gewerkt door met een warm welkom in te steken op het maken van persoonlijk contact en het creëren van een veilige sfeer. Onder andere door interactieve theaterscènes, bewegen op muziek en het delen van verhalen.

## *Fase 2: Zes weken workshops*

**Doel:** Deelnemers komen door middel van kunst, cultuur en creativiteit, in een veilige sfeer met elkaar in verbinding en maken kennis met vormen van kunst en cultuur.

Deelnemers hebben plezier, komen uit hun comfortzone, ontdekken, gaan met elkaar in gesprek, werken toe naar een concreet eindresultaat en reflecteren op de eigen werkelijkheid.

Kunstenaars begeleiden de workshops en kiezen, in overleg met de deelnemers en de andere kunstenaars, thema's. Met behulp van verschillende kunstvormen gaan de deelnemers met deze thema's aan de slag (**werkzaam element: bezigheden**). In deze fase is de kunstenaar leidend en geeft aan met welke materialen er wordt gewerkt en wat er wordt gemaakt. Hierbij wordt goed gekeken naar en ingespeeld op de kwaliteiten en vaardigheden van de deelnemers.

De sociaal werker ondersteunt de kunstenaar, signaleert wanneer het met een deelnemer niet goed gaat, biedt een luisterend oor en verbindt deelnemers zo nodig aan andere activiteiten als Tijd van je leven niet (meer) passend blijkt. Daarnaast biedt de sociaal werker versterkende oefeningen, waardoor deelnemers makkelijker uit hun comfortzone durven te stappen (zie Handboek).

Tijdens de bezigheden worden aan de hand van de thematiek verhalen gedeeld. Deelnemers voeren zo verdiepende gesprekken waardoor er een **betekenisvol contact** (werkzaam element) ontstaat. Hierbij wordt onder andere ook aandacht besteed aan onrealistische verwachtingen die deelnemers hebben. Een betekenisvol contact wordt op verschillende manieren tot stand gebracht:

- **Kunstenaar stelt zich kwetsbaar op:** door middel van gesprekken en kunst laat de kunstenaar zien: 'Het is niet erg om iets van jezelf te tonen, het is veilig'. Voorbeeld: bij het maken van een levensschaal – een schaal waarop de woonhuizen van deelnemers staan die worden verbonden door een 'levensweg' – vertelt de kunstenaar over plekken waar hij heeft gewoond en wat hij daar heeft beleefd. Deze vraag wordt ook aan de deelnemers gesteld, gevolgd door de vraag of en waarom bepaalde plekken belangrijk zijn (geweest). Naarmate de workshops vorderen en de deelnemers elkaar beter leren kennen, durven ze zichzelf steeds meer te laten zien.
- **Gebruik van beweging** bij de *warming-up* en als kunstvorm tijdens de workshops. De kunstenaar of sociaal werker geeft opdrachten en stelt vragen aan de groep. Voorbeeld: Visualiseer dat je een boom bent. Sta je stevig? Sta je scheef? Vervolgens wordt de deelnemers gevraagd de gevisualiseerde boom op papier te zetten en worden vragen gesteld als: Voel je je vaak zo'n boom? Op deze wijze wordt er naar 'een gevoel' toegewerkt met de boom als metafoor. Zo kan iemand het gevoel hebben scheef te groeien door het verlies van een partner.

- Gebruik van beeld: De kunstenaar neemt de deelnemers mee in het kijken naar kunst en gaat daarover met hen in gesprek. Voorbeeld: De kunstenaar gaat in gesprek met de deelnemers over een trouwjurk en stelt vragen als: Wat zie je? Wat doet het met je? Hierdoor ontstaat een gesprek, bijvoorbeeld over wie getrouwd is geweest of wat mooie kleding met je doet.
- Gebruik van muziek: Deelnemers worden gevraagd muziek mee te nemen. Gezamenlijk wordt hiernaar geluisterd en vervolgens over gepraat: Wat doet het met je? Wat vind je er van? Vaak is de beleving van muziek verbonden aan bepaalde levensperiodes of gebeurtenissen. Deelnemers herkennen dit bij elkaar. Zo ontstaan connecties en diepere contacten.

Door iedere twee weken te wisselen van kunstvorm maken deelnemers kennis met onbekende kunstvormen. Zo raken ze tevens gewend aan veranderingen. Ze hebben geen vrije keus in de te volgen workshops. Doordat iedereen 'in hetzelfde schuitje zit', stappen deelnemers makkelijker uit hun comfortzone.

Behalve naar het groepsproces kijken de kunstenaars in het persoonlijk contact met deelnemers naar het ontwikkelingsperspectief en de competenties van deelnemers, die zij tijdens het Tijd van je leven traject kunnen inzetten.

### *Fase 3: De afsluitende bijeenkomst*

Doel: De deelnemers uitdagen om verder uit hun comfortzone te stappen door naar een gezamenlijke eindpresentatie toe te werken. Daarbij wordt het resultaat van de verhalen en werkstukken in bijvoorbeeld de vorm van een boekje, film of voorstelling gepresenteerd aan familie en bekenden. Door de afsluitende bijeenkomst:

- ontstaat er een gevoel van 'er toe doen' en 'gezien worden'
- ontstaat er meer verbinding tussen de deelnemers over de subgroepen heen
- ontstaat er bewustwording van het eigen (ontwikkel)proces
- krijgen deelnemers meer zelfvertrouwen en zetten ze vervolgens makkelijker een stap op onbekend terrein.

### *Fase 4: 12 weken workshops*

Doel: verdere persoonlijke groei en verdiepen van betekenisvol contact en eigen betekenisvolle rol.

De kunstenaar en de sociaal werker sluiten om de week aan en hebben nu een meer ondersteunende en volgende rol. De deelnemers kiezen zelf de thema's en – binnen de mogelijkheden van de kunstvorm – de materialen waar ze mee gaan werken. De kunstenaar geeft tussentijds instructies en advies over de kunstvorm en het gebruik van materialen.

Om de week werken de deelnemers zelfstandig. Twee van hen zijn 'kartrekker', zij hebben dan de sleutel van de ruimte en zetten de materialen klaar (**werkzaam element**:

**betekenisvolle rol**). Deze deelnemers worden in de voorgaande fases gescout door het begeleidingsteam en gevraagd of zij in fase 4 de rol van kartrekker op zich willen nemen.

Deelnemers gaan elkaar steeds meer ondersteunen met werkzaamheden en zaken buiten de interventie om. De kartrekkers nemen vaak het initiatief voor activiteiten buiten de interventie om, maar ook andere deelnemers komen steeds meer 'los', ze gaan steeds meer hun competenties inzetten en een betekenisvolle rol innemen.

## 2. Uitvoering

De voorbereiding van de ontmoetingsdag bestaat uit het werven van een gespreksleider, theatermakers, muzikant en het selecteren van een geschikte ruimte.

### **Materialen**

Het Handboek Tijd van je leven met daarin de volgende bijlagen.

- Bijlage 1 en 2: het draaiboek en de presentatie van de training voor het uitvoeringsteam
- bijlage 3: draaiboek voor de uitvoering van de ontmoetingsdag
- bijlage 4: draaiboek voor de uitvoering van de workshops
- bijlage 5: topiclijst voor de procesevaluatie met deelnemers
- bijlage 6: topiclijst voor de procesevaluatie met het uitvoeringsteam
- bijlage 7: vragenlijst 0-meting
- bijlage 8: vragenlijst 2-meting
- bijlage 9: Voorbeeld flyer voor de werving van deelnemers

Informatie en artikelen zijn te vinden op: [Tijd van je leven – Tijd van je leven](#)

### **Locatie en type organisatie**

#### *Locatie*

De uitvoeringslocatie dient dichtbij, veilig, makkelijk toegankelijk, plezierig uitdagend, goed te verwarmen, te koelen en te ventileren te zijn. Deelnemers moeten zich vrij kunnen voelen om hun emoties te tonen, zichzelf uit te dagen en het gevoel hebben dat ze fouten mogen maken.

Door fase 3 op een bijzondere locatie te organiseren, bijvoorbeeld een theater of expositieruimte, voelen deelnemers zich nog meer serieus genomen en gezien.

#### *Uitvoerende organisaties*

**Kunstcoördinatoren** selecteren de kunstenaars, werven deelnemers en organiseren het culturele onderdeel.

**Professionele kunstenaars** voeren de interventie uit en begeleiden de deelnemers.

**Sociaal werkers** werven deelnemers, bieden vraag- en aanbodgericht een luisterend oor aan deelnemers (en indien nodig aan kunstenaars), activeren deelnemers met behulp van oefeningen en gesprekken, ondersteunen kunstenaars, signaleren problemen en verbinden met het voorliggend veld.

**GGD'ers** leggen verbindingen met de deelnemende gemeenten, zetten hun netwerk in voor de werving van deelnemers en voeren het onderzoek en de evaluaties van de interventie uit.

## **Opleiding, competenties en taken van de uitvoerders**

Zie voor een uitgebreide beschrijving het Handboek Tijd van je leven.

**De interventie-eigenaar** (GGD) overziet de lopende trajecten in alle deelnemende gemeenten.

*Taken:* verzorgt informatiebijeenkomsten voor geïnteresseerde samenwerkingspartijen, adviseert over lokale mogelijkheden en trajectbegeleiding. Organiseert de training Tijd van je leven, bewaakt de correcte uitvoering van de interventie en verzamelt en deelt praktijk- en ervaringskennis. Adviseert over de vormgeving en uitvoering van de monitoring en evaluatie. Is verantwoordelijk voor het up-to-date houden en (door)ontwikkelen van de interventie en bijbehorende materialen. Legt verantwoording af aan de stuurgroep.

**Lokale ervaren professioneel geschoolde kunstenaars** zetten kunst en cultuur in als instrument om deelnemers uit hun comfortzone te halen. Ze zijn in staat om discipline overstijgend te denken en (samen) te werken.

*Taken:* begeleiden van en anticiperen op de deelnemersgroep. Prikkelen en motiveren deelnemers bij het creëren en verleggen van grenzen. Kennen de leefomgeving van de doelgroep, kunnen luisteren, gesprekken voeren en begeleiden, initiatief nemen en sturen, maar ook loslaten en ondersteunen.

**Kunstcoördinatoren** (lokale projectleider) opgeleid in kunst en cultuur, ruime ervaring met leidinggeven aan kunstenaars, werken domeinoverstijgend, hebben affiniteit met de doelgroep, tonen betrokkenheid, signaleren en kunnen overtuigen.

*Taken:* stellen lokale kunstenaars aan. Bewaken mede de voortgang en kwaliteit van de interventie en leggen verantwoording af aan de interventie-eigenaar. Onderhouden contact met de deelnemende organisaties en uitvoeringslocaties.

**Sociaal werkers** geschoold in Welzijn, werken vraag- en aanbodgericht en multidisciplinair, verbinden waar nodig met andere initiatieven en zijn ondersteunend aan kunstenaars.

*Taken:* werving deelnemers, signaleren, luisterend oor bieden en activeren deelnemers.

**Adviseurs preventie en gezondheid GGD** leggen verbindingen met alle partijen, gebruiken hun netwerk voor deelnemerswerving en ondersteunen bij de ontmoetingsdag en afsluitende bijeenkomsten.

*Taken:* deelnemers werven, zicht houden op deelnemersverloop, zicht houden op correcte uitvoering interventie, uitvoering procesevaluatie.

**Onderzoekers** Niet direct betrokken bij de uitvoering van de interventie.

*Taken:* monitoren de interventie wanneer deze voor het eerst in een gemeente plaatsvindt en leveren sturingsinformatie omtrent het bereik van de doelgroep, effect van de interventie en het verlopen proces. Onderzoekers voeren desgevraagd wetenschappelijk onderzoek uit en leveren bij een eerste traject in een nieuwe gemeente sturingsinformatie betreffende eenzaamheid (nulmeting en eerste nameting) en het verlopen proces.

### ***Kwaliteitsbewaking***

Ter bevordering van de kwaliteit wordt ingezet op de volgende onderdelen.

- **Selectie kunstenaars** door de kunstcoördinator en **selectie van sociaal werkers** door de betrokken welzijnsorganisatie. Doordat de kunstenaars en sociaal werkers uit de lokale omgeving komen, kennen ze de situatie van de leefomgeving en kunnen ze hierop inspelen.
- Het uitvoeringsteam volgt de **training** Tijd van je leven (paragraaf 'training Tijd van je leven uitvoeringsteam').
- **Coaching on the job:** de kunstcoördinator coacht kunstenaars bij het toepassen van specifieke vaardigheden.
- **Zicht op uitvoering:** De kunstcoördinator houdt zicht op de uitvoering van de interventie door (mede) de verbinding tussen de kunstenaars te leggen en de uitvoering waar nodig, bij te sturen. Na afloop van iedere bijeenkomst reflecteert het uitvoeringsteam op de bijeenkomst.
- **Gezondheid:** De adviseurs preventie en gezondheid van de GGD sluiten aan bij de ontmoetingsdag en afsluitende bijeenkomst en voeren de procesevaluatie uit. Zo houden ze zicht op het verloop van de deelnemers en de correcte uitvoering van de interventie (zie ook H2 'Uitvoerende organisaties').
- **Monitoring en evaluatie:** GGD-onderzoekers monitoren en evalueren de interventie. Bij volledig nieuwe trajecten wordt voor aanvang en na afloop van de interventie bij de deelnemers de Eenzaamheidsvragenlijst van De Jong-Gierveld afgenomen (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2008). Doel: in beeld brengen of de beoogde doelgroep is bereikt en of er een effect is waar te nemen van de inzet van de interventie. Daarnaast wordt na afloop van fase 2 en 4 een procesevaluatie uitgevoerd, om na te gaan wat het bereik is van de interventie en in hoeverre deze correct is uitgevoerd. Dit laatste wordt in al langer deelnemende gemeenten door de adviseur preventie en gezondheid uitgevoerd. De verzamelde informatie is onderdeel van de PDCA-cyclus van de interventie.
- **Continuïteit participatie deelnemers** Na afloop van het Tijd van je leven traject wordt deelnemers een vervolgtraject met de kunstenaars aangeboden. Deelnemers kunnen zo doorwerken aan hun culturele ontwikkeling, samen verder bouwen aan herinneringen en betekenisvolle relaties verder verdiepen. Met deelnemers die niet doorgaan, kijkt de sociaal werker of zij toegeleid kunnen worden naar andere activiteiten.
- **Stuurgroep,** bestaande uit bestuurders van de organisaties die de interventie hebben ontwikkeld, komt halfjaarlijks bijeen. De interventie-eigenaar rapporteert aan de stuurgroep over de voortgang en kwaliteit van de uitvoering van Tijd van je leven trajecten in de



verschillende gemeenten. De stuurgroep stuurt bij en neemt besluiten over zaken die naar voren komen met betrekking tot de inhoud, uitvoering en financiën van de interventie.

### **Implementatie en organisatorische en contextuele randvoorwaarden**

In het implementatieproces van Tijd van je leven onderscheiden we vier fases: adoptie, borging, verspreiding en invoering.

#### **Adoptie en borging**

Bij de uitvoering van een Tijd van je leven traject met nieuwe partijen zet de interventie-eigenaar in samenwerking met *stakeholders* in op factoren die van belang zijn voor een goede adoptie, zoals het betrekken van sleutelfiguren binnen de uitvoerende organisaties. De projectleider brengt in deze fase in kaart of er, naast de reeds beschikbare informatie en tools, nog aanvullende zaken nodig zijn ter bevordering van een goede uitvoering. Tevens wordt ingespeeld op mogelijke barrières. Nieuwe groepen kunnen bij inhoudelijke en procesmatige vragen contact opnemen met de interventie eigenaar.

Belangrijke aspecten voor de adoptie maar ook voor de latere borging: draagvlak bij de betrokken organisaties voor de doelstellingen van de interventie en voor het integraal samenwerken in opzet, uitvoering en evaluatie.

#### **Verspreiding en invoering**

In de verspreidingsfase wordt informatie over het belang en het gebruik van Tijd van je leven verspreid door onder andere informatiebijeenkomsten voor belangstellenden, presentaties op congressen voor gezondheids-, welzijns-, kunstorganisaties en/of gemeenten, bijeenkomsten (regiobijeenkomst ambtenaren volksgezondheid), aansluiting bij (regionale) overleggen, informatie (tekst, film) via landelijke en regionale nieuwsbrieven en websites (Beter Oud, GGD Kennisnet). De methodieken worden over een langere periode herhaaldelijk ingezet, zodat professionals meerdere keren in aanraking komen met het Tijd van je leven concept.

Er worden momenteel eerste stappen gezet naar implementatie van Tijd van je leven in gemeenten buiten de regio West-Brabant. Een implementatieplan hiervoor is in ontwikkeling.

Bij nieuw te starten Tijd van je leven trajecten is, naast de verplichte training voor het uitvoeringsteam, het meedraaien van een ervaren kunstcoördinator een vereiste. Deze persoon coacht tevens de uitvoerders. Nieuwe groepen kunnen bij inhoudelijke en procesmatige vragen contact opnemen met de interventie eigenaar.

De interventie-eigenaar is verantwoordelijk voor de verspreiding van Tijd van je leven.

We streven ernaar om de interventie verder door te ontwikkelen en specifiek aan te bieden aan zelfstandig wonende mensen, van 65 jaar en ouder die (in enige mate) eenzaam zijn, met een andere culturele achtergrond.

### Kosten

Het streven is om Tijd van je leven voor iedere eenzame 65-plusser beschikbaar te maken, door het gratis aan te bieden. De kosten voor een Tijd van je leven traject bedragen op dit moment (2024) € 38.276. Een specificatie van de kosten is te vinden in tabel 1. Hierbij is gerekend met drie groepen van maximaal twaalf deelnemers. De bedragen zijn inclusief materiële kosten maar exclusief btw. Wanneer salariskosten veranderen, zal dit ook gevolgen hebben voor de totale kosten van de interventie.

Tabel 2. Overzicht van de kosten van Tijd van je leven voor één traject met drie subgroepen in één wijk (referentiejaar: 2024)

Kostenpost	Functie	Ureninzet	Kosten
Personele kosten / inhuur externen	Kunstenaars (bij inzet 3 kunstenaars tijdens fase 1 t/m 3 en 2 kunstenaars tijdens fase 4)	200 uur à € 55 */uur	€ 11.000 *
	Acteurs, incl. muzikale opwarming (incl. voorbereiding en reiskosten) en (geluids)techniek ontmoetingsdag		€ 2.190 *
	Dagvoorzitter ontmoetingsdag		€ 350 *
	Kunstcoördinator	60 uur à € 65 */uur	€ 3.900 *
	Sociaal werker	32 uur à € 85 */uur	€ 2.720 *
Lunch, koffie/thee ontmoetingsdag			€ 850 *
Materialen (aanschaf- en/of kopieerkosten)			€ 1.750 *
Locatiekosten		€ 40 - €60/dagdeel	€ 2.000
Kosten voor trainingen			€ 1.600**
Advies en communicatiekosten			€ 1.000*
Licentiekosten			€ 500*
Procesevaluatie	Adviseurs preventie en gezondheid	4 uur à € 104 */uur	€ 416*
Onderzoek	Onderzoekers		€ 10.000***
<b>Totale kosten</b>			<b>€ 38.276*</b>

\* de genoemde bedragen zijn exclusief btw

\*\*De kosten voor het volgen van de training zijn eenmalig bij een te starten traject met een nieuwe groep professionals

\*\*\*De kosten voor onderzoek van een nieuw traject in een nieuwe gemeente bedragen eenmalig € 10.000. De werkzaamheden hiervoor bestaan uit: afname en analyse van de Eenzaamheidsvragenlijst op twee momenten, afname van een proces- en effectevaluatie op twee momenten en rapportage van de resultaten.

### 3. Onderbouwing

#### **Probleem**

Bij ouderen is eenzaamheid een groot gezondheidsprobleem. Dit komt onder andere doordat bij deze doelgroep de partner vaker is weggefallen en het netwerk – onder andere door het wegvallen van werk – steeds kleiner wordt. Onder de 65-plussers in Nederland voelde in 2020 56% van de ouderen zich eenzaam (GGD'en, CBS & RIVM, 2020). Naar verwachting neemt dit percentage, onder andere door de toenemende vergrijzing en het langer zelfstandig blijven wonen, de komende jaren verder toe.

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties'. Dit kan betekenen dat er een gemis is aan het aantal contacten (sociale eenzaamheid) en/of de kwaliteit van de contacten (emotionele eenzaamheid) (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007). Een derde vorm van eenzaamheid is existentiële eenzaamheid. Bij deze vorm van eenzaamheid gaat het vooral over zingeving. Mensen met existentiële eenzaamheid hebben vaak een gevoel van zinsloosheid en/of voelen zich verloren (Van Tilburg, 2021).

Eenzaamheid kan allerlei gevolgen hebben voor de psychische en lichamelijke gezondheid van mensen. Ouderen die eenzaam worden, kunnen in een negatieve spiraal terecht komen, waarin sociaal isolement verder versterkt wordt en het steeds lastiger wordt om weer uit deze eenzaamheid te komen (Cacioppo & Hawkley, 2009). Gevolg daarvan kan zijn dat mensen minder meedoen in de samenleving, minder gelukkig zijn en vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld hebben dan mensen die geen last hebben van eenzaamheid. Eenzaamheid heeft daarmee een groot effect op de ervaren positieve gezondheid van mensen. Daarnaast heeft eenzaamheid een negatieve werking op het immuunsysteem (Zilioli & Jiang, 2021) en verhoogt dit het risico op dementie en vroegtijdig overlijden (Sundström et al., 2020).

Het voorkómen of verminderen van eenzaamheid kan ertoe bijdragen dat mensen zich langer psychisch en lichamelijk gezond voelen en – mogelijk daardoor – langer zelfstandig kunnen blijven wonen, zelfredzaam en vitaal blijven. Dit past bij het concept van positieve gezondheid, dat ontwikkeld is door Machteld Huber (Huber, 2014). Hierin wordt gezondheid gezien als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Het verbeteren van de positieve gezondheid kan ertoe leiden dat mensen zich minder eenzaam voelen.

#### **Oorzaken**

Eenzaamheid kent verschillende oorzaken. Zo kan het ontstaan door *life events* als bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, het verlies van werk en inkomen of verhuizingen.

Deze omstandigheden kunnen ertoe leiden dat sociale relaties verloren gaan en men minder contact met anderen maakt, waardoor men vereenzaamt. Door de vereenzaming komt men in een neerwaartse spiraal, waarbij het zelfvertrouwen afneemt en het gevoel van eigenwaarde en veerkracht vermindert.

Een andere oorzaak kan zijn dat de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden, zoals de kerkgemeenschap, vermindert. Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen als verlegenheid, angst voor afwijzing of een gering gevoel van eigenwaarde er de oorzaak van zijn dat men zich eenzaam gaat voelen. Ook kunnen onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties ertoe leiden dat men zich eenzaam voelt. Tot slot hebben mensen die in armoede leven, laaggeletterden en mensen met lichamelijke, visuele of gehoorbeperkingen ook een groter risico op eenzaamheid (Coalitie Erbij, 2017; Dykstra & De Jong-Gierveld, 1999).

### ***Aan te pakken factoren***

De interventie Tijd van je leven richt zich op bovengenoemde oorzaken van het verminderen van eenzaamheid en het versterken van positieve gezondheid.

Door aan de slag te gaan met uitdagende materialen en opdrachten en met verschillende kunstvormen, en tegelijkertijd met elkaar in gesprek te gaan over verschillende thema's, maken deelnemers een persoonlijke groei door in onder andere zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en eigenwaarde (subdoel 1). Hierbij is het ook van belang om te stimuleren dat deelnemers hun talenten en vaardigheden inzetten.

De persoonlijke groei die deelnemers doormaken draagt bij aan een positieve gezondheid. Het versterken van het zelfvertrouwen geeft hen de veerkracht om uitdagingen aan te gaan, terwijl toegenomen zelfredzaamheid bijdraagt aan een gevoel van onafhankelijkheid en een positiever zelfbeeld. Doordat er ook bewust gewerkt wordt aan verwachtingenmanagement, om onrealistische hoge verwachtingen te voorkomen, beoogt men een realistisch zelfbeeld te bevorderen. Bijvoorbeeld door uit te leggen dat iets niet perfect hoeft te zijn en zaken niet persoonlijk opgevat te hoeven worden. Dit verlaagt de drempel om uit de comfortzone te stappen en maakt het leggen van betekenisvolle contacten eenvoudiger.

Naast persoonlijke groei maken deelnemers ook artistieke groei door, door kennismaking met verschillende kunstvormen, nieuwe technieken en uitdagende opdrachten (subdoel 2). Deelnemers ontwikkelen kennis en vaardigheden. Hierbij ontdekken ze dat ze meer kunnen dan ze wellicht in eerste instantie dachten.

Door het gezamenlijk aan de slag gaan met een kunstactiviteit ontstaat er een gedeelde ruimte waarin deelnemers hun creativiteit kunnen delen. Dit proces versterkt relaties en creëert een gevoel van saamhorigheid. Zo ontstaat er een atmosfeer waarin diepere gesprekken ontstaan en persoonlijke verhalen met elkaar gedeeld worden. Het

krijgen van verantwoordelijkheden binnen de organisatie versterkt verder het gevoel van zingeving. Het sociale netwerk van deelnemers wordt hiermee versterkt (subdoel 4) en deelnemers ervaren betekenisvol contact en meer zingeving (subdoel 3). Deelnemers gaan elkaar in de loop van het traject steeds meer ondersteunen. Bovendien onderhouden deelnemers, ook buiten de interventie om en na afloop ervan, contact met elkaar.

### **Verantwoording**

#### *Randvoorwaarden/praktische elementen*

Belangrijk bij een interventie is dat er **integraal** wordt **samengewerkt** door het uitvoeringsteam (Van Campen et al., 2017) en het **uitvoeringsteam is getraind** voordat ze aan de slag gaan (Hortulanus et al., 2012). Bij Tijd van je leven werken de domeinen cultuur, welzijn en gezondheid integraal samen, waarbij iedereen z'n eigen specifieke kwaliteit meebrengt. Voorafgaand aan de interventie krijgt het uitvoeringsteam een training. Die voorziet behalve in kennisoverdracht ook in kennismaking, wat de drempel tot samenwerken verlaagt. Verder is het van belang dat de **ruimte** waarin wordt gewerkt **veilig en rustig** is (Dons et al., 2014). Bij Tijd van je leven wordt er gewerkt in veilige, rustige en sfeervolle ruimtes die 's winters goed te verwarmen en 's zomers goed te koelen zijn. Tenslotte is de fasering van belang. De interventie bestrijkt een periode van **20 weken** en bestaat uit **vier fases**, waarin de deelnemers met behulp van **bezigheden** en **diepere gesprekken** de **tijd** krijgen om **stapsgewijs** toe te werken naar (nieuwe) **betekenisvolle contacten**, meer zelfstandigheid en participatie en een **betekenisvolle rol**.

#### *Inhoudelijke elementen*

##### De inzet van kunst en cultuur

Bij Tijd van je leven wordt kunst ingezet als middel. Deelnemers gaan aan de slag met uitdagende materialen en opdrachten en er wordt gevarieerd in kunstvormen. Dit haalt deelnemers uit hun comfortzone, waardoor ze hun sociale netwerk makkelijker uitbreiden, er sneller betekenisvolle contacten ontstaan en deelnemers – gestimuleerd door de kunstenaars – een betekenisvolle rol innemen.

Zie tabel 3 voor een overzicht van de verschillende onderdelen van het programma in relatie tot de subdoelen.

Het is van belang dat er gebruik wordt gemaakt van **uitdagende materialen** en middelen die hanteerbaar zijn voor de doelgroep en **uitdagende opdrachten**. Dit geeft de deelnemers een intellectuele stimulans (Gysels et al., 2017).

Door de kunstzinnige en fysieke uitdaging komen deelnemers uit hun comfortzone. Bij Tijd van je leven werken deelnemers met materialen waar ze niet eerder mee gewerkt hebben (bevordering **artistieke groei, subdoel 2**) of waarvan ze vooraf dachten fysiek niet mee te kunnen werken. Op deze wijze ontdekken deelnemers dat ze meer kunnen dan ze gedacht

hadden, wat bijdraagt aan een gevoel van **zelfvertrouwen (subdoel 1)**. Daarnaast draagt de uitdagende manier van werken bij aan een gevoel van **zingeving** (Groot et al., 2021) **(subdoel 3)**.

Bij Tijd van je leven wordt er gewerkt met verschillende kunstvormen. Door in de workshops aan de slag te gaan met verschillende kunstvormen, vergroten deelnemers hun kennis en vaardigheden (Gysels et al., 2017; Van Lith et al., 2009) en ervaren ze een groter gevoel van eigenwaarde **(subdoelen 1 en 2)**. Daarnaast bevorderen culturele activiteiten een positieve attitude (Van de Maat, 2017) en een positieve identiteit (Habron et al., 2013; Rodrigues et al., 2016). Dit laatste doordat men zichzelf beter leert kennen. Dat maakt het makkelijker om contacten te leggen en verdiepen, waarmee het **sociale netwerk** van deelnemers wordt versterkt **(subdoelen 3 en 4)**.

Door bij Tijd van je leven met elkaar creatief aan de slag te gaan en tegelijkertijd in gesprek te gaan over thema's zoals ouder worden, worden stigma's rond onder andere ouderdom bespreekbaar gemaakt. Dat heeft een positief effect op het mentale welbevinden van deelnemers waaronder het zelfvertrouwen **(subdoel 1)** (Gysels et al., 2017; Hortulanus et al., 2012; Mieras, 2014; Rodrigues et al., 2016; Van de Maat, 2017).

De coachende rol van begeleiders en vormgeving opdrachten

Het creëren van een veilige en open sfeer maakt het makkelijker om sociale contacten te leggen (Van de Maat, 2017) en het stimuleren van (positieve) interacties versterkt de sociale contacten (Movisie, 2020). Het uitvoeringsteam werkt vanaf de ontmoetingsdag aan een veilige en open sfeer. Elementen die hieraan bijdragen zijn: persoonlijk welkom heten van en aandacht geven aan deelnemers. Kunstenaars stellen zichzelf kwetsbaar op en hebben daarmee een voorbeeldfunctie voor de deelnemers. Tenslotte wordt er gewerkt in kleine groepen **(subdoelen 3 en 4)**.

De participatie (gestimuleerd door de begeleiders) in activiteiten en het gezamenlijk toewerken naar een eindpresentatie leidt verder tot versterking van de verbondenheid tussen deelnemers (Dons et al., 2014; Mieras, 2014; Moody & Phinney, 2012; Van Lith et al., 2009) **(subdoel 3)**. Daarnaast stellen de deelnemers zich makkelijker open voor nieuwe en **diepere sociale contacten**, doordat iedereen aan de slag is met dezelfde, nieuwe spannende activiteiten: ze zitten in hetzelfde schuitje. De eigen kracht wordt hierdoor versterkt. Dit alles draagt bij aan versterking van het sociale netwerk én aan de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers (Kilroy et al., 2007), wat van belang is bij de vermindering van eenzaamheid **(subdoel 1, 3 en 4)**.

Doordat de activiteiten worden afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers en door ze ook zelf dingen te laten organiseren, wordt het gevoel van normaliteit en gelijkheid bevorderd (Van Campen et al., 2017). Deelnemers doen zo meer

mee aan de samenleving (**subdoel 3**) en het gevoel van eigenwaarde wordt versterkt (**subdoel 1**).

Gedurende de gehele interventie worden deelnemers door de begeleiders gestimuleerd om hun talenten en vaardigheden in te zetten. Dit draagt bij aan het innemen van een betekenisvolle rol (**subdoel 1**).

Alle bovengenoemde elementen dragen ertoe bij dat eenzaamheid vermindert en de positieve gezondheid toeneemt.

**Tabel 3** Overzicht onderdelen van het programma bij de verschillende subdoelen

Subdoelen	Onderdelen programma
<p><b>Subdoel 1</b> Deelnemers maken persoonlijke groei door op verschillende vlakken en doen (weer) mee aan de samenleving, d.w.z. deelnemers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ervaren meer zelfvertrouwen</li> <li>- voelen zich zelfredzamer</li> <li>- ervaren een groter gevoel van eigenwaarde</li> </ul>	<p>Werken aan realistische verwachtingen van sociale contacten (fase 1 t/m 4).</p> <p>Werken met uitdagende materialen en aan uitdagende opdrachten met verschillende kunstvormen onder leiding van professionele kunstenaars.</p> <p>Het al werkende aan de opdrachten met elkaar in gesprek gaan over de thema's (fase 2 t/m 4).</p> <p>Activiteiten afstemmen op behoeften en mogelijkheden van de deelnemers, ze ook zelf dingen laten organiseren en deelnemers stimuleren om hun talenten en vaardigheden in te zetten (fase 2 t/m 4).</p> <p><i>Werkzame elementen:</i> bezigheden, betekenisvol contact en betekenisvolle rol</p>
<p><b>Subdoel 2</b> Deelnemers maken artistieke groei door kennismaking met verschillende kunstvormen, nieuwe technieken en uitdagende opdrachten</p>	<p>Werken met uitdagende materialen en aan uitdagende opdrachten met verschillende kunstvormen onder leiding van professionele kunstenaars.</p> <p>Het al werkende aan de opdrachten met elkaar in gesprek gaan over de thema's (fase 2 t/m 4).</p> <p><i>Werkzame elementen:</i> bezigheden en betekenisvolle rol</p>
<p><b>Subdoel 3</b> Deelnemers ervaren betekenisvol contact en meer zingeving; ze hebben hierdoor onder andere het gevoel er weer bij te horen.</p>	<p>Werken aan een veilige en open sfeer (fase 1 t/m 4), onder andere door te laten zien dat je je kwetsbaar mag opstellen.</p> <p>Door het werken met uitdagende materialen en aan uitdagende opdrachten met verschillende kunstvormen onder leiding van professionele kunstenaars, door het voeren van diepere gesprekken en door het verantwoordelijkheden toegekend krijgen/op zich nemen binnen en buiten de interventie, voelen deelnemers meer zingeving (fase 2 t/m 4).</p>

	<p>Versterken van het gevoel van verbondenheid door toe te werken naar een gezamenlijke eindpresentatie.</p> <p><i>Werkzame elementen:</i> betekenisvol contact en betekenisvolle rol</p>
<p><b>Subdoel 4</b> Het sociale netwerk van deelnemers versterkt, zij hebben na afloop van de interventie meer contacten met andere mensen.</p>	<p>Werken aan een veilige en open sfeer (fase 1 t/m 4), onder andere door te laten zien dat je je kwetsbaar mag opstellen.</p> <p>Versterken van het gevoel van verbondenheid door samen te werken aan uitdagende opdrachten en toe te werken naar een gezamenlijk eindpresentatie(fase 1 t/m 4).</p> <p><i>Werkzame elementen:</i> bezigheden, betekenisvol contact en betekenisvolle rol</p>



## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering

a. De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)

Procesevaluatie Tijd van je leven uitvoeringsteam 2018-2022, GGD West-Brabant (2023).

b. Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek

Tussen 2018 en 2019 zijn na afloop van fase 3 focusgroep interviews uitgevoerd met het uitvoeringsteam. Vanaf 2021-2022 zijn de interviews na afloop van fase 2 en 4 uitgevoerd. Hier is voor gekozen om een beter beeld te krijgen van de ervaringen met de workshops in fase 2 en met de ervaringen met het totale traject. Hierbij is steeds dezelfde topiclijst gebruikt. Gebruikt is het Informatieblad Procesevaluatie bij de beoordeling van interventies (*Informatieblad: Procesevaluatie bij de beoordeling van interventies*. Geraadpleegd van [informatieblad-procesevaluatie.pdf \(movisie.nl\)](#)).

De resultaten zijn samengevoegd tot één procesevaluatie. Zie voor aantallen interviews en deelnemers tabel 4.

Tabel 4. Overzicht deelnemers focusgroep gesprekken Tijd van je leven uitvoeringsteam

	2018	2019	2021-2022	
Tijd van je leven uitvoeringsteam	Eind fase 3	Eind fase 3	Eind fase 2	Eind fase 4
Focusgroep interviews (n)	3*	4**	3*	2
Deelnemers (n)	16	13	9	8

\*Waarvan 1 individueel interview

\*\*Waarvan 1 evaluatie op papier

c. Samenvatting van de meest relevante uitkomsten

#### *Bereik*

Tijd van je leven is in 2014 gestart met een pilot in een woonzorgcentrum in Halsteren. Daarna is de interventie aangepast en uitgebreid. In 2017 is de interventie met behulp van een subsidie van Kunstloc in meerdere West-Brabantse gemeenten uitgevoerd. Vanaf dat moment is er een onderzoek aan de interventie gekoppeld. In totaal hebben 411 65-plussers deelgenomen aan de ontmoetingsdag. Hiervan hebben er 275 deelgenomen aan fase 2 t/m 4. Zie voor aantallen deelnemers per periode tabel 5.

Tabel 5. Overzicht aantal deelnemers Tijd van je leven 2017-2022

Periode	Aantal Tijd van je leven trajecten*	Aantal deelnemers ontmoetingsdag	Aantal deelnemers volgende fases
2017-2019	16	321	203
2021-2022	2	90	72
<b>Totaal 2017-2022</b>	<b>18</b>	<b>411</b>	<b>275</b>

\* t/m 2019 bestaat een traject uit fase 1 t/m 3. In 2018 is fase 4 toegevoegd.

## Resultaten

### *Wat heeft Tijd van je leven de uitvoerders gebracht?*

Uitvoerders vinden Tijd van je leven een mooie ervaring. Naast het 'echt kunnen raken' van de deelnemers, ontwikkelen ze zichzelf door de omgang met deelnemers. Uitvoerders vinden het mooi om te zien dat ouderen nog willen ontwikkelen en leren en niet betutteld willen worden. Doordat het traject meerdere weken duurt, worden banden opgebouwd en ontstaat er vertrouwen. Kunstenaars vinden dit naast 'het doen' een verrijking.

### *Wat heb je nodig om met de doelgroep te kunnen werken?*

Geduld en tijd zijn volgens de kunstenaars nodig om verhalen te kunnen delen. Kunstenaars moeten flexibel kunnen werken en hun werkwijze kunnen aanpassen aan de groep.

### *Wat ging goed en wat kon beter in de uitvoering?*

- Werving: Het uitvoeringsteam vindt het belangrijk om ruim tijd te nemen voor de werving, te zorgen voor een heldere communicatie en publicatie en duidelijk te zijn over de rolverdeling.
- Doelgroep en groepsgrootte: Het is belangrijk om te weten hoe de groepssamenstelling is, zodat activiteiten hierop afgestemd kunnen worden. Kunstenaars geven aan dat maximaal 8-10 deelnemers per groep wenselijk is. In 2023 gaven de kunstenaars aan een maximale groepsgrootte van 12 deelnemers aan te kunnen. Dit verschil komt doordat er inmiddels wordt gewerkt met meer ervaren kunstenaars.
- Fasering: Het uitvoeringsteam ziet de ontmoetingsdag als kennismakingsmoment, fase 2 als de ontmoetingsfase en kennismaking met verschillende kunstdisciplines en de latere fases als verdere verdieping.
- Samenwerking: Goede afstemming tussen de kunstenaars is belangrijk om een coherent aanbod aan de deelnemers te kunnen leveren. Afstemming kost tijd en moet goed worden geregeld.

### *Hoe hebben de deelnemers volgens jullie Tijd van je leven ervaren?*

Uitvoerders zien het bezig zijn met kunst in combinatie met verdiepende gesprekken als een meerwaarde voor de deelnemers. Belangrijk daarbij is rekening te houden met de wensen en behoeften van deelnemers. Gedurende het traject ziet men deelnemers fysiek en in hun

werk veranderen. Hierbij is volgens de kunstenaars de kracht van het creëren goed te zien en gaan deelnemers hun grenzen verleggen. Deelnemers worden zich steeds meer bewust dat ze onderdeel zijn van een groter geheel en voelen zich gezien en gehoord.

*Wat zijn succesfactoren en leerpunten?*

- *Fasering*: Het uitvoeringsteam ziet duidelijke veranderingen bij de deelnemers in de verschillende fases. Leerpunt: 3 fases, zoals vóór 2018 het geval was, is te weinig. De betekenisvolle contacten en rol ontwikkelen zich vooral in fase 4.
- *Begeleiding door professionele kunstenaars*: Zij zijn in staat om, met behulp van duidelijke en gerichte opdrachten, te sturen in creëren. Ze stimuleren deelnemers uit hun comfortzone te stappen.
- *Samenwerking kunstenaars*: wordt als toegevoegde waarde gezien; er ontstaat wederzijdse beïnvloeding en dat brengt deelnemers nieuwe perspectieven.
- *Sociaal werkers*: kunstenaars vinden dat zij zich door de aanwezigheid van maatschappelijk werkers (luisterend oor, signaleren en verbinden) meer kunnen richten op het proces.

a. De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)

Procesevaluatie Tijd van je leven deelnemers 2018-2022, GGD West-Brabant (2023).

b. Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek

Tijdens de Tijd van je leven trajecten 2018 en 2019 zijn aan het eind van fase drie interviews uitgevoerd met deelnemers. Vanaf 2021-2022 zijn de interviews na afloop van fase 2 en fase 4 uitgevoerd. De interviews zijn op dezelfde wijze uitgevoerd als bij het uitvoeringsteam. De resultaten zijn samengevoegd tot één procesevaluatie.

*Tabel 6. Overzicht focusgroep interviews deelnemers*

	2018	2019	2021-2022	
	<i>Eind fase 3</i>	<i>Eind fase 3</i>	<i>Eind fase 2</i>	<i>Eind fase 4</i>
<b>Focusgroep interviews (n)</b>	8	4	4	4
<b>Deelnemers (n)</b>	50	32	30	22

c. Samenvatting van de meest relevante resultaten

*Was het vooraf duidelijk wat Tijd van je leven inhoudt?*

Na de aankondiging van Tijd van je leven was het nog niet voor iedereen duidelijk wat het traject inhoudt. Sommige ouderen zijn mogelijk hierdoor afgehaakt, andere deelnemers gaven aan juist nieuwsgierig te blijven naar de volgende workshop. Het verrassingselement wordt gewaardeerd.

*Ontmoetingsdag*

Deelnemers zijn tevreden over de organisatie, begeleiding en het verloop van de ontmoetingsdag. Ze beschreven het als een verwen-dag, waarin vooral de gesprekken met elkaar worden gewaardeerd. Deelnemers zijn met name positief over de sketches. Ook is het fijn om kennis te maken met de andere deelnemers en het uitvoeringsteam.

### *Workshops*

Deelnemers zijn doorgaans erg tevreden over het traject. Bij de trajecten van 2021 was er geen vrije keus voor een bepaalde workshop. Hoewel dit voor weerstand kan zorgen, is het volgens enkele deelnemers een voordeel, omdat je zo talenten kunt ontdekken. Je niveau is niet van belang, iedereen kan meedoen. Deelnemers vinden het leuk om dingen te leren, waarvan ze nooit gedacht hadden het te kunnen. Ze komen voornamelijk voor de dieper gaande gesprekken. Tot slot is het belangrijk aandacht te hebben voor wensen en ideeën van deelnemers.

### *Hoe heeft u de grote eindpresentatie ervaren?*

Deelnemers vinden de eindpresentatie een dag met veel gezelligheid en saamhorigheid. Het is fijn om een doel te hebben om naartoe te werken en leuk om de kunst aan anderen te laten zien. Dat vrienden en familie komen kijken, maakt het gemakkelijker uit te leggen wat Tijd van je leven inhoudt. Daarnaast heeft het deelnemers veel gedaan om dingen te doen die ze vooraf niet gedacht hadden te kunnen, zoals het toneel op gaan.

### *Na afloop van fase 3*

Veel deelnemers willen door met fase 4 van Tijd van je leven. Wel zijn er soms twijfels over de weken waarin er geen kunstenaars aanwezig is. Om dit te ondervangen stimuleren kunstenaars, kunstcoördinatoren en sociaal werkers enkele deelnemers om een kartrekkersrol op zich te nemen. Deze deelnemers leiden dan de groep als de kunstenaars niet aanwezig zijn. Een voordeel van het vervolg is dat deelnemers langer kunnen doorwerken aan een kunstvorm, wat zorgt voor meer verdieping. Ook is er meer ruimte om met eigen ideeën te komen.

### *Na afloop van fase 4*

Het contact tussen deelnemers buiten de workshops om neemt volgens de deelnemers toe naarmate het traject vordert. Deelnemers zoeken elkaar op om koffie te drinken en geven aan na afloop van Tijd van je leven door te willen met culturele activiteiten.

### *Wat heeft Tijd van je leven u gebracht?*

Deelnemers vinden het fijn om onder de mensen te komen, het is een plek om sociale contacten op te doen. Deelnemers vinden een luisterend oor en zien de workshops als een

plek om zich te uiten en uit hun comfortzone te komen. Door het contact met anderen voelen deelnemers zich weer meer mens.

### *Succesfactoren*

- *Sociaal contact*: Deelnemers zien Tijd van je leven als een plek om sociale contacten op te doen. Er is aandacht voor elkaar en voor diepgang.
- *Groepsgrootte*: Deelnemers vinden het prettig om in kleine groepjes te werken. Het zorgt voor een veilige omgeving waarin ze zich gemakkelijker openen.
- *Verrassingselement*: Bij aanvang van Tijd van je leven is het voor deelnemers niet helemaal duidelijk hoe het traject eruit gaat zien. Deelnemers geven aan hierdoor nieuwsgierig te blijven naar wat er komt.
- *Variatie*: Deelnemers wisselen iedere twee weken van kunstvorm waardoor ze meerdere kunstvormen leren kennen en uit hun comfortzone komen.

## **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten**

Kuiper, S. (2018). Hoog tijd om ouderen serieuzer te nemen: Tussenrapportage 1<sup>e</sup> resultaten september 2018.

Kuiper, S. (2019). Na 2 jaar Tijd van je leven (presentatie).

GGD West-Brabant (2018). Factsheet 2 jaar Tijd van je leven (2017-2018).

*Bovenstaande rapportages zijn niet in een (wetenschappelijk) tijdschrift gepubliceerd.*

### *a. Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek*

Tijd van je leven werd in eerste instantie uitgevoerd in verzorgingshuizen. Tijdens deze trajecten vulden de deelnemers, voorafgaand aan de start van de ontmoetingsdag (nulmeting), na afsluiting van fase 3 (1<sup>e</sup> nameting) en na afsluiting van fase 4 (2<sup>e</sup> nameting), een vragenlijst in met de volgende onderwerpen.

- Eenzaamheidsvragenlijst Van Tilburg & De Jong-Gierveld
- Positieve gezondheid
- Beperkingen: bewegen, zien, horen, geheugen.

Tijdens de trajecten met deelnemers die zelfstandig wonen in de wijk is dit kwantitatieve effectonderzoek beperkt uitgevoerd, deze resultaten zijn wel meegenomen.

### *Omvang van het onderzoek*

Tijdens de ontmoetingsdagen (2017-2019) hebben 285 deelnemers de nulmeting ingevuld. In totaal hebben 85 deelnemers zowel de nulmeting en de 1<sup>e</sup> nameting als de 2<sup>e</sup> nameting ingevuld. Er is gebruik gemaakt van de 'per protocol' methode, waardoor enkel de resultaten van deze deelnemers hieronder worden beschreven.

76% was vrouw, 80% alleenstaand, 44% laag opgeleid, 44% midden en 12% hoog opgeleid. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 80 jaar.

*b. Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik Resultaten*

### **Eenzaamheid**

Uit het kwantitatieve onderzoek is gebleken dat meer dan de helft van de deelnemers (n=85) aan Tijd van je leven, voornamelijk wonend in verzorgingshuizen, matig tot (zeer) ernstig **eenzaam** is bij de nulmeting (56%). De onderzochte groep toonde bij de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> nameting een statistisch significante afname in de emotionele eenzaamheidscore (van 2,8 bij de nulmeting naar 2,3 bij de nameting). Er is hierbij geen uitsplitsing gemaakt naar ouderen die bij aanvang matig of ernstig eenzaam waren.

De resultaten van het kwantitatieve onderzoek bij deelnemers in verzorgingshuizen worden bevestigd door de resultaten uit het kwalitatieve onderzoek. Ook hieruit is gebleken dat veel deelnemers voorafgaand aan de interventie eenzaamheid ervoeren en dat de beoogde doelgroep wordt bereikt.

### **Positieve gezondheid**

Om de **positieve gezondheid** te kunnen waarderen, is de deelnemers gevraagd een rapportcijfer te geven voor de verschillende dimensies van positieve gezondheid. Ruim een derde van de deelnemers (n=85) gaf bij de eerste nameting een hogere waardering voor de verschillende dimensies van de eigen positieve gezondheid. De verschillen waren echter niet statistisch significant.

### **Beperkingen**

Bij aanvang gaf 78% (n=85) aan een of meer **beperkingen** te hebben. Bij de eerste nameting was dit percentage 59% en bij de tweede nameting 66%. Opvallend was dat bij aanvang vooral veel deelnemers aangaven een beperking in beweging te hebben (60%) en dat dit percentage bij de eerste nameting statistisch significant met bijna 16% was afgenomen.

Tijdens de trajecten met deelnemers die zelfstandig wonen in de wijk is er beperkt kwantitatief onderzoek uitgevoerd. Wel zijn er kwalitatieve evaluaties uitgevoerd. Hieruit ontstaat het beeld dat er sprake is van eenzaamheid van de deelnemers, maar deze eenzaamheid lijkt, in tegenstelling tot bij bewoners van verzorgingshuizen, meer sociale dan emotionele eenzaamheid te zijn.

### 4.3 Praktijkvoorbeelden

#### *Van koud naar warme verbinding*

*Door zich over te geven aan haar zoektocht naar evenwicht, kreeg ze het inzicht waar ze naar zocht. Hierdoor ervoer zij bevrijding en openheid naar anderen toe en vond verbinding.*

#### **Drieluik van mixed media met gips, zand, acrylverf, pastel- en oliekrijt**

Victoria komt heel voorzichtig binnen. Haar onzekerheid is erg groot. Ze voelt zich stom door haar hikkend spreken en weet letterlijk niet meer hoe je contact maakt (haar eigen woorden). Victoria heeft, met de andere deelnemers uit de groep, in een korte kunstzinnige oefening ontdekt waar haar wens ligt wat betreft het thema verbinden met anderen. Daarna zoekt ze samen met de kunstenaar naar materiaal waar ze graag mee wil werken. Omdat Victoria het onbekende in gaat voor wat betreft materiaal en niemand hetzelfde doet, moet ze de controle wel loslaten, vertrouwen krijgen in haar groepsgenoten en in zichzelf.

Later durft Victoria te zeggen dat ze zich zo verschrikkelijk alleen op de wereld voelt en onbegrepen. De groep vangt haar op door met haar in gesprek te gaan en haar mee te nemen naar de koffie in de ontmoetingsö.

Bij de een-na-laatste les roept ze zelf: 'Ik ga nu hoor, even koffie drinken met de anderen'.

Zo'n simpel zinnetje maar o zo'n moedige stap voor Victoria!

Ze heeft nog een pad te gaan, haar gezondheid speelt haar parten en dat is heel frustrerend.

Ze kan domweg met haar lichaam haar geest niet bijhouden en energie verdelen is moeilijk.

Ze wil nog een groot werk maken met maskers van gips om verder te gaan met haar proces.

De maskers hebben haar veel te zeggen en ze wil het nu horen.

Bovenstaand verhaal is begin 2022 opgetekend. Inmiddels participeert Victoria in de projectgroep van het huidige ZonMw Tijd van je leven project. Ze schaamt zich niet meer om te praten in een grotere groep en voorziet de projectgroep van adviezen vanuit het perspectief van de deelnemers.

*Chaos ordenen en de vogel laten vliegen*

*Met de steun en de warmte van de groep die zij zo nodig had, is ze een moeilijke tijd doorgelopen. Door de saamhorigheid heeft ze de vogel een beeld kunnen geven tijdens het ontdekken van nieuwe technieken.*

### **Spiegel, glas en natuurlijke materialen**

Bernice komt met veel onrust. Blijven bewegen, doorpakken, niet stilzitten. Haar rouwproces zit diep. Het wrong langs alle kanten. Focus op anderen, anderen helpen. Nu mag ze naar zichzelf kijken en mag ze dat, wat zij wil en nodig heeft. Dat was even wennen. Verbinding maken is ook naar jezelf kijken.

Bernice, heeft net als de andere deelnemers uit de groep, met een korte kunstzinnige oefening ontdekt waar haar wens ligt wat betreft het thema verbinden met anderen. Daarna kan ze kiezen met welk materiaal ze wil werken. Hierbij 'stuurt' de kunstenaar haar een beetje in de richting van materiaal waarmee ze nog nooit eerder heeft gewerkt.

Nu is ze, zoals ze zelf zegt, letterlijk los gekomen. Ze is voelbaar rustiger, emoties mogen we nu soms zien. In de kleine momentjes zoals naar een ander lokaal lopen, of bij het meehelpen met opruimen, licht ze opeens een stukje van haar sluier op. Ze heeft mensen op de koffie gevraagd. Bij de laatste les, waarbij we keken naar wat er is bereikt (wat zou je hebben gemist, als je niet hieraan mee had gedaan? Wat neem je mee, waar ben je trots op?) is ze ineens heel open. Bernice verdwijnt graag in een groep maar als ze haar moment krijgt, neemt ze het ook. Ze heeft weer het vertrouwen dat haar leven zijn weg vindt. En ze is zó ontroerend trots op haar kunstwerk met de naam 'De glasvogel'.



## 5. Samenvatting Werkzame elementen

De interventie Tijd van je leven richt zich op een combinatie van inhoudelijke en praktische werkzame elementen om eenzaamheid te verminderen. De inhoudelijke elementen zijn wetenschappelijk onderbouwd door Bouwman en Van Tilburg (Bouwman & Van Tilburg, 2020).

### *Inhoudelijke elementen*

**Bezigheden:** Deelnemers ontwikkelen **vaardigheden**, een **breder blik** op de samenleving, hebben het gevoel **zinnig bezig te zijn** en hebben plezier. Activiteiten zijn sociaal gericht. Deelnemers gaan **als groep aan de slag** en hebben oog voor elkaars werk. Ze voelen zich **'erbij horen'**. Tegelijkertijd zijn ze met hun eigen activiteit en **ontwikkeling** bezig.

**Betekenisvol contact:** Deelnemers komen **uit** hun **comfort zone**, **bouwen samen aan herinneringen** en ervaren een **gevoel van herkenning**. Ze delen informatie die ze niet snel met anderen delen. Hierdoor bouwen ze een vertrouwensband op en krijgen relaties **diepgang**. Veel deelnemers houden **na afloop** van het traject **contact** en/of gaan door met culturele activiteiten.

**Betekenisvolle rol:** Deelnemers helpen elkaar, adviseren elkaar, ondernemen samen activiteiten of bellen bij ziekte. Deelnemers werken **gezamenlijk** naar een eindpresentatie, presenteren die aan bekenden, krijgen waardering en complimenten. Hun **zelfvertrouwen** neemt toe, ze voelen zich **gezien, ertoe doen** en **onderdeel** van een **groter geheel**. Dit leidt tot een gerichter aangeven van wensen met betrekking tot de kunst opdrachten.

Begeleiders van het uitvoeringsteam sluiten aan op behoeften en mogelijkheden van deelnemers die dan bijvoorbeeld een toneelstuk schrijven of kartrekker zijn van de groep. Zo **ontwikkelen** ze hun **talenten**, voelen ze zich **van betekenis** en participeren.

### *Praktische elementen*

Werving vindt plaats op verschillende locaties en media. Het uitvoeringsteam volgt een training om kennis over de doelgroep, eenzaamheid, positieve gezondheid te vergaren en om ervaringen uit te wisselen. Door de **fasering** van de interventie kunnen deelnemers persoonlijk groeien. De interventie past in de werkwijze van de organisaties en wordt uitgevoerd in een **laagdrempelige, makkelijk bereikbare, veilige** en **rustige** voorziening in de wijk. Het uitvoeringsteam **werkt samen** vanuit de eigen talenten en expertise en versterkt elkaar. Professionele kunstenaars sturen met duidelijke, uitdagende opdrachten en technieken in het creëren, stimuleren en ondersteunen in ontmoeten.

## 6. Aangehaalde literatuur

- Bouwman, T. & Van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie*, (1), 1-8. <https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01>.
- Cacioppo, J. & Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
- Coalitie Erbij (2017). *Handreiking lokale aanpak eenzaamheid*.
- De Jong-Gierveld, J. & Van Tilburg, T. (2008). De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 39, 4-15.
- Dons, K., Mak, P. & Bisschop Boele, E. (2014). *Leading creative music workshops with the elderly: exploring a double balancing act*. Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts.
- Dykstra, P. & De Jong-Gierveld, J. (1999). Differentiële kansen op eenzaamheid onder ouderen: De betekenis van type partnerrelatie, partnersgeschiedenis, gezondheid, sociaal[1]economische positie en sociale relaties. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 30(5), 212-225.
- GGD'en, CBS en RIVM (2020). *Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen*. Geraadpleegd van <https://www.monitoregezondheid.nl/gezondheidsmonitor-volwassenen-en-ouderen>.
- Gysels, M., De Vet, M. De Koekoek, H. & Den Breejen, E. (2017). Ouderen ontmoeten Van Gogh. De effecten van het outreach work-shopprogramma op de gezondheid en welzijn van 70-plussers. Amsterdam: Van Gogh Museum.
- Groot, B., De Kock, L., Liu, Y., Dedding, C., Schrijver, J., Teunissen, T., Van Hartingsveldt, M., Menderink, J., Lengams, Y., Lindenberg, J. & Abma, T. (2021). The Value of Active Arts Engagement on Health and Well-Being of Older Adults: A Nation-Wide Participatory Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8222.
- Habron, J., Butterly, F., Gordon, I. & Roebuck, A. (2013). Being well, being musical: Music composition as a resource and occupation for older people. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(7), 308-316.
- Hortulanus, R., Jonkers, M. & Stuyvers, D. (2012). *Kunstbeoefening met ambitie. Naar een lokaal stimulerings-en faciliteringsprogramma voor kunstbeoefening door ouderen*. Utrecht: Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie (LESI).
- Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of health: Its operationalisation and use in public health and healthcare and in evaluating health effects of food* (Proefschrift Universiteit Maastricht).

- Kilroy, A., Garner, C., Parkinson, C., Kagan, C. & Senior, P. (2007). Towards transformation: Exploring the impact of culture, creativity and the arts of health and wellbeing. Arts for Health at Manchester.
- Mieras, M. (2014). Older, culturally active and full of life. How arts participation contributes to health, welfare and independence. Fonds voor Cultuurparticipatie 2014.
- Moody, E. & Phinney, A. (2012). A community-engaged art program for older people: Fostering social inclusion. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne du vieillissement*, 31(1), 55-64.
- Movisie (2020). *Informatieblad: Procesevaluatie bij de beoordeling van interventies*. Geraadpleegd van [informatieblad-procesevaluatie.pdf \(movisie.nl\)](https://www.movisie.nl/informatieblad-procesevaluatie.pdf).
- Rodrigues, L. (2016). The meaning of a visual arts program for older adults in long-term care. *Innovation in Aging*, 1(Suppl 1), 847.
- Sundström, A., Adolfsson, A., Nordin, M. & Adolfsson, R. (2020). Loneliness Increases the Risk of All-Cause Dementia and Alzheimer's Disease. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(5), 919-926.
- Van Campen, C., Rosenboom, W., Grinsven, S. van & Smits, C. (2017). *Kunst en positieve gezondheid: een overzichtsstudie van culturele interventies met mensen die langdurig zorg en ondersteuning ontvangen*. Hogeschool Windesheim, Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA), Movisie.
- Van Lith, T., Fenner, P. & Schofield, M. (2009). Toward an understanding of how art making can facilitate mental health recovery. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 8(2), 183-193.
- Van de Maat, J-W. (2017). *Het Danspaleis tegen het licht. Evaluatieonderzoek aan de hand van de Theory of Change. 'De kers en de slagroom op het leven'*. Movisie.
- Van Tilburg, T. & De Jong-Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Van Tilburg T.(2021). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *Gerontologist*. 61(7), e335-e344.
- Zilioli, S. & Jiang Y. (2021). Endocrine and immunomodulatory effects of social isolation and loneliness across adulthood. *Psychoneuroendocrinology*, 128,105-194.