

Tijd van je leven

Zó bestrijd je eenzaamheid onder ouderen met succes

Minder eenzaamheid, meer gezondheid en een betere kwaliteit van leven. Dat ervaren ouderen die meedoen aan 'Tijd van je leven', een succesvol preventieprogramma vol kunst en cultuur in West-Brabant.

Maar liefst 54 procent van de ouderen kent gevoelens van eenzaamheid. In West-Brabant is dit succesvol aangepakt met Tijd van je leven, een initiatief van de GGD West-Brabant en Centrum voor de Kunsten Nieuwe Veste in Breda. 'We bieden ouderen culturele activiteiten aan,' vertelt Gertjan Endedijk, directeur-bestuurder van Nieuwe Veste. 'Culturele activiteiten zijn belangrijk om positieve gezondheid, participatie van ouderen én kwaliteit van leven te stimuleren.'

Vier stappen

'Ons programma bestaat uit vier stappen. Stap een is een ontmoetingsdag,' zegt Sandra Kuiper, projectleider en wetenschappelijk onderzoeker bij de GGD West-Brabant. 'Daar prikkelen we mensen met kunst, kunstenaars, een lunch en gezelligheid om zich in te schrijven voor stap twee: zes workshops waarin ze met kunstenaars werken, bijvoorbeeld aan theater, schilderkunst of keramiek.'

'We bieden bijvoorbeeld een project,' zegt Gertjan, 'waarbij mensen alle huizen waar ze gewoond hebben maken van klei. Daar vertellen ze hun verhaal bij. Dat zijn vaak diepgaande gesprekken. Na de workshops volgt stap drie: de presentatie van het resultaat. Dat is vaak een boek, film of voorstelling voor vrienden en familie. Stap vier bestaat uit een vervolgtraject van twaalf workshops, waarvan een kunstenaar er zes begeleidt. De overige zes vullen deelnemers zelf in. Daarvoor bieden we, waar nodig, coaching.'

'Uiteindelijk gaan mensen zelf activiteiten organiseren,' zegt Sandra. 'Zoals een museumbezoek. Zo ontstaan netwerken van mensen die elkaar steunen. Op den duur kan dat ertoe leiden dat mensen langer thuis blijven wonen.'

Doelgroep

'We richten ons op alle ouderen in West-Brabant,' zegt Sandra. Maar het is prettig als het gezelschap divers is; zelfstandige ouderen, ouderen uit zorginstellingen en variatie in leeftijd. Dan is er altijd iemand die de trekker van een groep wil zijn. Dat helpt om een groep ook na het programma actief te houden.'

Financiering

Tijd van je leven kost geld. 'De kost gaat voor de baat, dus allereerst moet je zelf investeren,' zegt Gertjan. 'Zo bewijs je dat je structureel aan het bouwen bent. Daarna kun je subsidies aanvragen. Dat is het meest kansrijk als zorg en cultuur dat samendoen. Probeer om grote zorginstellingen en de GGD mee te krijgen en bouw aan persoonlijke contacten bij de gemeente.'

‘Wij begonnen met een grote provinciale subsidie,’ zegt Sandra. ‘Daarnaast doen we aanvragen bij fondsen. ZonMw heeft voor ons meest recente project 25.000 euro toegekend. Zelf hebben we hierin, samen met de gemeenten Roosendaal en Zundert, 20.000 euro geïnvesteerd. Daarvoor kunnen we in twee wijken een traject doen.’

‘Bedenk dat dit ook werkgelegenheid creëert voor kunstenaars,’ zegt Gertjan. ‘We betalen hen een goed uurtarief. Dat is ook winst.’

Onderzoek

‘Gemeenten vinden het belangrijk dat het effect van het project wordt aangetoond. Daarom is het mooi dat we het programma continu monitoren, samen met Tilburg University,’ zegt Sandra die als wetenschapper dit onderzoek leidt. ‘De eerste resultaten zijn mooi. Er is een duidelijk effect op het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Daarnaast noemen ouderen voordelen als zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren, betere lichaamsfuncties en mentaal bevinden.’

‘Maar als iemand bijvoorbeeld zijn partner verliest, neemt de eenzaamheid natuurlijk weer knalhard toe,’ zegt Gertjan. ‘Dit programma helpt, maar verricht geen wonderen.’

Kunstenaars

‘Tijd van je leven draait om kunst,’ zegt Sandra. ‘Daarom werken we alleen met professionele kunstenaars. In het begin lijken de resultaten soms klungelig, maar na een tijdje ontdekken mensen hun talenten. Dat lukt alleen met kunstenaars.’

‘Kunstenaars ontregelen en dagen mensen uit,’ zegt Gertjan. ‘Daardoor gaan ze openstaan voor groei en nieuwe contacten. Niet alle kunstenaars kunnen dat. Je moet van mensen houden en willen samenwerken. Alleen in verbinding komen mensen tot bloei. Daarom werken we graag met lokale kunstenaars. Initiatieven zijn veel makkelijker als de kunstenaar ook uit het dorp komt. Dan snapt hij of zij de lokale cultuur.’

Trots

‘Ik ben trots op het project als geheel,’ zegt Sandra. ‘Als onderzoeker is het geweldig om eenzaamheid te zien verminderen. En het maakt me trots dat we als gezondheidssector en culturele sector als één team werken.’

‘We werken aan dezelfde doelen,’ zegt Gertjan. ‘Dat bindt ons. In het begin dacht ik soms: wordt dit iets? Maar na de eerste onderzoeksresultaten stonden we te dansen op de tafel. Het werkt. We hebben goud in handen!’

Op 18 mei vertellen Sandra en Gertjan nog veel meer over Tijd van je leven tijdens een gratis LKCA-videosessie op het online platform 1Sociaaldomein. Aanmelden kan vanaf woensdag 21 april via <https://lkca.1sociaaldomein.nl/>.

Heb je een vraag of idee over kunst en ouderen? Aarzel niet om te mailen met ingridsmit@lkca.nl of met angelavandijk@lkca.nl van het LKCA. Zij hebben veel informatie en denken graag met je mee.