TIJD van je leven

Afname van de emotionele eenzaamheid

Afname van de ervaren beperking in bewegen

Kwart deelnemers hogere waar-dering positieve gezondheid

Inzet van de professionele kunstenaar is essentieel

Creatief zijn is geen hobby...het is een levensstijl

Ouderen hebben de Tijd van hun leven!

Dit rapport is opgesteld in samenwerking met GGD West-Brabant, Nieuwe Veste Breda, Nieuwe Nobelaer Etten-Leur, CultuurCompaan Roosendaal en Cultuurbedrijf Bergen op Zoom.

Eindverantwoording Kunstloc
December 2019

Inhoudsopgave

Introductie 3

1. Aanleiding 3

2. Beschrijving van de interventie 4

3. Resultaten van het onderzoek 5
- 3.1 Beschrijving van het onderzoek 5
- 3.2 Achtergrondkenmerken van de deelnemers 6
- 3.3 Veranderingen bij de deelnemers 7
  - 3.3.1 Tijd van je leven leidt tot een afname in emotionele eenzaamheid
  - 3.3.2. Nog geen significante effecten waar te nemen op het gebied van positieve gezondheid
  - 3.3.3. Significante afname van ervaren beperking in bewegen!
- 3.4 Inzet van professionele kunstenaar essentieel 9

4. In gesprek met... 10
- 4.1 ...de deelnemers
- 4.2 ...de professionals

5. Conclusies en aanbevelingen 14

6. Blik op de toekomst 15

7. Trajecten in de gemeenten 15
- 7.1 Gemeente Breda 16
- 7.2 Gemeente Bergen op Zoom 23
- 7.3 Gemeente Etten-Leur 28
- 7.4 Gemeente Halderberge 33
- 7.5 Gemeente Roosendaal 37

Introductie

Tijd van je leven is een uniek preventieprogramma in de regio West-Brabant. Doel van het programma is om – door de inzet van kunst en cultuur als middel – mensen met elkaar in verbinding te brengen en op deze wijze eenzaamheid te voorkómen en/of te verminderen en de positieve gezondheid te stimuleren. Met als belangrijkste resultaat het vergroten van de kwaliteit van leven. De doelgroep van Tijd van je leven bestaat uit ouderen, wonend in West-Brabant. Tijd van je leven heeft geleid tot:

- Afname in emotionele eenzaamheid
- Afname van ervaren beperking in bewegen
- Hogere waardering van de positieve gezondheid bij kwart van de deelnemers
- Inzet van professionele kunstenaar essentieel

1. Aanleiding

Uit onderzoek blijkt dat in de regio West-Brabant 47% van de ouderen zich eenzaam voelt. 11% geeft aan zich ernstig eenzaam te voelen. Eenzaamheid bij ouderen is een groot gezondheidsprobleem. Wanneer sterke gevoelens van eenzaamheid langdurig aanhouden, dan kan dit tot een achteruitgang van de gezondheid leiden. Eenzaamheid kan ook tot gevolg hebben dat men zich gaat terugtrekken uit de samenleving en dat men een lage kwaliteit van leven ervaart.[1] Daarnaast is eenzaamheid gerelateerd aan een verhoogde kans op vroegtijdig overlijden.[2] Ouderen lopen meer risico op eenzaamheid i.v.m. de beperkingen die ze vaak hebben.[1] Het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid kan ervoor zorgen dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen en zelfredzaam en vitaal blijven. Reguliere aanpakken van eenzaamheidsbestrijding richten zich vaak op sociale contacten. De ervaren kwaliteit van leven van kwetsbare personen omvat meer dan een gemis aan sociale contacten en heeft ook met gezondheid, betekenisgeving, activiteiten en andere zaken te maken. Kunst kan een activiteit zijn, die deze aspecten kan stimuleren. Kunst en cultuur leveren namelijk een positieve bijdrage aan het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren. Echter is er nog weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen kunst en gezondheid.[1]

In 2017 hebben Nieuwe Veste, CultuurCompaan, Cultuurbedrijf Bergen op Zoom en de GGD West-Brabant samen met de gemeente(s) Breda, Roosendaal, Halderberge en Bergen op Zoom een start gemaakt met het opzetten van Tijd van je leven. Hiervoor is door Kunstloc (voorheen BKKC) een grote subsidie beschikbaar gesteld. In 2018 zijn ook de Nieuwe Nobelaer en de gemeente Etten-Leur aangehaakt. Het doel van Tijd van je leven is om met behulp van culturele activiteiten de positieve gezondheid en participatie van ouderen wonend in de wijk of verzorgingscentrum te stimuleren en daarmee de kwaliteit van leven van de doelgroep te vergroten. Op het moment van schrijven hebben er 14 unieke trajecten gedraaid in vijf gemeenten (figuur 1). Twee trajecten zijn nog niet afgerond. Deze trajecten zijn niet meegenomen in de rapportage. De interventie is geëvalueerd met een onderzoek naar de eerste effecten op eenzaamheid, ervaren beperkingen en positieve gezondheid. Daarnaast zijn m.b.v. een procesevaluatie ervaringen van deelnemers en professionals in kaart gebracht.

Figuur 1: Ouderen die een vragenlijst hebben ingevuld bij de ontmoetingsdag

1. van Campen, C. et al. Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking. Sociaal en Cultureel Planbureau Den Haag, juni 2018.
2. Holt-Lunstad, J., et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. In: Perspectives on Psychological Science. 2015 , jg. 10, p. 227-237.

Oorsprong Tijd van je leven

Het idee voor Tijd van je leven is ontstaan uit het persoonlijk verhaal van twee zoons die werken als directeuren van de GGD West-Brabant en de Nieuwe Veste. Zij constateerden dat hun vaders - die in een verzorgingshuis woonden - zich niet aangesproken voelden door het activiteitenaanbod van het tehuis. De vaders waren in hun werkzame leven heel actief geweest en hadden behoefte aan activiteiten die hen uitdagen en bijdragen aan zinvolle vrijetijdsbesteding. De zoons zagen dat zij vanuit hun werk - door gezondheid en kunst te koppelen - een bijdrage kunnen leveren aan de verbetering van de kwaliteit van leven van deze doelgroep, waartoe hun vaders behoorden.

In 2016 ontstond er zo samen met een aantal mensen uit de doelgroep in Breda, Roosendaal en Bergen op Zoom een pilot traject 'Vitale ouderen', waarbij mensen werden uitgedaagd deel te nemen aan culturele activiteiten, georganiseerd door professionele kunstenaars (interventie). Hieruit is een interventie ontstaan, welke is uitgevoerd bij zorginstelling Champetter in Roosendaal. Deze pilot is opgezet om via culturele activiteiten mensen met elkaar in contact te brengen en ze vervolgens te ondersteunen om na afloop van de interventie de activiteiten en het samenzijn zelf voort te zetten. Op deze wijze zou er gewerkt kunnen worden aan het tegengaan van eenzaamheid. Aan de pilot in de Champetter was een onderzoek verbonden. Hieruit bleek dat de trajecten heel positief waren ontvangen. Veel deelnemers gaven aan meer nieuwe contacten te hebben gekregen en een sterkere verbinding te voelen met andere mensen.

In de loop van de tijd is ook duidelijk geworden dat de interventie mogelijk meer doet dan alleen eenzaamheid voorkómen en verminderen. Daarom is de aandacht verbreed naar het versterken van de 'positieve gezondheid' en daarmee o.a. naar het verbeteren van kwaliteit van leven. De positieve resultaten van het pilot traject in het verzorgingshuis 'de Champetter' hebben ertoe geleid dat in 2017 de partners een 3-jarig project, Tijd van je leven, zijn gestart met subsidie van Kunstloc (voorheen BKKC) en de deelnemende gemeenten.

2. Beschrijving van de interventie

De interventie Tijd van je leven wordt uitgevoerd op verschillende locaties, dit noemen we trajecten. Deze trajecten bestaan uit een ontmoetingsdag, workshops, een eindpresentatie en een vervolgtraject. Er zijn diverse professionals vanuit verschillende organisaties verbonden aan Tijd van je leven. Dit zijn 'coördinatoren zorg' vanuit de GGD West-Brabant, 'coördinatoren kunst' vanuit de culturele instellingen, professionele kunstenaars, coaches, activiteitenbegeleiders vanuit de zorginstellingen en wijkwerkers vanuit welzijnsinstellingen. Al deze professionals nemen voorafgaand aan een traject gezamenlijk deel aan een training waarin ze leren de deelnemers nog beter te stimuleren en coachen in het nemen van eigen regie om te gaan participeren.

Het traject bestaat uit de volgende onderdelen:

Ontmoetingsdag

Een concept gebaseerd op de Challenge Day NL in samenwerking met Challenge Day USA, dat zich voorheen vooral richtte op scholieren. Voor 'Tijd van je leven' is dit concept omgezet naar de doelgroep ouderen. Doel van de ontmoetingsdag is een eerste stap te zetten naar een vertrouwensband tussen deelnemers en professionals. Dit wordt bereikt d.m.v. sketches, het bespreken van stellingen over thema's die spelen bij de doelgroep en het 'verwennen' van mensen met een handmassage (sommige mensen blijken al jaren niet op een vriendschappelijke wijze te zijn aangeraakt). Verder worden er samen met de professionals verhalen uitgewisseld over onderwerpen als bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, een jeugdtrauma of moeilijkheden met de kinderen. Tijdens deze 'verwendag' maken de deelnemers kennis met de kunstenaars en kunnen ze kiezen welke kunstworkshop ze gaan volgen.

Workshops

In de daaropvolgende 6 weken vinden workshops plaats. Onder begeleiding van een professionele kunstenaar, en in samenspraak met de deelnemers, gaat men aan de slag met verschillende kunstvormen en thema's waarbij steeds het delen van verhalen en het samenzijn centraal staan. De workshops vinden plaats op verschillende locaties in de wijk of verzorgingshuizen.

Eindpresentatie

De workshops worden afgesloten met een centrale bijeenkomst in de vorm van een expositie of eindvoorstelling die samen met de deelnemers wordt vormgegeven.

Vervolgtraject

Hoewel de interventie overal goed wordt ontvangen is in het eerste jaar gebleken dat de duur (6 weken) voor de meerderheid van de deelnemers te kort is om na afloop van het traject zonder hulp verder te kunnen met de activiteiten. Daarom is er in het tweede jaar een vervolgtraject ontwikkeld en toegevoegd aan de interventie. Doel van dit vervolgtraject is dat mensen leren zelf de regie te nemen en (nog) meer gaan participeren. Het vervolgtraject vindt plaats na de eindafsluiting. Er wordt, in co-creatie met de deelnemers, gewerkt aan de wijze waarop de culturele activiteiten en sociale relaties verder doorgezet kunnen worden. Gedurende 12 weken volgen de deelnemers weer workshops, waarbij ze de ene week samen met de kunstenaar en de andere week zelfstandig aan de slag gaan. Daarnaast volgen de deelnemers, naar behoefte, een training gericht op versterking van de eigen regie. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat mensen oefeningen doen waarbij ze leren meer in verbinding te komen met zichzelf.

Gedurende het gehele traject is er een GGD-coach beschikbaar voor eventuele vragen en problemen waar deelnemers of kunstenaars tegenaan kunnen lopen.

Resultaten van het onderzoek

3.1 Beschrijving van het onderzoek

Vragenlijsten

Om de veranderingen in eenzaamheid, ervaren beperkingen en positieve gezondheid in kaart te brengen hebben deelnemers op drie verschillende momenten een vragenlijst ingevuld: voorafgaand aan de interventie (nulmeting), na de afsluitende bijeenkomst van de workshops (eerste nameting) en drie maanden na de eerste nameting (tweede nameting).

Gesprekken deelnemers en professionals

Naast individuele gesprekken met deelnemers bij de eerste nameting hebben er bij de tweede nameting groepsgesprekken plaatsgevonden met zowel deelnemers als uitvoerende professionals (kunstenaars, activiteitenbegeleiders, coaches, etc.). Met de gesprekken zijn de ervaringen van deelnemers en professionals met het 'Tijd van je leven' project besproken. Bij de deelnemers lag de focus op de inhoud, het proces en de effecten van het traject. Bij de professionals lag de focus op het proces en de (mogelijke) effecten die zij zagen optreden bij de deelnemers.

Observaties

Bij een aantal trajecten zijn er observaties uitgevoerd. Doel van deze observaties was 'te zien' wat het 'Tijd van je leven' traject bij mensen teweegbracht.

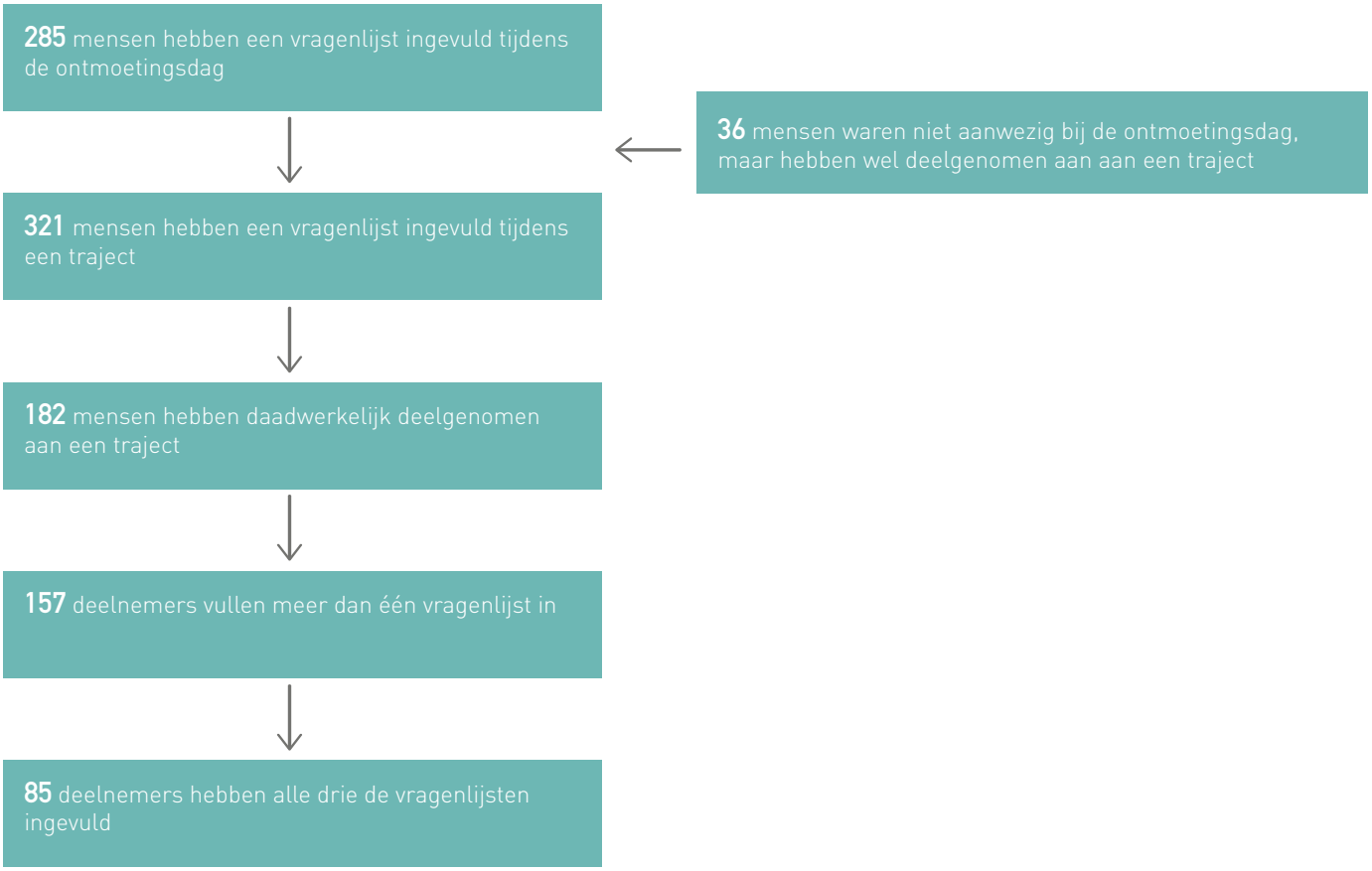
Op de volgende pagina worden de resultaten van het vragenlijstonderzoek, de individuele- en groepsgesprekken met deelnemers en professionals en de observaties geïntegreerd besproken.

3.2 Achtergrondkenmerken van de deelnemers

Voor het onderzoek zijn er op drie momenten vragenlijsten afgenomen, te weten: vlak voor de start van de ontmoetingsdag (t=0), meteen na afloop van de afsluitende bijeenkomst (t=1), drie maanden na de afsluitende bijeenkomst (t=2). In totaal hebben 285 mensen een vragenlijst ingevuld tijdens de ontmoetingsdag. 36 deelnemers waren niet aanwezig bij de ontmoetingsdag, maar hebben wel deelgenomen aan een traject en vragenlijsten ingevuld. In totaal hebben dus 321 ouderen één of meer vragenlijsten ingevuld (figuur 1). Hiervan was 81% vrouw, 78% alleenstaand, 50% laag- en 11% hoog opgeleid. De gemiddelde leeftijd van deze ouderen was 80 jaar. Een aantal ouderen heeft, na het invullen van de eerste vragenlijst, besloten niet deel te nemen aan het verdere traject. Opvallend is dat meer wijkbewoners dan bewoners van zorginstellingen hebben besloten deel te nemen aan een traject. Mogelijk wordt er in de zorginstellingen al voldoende georganiseerd of laat de gezondheid van de mensen in de zorginstelling het niet toe om deel te nemen. Uiteindelijk hebben 182 ouderen deelgenomen aan een traject van Tijd van je leven.

Niet alle 182 deelnemers hebben alle vragenlijsten ingevuld. Een aantal verklaringen waardoor deelnemers niet alle vragenlijsten hebben ingevuld zijn: ziekte van deelnemers of doktersbezoek op het moment van afname, dementie waardoor het invullen van een vragenlijst niet (meer) mogelijk was, vroegtijdig afhaken en overlijden. Daarnaast was het bij één traject door omstandigheden niet mogelijk om de eerste nameting uit te voeren. Twee andere trajecten zijn op het moment van schrijven nog niet afgerond. De deelnemers aan deze trajecten hebben daarom nog niet alle vragenlijsten kunnen invullen. In totaal hebben, van de deelnemers die hebben deelgenomen aan een traject, 85 mensen alle drie de vragenlijsten ingevuld, 72 deelnemers twee vragenlijsten ingevuld en 25 deelnemers hebben één vragenlijst ingevuld.

Om mogelijke veranderingen in de ervaring van eenzaamheid, positieve gezondheid en beperkingen in kaart te kunnen brengen zijn de analyses uitgevoerd met de gegevens van de 85 deelnemers met wie alle drie de vragenlijsten zijn ingevuld. De onderstaande resultaten betreffen deze groep deelnemers. Hiervan was 76% vrouw, 80% alleenstaand, 44% laag- en 12% hoog opgeleid en woonde 38% in een verzorgingshuis. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 80 jaar.



Figuur 2: Flowchart Tijd van je leven

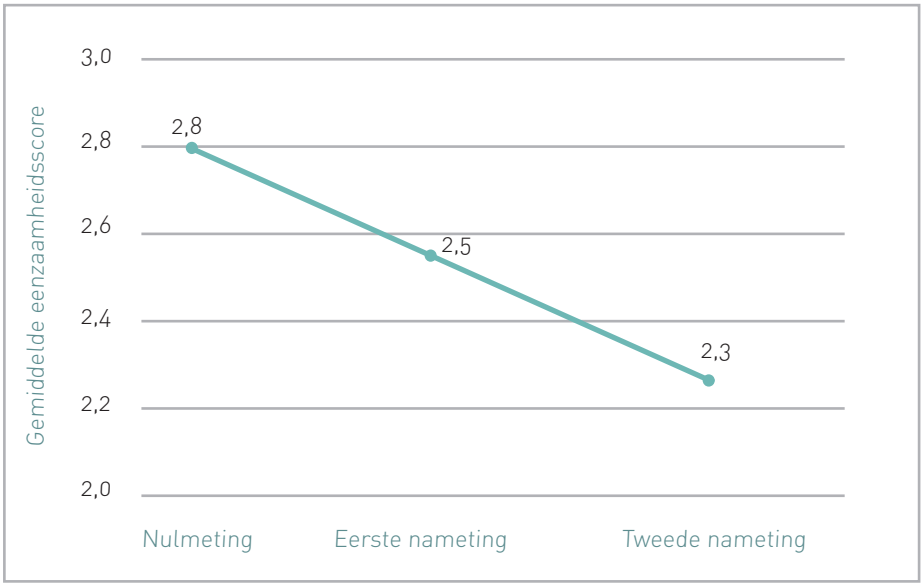
3.3 Veranderingen bij deelnemers

3.3.1 Tijd van je leven leidt tot een afname in emotionele eenzaamheid

Eenzaamheid bestaat uit meerdere componenten. Met de eenzaamheidsvragenlijst die voor het onderzoek is gebruikt worden sociale eenzaamheid (het gemis van een breder sociaal netwerk), emotionele eenzaamheid (gevoelens als 'het missen van een intieme relatie') en het totaal van beide vormen gemeten.[3]

Uit de resultaten blijkt dat tussen de nulmeting en de tweede nameting de emotionele eenzaamheid significant is afgenomen (figuur 2). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat door het specifieke concept van Tijd van je leven, waarbij kunst als middel dient om met elkaar in gesprek te gaan, de drempel voor deelnemers om echt met elkaar in gesprek te gaan (elkaar echt te 'zien' en 'horen') lager geworden. Met betrekking tot de sociale eenzaamheid en het totaal van beide vormen is er geen significante verandering gemeten. Om sociale eenzaamheid te voorkómen en/of te verminderen hebben deelnemers mogelijk meer tijd nodig om een langduriger netwerk op te bouwen. Mogelijk is de duur van de interventie (6 weken workshops) te kort om deze verbindingen aan te gaan.

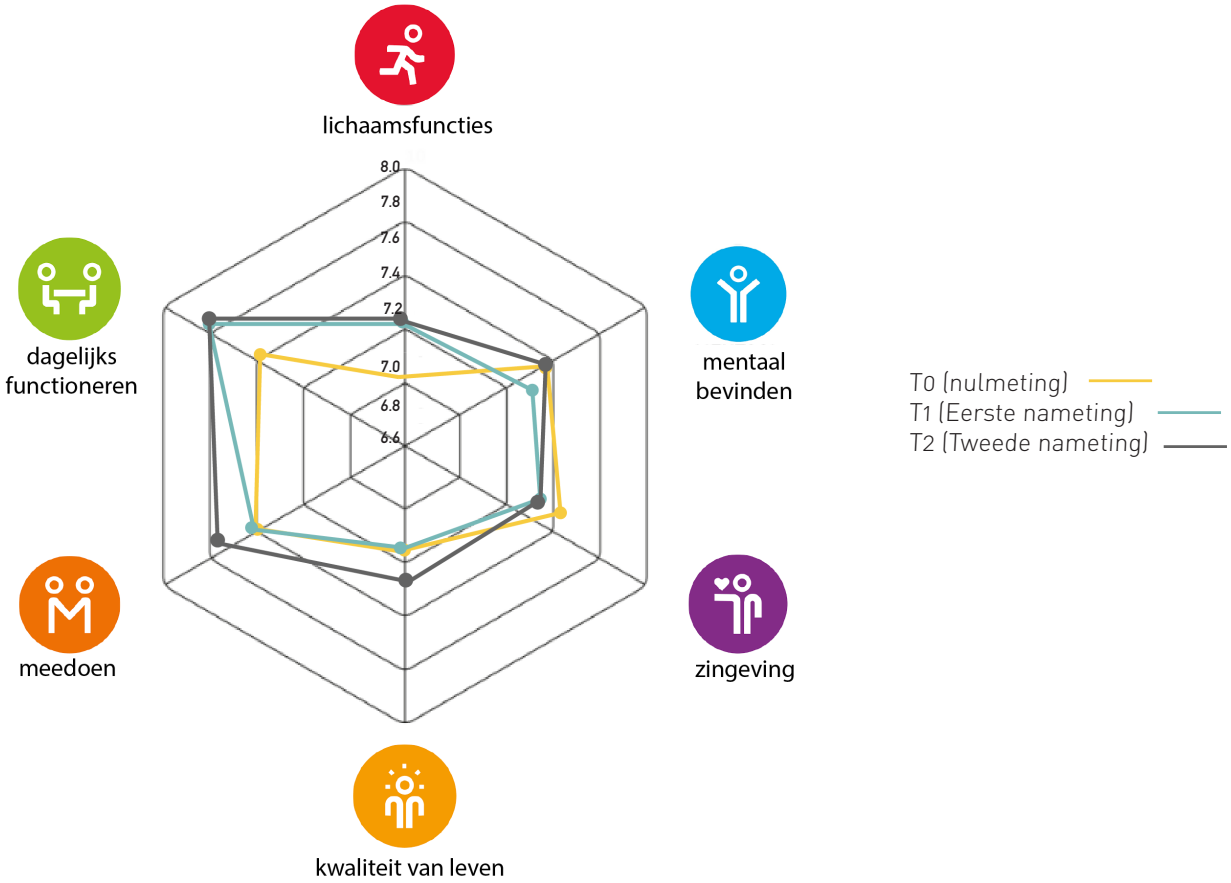
3. De Jong Gierveld, et al. De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie 2008;39:14–15.



Figuur 3: Mate van emotionele eenzaamheid op de drie meetmomenten. De emotionele eenzaamheid gaat van 1 (niet emotioneel eenzaam) tot 6 (zeer ernstig emotioneel eenzaam).

3.3.2 Nog geen significante effecten waar te nemen op het gebied van positieve gezondheid

Om de positieve gezondheid te kunnen waarderen werd de deelnemers gevraagd een rapportcijfer te geven voor de verschillende dimensies van positieve gezondheid. Deze resultaten zijn weergegeven in figuur 4. Daarnaast is in tabel 1 het percentage deelnemers weergegeven dat de eigen positieve gezondheid gelijk of hoger beoordeelde bij de eerste nameting vergeleken met de nulmeting en de tweede nameting met de eerste nameting. Ruim een kwart van de deelnemers gaf bij de eerste nameting een hogere waardering voor de verschillende dimensies van de eigen positieve gezondheid dan bij de nulmeting. Dit percentage vinden we ook als we de tweede nameting vergelijken met de eerste nameting.



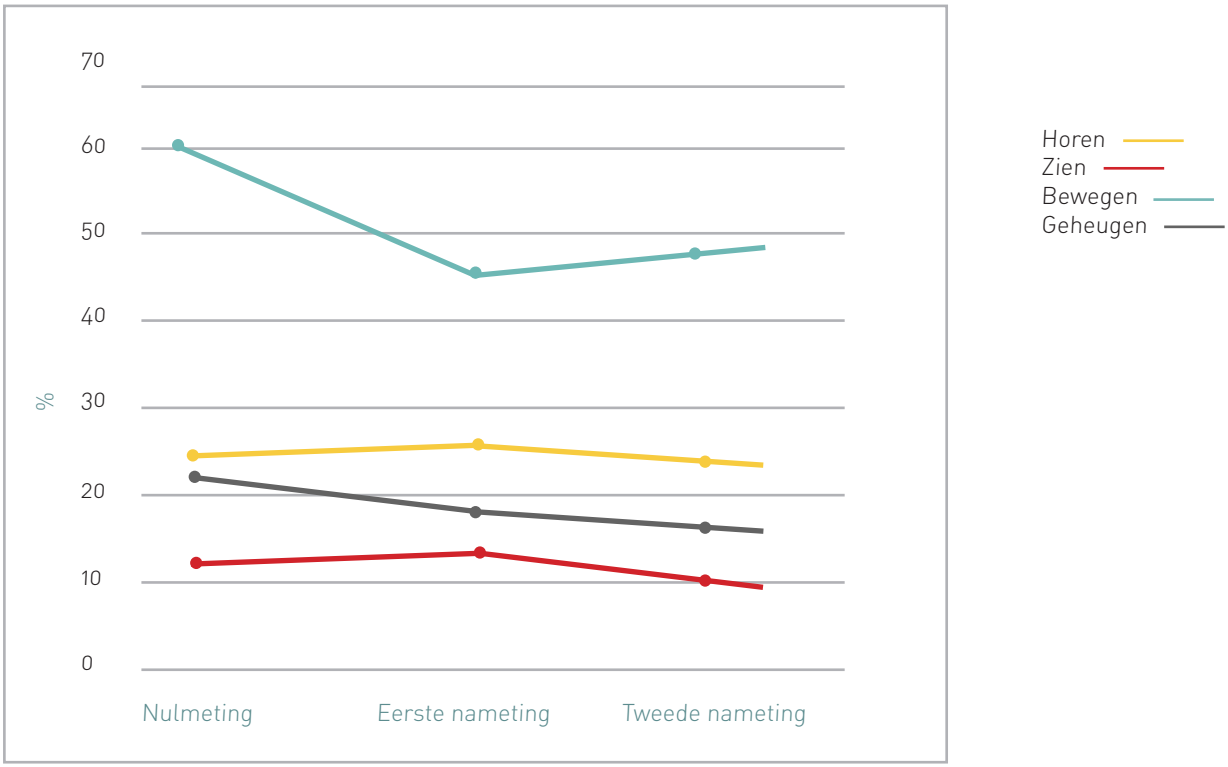
Figuur 4: Ervaren positieve gezondheid op de zes dimensies.

	% mensen dat bij de eerste nameting de gezondheid gelijk of hoger waardeert dan bij de nulmeting	% mensen dat bij de tweede nameting de gezondheid gelijk of hoger waardeert dan bij de eerste nameting
Lichaamsfuncties	76	71
Mentaal bevinden	71	73
Zingeving	74	77
Meedoen	73	84
Kwaliteit van leven	73	73
Dagelijks functioneren	78	74

Tabel 1: Percentage deelnemers dat de eigen positieve gezondheid gelijk of hoger waardeert bij de eerste nameting vergeleken met de nulmeting en de tweede nameting vergeleken met de eerste nameting.

3.3.3 Significante afname van ervaren beperking in bewegen!

Bij de start van het traject gaf 78% van de deelnemers aan één of meer beperkingen te ervaren. Bij de eerste nameting was dit percentage lager. Opvallend was dat 60% van de deelnemers bij aanvang aangaf een beperking in bewegen te ervaren en dat dit percentage in de loop van de tijd significant was afgenomen. Het percentage deelnemers dat bij aanvang aangaf een beperking in geheugen, zicht en/of gehoor te hebben lijkt ook licht te zijn gedaald over de tijd (figuur 5).



Figuur 5: Ervaren beperkingen door de deelnemers op de drie meetmomenten.

3.4 Inzet van professionele kunstenaar essentieel

Gedurende de trajecten is gebleken dat de inzet van **professionele** kunstenaars met specifieke competenties essentieel is voor het slagen van een traject. De kunstenaars waren in staat de deelnemers uit te dagen en te stimuleren om uit hun comfortzone te stappen. Binnen de trajecten fungeerden zij als drijfveer en verbinder en benaderden ze de deelnemers als 'iemand in het nu' i.p.v. 'iemand uit de geschiedenis'.

Een professionele kunstenaar is in staat om op basis van zijn of haar kunstdiscipline de creativiteit van mensen zo te stimuleren dat het leidt tot talentontwikkeling. De kunstenaar is bezig met het uitvoeren van zijn of haar vak en weet daardoor op professionele wijze talenten bij de deelnemers naar boven te halen waarvan men zich niet bewust was. Op deze wijze tillen ze de mensen als het ware naar een hoger niveau met als positief effect een toename van het gevoel van eigen waarde en zelfstandigheid. En dat is echt wat anders dan activiteitenbegeleiding.

De samenwerking met de kunstenaars werd door de deelnemers erg gewaardeerd. De kunstenaars hadden volgens de deelnemers veel ideeën, brachten veel materialen mee en ondersteunden hen in het 'zetten van stappen op het gebied van creativiteit en durf'. Daarnaast speelden de kunstenaars in op de wensen, behoeften en benodigdheden van de deelnemers. Op deze wijze leidden ze de mensen naar het neerzetten van een mooie creatie en naar het zetten van stappen in bijvoorbeeld het openstaan voor en leggen van verbindingen. De begeleiding door de kunstenaar zorgde er volgens de deelnemers voor dat mensen bij elkaar bleven en bleven meedoen, vooral ook voor mensen die het wat moeilijk vonden. 'De kunstenaars 'ontvangen' de mensen, nemen ze mee en maken ze enthousiast. Ze trekken de kar en 'masseren' de mensen zo dat ze uiteindelijk over de streep stappen en bijvoorbeeld op het podium durven te gaan staan. Op deze wijze tillen ze de mensen naar een hoger niveau'.

Het feit dat Tijd van je leven, m.b.t. de creatieve activiteiten, verder gaat dan de reguliere creatieve activiteiten die doorgaans in zorginstellingen en wijkcentra worden gegeven, sprak veel deelnemers aan. Verschillende mensen gaven aan het heel fijn te vinden dat ze zich door hun deelname aan Tijd van je leven persoonlijk verder konden ontwikkelen. Deelnemers vonden het ook fijn om aan de hand van kunst herinneringen op te halen en verhalen te delen en/of te verbeelden. De kunstenaar speelde hierbij een belangrijke rol m.b.t. de verbinding en vertaling van de verhalen aan de kunst.

Om hun rol goed te kunnen vervullen is het van belang dat de kunstenaars beschikken over een aantal belangrijke competenties, te weten: kunstzinnige vaardigheden, flexibiliteit, vaardigheden m.b.t. gespreksvoering, coaching, motiveren, geduld, anticiperen op het type doelgroep, doorzettingsvermogen en omgevingsbewustzijn. Zij zijn daarbij gedurende het traject begeleid door de coördinatoren Kunst in de wijze waarop ze deelnemers het beste kunnen stimuleren en coachen zo dat deze na afloop van de interventie zelf de regie gaan nemen om door te gaan met activiteiten en het versterken van hun sociale netwerk.

4. In gesprek met...

4.1 ...de deelnemers

Op twee momenten tijdens de trajecten zijn we met de deelnemers in gesprek gegaan. Het eerste moment was na de eindpresentatie, het tweede moment was drie maanden daarna. We hebben met de deelnemers besproken hoe ze de verschillende elementen van Tijd van je leven hebben ervaren. Daarnaast hebben we de adviezen van de deelnemers ter verbetering van het traject besproken.

Werving
De deelnemers hebben via verschillende kanalen van Tijd van je leven gehoord, waaronder: een uitnodiging op het prikbord in de flat, mond op mondreclame, via de GGD coach, een folder, het maatschappelijk werk, het buurthuis en de krant. Daarnaast heeft een promotiefilmpje tijdens de informatiebijeenkomst voorafgaand aan de ontmoetingsdag sommigen geholpen in hun besluit ('dit kan ik ook') om te gaan deelnemen.

Ontmoetingsdag
Zowel de inhoud, duur als organisatie van de ontmoetingsdag werd door de meeste mensen erg gewaardeerd. Veel deelnemers vonden het een belangrijk moment om alvast kennis te maken met elkaar en met de kunstenaars. Echter, er waren ook enkele mensen die slechts geinteresseerd waren in de informatie betreffende de workshop. De meeste deelnemers gaven aan dat ze een goed gevoel hadden overgehouden aan de ontmoetingsdag m.b.t. het ontstaan van vertrouwen en het leggen van verbindingen. Sommigen vonden de communicatie wat rommelig. De scènes en stellingen werden door vrijwel iedereen erg gewaardeerd. De acteurs maakten contact met het publiek en vaak was er sprake van herkenning. Het handen wassen en het groepsgesprek werd wisselend beoordeeld. Sommige mensen vonden het groepsgesprek het fijnste onderdeel, terwijl anderen het juist heftig vonden, omdat het volgens hen 'te snel, te diep ging' of dat men 'gewoon niet van praten hield'. Het kan zijn dat een deel van de groep hierdoor na de ontmoetingsdag is afgehaakt. Bij sommige trajecten werd aangegeven dat men van tevoren beter zou willen weten wat een traject inhoudt. Daarnaast zouden deelnemers zelf een keuze willen maken betreffende het soort activiteit. Aan de andere kant zien deelnemers de meerwaarde in van het 'in het diepe springen' en het 'verrassingselement'. Hierdoor onderscheidt Tijd van je leven zich van reguliere culturele activiteiten. Het advies is om per traject te bekijken wat wenselijk en mogelijk is.

Workshops en eindpresentatie
De deelnemers die hebben meegedaan aan de workshops waardeerden de workshops met een gemiddeld rapportcijfer van 8,4. Velen waren enthousiast en hadden vanaf het begin af aan een meer 'open blik'. Andere deelnemers stonden in het begin wat sceptisch tegenover het Tijd van je leven concept, maar zijn toch begonnen. Een groot deel van deze groep is achteraf tevreden.
Ook de eindpresentatie werd over het algemeen als positief ervaren en werd door velen gezien als belangrijk onderdeel van het deeltraject. Deelnemers vonden het eng, waren zenuwachtig en/of emotioneel, maar zijn toch uit hun comfortzone gestapt en hebben aangegeven zich m.b.t. de kunst en/of persoonlijk verder te willen ontwikkelen. De begeleiding van de kunstenaar bij de eindpresentatie vond men erg belangrijk.

Deelnemers gaven in verschillende termen aan het totale traject heel fijn te hebben gevonden: 'weer eens wat anders, super (gewoon doorgaan) verrijkend (je durft meer dan van tevoren gedacht), vernieuwend (je komt uit de sleur), je bent anders bezig, wordt nieuwsgierig naar de volgende keer'. Veel mensen vonden de workshops een 'eyeopener'. 'De opdrachten die we kregen zorgden ervoor dat je iets doet waarvan je denkt dat je het niet kunt, maar uiteindelijk kun je veel meer dan je denkt.' De gesprekken ontstonden door aan de slag te gaan met de opdracht: 'iedereen kwam op een andere manier en bij een ander onderwerp los'. 'Normaal denk je eraan, maar je deelt het met niemand, en daar wel'. 'Het was bijzonder en ontroerend, een heel vertrouwde omgeving. Daardoor werd de sfeer met elkaar ook prettiger en werd het makkelijker. Je leert elkaar op een andere manier kennen. Het grootste deel van de groep kent elkaar als buren. We dronken wel eens koffie met elkaar. Maar je zo persoonlijk uiten, dat was er nog niet'. 'Het is anders dan dat je normaal doet: het is een combinatie van kunst, ontmoeten en uit je comfortzone stappen en m.b.v. deze combinatie kom je tot iets'. Daarnaast gaf iemand aan dat door het delen van verhalen deze persoon ook zelf weer anders tegen dingen aan was gaan kijken. In een groep gaf men aan meer te hebben met 'het doen' dan met 'het praten'. Toch werden in deze groep wel degelijk verhalen gedeeld (het diepere gesprek) en viel op dat de mensen erg bij elkaar betrokken waren. Hoewel veel deelnemers de gesprekken fijn vonden waren er ook mensen die de gesprekken te diepgaand of confronterend vonden. Sommige mensen waren (nog te veel) met hun eigen problemen bezig om dit in een groep te willen en/of kunnen delen.

Veel mensen gaven aan dat het Tijd van je leven traject iets voor hen had veranderd. Men voelde zich anders, handelde anders en/of had meer zelfvertrouwen gekregen. Sommige mensen zijn over hun eigen grenzen gestapt ('ik durfde eerst niet, maar heb het toch gedaan'). Een aantal deelnemers heeft nieuwe vrienden gekregen en anderen hebben ontdekt iets te kunnen wat ze niet wisten. Weer anderen gingen thuis met de creatieve activiteiten aan de slag, sloten zich aan bij 'een creatieve expressiegroep' of gingen op eigen initiatief verder bij de kunstenaar in het atelier. Daarnaast gaf iemand aan meer tot rust te zijn gekomen en meer weg te gaan uit huis. Iemand anders bleek tijdens het Tijd van je leven traject veel minder somber te zijn geweest. Tegelijkertijd zijn er mensen die nog geen duidelijke stappen hebben gezet. Mogelijk hebben deze mensen meer tijd nodig om zich te ontwikkelen. Sommige mensen gaven aan nog steeds 'koffie te drinken' met de anderen, maar dat het ontbreken van het culture aspect na afloop van Tijd van je leven een enorm gemis was. Veel deelnemers gaven aan door te willen gaan met Tijd van je leven. Daarbij werd in verschillende trajecten aangegeven dit het liefst in de herfst of winter te doen. Mensen vonden het fijn en belangrijk dat ze 'echt' werden betrokken in het traject en dat er met ze werd geëvalueerd ('Ik wil nog even zeggen dat ik deze ochtend echt heel waardevol vond, zo samen even terugkijken, dat vind ik wel belangrijk.').

Financiën
Een van de redenen om te gaan deelnemen aan Tijd van je leven was voor veel mensen het feit dat het 'gratis' werd aangeboden. Echter, de meeste deelnemers gaven aan bereid te zijn iets te betalen voor vervolgtrajecten. Echter gaven meerdere deelnemers, uit verschillende trajecten, aan zich geen hoge kosten te kunnen veroorloven.

Vervolgtraject
Bij mensen die al aan het vervolgtraject hebben deelgenomen blijkt er al een sterkere verbinding te zijn ontstaan. Zo gaven deelnemers aan het eind van deze trajecten aan 'al veel meer bij elkaar te horen en elkaar niet te laten vallen'. Bijna iedereen was in contact gebleven met andere deelnemers en nieuwe mensen werden makkelijk opgenomen. Ook waren er inmiddels zo genaamde 'kartrekkers' (deelnemers die het voortouw nemen) opgestaan. De kunstenaar speelde in het vervolgtraject nog steeds een belangrijke rol bij het betrekken en het zich thuis laten voelen door nieuwe deelnemers. Mensen die al aan meerdere deeltrajecten hebben deelgenomen lijken in de loop van de tijd zelfstandiger te zijn geworden en bewuster van hun eigen verantwoordelijkheid in het traject. De gedachte van Tijd van je leven dat de deelnemers zelf een steeds grotere rol gaan spelen in de organisatie van de bijeenkomsten, lijkt in de vervolgtrajecten steeds beter vorm te krijgen. De coaches en kunstenaars trekken zich tijdens het vervolgtraject steeds verder terug.

Lichaamsfuncties

'Ik heb moeilijke handen, maar ik kan toch iets maken'.

'Het was heel anders dan normaal, je had het niet over pijntjes en problemen'.

Dagelijks functioneren

'Ik heb ervaren dat ik dingen kan waarvan ik eerder niet wist dat ik ze kon'.

'Ik heb mijn grenzen verlegd'.

Mentaal bevinden

'Ik heb een stuk eigen vrijheid teruggevonden'.

'Ik durft nu meer uit mijn comfortzone te stappen'.

'Ik ben bewuster, dat ik mezelf belangrijk mag vinden. Ik ben over mijn eigen grenzen heen gegaan.'

'Ik voel me waardevoller.'

Meedoen

'Ik heb mensen echt leren kennen'.

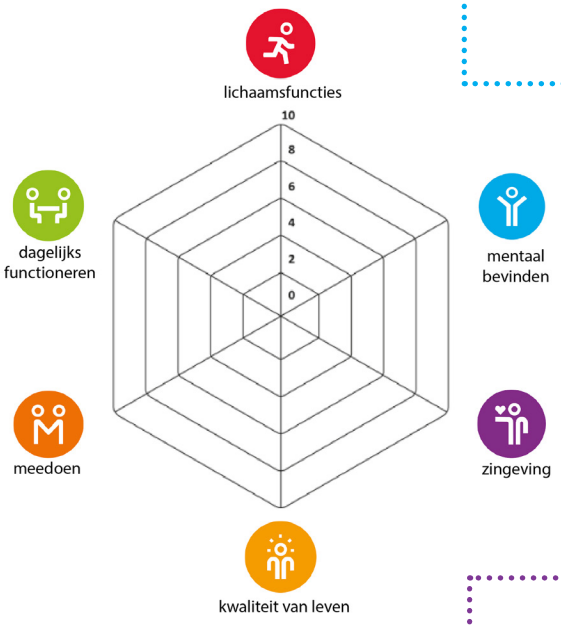
'Ik heb er contacten met anderen aan overgehouden.'

'Het grootste deel van de groep is al bekend met elkaar, als buren. We dronken wel eens koffie met elkaar, maar je zo persoonlijk uiten, dat was er nog niet.'

'Ik heb geleerd dat je er niet alleen voor staat'

'Het was een plezierige invulling. Ik kon gedachten uitwisselen, waarvoor anders haast nooit gelegenheid is.'

'Samen leuke dingen creëren is heel fijn.'



Zingeving

'Het heeft me weer een doel gebracht. Ik leef ernaartoe en krijg weer ideeën om iets te doen. Ik wil gewoon!'

'Je bent nooit te oud om te leren.'

'Je hebt iets om naar uit te kijken. Ga het echt missen!'

'Echt gaan nadenken over de werkelijke tijd van mijn leven. Daarin een stapje verder gekomen.'

'Gelegenheid gekregen om mijn talenten te ontwikkelen.'

'Ik wilde groeien in het project, ik wilde iets afmaken.'

Kwaliteit van leven

'Ik kon me weer blij voelen, ergens naar uitzien.'

'Ik heb ervan genoten!'

'Het was gratis, dat was fijn.'

'Het is een hele vertrouwde omgeving. Daardoor werd de sfeer met elkaar ook prettiger.'

'Het was fijn om aan de hand van kunst herinneringen naar boven te halen.'

Figuur 6: Quotes van deelnemers met betrekking tot Tijd van je leven

4.2 ...de professional

Na afloop van ieder traject vond er een gesprek met professionals plaats. Tijdens deze gesprekken werden de ervaringen uitgewisseld.

Wat hebben professionals gedurende het traject bij de deelnemers waargenomen?

Professionals zagen mensen opfleuren. In eerste instantie leken sommige deelnemers gesloten en/of argwanend. Later zag men een verandering ontstaan van terughoudendheid, passiviteit (schroom), het 'ach dat hoeft voor mij niet meer' en de drang om vast te houden aan structuur en voorspelbaarheid naar meer openheid en nieuwsgierigheid. Mensen leken te willen 'leren': 'In het begin zeggen de deelnemers soms dat iets te moeilijk is, maar ze doen dan toch mee en dan zeggen ze achteraf 'goh dat ik dit kon' of 'hé dit heb ik vroeger ook gedaan'. 'Het haalt een stukje herinnering terug, het zit nog in hun handen. Soms lukt het niet, maar vinden ze het wel goed dat ze het hebben gedaan. Mensen stonden vaak trots en enthousiast op het podium'. M.b.t. de benadering en de terughoudendheid om in iets nieuws te stappen lijkt er weinig verschil te zijn tussen mensen in zorginstellingen en de wijk. Daar waar mensen eerst vooral voor het product leken te gaan, leek men na afloop van het traject 'de beleving' belangrijker te vinden.
Binnen de trajecten zijn de diepere verhalen gedeeld en zijn er duidelijke verbindingen ontstaan. Het 'ouder worden' (mantelzorg, weduwnaarschap, etc.) was een belangrijk onderwerp van gesprek: 'vaak waren dit hele stille gesprekken. Iedereen luisterde, zei soms iets uit eigen ervaring. Na het delen was het ook klaar en moest het over iets anders gaan'.

Een kunstenaar van een traject in een verzorgingshuis: 'als je in zo'n instelling zit kan het gebeuren dat je verstilt. Door onze technieken leren mensen een ander stukje van zichzelf kennen. Ik heb muziek gemaakt. Ik zag dat sommige mensen 'open' gingen, ze kwamen soms zonder nadenken in beweging. Op het moment dat de liedjes persoonlijk werden viel er langzaam maar zeker een schroom van ze af. Het spontane zat in eerste instantie nog bij ze verstopt. Dit kwam los'.
Sommige groepen waren heel kwetsbaar, vanwege alles wat ze hebben meegemaakt. 'Je voelt dat ze dit met zich meedragen. Je voelt dat sommige mensen open zijn, wat meer kwetsbaar zijn of zelfs niet willen dat je dichtbij komt'. Er zijn mensen weggegaan omdat de gesprekken te dichtbij kwamen. Kunstenaars vonden het jammer dat deze mensen er niet bij konden worden getrokken op de wijze die op dat moment het beste bij deze mensen paste. Wellicht hebben hele kwetsbare groepen een iets andere aanpak nodig (langzamer opbouwen).

In verschillende trajecten zijn er neveneffecten ontstaan. Zo hebben verschillende deelnemers hun werk geëxposeerd op tentoonstellingen. Ook is er een groep door de school waar de workshops plaatsvonden uitgenodigd voor de landelijke pannenkoekenfeestdag. Verder zijn er groepen die na afloop van het traject uitstapjes (musea, tentoonstellingen, concerten) en koffiemomenten hebben georganiseerd. Tevens zijn er deelnemers die inmiddels allerlei activiteiten (mee)organiseren.

5. Conclusies en aanbevelingen

Bij de deelnemers die alle drie de vragenlijsten hebben ingevuld, is de emotionele eenzaamheid (het gemis van een intieme relatie) in de loop van de tijd significant afgenomen. Daarnaast is er een significante afname in de ervaren beperking in bewegen waargenomen. Tenslotte zien we dat meer dan een kwart van de deelnemers na afloop van het traject de positieve gezondheid hoger waardeerde dan voorafgaand aan het traject, dit geldt met name voor kwaliteit van leven en dagelijks functioneren.
Bij veel deelnemers, ook degenen die met enige scepsis aan het traject zijn begonnen of die nog nooit iets met culturele activiteiten hadden gedaan, heeft het traject iets losgemaakt. De deelnemers gaven aan dat ze dingen in zichzelf hadden ontdekt waarvan ze vooraf geen weet hadden en dat ze graag door wilden met de Tijd van je leven activiteiten om zichzelf verder te ontwikkelen en de onderlinge verbindingen te versterken.

Tijd van je leven is opgezet met het doel eenzaamheid te voorkómen danwel tegen te gaan. De gedachte hierbij is dat wanneer mensen in aanraking worden gebracht met culturele activiteiten de drempel voor het aangaan van verbindingen en het 'diepere gesprek' (elkaar 'echt' zien en horen) wordt verlaagd. Echter, tegelijkertijd is het van belang dat mensen 'in het diepe springen' en dus een stap zetten waarbij ze van tevoren niet precies weten wat ze te wachten staat. Ze weten bijvoorbeeld niet hoe de culturele activiteit waaraan ze gaan deelnemen er precies uitziet en ook weten ze niet dat ze aan het eind van het eerste deeltraject een eindpresentatie gaan geven.

Aan de trajecten hebben heel verschillende mensen meegedaan. Ieder traject had weer een heel andere dimensie. Sommige mensen waren heel fit en vitaal, anderen waren sterk lichamelijk beperkt, weer anderen waren (beginnend) dementerend of zowel lichamelijk als geestelijk beperkt. Veel deelnemers van Tijd van je leven geven aan dat de stap, 'in het diepe springen' een belangrijk onderdeel is van het totale proces en dat dit hen inderdaad heeft geholpen bij het aangaan van verbindingen en het 'diepere' gesprek. Er is echter ook een groep mensen voor wie de onbekendheid met wat er precies gaat gebeuren een te grote stap lijkt.

Is Tijd van je leven een geschikt concept voor deze laatste groep? Jazeker! Het concept kan heel goed worden toegepast bij deze groep, maar mogelijk hebben deze mensen langer de tijd nodig om het stadium te bereiken waarbij ze zich zo vertrouwd voelen dat ze met elkaar 'het diepere' gesprek gaan voeren. En/of helpt het hen al om naar de verhalen van anderen te luisteren.

Ook het soort beperkingen hoeft in de praktijk geen belemmering te zijn voor het meedoen, omdat Tijd van je leven niet uitsluitend over het creëren gaat, maar creëren een middel is om te verbinden. Ouderen met (beginnende) dementie kunnen heel goed meedoen met bijvoorbeeld improvisatietoneel of breikunst. Echter het voeren van de 'diepere' gesprekken kan met deze mensen ingewikkeld zijn. Hoewel niet goed bepaald kan worden of het meedoen aan Tijd van je leven voor deze mensen effect heeft op het gevoel van eenzaamheid, zag men deze mensen tijdens de trajecten enorm genieten. Een bijkomend effect van het betrekken van dementerende mensen is dat de (mantelzorgende) partners ook kunnen meedoen. Deze laatsten worden door hun deelname even ontlast, kunnen hun netwerk uitbreiden en meer betekenis geven aan hun eigen leven.

Aanbeveling: Om een Tijd van je leven traject goed te laten verlopen is het van belang dat er voor aanvang een goede analyse wordt gemaakt van de wijk/zorginstelling (waar liggen interesses van mensen, wat willen ze en wat kunnen ze) en vervolgens aan te sluiten bij de wensen, behoeften en benodigdheden van de groep. Verder is het van belang de deelnemers te betrekken bij de (verdere) ontwikkeling van de specifieke trajecten en te denken in kansen en mogelijkheden i.p.v. in beperkingen.

Professionals

Een professionele kunstenaar is in staat om op basis van zijn of haar kunstdiscipline de creativiteit van mensen zo te stimuleren dat het leidt tot talentontwikkeling. De kunstenaars die aan de trajecten hebben deelgenomen speelde een belangrijke rol in het verbinden, ondersteunen, stimuleren en uitdagen van de deelnemers. Dit betrof zowel de creatieve activiteiten als de gesprekken. Zij tilden de deelnemers naar een 'hoger' niveau en tevens meer zelfstandigheid. Om deze rol goed te kunnen vervullen is het van belang dat de kunstenaars beschikken over een aantal belangrijke competenties, te weten: culturele vaardigheden, vaardigheden m.b.t. luisteren en gespreksvoering, coachen, anticiperen op het type doelgroep, doorzettingsvermogen, omgevingsbewustzijn, samenwerken, flexibiliteit, initiatief nemen en sturen.

De inzet van professionele kunstenaars met specifieke competenties is essentieel voor het slagen van een traject. De kunstenaars zijn in staat de deelnemers uit te dagen en te stimuleren om uit hun comfortzone te stappen. Ze fungeren als drijfveer en verbinder en ze benaderen de deelnemers als 'iemand in het nu' i.p.v. 'iemand uit de geschiedenis'. De gedachte van Tijd van je leven, dat de deelnemers zelf een steeds grotere rol gaan spelen in de organisatie van de bijeenkomsten, dat de coaches zich steeds meer terug gaan trekken en dat ook de kunstenaars van een duidelijk leidende rol in het eerste traject naar een meer faciliterende rol in latere trajecten gaan, lijkt in de vervolgtrajecten steeds beter vorm te krijgen.

Aanbeveling: let bij het aannamebeleid van kunstenaars op de bovengenoemde competenties.

In de verschillende trajecten is gebleken dat een goede afstemming tussen kunstenaars onderling, tussen kunstenaars en andere professionals (coördinator Kunst, coaches, activiteitenbegeleiders, etc.) en tussen andere professionals onderling voorafgaand en tijdens de activiteiten van belang zijn voor het soepel laten verlopen van een traject.

Aanbeveling: Organiseer voorafgaand aan een traject een kick-off bijeenkomst, waarin de doelen van het Tijd van je leven concept nog een keer goed besproken worden en waarbij onderlinge afstemming met de professionals m.b.t. de activiteiten plaatsvindt.

Duur van de interventie

Uit zowel het eerste als het tweede onderzoeksjaar is naar voren gekomen dat een periode van zes weken te kort is voor het ontstaan van blijvende verbindingen tussen deelnemers. In groepen die na het eerste traject (ontmoetingsdag, workshops, eindpresentatie) een vervolgtraject (12 weken workshops waarvan de helft met een kunstenaar en de andere helft zelf) hebben gevolgd is deze verbinding al veel sterker. Belangrijk voor het vervolg is daarbij dat er zogenaamde kartrekkers in de groep worden gevonden die een belangrijke rol vervullen in het bijeenhouden van de groep. Gezien de leeftijd en de te verrichten inspanningen verdient het de voorkeur om binnen een groep meerdere kartrekkers te hebben.

Aanbeveling: Organiseer naast het eerste traject ook een vervolgtraject en zorg dat er kartrekkers zijn.

Financiële borging

Gebleken is dat deelnemers voor hun deelname aan vervolgtrajecten best bereid zijn een (kleine) eigen bijdrage te leveren. Echter, niet alle deelnemers(groepen) zijn even draagkrachtig.

Aanbeveling: Houd m.b.t. het vragen van een eigen bijdrage voor de trajecten rekening met de draagkrachtigheid van de groep.

Vervolgtraject

Eenzaamheid heeft gevolgen voor de gezondheid en kwaliteit van leven van mensen en kan zelfs leiden tot vroegtijdig overlijden.[4] Het voorkomen/tegengaan van eenzaamheid kan het ontstaan van lichamelijke/geestelijke aandoeningen voorkómen/uitstellen. De behandeling van deze aandoeningen vallen (gedeeltelijk) onder de zorgverzekeringswet. Bij de start van Tijd van je leven was al in de plannen opgenomen om afspraken te maken met de zorgverzekeraars. Gebleken is echter dat de zorgverzekeraars de onderbouwing van de effecten van de interventie als voorwaarde stelden om in gesprek te gaan. De stuurgroep heeft daarom besloten de onderzoeksresultaten af te wachten.

Aanbeveling: ga aan de hand van de onderzoeksresultaten in gesprek met zorgverzekeraars om met elkaar de mogelijkheden van een gezamenlijke financiering van deze interventie te verkennen.

6. Blik op de toekomst

De innovatie- en ontwerpfase van Tijd van je leven is bijna voorbij. Het driejarig project is in de eerste twee jaar - met financiering van Kunstloc en de deelnemende gemeenten – tot een volwassen interventie uitgegroeid met positieve resultaten. Echter we zijn er nog niet, in een aantal gemeenten lopen de vervolgtrajecten nog! En we gaan graag nog verder door! Samen met de inmiddels betrokken ketenpartners moeten er komend jaar afspraken gemaakt worden om structureel samen te blijven werken aan de interventie, met als belangrijk credo: **"Creatief zijn is geen hobby…het is een levensstijl"**. Het gaat hier om een levensstijl met als doel eenzaamheid te voorkómen en tegen te gaan, positieve gezondheid te stimuleren, meer te participeren en langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.

De bedoeling is dat de interventie Tijd van je leven structureel wordt ingebed in het maatwerk aanbod van de GGD en in de culturele dienstverlening van de culturele instellingen aan de gemeenten. Tevens is daarbij samenwerking met de reguliere zorg- en welzijnsinstellingen van cruciaal belang. Om door te gaan met de interventie - maar zeker ook om verder te gaan met het onderzoek - is een subsidie aangevraagd bij ZonNW in het kader van het landelijke programma 'Eén tegen eenzaamheid'. In januari 2020 horen we of we deze subsidie toegekend krijgen.

Tevens blijven we in gesprek met de gemeenten in de regio West-Brabant om Tijd van je leven op te nemen in hun aanbod aan ouderen.

7. Trajecten in de gemeenten

Op de volgende pagina worden de trajecten in de gemeenten omschreven.

4. Van Campen et al. Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking. Sociaal en Cultureel Planbureau Den Haag, juni 2018.

Tijd van je leven

Trajecten in de gemeente Breda

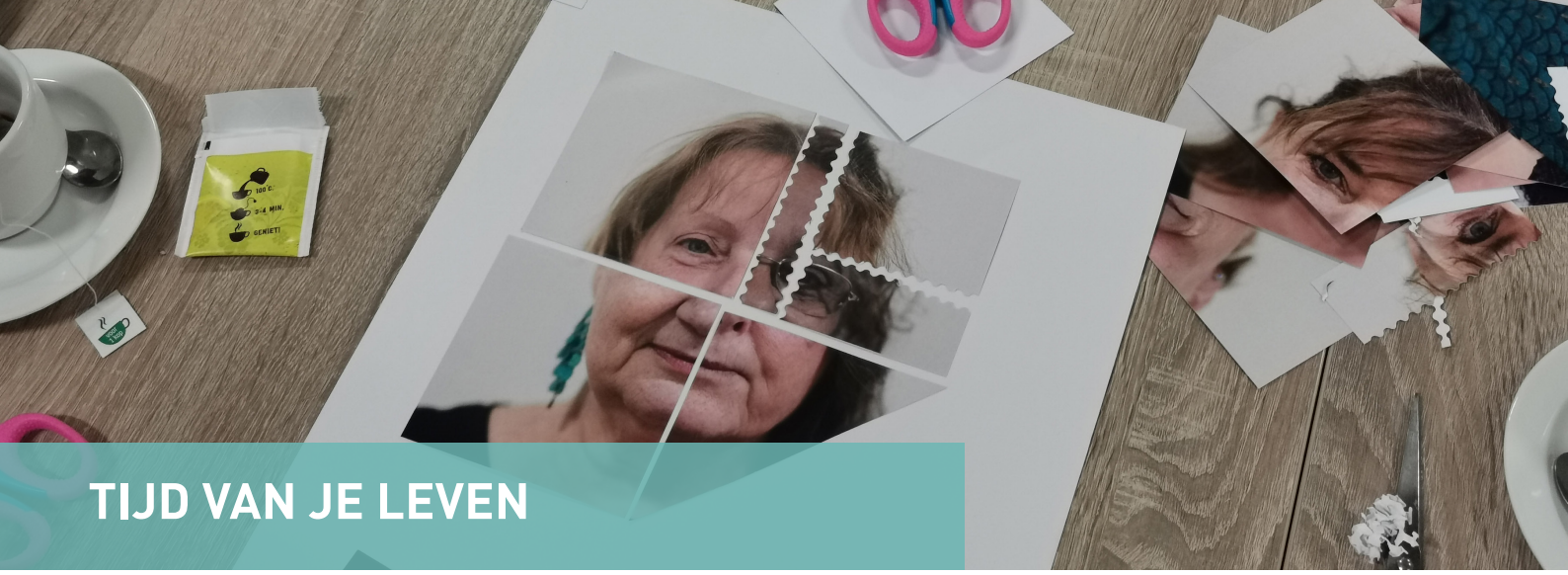
In samenwerking met Nieuwe Veste en GGD West-Brabant

Coördinatoren: Naima Aadmi en Irma Rens

NIEUWE VESTE

Gemeente Breda

GGD West-Brabant



TIJD VAN JE LEVEN

1. Inleiding

Aantal trajecten

Het project Tijd van je Leven is gestart in 2014 met een pilot bij woonzorgcentrum Surplus, locatie Elisabeth. Na deze succesvolle pilot verder te hebben ontwikkeld zijn in 2018 twee nieuwe trajecten uitgevoerd in Breda. In wijkcentrum Heksenwiel in de Haagse Beemden en in wijkcentrum Princenhof in Princenhage. In 2019 zijn er opnieuw twee trajecten uitgevoerd; van januari t/m juni in woonzorgcomplex Park Zuiderhout in Teteringen en van juni t/m oktober in buurthuis De Nieuwe Meidoorn in de wijk Tuinzigt.

Samenwerking

Voor de uitvoering van de trajecten in de wijken is samenwerking gezocht met WIJ/Zorg voor Elkaar Breda, wijkcentrum Heksenwiel en Princenhof, zorg- en welzijnsorganisatie Surplus en buurthuis De Nieuwe Meidoorn. Er is contact gezocht met verschillende sleutelfiguren die in de wijk werkzaam zijn. De uitvoering in woonzorgcomplex Park Zuiderhout is in nauwe samenwerking geweest met de betrokken medewerkers van Zuiderhout Buiten – Activiteit & Inspiratie.

Werving

Voor aanvang van alle trajecten zijn er informatiebijeenkomsten gehouden voor geinteresseerde deelnemers en hun familie. In Princenhage en Haagse Beemden zijn deze ook georganiseerd voor zorg-professionals van het wijknetwerk tijdens de zgn. sociale cafés. Er zijn posters en flyers verspreid in de bibliotheek en bij verschillende activiteiten en bijeenkomsten voor ouderen. In samenwerking met de wijkwerkers is van deur-tot-deur geworven. Artikelen en oproepen zijn geplaatst op de website en Facebookpagina van Nieuwe Veste, in wijkkranten en in de maandkalenders van Zorg voor Elkaar Breda. In Park Zuiderhout hebben met name de medewerkers van Zuiderhout Buiten, die activiteiten en lezingen organiseren voor bewoners, potentiele deelnemers benaderd en uitgenodigd om deel te nemen aan het project. Ook mensen uit de wijk Teteringen werden uitgenodigd om deel te nemen. Deze zijn door middel van een artikel in de wijkkrant en via wijkcentrum 't Web op de hoogte gesteld van het project.

2. Ingezette kunstdiscipline per traject

Traject	Kunstenaar	Discipline
Traject 1	Dorry Franken	Beeldende kunst/druktechnieken
Traject 1	Peter de Graaf	Creatief schrijven
Traject 1	Heleen van Doremalen	Theater
Traject 1	Leonie Muller	Fotografie en multimedia
Traject 2	Guusje Beeftink	Beeldende kunst/klei
Traject 2	Letizia Rompelberg	Theater en verhalen
Traject 2	Marjolein Kempen	Muziek
Traject 2 en 3	Maurice Spapens	Textiele werkvormen/haken-breien
Traject 3	Ilse Wolf	Fotografie

3. Quotes

Enkele quotes uit de verschillende trajecten

- ''Het gaat nu goed met me. Ik verheug me iedere keer op de workshops. Ik leef er echt van op. Ook buiten deze middagen om gaat het steeds beter" - Corrie, 82 jaar
- "Ik heb mensen om me heen nodig. Mensen die naar me luisteren en die me hun verhalen vertellen. Hier kom ik mensen tegen die daar ook zo ver denken" - Rika, 76 jaar
- "Als je samen een passie deelt, doet leeftijd er eigenlijk niet toe. Ik voel me zelfs een stuk jonger!"
- "Ik ontdek talenten waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Zo leuk om nog mee te maken!"

4. Persoonlijke verhalen en ervaringen

Heleen van Doremalen, theatermaker:

"Tijd van je leven is voor mij een prachtig project omdat je op het snijvlak van kunst en sociaal domein werkt. Het sociale aspect vind ik een waardevolle aanvulling op mijn manier van werken. Je wordt uitgedaagd om op een andere manier te kijken en te werken, en daar word je eigen werk ook weer gelaagder door."

Ilse Wolf, fotograaf:

''Voor mij als kunstenaar was het een verrijking. Door de manier waarop de deelnemers naar hun wijk en de wereld kijken en dit vastlegden. Vooral Juan raakte me, hij die zelf ooit fotograaf was en nu blind. Mooi hoe hij in woorden toch beeld kon omschrijven.
Het was mooi om te zien hoe deelnemers hun angst om iets te creëren overwonnen en werden getriggerd om gewoon te "spelen". Creatief te zijn.''

Maurice Spapens, textielkunstenaar:

"Twee dames die elkaar kenden van zien, werden vriendinnen aan de breitafel."
"De kleine glimlach van Nel die hemelsbreed was, haar kleine kneepjes in mijn hand, de hele korte gesprekken ik zal ze niet vergeten."

"In Tuinzigt, met een klein clubje vaste kern dames een kunstwerk volledig in de aandacht zetten is een prestatie van jewelste. Trotse bewoners en mensen bij de 'huldiging'. Indrukwekkende afsluiting."
"Het heeft mij niet direct nieuwe inzichten gegeven. Wel versterkt. Kunst & creativiteit kan echt helen. Mensen die ogenschijnlijk niets meer kunnen, kunnen met de juiste dosis liefde en geduld veel meer."

"Vrolijke mensen, bijzondere gesprekken.
Het heeft mij gelukkiger gemaakt en gesterkt in mijn visie op mijn werk en kunstenaarschap."

Letizia Rompelberg, theatermaker:

"Ik was benieuwd of de deelnemers wel 'konden', meegaan in verbeelding, fysieke transformatie, dynamiek, scherpte, etcetera. Al doende werd mij duidelijk dat het helemaal niet belangrijk was wat de uitkomst werd of dat we mooie scènes zouden gaan spelen. Het belangrijkste was het plezier dat de deelnemers hadden bij de opdrachten. Ik ben dan ook al snel als een 'volger' gaan fungeren. Ik bood materiaal aan (een spelopdracht, verzonnen, thema, gedicht, een liedje van vroeger) en zij reageerden hierop. Ieder op zijn manier. De een kwam de week erop met een totaal uitgeschreven scène, de ander was al blij dat het gedicht weer tot herkenning leidde. Een mooie les voor mij als theatermaker: zie wat er is en ontstaat op het moment, in plaats van een doordacht plan vooraf. Het was een heel mooi en leerzaam traject."

Marjolein Kempen, muzikant/zangcoach:

'De mensen uit de generatie boven ons hebben altijd voor ons gezorgd. Nu is het aan ons om de tijd van hun leven aangenamer te maken".

"Ik ben blij dat ik als kunstenaar een verschil in een leven kan maken, wat voor mij in deze weken duidelijk zichtbaar werd"

5. Conclusies en aandachtspunten

Als je op lokaal niveau gaat starten met een nieuw Tijd van je leven traject of een bestaand traject wilt verduurzamen:

- Neem initiatief tot samenwerken: benader de gemeente en/of samenwerkende partijen tijdig, ga op zoek naar gelijkgestemden en bespreek een concrete en actieve aanpak;
- Maak heldere afspraken en een concreet plan: samen met de coordinator(en) per wijk of locatie. Maak afspraken: wie doet wat wanneer, met welke middelen en binnen welke voorwaarden;
- Ga gericht werven, maak een omgevingsscan: betrek hierbij zoveel mogelijk ambassadeurs (eerdere deelnemers) en het medische en sociale netwerk van de betreffende wijk, omdat met name mond-tot-mond reclame het beste werkt;
- Werk op maat en ben flexibel: door het plan en de aanpak bij te stellen en aan te passen indien nodig; andere wijken en settings hebben een andere aanpak nodig; doelgroep, locatie, mentaliteit etcetera.
- Zorg voor permanente aandacht: bezoek de workshops op locatie, houd contact met de partners en motiveer deelnemers en kunstenaars;
- Kwaliteit bieden: zorgen voor voldoende kwaliteit en deskundigheid van alle betrokkenen. Spreek elkaar hier op aan indien nodig, zodat de inzet zo effectief mogelijk is;
- Zorg voor een registratie: maak foto's of een kort filmpje tijdens de workshops en de presentatie waardoor deelnemers erkenning voelen en goede herinneringen beter beklijven én je materiaal hebt ter promotie van een vervolg;
- Heb oog voor de borging al bij de start: denk tijdig, al tijdens het lopende traject, na over het vervolg en inbedden van het aanbod.

Tot slot, het is een waardevol en mooi traject gebleken wat op veel deelnemers grote indruk heeft gemaakt. Het feit dat het op maat is, heeft een ieder er voor zichzelf iets anders uit weten te halen; daar waar het voor de een vooral ging om het persoonlijke contact, was bij de ander een nieuwe ervaring op doen en iets nieuws leren zeer waardevol. Vooral de ontdekking nog iets te kunnen waarvan men dacht het niet te kunnen heeft voor velen de ogen geopend, zo ook bijvoorbeeld voor het verzorgend personeel en de activiteitenbegeleiders. De inzet van kunst als middel om de gezondheid te verbeteren heeft zeker positief uitgepakt. We kijken op het traject terug met een zeer voldaan gevoel in de wetenschap dat we veel mensen hebben weten te raken.

Traject 1: Wijkcentrum Heksenwiel - Haagse Beemden en Princenhof - Princenhage

Aanpak

Er is contact gezocht met Zorg voor Elkaar Breda, zij waren geïnteresseerd in het project en wijkcentrum Heksenwiel en Princenhof werden geopperd als geschikte wijken/locaties. Na overleg en afstemming met de betrokken maatschappelijk werkers per locatie is er een planning gemaakt voor beide trajecten met twee kunstenaars per locatie. De werving van geïnteresseerden voor de informatiebijeenkomst kon beginnen! Hiervoor zijn verschillende instanties benaderd en ingezet, die werkzaam zijn in de wijk. Voor hen is vooraf een aparte bijeenkomst georganiseerd zodat zij de promotie van het project binnen hun eigen netwerk konden uitzetten. Vervolgens is er in beide wijken een informatiebijeenkomst voor de potentiele deelnemers gehouden. Onder het genot van koffie met iets lekkers werd samen met de kunstenaars op een informele manier (Powerpoint met foto's en korte registratie) uitleg gegeven over het project, met na afloop ruimte voor vragen. Geïnteresseerde deelnemers konden zich hierna direct opgeven.
In maart 2018 was de Ontmoetingsdag in wijkcentrum Princenhof. Geheel in het teken van elkaar echt ontmoeten en beter leren kennen. Ook wordt met deze dag de toon gezet voor de rest van het traject; vertrouwen, veiligheid, plezier en kunst. Op deze ontmoetingsdag waren de deelnemers van beide wijken en de vier kunstenaars. Men kon na afloop kiezen tussen de workshoptrajecten: beeldend/monoprint, creatief schrijven, fotografie/multimedia of verhalen/theater. Zij gingen hier vervolgens zes weken mee aan de slag. In het voorjaar werd deze reeks afgesloten met een presentatie.

Locatie

Wijkcentrum Heksenwiel en wijkcentrum Princenhof.

Wat is opgevallen

De 'groei' van mensen in een betrekkelijk korte tijd. Bijvoorbeeld de voorzichtigheid en 'koudwatervrees' bij aanvang van de workshops theater/fotografie en het enthousiasme tijdens de eindpresentatie. Mensen verrasten hierbij vaak ook zichzelf, hadden nooit gedacht dit ooit te durven of te kunnen en werden opener en mondiger. Ook in het dagelijkse leven.

Het belang van de samenwerking met lokale partners. Het is van groot belang dat het project in de wijkcentra door de medewerkers en vrijwilligers die op locatie werkzaam zijn goed gepresenteerd en daardoor gedragen wordt. Door deze medewerkers echt te betrekken en ze een rol te geven wordt er actief meegedacht over de mogelijkheden.

De rol van de kunstenaar als echte verbinder binnen de groep. Het om en om zelfstandig werken in het vervolgtraject verliep hierdoor bij de ene groep beter als bij de andere. Er was behoefte aan een sturende kracht.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet

- Dorry Franken - Beeldende kunst
- Peter de Graaf - Creatief schrijven
- Heleen van Doremalen - Theater
- Leonie Muller - Fotografie en multimedia

Afronding

De beide trajecten zijn gezamenlijk afgerond met een feestelijke presentatie voor publiek in gemeenschapshuis De Koe in de wijk Princenhage. Hiervoor werden familie, vrienden, kennissen en zorgprofessionals uitgenodigd. Deze presentatie werd ook bijgewoond door wethouder zorg en welzijn, Miriam Haagh. Na deze afronding is er een vervolgtraject gestart, waarin de deelnemers weer 12 weken bij elkaar kwamen en waarbij de ene week creatief schrijven en de andere week druktechniek/monoprint werd aangeboden. De afwisseling werd op prijs gesteld. De kunstenaars werkten samen om toch een bepaalde samenhang te creëren tussen de workshops.

Vervolg

Sindsdien zijn er in de Haagse Beemden nog wekelijks nog TvjL bijeenkomsten met steeds weer andere kunstenaars uit de wijk. Dit in samenwerking en ondersteuning van Nieuwe Veste/bibliotheek en een aantal enthousiaste deelnemers. Voor deze bijeenkomsten ('Inspiratie & Ontmoeting') betalen de deelnemers een kleine bijdrage, die volledig naar de kunstenaars gaat.

Traject 2: Woonzorgcomplex Park Zuiderhout - Teteringen

Aanpak
Via een eerdere samenwerking met Nieuwe Veste was er al contact met Park Zuiderhout. Hun visie, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven en levensgeluk van bewoners, hun eigen leefstijl, autonomie en levensbeschouwing sloot naadloos aan bij de uitgangspunten van Tijd van je leven, waardoor zij heel graag een volledig traject wilden starten. Na overleg en afstemming is er een planning gemaakt, de werving ingezet en na de drukbezochte informatiebijeenkomst konden alle vier de kunstenaars met een groep van start.

Locatie
Park Zuiderhout in Teteringen.

Wat is opgevallen
De (onontdekte) talenten die zichtbaar werden. Zangers, schrijvers, acteurs, schilders.. de gretigheid van een aantal deelnemers om hun kunnen te presenteren aan ons en aan elkaar was fantastisch, en ging ook buiten de workshops nog verder.
Sommige disciplines zijn wat lastiger uit te voeren als mensen niet meer zo vitaal zijn. Ook is het doel van het project elkaar ontmoeten en beter in gesprek komen met elkaar via kunst of creativiteit dan niet altijd haalbaar.

Het belang van de flexibiliteit en het vakmanschap van de kunstenaars. Op deze locatie waren een aantal deelnemers minder vitaal en zelfredzaam waardoor de kunstenaars heel gedifferentieerd te werk moesten gaan. Ook zagen we hier weer het belang van samenwerking op locatie. De betrokken medewerkers en de hulp van vrijwilligers van Park Zuiderhout hebben het zeker ook tot een succes gemaakt.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet

- Guusje Beeftink – Beeldende kunst/klei
- Maurice Spapens – Textiele werkvormen/haken-breien
- Letizia Rompelberg – Theater en verhalen
- Marjolein Kempen -Muziek

Afronding
Het traject is afgerond met een feestelijke presentatie van de gemaakte kunstwerken. Daarnaast werd er een theatervoorstelling 'De Zuiderhoutse Revue' getoond, met zelf geschreven scènes en gedichten en werd er gezamenlijk zingend afgerond met de deelnemers van de zang&muziek-workshop. De afronding werd bijgewoond door familie, bewoners, mensen uit de wijk en medewerkers van Park Zuiderhout. Vervolgens is er een vervolgtraject gestart met de disciplines textiele werken en beeldende kunst/klei. Beide kunstenaars hebben met twee groepen samengewerkt en "De vrolijke tafel" gecreëerd, waarbij gezamenlijk een uniek tafelkleed is ontworpen en van klei een persoonlijk serviesgoed is gemaakt. De afsluiting van dit vervolgtraject was daarom heel toepasselijk een Hight ea aan 'De Vrolijke Tafel".

NB: Park Zuiderhout heeft ervoor gekozen om Guusje Beeftink, kunstenaar beeldende kunst/klei naar aanleiding van de ervaring in het Tijd van je leven traject structureel in te zetten als vaste activiteit in het woonzorgcomplex.

Traject 3: Buurthuis De Nieuwe Meidoorn - Tuinzigt

Aanpak
Na een verkennend gesprek bij Surplus in woonzorgcentrum Elisabeth over de samenwerking tussen kunst en gezondheid werd ons geadviseerd om in de wijk Tuinzigt een traject te starten. Buurthuis De Nieuwe Meidoorn was op dat moment zoekende naar een vorm om bewoners beter te bereiken en samen te brengen maar ook de samenwerking met de inpandige Zorggroep te verbeteren. Zorggroep Tuinzigt is er voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking en voor dementerende ouderen uit Breda en omgeving. Het doel is cliënten een zinvolle dagbesteding op maat geven waar ze plezier aan beleven en waardoor ze zich kunnen ontwikkelen.

Het project Tijd van je leven kwam op het goede moment om ook die doelen te behalen. Later bleek die uitdaging groter te zijn dan bedacht. De wijk heeft een hechte gemeenschap die moeilijk te doordringen is. Tijdens de werving kwamen we erachter dat er een aantal sleutelfiguren in de wijk zijn die een belangrijke rol hebben. Het leek ons goed deze personen te betrekken in de werving en ze een aantal wervingsacties te laten verzorgen. Er zijn twee informatiebijeenkomsten georganiseerd. Er is van deur-tot-deur geflyerd. Daarnaast is er ook gesproken met Thebe wijkverpleging om eventueel cliënten te attenderen op het project. In de wijkkrant zijn meerdere oproepen geplaatst en er is gebruik gemaakt van de Facebookpagina van de wijk.

Locatie
Buurthuis de Nieuwe Meidoorn.

Wat is opgevallen
In de wijk heerst een sterke sociale controle. De gesprekken bleven veelal oppervlakkig met weinig diepgang, maar hier kwam langzaam maar zeker wel verandering in. Er is zeker behoefte aan contact maar men is erg voorzichtig. Met het project zijn er een aantal deuren geopend voor een beter contact met elkaar. Wij zijn van mening dat meer opbrengst en een groter bereik mogelijk is als er wat meer initiatief en betrokkenheid zou zijn vanuit de Nieuwe Meidoorn. Met name omdat deelnemers in de regel sneller aansluiten bij activiteiten, locaties en mensen die bekend zijn in de wijk.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet

- Maurice Spapens – Textiele werkvormen/haken-breien
- Ilse Wolf - Fotografie

Afronding
De afronding van het project was een feestelijke middag met als hoogtepunt de aankleding van het bronzen beeld/ kunstwerk 'Gardenuit' op het naastgelegen Nelson Mandela plein. De gebreide en gehaakte werken werden door de kunstenaar tot een geheel gemaakt en als kledingstuk gebruikt voor het beeld. Op het plein werd, in het bijzijn van pers en publiek, getoost op de mooie resultaten.

Binnen in de Nieuwe Meidoorn, werden vervolgens de deelnemers getrakteerd op versgebakken pannenkoeken, gemaakt door de cliënten van de Zorggroep. De deelnemers van de workshop fotografie presenteerden hun persoonlijke fotoalbum met de bijbehorende verhalen en werd er onder begeleiding van een professionele muzikant/gitarist zingend afgesloten.

Het vervolgtraject is inmiddels ingezet. Omdat de deelnemers graag met beide kunstenaars verder wilden hebben zij samen met ons en de wijkcoördinator voor de tweede kunstenaar een subsidie aangevraagd bij het Wijkplatform. Deze aanvraag is gehonoreerd waardoor beide workshops kunnen starten. De workshop textiel/wol is eind november gestart, centraal in het buurthuis, waarbij iedere week nog nieuwe mensen (kunnen) aanschuiven. De workshop fotografie zal eind januari starten. Ondertussen vinden er nog wervingsactiviteiten plaats.

Tijd van je leven

Trajecten in de gemeente Bergen op Zoom

In samenwerking met Cultuurbedrijf en GGD West-Brabant

Coördinatoren: Claartje Rijkers en Naima Aadmi

Cultuurbedrijf

Gemeente Bergen op Zoom

GGD West-Brabant

TIJD VAN JE LEVEN

1. Inleiding

Aantal trajecten

In de gemeente Bergen op Zoom zijn in totaal drie trajecten Tijd van je leven uitgevoerd. Eén traject is uitgevoerd in de wijk. Traject twee en drie zijn uitgevoerd in het Elisabeth en St. Stuijvenburg (beide onderdeel van Tante Louise). Deels zijn deze trajecten op een externe locatie uitgevoerd.

Samenwerking

Voor de uitvoer van alle trajecten is de samenwerking gezocht met Wijzijn Traverse. WijZijn Traverse is een brede welzijnsorganisatie met een groot bereik en netwerk. Met Wijzijn is afgestemd welke wijken het beste in aanmerking zouden komen voor het project. Ook in de werving is samengewerkt met opbouwwerkers om mensen aan te dragen of om met mensen in gesprek te gaan over het project.

Werving

De samenwerkingspartners zijn GGD West-Brabant, CKB, Wijzijn, gemeente Bergen op Zoom, kunstenaars en zorginstellingen. Voor het werven zijn, los van de samenwerking met Wijzijn, drie informatie bijeenkomsten georganiseerd voor potentiele deelnemers. Daarnaast is er tijdens een netwerkbijeenkomst bij WijZijn Traverse een presentatie gehouden over Tijd van je leven.

Er zijn flyers en posters verspreid. Ook zijn er in lokale kranten berichten geplaatst, is er gewerkt met kunstzinnige interventies en hebben we daarnaast ook de samenwerking gezocht met het KBO Halsteren en Tante Louise. Ook in het krantje van de KBO is een bericht geplaatst over Tijd van je leven en heeft uiteindelijk ook de voorzitter meegedaan met een traject.

2. Ingezette kunstdiscipline per traject

Traject	Kunstenaar	Discipline
Traject 1	Aagje Pel	Beeldend
Traject 2	Trudie Snijders	Beeldend
Traject 2	Petra Hoek	Dans
Traject 2	Eveline de Smet	Theater
Traject 3	Jac van den Elshout	Dans
Traject 3	Leonie Uitdehaag	Beeldend
Traject 3	Anne-Marie Dagelinckx	Beeldend

3. Quotes

Enkele quotes uit de verschillende trajecten

- ¨Mensen voelen zich gehoord en gezien.¨
- ¨Dit is de eerste keer dat er over meer gepraat wordt dan koetjes en kalfjes.¨ (bewoonster Elisabeth)
- "Iedereen is zo lief en alles wordt met zorg gedaan!"

4. Persoonlijke verhalen en ervaringen

Een terugblik van een kunstenaar;

Ook onze laatste EEFJES was memorabel. Hoe gelukkig kun je worden van het invullen van een GGD papier met een gitarist op de achtergrond? Ria die uiteindelijk toch erg ziek blijkt maar het traject heeft afgerond. Ze komt haar bewaardoos voor haar mannetje nog afmaken. Geef haar nog tijd om een paar jaar voor haarzelf te leven en hem te koesteren in een bewaardoos, maar nog net een tijdje die flapuit die ze ooit was te koesteren.

Adrie vraag ik omdat het een maatje is geworden van Ria. Over uit je schulp kruipen gesproken.
Lenie heeft recht op een inhaalmoment omdat ze op vakantie was en ze snakt naar nog een creatieve input, daarna gaat ze zelf door. Corne van Sprundel, we willen allemaal zijn dekseltje zijn op zijn beschadigde potje, verliefd op zijn taal, verliefd op wie hij is. Wat is hij goed! Wij zijn aan de andere kant ook allemaal weer een dekseltje gebleken voor elkaar, maar ook bereid kwetsbaar te zijn en hun beschadiging te laten zien, om daarna blij te zijn met wie ze nu zijn. Dit alles onder gedreven werken met kleur en papier en verf. De high tea leerde me dat kunst maken veel vruchtbaarder is dan lang aan tafel zitten. Later terugkijkend zal iedereen genoten hebben, maar je zag een paar EEFJES wegzakken.

5. Conclusies en aanbevelingen

- Vooral voor deze doelgroep moet men op tijd beginnen met werven. Werven heeft tijd nodig. Ook werkt het standaard werven niet zoals flyers en posters. Het is van belang om te onderzoeken wat er werkt in een bepaalde wijk of verzorgingshuis en daarin de samenwerking te zoeken met het lokale netwerk.
- Betrekken van de welzijnsorganisaties, huisartsen, wijkplatforms etc. Dit netwerk kent de mensen en de buurt en zijn onmisbaar bij het uitvoeren van en werven bij dit soort projecten.
- Bij de verzorgingshuizen is het van belang dat er op locatie een medewerker zich het project eigen maakt. Deze dient vanaf dag 1 te worden betrokken. Deze mensen zijn uiteindelijk de sleutelfiguren gebleken tijdens de uitvoering van het project.
- De nauwkeurige selectie van kunstenaars door middel van pitches was een must voor dit traject. Het is van belang dat kunstenaars aan een bepaald profiel (competenties) voldoen en affiniteit hebben met de doelgroep. Van de kunstenaars wordt er een andere aanpak verwacht voor deelnemers uit de wijk, die doorgaans jonger en fitter zijn, dan de ouderen in een verzorgingshuis waarbij er andere uitdagingen zijn zoals dementie en lichamelijke beperkingen.
- Voor de start van een traject oog hebben voor de borging. Met de samenwerkingspartners op zoek gaan naar manieren om het project op een bepaalde manier in te bedden in het lokale aanbod.
- Aan de voorkant de diverse partijen betreken zodat er eigenaarschap ontstaat en een gezamenlijke verantwoordelijkheid.
- De samenwerking tussen kunst en gezondheid heeft beide partijen nieuwe inzichten gebracht. Ook voor de deelnemers bleek deze match een succes.
- Juist de kunstenaar bleek steeds een cruciale rol te spelen. Zonder de kunstenaar zou het creatieve proces minder tot zijn recht zijn gekomen. Creativiteit is niet hetzelfde als activiteitenbegeleiding.

Traject 1: De Eefjes

Aanpak
Bij het eerste traject is in samenwerking met het buurthuis de Wittenhorst een informatiebijeenkomst georganiseerd. Hiervoor zijn allerlei wervingsactiviteiten uitgevoerd. Helaas waren er op de betreffende bijeenkomst maar twee aanwezigen. Later is de samenwerking met de KBO ontstaan waardoor er nog vijf deelnemers aansloten. We hadden de beslissing gemaakt toch met dit groepje en één kunstenaar (Aagje Pel) in haar atelier te starten. Het waren allemaal deelnemers die erg de behoefte hadden aan contact. Dit groepje is uiteindelijk één van de succesverhalen geworden van Tijd van je leven. De groep komt nog steeds bij elkaar en het zijn nu hechte vriendinnen. Omdat de groep wat kleiner was is bij dit traject gekozen voor een andere volgorde van activiteiten. De ontmoetingsdag is in een kleinere vorm later in het traject uitgevoerd; wat een succes bleek te zijn.

Locatie
Aterlier Aagje Pel.

Wat is opgevallen
Het werken in een atelier geeft een wat andere setting waardoor intiemere gesprekken op gang komen. Alle deelnemers kwamen uit de wijk en hielpen elkaar om te komen. De dinsdagochtend werd een vaste ontmoetingsochtend waar men naar uit keek. Lief en leed werd gedeeld en tegelijkertijd werd de creativiteit aangewakkerd en begeleid.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Aagje Pel is beeldend kunstenaar. In haar atelier zijn de deelnemers aan de slag gegaan om voorwerpen te beplakken met afbeeldingen die ze uit allerlei tijdsschriften scheurden. Zo zijn er twee tafels beplakt waarvan één aan de GGD is overhandigd en één aan de gemeente Bergen op Zoom. De wethouder heeft deze in ontvangst genomen.

Afronding
Het traject van zes weken werd afgesloten met een aangepaste ontmoetingsdag en een High tea. De ontmoetingsdag was in het atelier georganiseerd. Er werden liedjes gezonden die herkenning opriepen. Ook werden er door middel van associatiekaarten gesprekken gevoerd met elkaar.

Tijdens dit traject was er ook contact met een onderzoeker van de Erausmus Universiteit en Movisie. Zij waren geïnteresseerd in hoe je mensen die aan een project meedoen bij elkaar kan houden. Voor ons kwam dat op een mooi moment om op deze manier het traject te borgen. Met Hanna van Dijk hebben onze deelnemers nog een traject doorlopen waardoor de band en het contact werd verstevigd.

Traject 2: St. Elisabeth

Aanpak
Na een gesprek met de zorgmanager bij Tante Louise werd St. Elisabeth en de wijk eromheen aangedragen om deel te laten nemen aan het project. Het verzorgingshuis wilde graag investeren in de omliggende wijken om meer een wijkfunctie in te gaan nemen. Steeds vaker zijn de wijkbewoners welkom om deel te nemen aan activiteiten die georganiseerd worden in het verzorgingshuis. De mix van jong(er) en oud sprak men erg aan. Om de wijkbewoners te werven zijn er in de plaatselijke bladen nieuwsberichten geplaatst. Ook zijn er in samenwerking met Wijzijn traverse flyers en posters verspreid. Deze zijn ook in de wijk Lepelstraat verspreid. Er is een informatiebijeenkomst gehouden in bij St. Elisabeth waarbij de drie in te zetten kunstenaars de gelegenheid kregen te vertellen wat zij tijdens de workshops zouden willen gaan doen of om op te halen welke interesse er leefde onder de deelnemers. Deze informatiebijeenkomst werd goed bezocht.

Locatie
St. Elisabeth en t Weike in Lepelstraat.

Wat is opgevallen
Ondanks de goede sfeer tijdens het gehele traject is ook gebleken dat er een kloof is tussen de wijken Halsteren en Lepelstraat. Er waren deelnemers uit Lepelstraat die graag mee wilden doen met het project maar zich niet erg op hun gemak voelden in Halsteren en andersom. Er is toen besloten om ook in Lepelstraat gelegenheid te bieden voor een workshop. Deze werd goed bezocht. De ontmoetingsdag was in het Elisabeth. Bij een aantal bewoners van het Elisabeth was het niet mogelijk de vragenlijst van het onderzoek in te vullen omdat men zich deze niet kon herinneren. Hoewel deelname aan de workshops prima ging was deelname aan het onderzoek te ingewikkeld.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
- Trudie Snijders- Beeldende Kunst- St. Elisabeth
- Trudie Snijders- Beeldende Kunst- Lepelstraat
- Petra Hoek- Dans- St. Elisabeth
- Eveline de Smet – Teksten/Toneel- St. Elisabeth

Afronding
Het project is op 4 juni feestelijk afgesloten met een vernissage. Door middel van een ansichtkaart kon men vrienden en familie uitnodigen om te komen kijken naar de kunstwerken. Ook bij dit traject is een doorstart gemaakt van 12 weken met de disciplines Dans en Teksten/Toneel. Na die 12 weken is er een variant gekozen waarbij de deelnemers 2,50 euro betaalden per workshop. Dit was een succes!

Traject 3: Stuijvenburgh

Aanpak
In het voorjaar van 2018 is het laatste traject in Bergen op Zoom van start gegaan in het verzorgingshuis Stuijvenburgh. Ook hier werd zowel de samenwerking gezocht met WijZijn traverse als met het overkoepelende orgaan Tante Louise. De informatiebijeenkomst is gehouden op dinsdag 8 mei 2018 in het restaurant Parkzicht van Woonzorgcentrum Stuijvenburgh. Deze werd bezocht door bewoners en wijkbewoners. Ook hier had men het doel om de aanleunflats en de Tantes pashouders te betrekken bij het traject. Daarom is ervoor gekozen om de ontmoetingsdag te organiseren op de begane grond van de Scheldeflat bij kunstenaar Annemariek van Peppen. Deze ruimte wordt als atelier/ ontmoetingsruimte gebruikt in de wijk. Bij de ontmoetingsdag waren er studenten aanwezig die een dagje meeliepen en hand en span diensten verrichten. De flat grenst aan een parkje waardoor de lunch buiten werd geserveerd. Op deze manier was er een korte pauze tussen het ochtend en het middag gedeelte. Dit bevorderde de creativiteit en de sociale samenhang.

Locatie
Woonzorgcentrum St. Stuijvenburgh & Scheldeflat.

Wat is opgevallen
Het verschil in leeftijd bij de deelnemers uit de woonzorgcentrum en de wijk was groot. Hierdoor zijn ook de mogelijkheden voor het invullen van de workshops beperkt. Dan blijkt hoe belangrijk het screenen van de kunstenaars is omdat het alles uitmaakt wie je voor de groep zet. Het is belangrijk om in mogelijkheden te denken. Door dit te doen zijn zowel kunstenaars als deelnemers verrast door wat zij kunnen doen. Dit heeft ook invloed op de zorgverleners. Zij hebben van dichtbij meegemaakt dat er soms dingen mogelijk zijn die onmogelijk leken.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
- Jac van den Elshout – Dans
- Leonie Uitdehaag- Schilderen
- Anne-Marie Dagelinckx- Boetseren

Afronding
Het traject is afgerond met een vernissage. Deze werd goed bezocht door familie en vrienden van de deelnemers. Jac van den Elshout had een vrolijke show opgesteld waarbij de deelnemers steeds als showbizz mensen zich verkleedden. Een genot voor het oog! Ook de andere disciplines hebben kunnen laten zien waar ze aan hadden gewerkt de afgelopen periode. Er werden gedichten voorgedragen en filmpjes afgespeeld.

Reactie Leonie Uitdehaag (kunstenaar)

Vandaag was de derde workshop in het atelier onderin de Scheldeflat.

De sfeer tijdens het tekenen en schilderen is rustig en ontspannen. Het is een fijne omgeving en iedereen werkt naar eigen kunnen en interesse met de verschillende materialen. Het groepje van drie deelnemers is divers en qua communiceren hebben we soms wat 'handen en voeten' nodig ;-)
Een meneer die slechthorend is, een meneer die gebrekkig Nederlands spreekt en een nog relatief jonge mevrouw.....maar allemaal met interesse voor tekenen en schilderen en ook ervaring op dat gebied.

We worden steeds verwend door Annemarieke met lekkere hapjes en drankjes. Meneer Ahmad kan daar vanaf volgende keer ook van genieten, want dan is de ramadan voorbij.

Er ontstaat steeds meer wisselwerking tussen de deelnemers. Er worden ideeën uitgewisseld en nieuwe materialen en technieken uitgeprobeerd. In het proces ontstaan oplossingen en mogelijkheden als het soms moeizaam gaat. Bijv. Meneer Bergmans heeft geen goed zicht meer en de motoriek is ook niet meer 'wat het geweest is'. Hij probeerde toch steeds heel klein en fijn te werken (wat hij z'n hele leven gedaan heeft), maar dat lukte niet, wat hem licht frustreerde.
Door naar de anderen te kijken en wat ideeën aan te dragen met elkaar, ging hij op een andere manier aan de slag, wat verrassend resultaat opleverde.

Tijd van je leven

Trajecten in de gemeente Etten-Leur

In samenwerking met Nieuwe Nobelaer en GGD West-Brabant

Coördinatoren: Willeke Rosdorff en Noor Pleging

nieuwe nobelaer

GEMEENTE ETTEN-LEUR

GGD West-Brabant

TIJD VAN JE LEVEN

1. Inleiding

Aantal trajecten

In januari 2019 is een traject gestart op twee locaties in Etten-Leur Noord voor zelfstandig wonende inwoners uit de wijk:
- Brede school De Pijler met twee makers, kunstvorm beeldend en mozaïek
- Basisschool De Hasselbraam één maker met kunstvorm theater

In september 2019 is een trajec gestart op twee locaties in Etten-leur centrum voor zelfstandig wonende in de wijk:
- De Linde (wijkhuis) met één maker, kunstvorm keramiek
- Nieuwe Nobelaer met twee makers, kunstvorm theater en beeldend

Samenwerking

In beide trajecten is samengewerkt met verschillende organisaties. De Nieuwe Nobelaer en GGD initiators waren verantwoordelijk voor de lokale uitrol. De werving van de deelnemers heeft plaatsgevonden in samenwerking met:
- KBO Etten
- KBO Leur
- Wijkmanager gemeente Etten-leur
- Wijkvereniging Centrum- Oost
- Wijkvereniging Centrum-West
- Wijkvereniging de Banakkers
- Surplus welzijn wijkwerkers
- Surplus welzijn wijkzusters
- Stichting wijkbelang Hooghuis
- Wijkverpleegkundigen Avoord
- Wijkverpleegkundigen Surplus
- Wijkverpleegkundigen Thebe
- Praktijkondersteuners huisartsenpraktijken
- Verschillende disciplines Avoord, Thebe en Surplus (wijkverzorgenden, coördinator vrijwilligers, maaltijdbezorgers, medewerkers informele zorg)
- Alwel woonstichting (locatiebeheerders)
- Present in Vriendschap (stichting die eenzaamheid bestrijdt)
- Etten-leur voor Elkaar

Werving

Op alle verschillende locaties waar de workshops worden gegeven zijn informatiebijeenkomsten georganiseerd.
- Begin 2019 voor traject één: De Pijler en De Hasselbraam
- Eind september 2019 voor traject twee: De Linde en De Nieuwe Nobelaer

Beide trajecten via intermediairs/professionals.

Werving in traject één door huis-aan-huis info verspreiding op locaties waar de doelgroep woont. Door de woonstichting, via KBO Leur aangesloten bij nieuwjaarsbijeenkomst, via wijkkrantjes, via de Facebookpagina's van wijkverenigingen. Werving traject twee door mond-tot-mond reclame, flyers, poster en de Facebookpagina door de deelnemers van traject één en door intermediairs.

2. Ingezette kunstdiscipline per traject

Traject	Kunstenaar	Discipline
Traject 1	Els de Lange	Theater
Traject 1	Charlotte Maas	Beeldend
Traject 1	Irene Hemelaars	Beeldend
Traject 2	Charlotte Maas	Beeldend
Traject 2	Guusje Beeftink	Beeldend
Traject 2	Tijmen Hermans	Theater

3. Quotes

Enkele quotes uit de verschillende trajecten

- ''Ik word zo verdrietig van al die bingo's in de wijken. Eindelijk eens iets anders.''
- ''Ik kijk uit naar de middag dat we weer bij elkaar komen en lekker bezig zijn met elkaar.''
- ''Je mag best even klagen maar niet te lang''.
- ''Deze workshop heeft niet mijn voorkeur maar ik wil het best proberen.''

4. Persoonlijke verhalen en ervaringen

In een op één (coach)gesprekjes zijn persoonlijke verhalen, zorgen en behoeften gedeeld. Onderling hebben sommige deelnemers dat ook gedaan. Vaak werd het verhaal verteld aan de hand van het kunstwerk dat is gemaakt.

De deelnemers van beide trajecten hebben een mooie tijd met elkaar gehad. Dit was merkbaar tijdens de sessies. De meesten zorgden ervoor dat ze ruim voor de aanvang van de workshop al aanwezig waren en startklaar waren om te beginnen. Zij genoten van het creëren van kunst, iets tastbaars maken maar zeker ook het keuvelen en flauwe kullen was belangrijk. Zij zijn over het algemeen trots op dat wat ze gemaakt hebben. Regelmatig werden de oneliners herhaald van de ontmoetingsdag. In de groep ontstond al snel een grote mate van betrokkenheid en zorgzaamheid voor elkaar.

5. Conclusies en aanbevelingen

Tijd van je leven is een waardevol project. Kunst is een mooie vorm om mensen met elkaar in contact te brengen en om samen iets te creëren. De start van het eerste traject was niet makkelijk. Het werven van de deelnemers kostte veel tijd. Intermediairs zijn erg belangrijk omdat zij contact hebben met de doelgroep. De doelgroep is niet nader omschreven en daardoor kan iedereen meedoen die zich aangesproken voelt tot de uitnodiging "ontmoet en doe mee". In de twee trajecten zag je verschil in deelnemers maar ook binnen de workshops zijn de deelnemers divers van leeftijd, gezondheid en opleidingsniveau. Hierdoor krijg je een mix binnen de groep waar mensen oog voor elkaar hebben en elkaar helpen. Voor de deelnemers mag duidelijker neergezet worden dat creatief bezig zijn een manier is om met elkaar in contact te komen. Voor sommige (wat jongere doelgroep) was dat belangrijker dan de 'levensverhalen/ervaringen' .

Traject 1: Etten-Leur Noord - Najaar 2018

Aanpak

In de maanden oktober, november en december zijn we gestart met de voorbereidende fase. In deze fase hebben we organisaties geïnformeerd over Tijd van je leven. Zorgprofessionals en andere betrokkenen die in contact komen met potentiële deelnemers zijn voorzien van informatie zodat zij hun cliënten konden enthousiasmeren. Deze gesprekken hebben o.a. plaatsgevonden met de wijkzusters van Avoord en Surplus, de wijkwerker van Surplus werkzaam in Noord en de wijkconsulent van Alwel wonen. Ook zijn we aangesloten bij de doelgroep zelf. Daar waar de groep al bij elkaar komt voor een kopje koffie of een andere activiteit zijn we aangesloten om te vertellen over Tijd van je leven.

In december zijn door de sociaal beheerder van Alwel posters opgehangen en flyers uitgedeeld op locaties waar ouderen wonen (Contrefort, Rosegaard, Lange Brugstraat etc). Daarnaast hebben we via social media (Facebook van de gemeente, preventie en gezondheid, Tijd van je leven, KBO-Leur) aandacht besteed aan de start van het project.
Op 7 januari hebben we een presentatie gegeven tijdens de jaarvergadering van de vereniging van de huurders van Contrefort. Bij deze bijeenkomst waren ongeveer 30 bewoners aanwezig.

Op 16 januari hebben we op beide locaties een informatiebijeenkomst georganiseerd. In totaal hebben 17 geïnteresseerden de informatiebijeenkomsten bezocht. Van 16 januari tot 27 januari hebben we de professionals aangespoord om Tijd van je leven nog een keer onder de aandacht te brengen. Op 27 januari hadden we 22 aanmeldingen voor de ontmoetingsdag.

Op 29 januari hebben we een druk bezochte en fijne ontmoetingsdag gehad in de huiskamer van KBO-Leur (Turfschip). De dag begon om 10 uur en gedurende de hele dag zijn de aanwezigen verrast en verwend met theateroptredens (problematiek van de ouderen), muziek, een heerlijke lunch en een handen was ritueel. Daarna zijn we in kleine groepjes uiteen gegaan voor het delen van persoonlijke verhalen. De hele dag stond in het teken van ontmoet en doe mee, kijk door een zonnige bril (complimenten geven) en heb oog voor de ander (als je mij zou kennen dan .....). Aan het eind van de bijeenkomst hebben de workshop begeleiders (makers) zich gepresenteerd en verteld wat de deelnemers konden verwachten van de workshop. We hebben ervoor gekozen om te starten met drie makers en de volgende workshops: beeldend, theater en bewegen en mozaïek.
Bijna alle aanwezigen hebben zich aan het eind van de dag ingeschreven voor een workshop. Enkele (drie) hebben aangegeven zich niet in te schrijven voor de workshops ivm een te hoge belasting maar geven aan heel blij te zijn om deze dag te mogen mee maken. Alle aanwezigen reageerden heel positief op de ontmoetingsdag en gaven aan te hebben genoten van de dag. "Dit is waar het om gaat". "Het toneel was zo herkenbaar". "Ik had dit niet willen missen".

Locatie

We hebben ervoor gekozen om Tijd van je leven op twee locaties te organiseren. Basisschool de Hasselbraam (sluit mooi aan bij het project "Gelukkig, een leven lang leren aan de Beukenlaan") en Brede school de Pijler. Op beide locaties vinden de workshop plaats op woensdagmiddag.

Wat is opgevallen

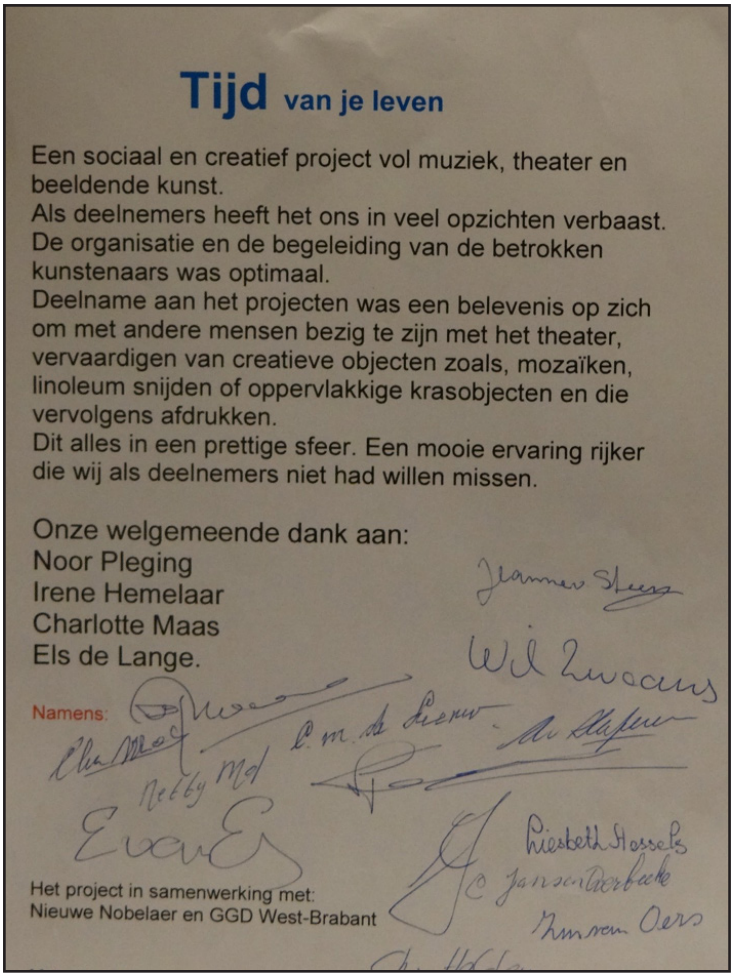
Op 13 februari zijn we gestart met de workshops. Zes workshops op een vast tijdstip op een vaste locatie met vaste workshop begeleiders (makers) en voor een vaste groep. Helaas waren niet alle deelnemers die zich na de ontmoetingsdag hadden aangemeld aanwezig tijdens de eerste workshop. Ondanks het feit dat zij op papier de data, tijden en locatie hadden ontvangen. Bij navraag kregen we van een aantal te horen dat er op persoonlijk vlak dingen speelden die hen hadden doen besluiten niet deel te nemen. Of dat de fysieke toestand het niet toe liet om deel te nemen. Maar er kwamen ook spontaan geïnteresseerden naar de workshop die vertelde het via via gehoord te hebben en heel graag wilde deelnemen. Op beide locaties zijn in totaal 20 deelnemers van start gegaan.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet

We hebben gekozen voor twee "veilige"workshops beeldend. Een groep deelnemers ging aan de gang met mozaïek de andere groep met diverse verschillende technieken in het platte vlak (schilderen, etsen, drukken etc.). de beide groepen werkte in één ruimte samen. De derde workshop (theater) was gericht op bewegen, dansen, zingen en verhalen vertellen.

Afronding

Op woensdag 3 april heeft de eindpresentatie van de deelnemers plaatsgevonden. Mooie bijkomstigheid van traject één is dat een aantal werkstukken zijn geëxposeerd tijdens de tentoonstelling die georganiseerd is door de Stichting ZIEL Zin In Etten-Leur. Enkele deelnemers hebben zorggedragen voor het brengen en ophalen van de werken en hebben gesuppoosd tijdens de expositiedagen



Tijd van je leven

Een sociaal en creatief project vol muziek, theater en beeldende kunst.
Als deelnemers heeft het ons in veel opzichten verbaast.
De organisatie en de begeleiding van de betrokken kunstenaars was optimaal.
Deelname aan het projecten was een belevenis op zich om met andere mensen bezig te zijn met het theater, vervaardigen van creatieve objecten zoals, mozaïken, linoleum snijden of oppervlakkige krasobjecten en die vervolgens afdrukken.
Dit alles in een prettige sfeer. Een mooie ervaring rijker die wij als deelnemers niet had willen missen.

Onze welgemeende dank aan:
Noor Pleging
Irene Hemelaar
Charlotte Maas
Els de Lange.

Namens:

Het project in samenwerking met:
Nieuwe Nobelaer en GGD West-Brabant

Traject 2: Etten-Leur centrum - Najaar 2019

Aanpak
Informatiebijeenkomsten in De Linde en de Nieuwe Nobelaer.

Ontmoetingsdag 30 september
Start workshops 7 oktober en dan 6 weken achter elkaar.
Eindpresentatie 25 november
Start vervolgtraject 2 december

Locatie
Locatie de Linde
Locatie Nieuwe Nobelaer

Wat is opgevallen
Ruime belangstelling tijdens beide bijeenkomsten. Wel gaven deelnemers al snel aan voor welke workshop ze kozen. Sommige belangstellenden waren teleurgesteld over het aanbod van andere kunstvormen t.o.v. het eerste traject. Enkele deelnemers hebben deelgenomen aan traject één en twee. Bij de indeling hebben we rekening gehouden met voorkeuren en de 'nieuwe deelnemers' voorrang gegeven. Voor sommigen passen de data niet i.v.m. veel afspraken die al in de agenda staan (nierdialyse, bezoek aan ziekenhuis, fysio etc)

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Theater, beeldend en keramiek.

Afronding
Een eindpresentaties voor beide locaties bij de Nieuwe Nobelaer. Deelnemers werden gestimuleerd om familie en vrienden uit te nodigen.

Vervolg
Het vervolgtraject moet nog van start gaan. De deelnemers van traject één en traject twee mogen tegen gereduceerd tarief doorgaan met Tijd van je leven. Zij kunnen een 10 strippenkaart kopen voor 35 euro die geldig is van 1 december 2019 tot 1 april 2020. De workshop wordt begeleid door een maker discipline beeldend.

Tijd van je leven

Trajecten in de gemeente Halderberge

In samenwerking met CultuurCompaan en GGD West-Brabant

Coördinatoren: Anneke Wijn en Heidy Mol

cultuur compaan

Gemeente Halderberge

GGD West-Brabant

TIJD VAN JE LEVEN

1. Inleiding

Aantal trajecten

In december 2017 zijn we met één traject Tijd van je leven gestart in de gemeente Halderberge. In overleg met de gemeente Halderberge is gekozen om dit eerste traject uit te voeren in een verzorgingshuis in de gemeente Halderberge met daarbij de nadrukkelijke wens om ook deelnemers uit de omliggende wijk proberen te werven voor het project. Op 22 januari 2018 was de ontmoetingsdag in **Centrum voor Wonen & Zorg De Zellebergen in Oudenbosch**. Van januari t/m maart 2018 hebben 15 deelnemers actief deelgenomen aan diverse creatieve workshops. Hiervoor zijn drie kunstenaars ingezet. Op vrijdag 6 april is het project afgerond met een mini afsluiting in de Zellebergen. Het vervolgtraject is uitgevoerd door één kunstenaar in de periode van februari 2019 tot en met mei 2019. Aan dit traject hebben zes deelnemers deelgenomen. Het project loopt nog steeds door in de Zellebergen. De activiteitenbegeleidster heeft het project omarmd en is zeer enthousiast.

In april 2019 zijn we gestart met een tweede traject in de kern Oud Gastel. Dit traject is uitgevoerd in de 'wijk'. Voor de uitvoering en implementatie in de kern **Oud Gastel** is nauw samengewerkt met lokale organisaties en professionals. Op 8 mei hebben 23 inwoners uit Oud Gastel aan de ontmoetingsdag in het Veerhuis deelgenomen. Van mei t/m juli 2019 hebben 13 deelnemers actief deelgenomen aan diverse creatieve workshops. In dit traject zijn twee kunstenaars ingezet. De feestelijke afsluiting was op 8 juli in het Pluspunt te Oud Gastel. Het vervolgtraject loopt nog in Oud Gastel, hier doen zeven deelnemers aan mee en één kunstenaar begeleidt de groep deelnemers. Begin januari 2020 wordt het vervolgtraject op een feestelijke wijze afgerond. Daarna gaan we met de deelnemers bekijken op welke wijze het project geborgd kan worden.

Samenwerking

Bij beide trajecten is nauw samengewerkt met lokale organisaties die actief zijn in de kernen Oudenbosch en Oud Gastel. In de Zellebergen is met name samengewerkt met twee activiteitenbegeleidsters van deze organisatie. Er is ook geprobeerd samen te werken met de professionals in de wijk, maar hierbij was de rol minder groot.

Uitvoering
- Groenhuysen, Centrum voor Wonen & Zorg De Zellebergen
- Kunstenaars: Corien Koning, Isabella Ramaekers en Arie Onnink

Werving
- Steunpunt Saint Louis in Oudenbosch
- Wijkverpleegkundige TWB
- Praktijkondersteuner GGZ
- Ouderenbonden KBO en PCOB

In Oud Gastel is samengewerkt met professionals van de diverse organisaties die actief zijn in Oud Gastel.

Uitvoering
- In het Veerhuis Oud Gastel (1ste traject) en het Pluspunt (nazorg traject)
- Kunstenaars Astrid Kriesels en Freya Flach

Werving
- Ouderenbond KBO Oud Gastel
- Zonnebloem
- Vrouwen van nu
- Activiteiten begeleidsters Centrum voor Wonen & Zorg Blankershof
- Praktijkondersteuner
- Wijkverpleegkundige TWB en Surplus

Werving start traject

De werving voor het traject in de Zellebergen is voornamelijk door de activiteitenbegeleidsters - werkzaam bij De Zellebergen - gedaan. Zij hebben bewoners van De Zellebergen persoonlijk uitgenodigd. Daarnaast zijn professionals in de wijk geïnformeerd over TvjL in de Zellebergen en gevraagd deelnemers te werven maar hier is nagenoeg geen respons op gekomen. Er zijn een aantal wijkbewoners naar de algemene informatiebijeenkomst geweest een daarvan heeft zich aangemeld.
In Oud Gastel hebben we op 4 april een informatiebijeenkomst gehouden voor alle professionals en sleutelfiguren uit de kern. Alle aanwezigen zijn geïnformeerd over het project en gevraagd of zij persoonlijk deelnemers voor TvjL willen werven. Na afloop zijn de TvjL flyers uitgedeeld. Vooral de praktijkondersteuner als de wijkzuster hebben een actieve rol gespeeld in de werving.
In beide trajecten is een artikeltje in een huis aan huis blaadje geplaatst, zijn flyers uitgereikt aan professionals en affiches opgehangen op plaatsen waar veel wijkbewoners komen.

2. Ingezette kunstdiscipline per traject

Traject de Zellebergen	
Corien Koning	Beeldend
Isabella Ramaekers	Beeldend
Arie Onnink	Beeldend
Traject Oud-Gastel	
Freya Flach	Theater en muziek
Astrid Kriesels	Beeldend

3. Quotes

Enkele quotes uit de Zellebergen

- "Ik koester de kleine dingen in het leven"
- "Ik had niet gedacht dat ik nog eens op een podium zou staan"
- "Het was soms wel even vreemd, maar toch heb ik genoten"
- "Mijn zoon kwam speciaal voor mij naar de tentoonstelling, leuk he"
- "Wat hebben we dit toch mooi gemaakt he"

Enkele quotes uit Oud-Gastel

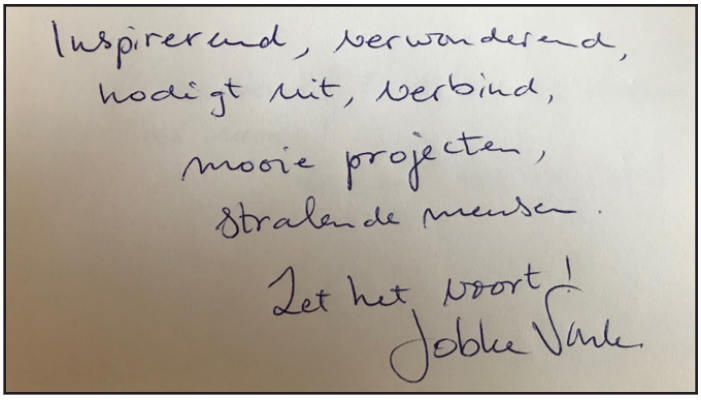
- "Ik zou wel wat meer warmte willen, dat mis ik wel eens.... Dat is toch zo?"
- "Luisteren naar elkaar dat doen we niet altijd"
- "Ik hoor het niet goed, dat maakt dat ik me niet begrepen voel"
- "Is er nog een keurmeester hier."
- "Da hed ik sonne hekel an schilderen. "Alles voor t goede doel"
- "Soms zit mijn leven op slot, dus 't slot moet zichtbaar blijven".
- "We zijn beroemd" (bij de tentoonstelling)
- "Ik ben samen met Kees en m'n zoon gekomen"(deelnemers zoeken elkaar op om naar nieuwe activiteiten te gaan)

4. Persoonlijke verhalen en ervaringen

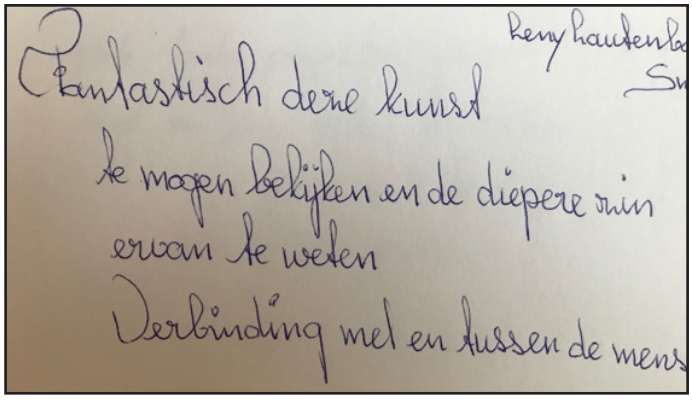
Na de workshops is er tijdens de kunst en atelierroute in Oudenbosch (september 2019) een extra expositie moment georganiseerd waarbij de werkstukken van de deelnemers van de Zellebergen en Oud Gastel worden getoond. Deelnemers spreken met elkaar af om hier naartoe te komen, vervoer wordt geregeld via de kinderen van de deelnemers. Tijdens dit kunst en atelier weekend is er een deelnemer die het hele weekend rondleidingen geeft. "Ik heb weer eens ouderwets gewerkt, ik vond het heerlijk". Andere deelnemers komen langs en geven ook uitleg over de werkstukken. Allemaal zijn ze ontzettend trots. De burgemeester van Halderberge krijgt een persoonlijke rondleiding van een van de deelnemers.
Na het bezoeken van hun eigen werk gaan diverse deelnemers het dorp in om ook eens een kijkje te nemen bij andere deelnemende kunstenaars. De kunstenaars waar ze zelf mee hebben gewerkt worden als eerste opgezocht in hun eigen ateliers. "Ik vond het echt heel bijzonder om bij Astrid te gaan kijken, ik kende haar kunst al een beetje maar nu weet ik wat ze allemaal kan. Zonder dit project was ik nooit naar deze tentoonstelling gekomen, en het is nog leuk ook ik heb veel geleerd."

Deelnemer Nol uit de Zellebergen vond het zo zonde dat niet meer mensen meededen aan het project. "Dit project heeft mij echt uit de eenzaamheid getrokken na het overlijden van mijn vrouw, ik gun het iedereen."
Samen met de activiteitenbegeleider van de Zellebergen heeft hij het initiatief genomen om nieuwe mensen te werven voor een vervolg door zijn eigen ervaringen te delen tijdens een informatiemiddag.

Reactie burgemeester Halderberge
Jobke Vonk


Inspirerend, verwonderend,
nodigt uit, verbind,
mooie projecten,
stralende mensen.
Zet het voort!
Jobke Vonk

Reactie deelnemer
Leny


Leny Houtenla
Fantastisch deze kunst
te mogen bekijken en de diepere zin
ervan te weten
Verbinding met en tussen de mens

5. Conclusies en aandachtspunten

Het project Tijd van je leven is een mooi en waardevol project, zowel voor de deelnemers als voor degenen die erbij betrokken zijn. Mensen vinden het fijn om samen te zijn en te luisteren naar elkaars verhalen. Kunst is het 'smeermiddel' om mensen bij elkaar te brengen. **Het is overduidelijk dat de deelnemers letterlijk en figuurlijk in beweging zijn gezet, nieuwe deuren zijn opengegaan.** Mensen hebben een actieve inspirerende kunstenaar nodig om hen te prikkelen en tegelijkertijd het vertrouwen te geven om eens uit hun comfort zone te komen. De wereld van de deelnemers wordt groter door een presentatie en ze voelen zich gehoord en gezien. Dit stimuleert hen om door te gaan. Echter ze hebben vaak wel een professional nodig om een en ander in gang te zetten anders is het risico groot dat het 'maar weer' een project was en daarna men weer terug valt in oude vertrouwde patronen.

Tijd van je leven

Trajecten in de gemeente Roosendaal

In samenwerking met CultuurCompaan en GGD West-Brabant

Coördinatoren: Anneke Wijn en Polleke Verhoeven

cultuur compaan

Gemeente Roosendaal

GGD West-Brabant

TIJD VAN JE LEVEN

1. Inleiding

Aantal trajecten

Vanaf 2016 is Tijd van je leven gestart in Verzorgingstehuis Champetter.

In 2017 zijn twee trajecten gestart in zowel de Champetter als in De Brink. In 2018 is er een nieuw traject gestart in de wijk de Westrand. Er zijn in 2019 twee nieuwe trajecten gestart in de wijken Kalsdonk en Westrand en er is ook een vervolgtraject gestart voor Westrand één.

De trajecten in de verzorgingstehuizen lopen nog steeds door, maar zijn overgenomen door de verpleeg/verzorgingstehuizen zelf waar ze gestart zijn bij de Champetter en de Brink. Deze zijn dus echt geïmplementeerd. Voor de trajecten in de wijk wordt steeds gezocht naar hoe de implementatie plaats kan vinden. Hierover is in november 2019 een gesprek met Wijzijn Traverse.

Samenwerking

In alle trajecten die in de wijk gestart zijn is er samengewerkt met Wijzijn Traverse. Overige samenwerkingspartners:

- Woon zorgcentrum Groenhuysen, de Brink en de Champetter
- Woonzorg centrum Elisabeth
- Het Abbeyfield huis
- Buurtcentrum kalsdonk
- Buurtcentrum Westrand
- Kruis kerk
- Thuiszorg West Brabant
- Wijk verpleegkundigen
- Alzheimer café
- Opbouwwerkers Westrand en Kalsdonk

Daarnaast zijn de trajecten georganiseerd samen met CultuurCompaan en de GGD West-Brabant. Bij de trajecten die in de verpleegtehuizen hebben plaatsgevonden is er ook geprobeerd samen te werken met de contactpersonen in de wijk, maar hierbij was de rol minder groot. Zij zijn wel op de hoogte gebracht en gehouden van de trajecten.

Werving

Er zijn aparte informatiebijeenkomsten gehouden voor alle professionele betrokkenen uit de wijk. We hebben activiteiten bezocht waar wijkbewoners samenkomen. Artikeltjes in huis-aan-huis blaadjes, brieven naar o.a. huisartsen, flyers en affiches opgehangen op plaatsen waar veel wijkbewoners komen.

2. Ingezette kunstdiscipline per traject

Jaartal	Locatie	Discipline
2016	Champetter	Dans/beeldend/textiel/literatuur
2018	Champetter na traject	Beeldend/fotografie
2018	Vervolgtraject Champetter	Beeldend/film
2018	Champetter	Zelfstandig
2018	De Brink	Theater/dans/beeldend/keramiek
2019	Na traject Brink	Beeldend/theater
2019	De Brink	Zelfstandig
2019	Westrand wijk	Beeldend/dans
2019	Vervolgtraject Westrand 2	Beeldend
2019	Westrand Kruiskerk wijk	Beeldend
2019	Vervolgtraject Westrand wijk en Westrand	Beeldend
2019	Kalsdonk	Beeldend/muziek/dans/literatuur
2019	Vervolgtraject Kalsdonk	Keramiek/Beeldend

3. Quotes

Enkele quotes uit de verschillende trajecten

- "Dit project heeft mijn leven veranderd"
- "Ik heb nog nooit zo naar mijn gezondheid gekeken"
- "Ik was opzoek naar antwoorden, door dit project heb ik anders leren kijken en antwoorden gekregen."
- "Ik heb van m'n leven lang nog niet gekleid, en nu moet je eens kijken wat ik gemaakt heb"
- "We zijn met de groep in het theater geweest, het was een hele ervaring. Ik heb genoten"
- "We zijn met elkaar naar Den Bosch gereisd en naar de expositie geweest van onze kunstenaar."
- "Dit project heeft me door een moeilijke periode geholpen...mijn vrouw was net overleden"

Uit de pers

"In de gemeente Roosendaal hebben St.Groenhuysen en CultuurCompaan aan het eind van de workshops ook een voorstelling door de ouderen in het theater georganiseerd. De ouderen in Roosendaal gaven aan dat zij zich weer onderdeel voelden van de maatschappij. Het had hen zelfs een stukje zingeving en geluk gegeven. 80% van hen gaf aan dat er ook binnen St.Groenhuysen meer verbinding was gekomen door het project."

4. Persoonlijke verhalen en ervaringen

De deelnemers uit de wijk Westrand/ Centrum zijn door dit project met dans en beeldende kunst in aanraking gekomen. Ze delen vertrouwelijke verhalen en ervaringen met elkaar. Het is een warme groep die ook buiten Tijd van je leven elkaar opzoekt om naar het theater of museum te gaan of om gewoon koffie te drinken. Ze hebben uit eigen initiatief een boekje met daarin mooie dank-woorden en tekeningen gemaakt voor de betrokken kunstenaar waar ze mee hebben gewerkt.

Deelnemer Piet zegt dat het project hem heeft geholpen weer zin in het leven te krijgen:

"Het is belangrijk dat we geholpen worden om actief te worden en onze "luiken" te openen.
Soms vallen we een beetje in slaap, Tijd van je leven heeft mij doen ontwaken"

Ervaring van kunstenares Peet Quintus (begeleiding van de groep in Kalsdonk):

"Als kunstenares ben ik betrokken geweest bij het project Tijd van je leven in Kalsdonk. Met een kleine maar gemotiveerde groep ouderen zijn we met vier kunstenaars aan de slag gegaan. Het proces is nogal fluide gestart maar al snel werden de structuren duidelijk. De groep is in twee gedeeld waarbij een groep zang en dans deed en mijn groep kunst en tekstschrijven. Het was mooi om te zien dat de deelnemers gedurende het project naar elkaar toe zijn gegroeid. Men is veel meer en ook zeer persoonlijke dingen met elkaar gaan delen. En er zijn blijvende relaties ontstaan tussen de diverse deelnemers. Als kunstenares heb ik het project als zeer waardevol ervaren. Waardevol omdat ik gezien heb hoe kunst mensen echt verbindt en samen brengt. Maar ook waardevol voor mij-zelf doordat er van mij verwacht werd in te spelen op soms veranderende situaties en de flexibilteit waarmee ik "mijn" programma heb kunnen aanpassen voor een optimaal resultaat voor de deelnemers en het gehele proces. Het was naast een leerzame vooral ook een hele leuke en warme ervaring. Met veel plezier en humor zijn ook soms zware gesprekken luchtiger geworden. Het is ook voor mij de Tijd van mijn leven geweest."

5. Conclusies en aandachtspunten

Het is een heel mooi, waardevol project, wat wel erg intensief is, zowel voor de deelnemers als voor degenen die er bij betrokken zijn. Met het oorspronkelijke idee van zes bijeenkomsten ben je er niet, vervolg is nodig en noodzakelijk wil je echt iets met de mensen bereiken en ze iets zelfredzamer maken. Vanaf het begin af aan moet er aandacht zijn voor de implementatie bij instellingen die erbij betrokken zijn (verzorgingstehuizen, zij zouden het voort "moeten" zetten voor hun bewoners en in de wijk zouden de groepen die zijn ontstaan nog ondersteuning "moeten" krijgen vanuit een welzijnsinstelling. Dit zijn namelijk mooie interventies op het gebied van eenzaamheid en zelfredzaamheid. Wel op maat en aansluiten bij waar de groepen behoefte aan hebben.

Kunst is een goed middel om mensen te openen en diverse persoonlijke onderwerpen/thema's bespreekbaar te maken. Hierdoor ontstaan er mooie verbindingen tussen de deelnemers. Kunst maakt de mensen actiever en door het proces en resultaat door de deelnemers zelf te laten presenteren aan derden. Krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen en ontstaat er nog meer verbinding met de groep. De wereld van de deelnemers wordt door een presentatie groter en ze voelen zich gezien en gehoord.

Tijd van je leven wint de CultuurPrijs Gemeente Roosendaal

In september 2018 heeft het project "Tijd van je leven" de Cultuurprijs van Roosendaal gewonnen. Van het geldbedrag is op 21 januari 2019 een feestje voor alle deelnemers georganiseerd.

Traject 1: Champetter - start 2016

Aanpak
Ludieke werving op locatie tijdens diverse koffiemomenten in samenwerking met een kunstenaar. Daarna is er een ontmoetingsdag georganiseerd.

Locatie
Champetter, ruimte De Inloop.

Wat is opgevallen
Dat het heel belangrijk is om betrokken, enthousiaste activiteitenbegeleiders te hebben voor het welslagen van het project. Dat er door de workshops een mooie, hechte groep ontstond. Dat het moeilijk is het overige zorgpersoneel het belang van dergelijke initiatieven in te laten zien.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Dans, beeldend, fotografie, keramiek en textiel.

Afronding
Twee presentaties in Theater de Kring: één keer voor belangstellenden, familie en vrienden. De tweede presentatie is op verzoek van Groenhuysen na een maand nog een keer opgevoerd. Dit was speciaal voor zorgpersoneel en bestuurders.

Vervolg
Voor het vervolg is een informatiebijeenkomst gehouden waarbij ook de deelnemers gevraagd werd hoe zij het vervolg voor zich zagen, wat hun wensen enzovoorts waren. Ook hier zijn 12 bijeenkomsten georganiseerd met de inzet van twee kunstenaars: fotografie en beeldend. Een activiteit die opviel was dat de hele groep deelnemers werkten aan een kast die in een centrale ruimte werd neergezet, zodat het voor alle bewoners van de Champetter iets op kon leveren. Deze kast is ook officieel in gebruik genomen tijdens een speciaal daarvoor georganiseerde bijeenkomst. Door middel van die kast werden ideeën uitgewerkt, konden er maatjes gevraagd worden of spullen uitgewisseld worden. Voor het vervolg is ook een actieve deelneemster gevraagd om als contactpersoon te dienen. Ook is de groep uitgebreid met nieuwe mensen. Na het vervolgtraject is deze groep bij elkaar gebleven (tot nu toe) en heeft één deelneemster zelfs haar boetseer talent ingezet en de groep daarbij een aantal keren begeleid. Deze deelneemster/ vrijwilligster wordt hierbij ondersteund door de activiteitenbegeleidster.

Traject 2: De Brink - start 2018

Aanpak
Informatie en uitleg over het project gegeven aan de activiteitenbegeleidsters. Diverse overleggen gevoerd. Informatiemiddag voor geïnteresseerde deelnemers gehouden. De deelnemers werden geworven door de activiteitenbegeleiders. Ontmoetingsdag gehouden in Huize De Brink, aan het einde van de dag konden mensen zich opgeven. Bij dit traject zijn ook twee vrijwilligers ingezet om mensen op te halen, koffie en thee te schenken tijdens de workshops. Dit werkte over het algemeen heel goed.

Locatie
De Brink, start met de workshop januari 2018.

Wat is opgevallen
Ondanks dat het om kwetsbare mensen ging, werd het toch een mooi project wat meerwaarde had voor de deelnemers. Alhoewel sommigen ook gestopt waren, omdat het toch teveel herinneringen naar boven haalden die ze bewust hadden "weggestopt". Er wordt ook wel wat gevraagd van de kunstenaars: gezelligheid en lachen is belangrijk! Er was een hele actieve activiteitenbegeleidster bij betrokken, dat is heel belangrijk (werving, vervolg).

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Vier kunstenaars ingezet: theater, dans, keramiek en beeldend.

Afronding
In de Brink is een presentatie gehouden voor deelnemers, bewoners en familie. Later is er een gezamenlijke afsluiting in Theater De Kring geweest, samen met de champetter en de Zellebergen.

Vervolg
In De Brink zijn er als vervolg weer 12 bijeenkomsten georganiseerd, met de ondersteuning van twee kunstenaars: één kunstenaar vanuit het project Tijd van je leven en één kunstenaar werd ingezet vanuit subsidiegeld dat de Brink zelf had aangevraagd. Wel werden de kunstenaars nog ondersteund door CultuurCompaan. De activiteitenbegeleidster is erg actief en zet de grondgedachten van het project "mensen met elkaar verbinden" voort in haar dagelijkse werk.

Traject 3: Westrand - start 2018

Aanpak
Voorafgaand aan de werving voor de wijken is er voor alle betrokkenen van het project een bijeenkomst georganiseerd waarbij de werving centraal stond. Deze bijeenkomst was geheel in het teken van design thinking. Daar kwam met name uit dat het heel belangrijk is om de mensen rondom de doelgroep erbij te betrekken en goed op de hoogte te houden. Er is begonnen met een lijst van contactpersonen in de wijk op te stellen en een informatiebijeenkomst te houden voor deze contactpersonen. Ook zijn er diverse activiteiten waar de doelgroep al bij elkaar was bezocht. O.a. een high tea in het kader van NL doet! Er is ook een informatiebijeenkomst gehouden voor de doelgroep, maar dat was qua opkomst geen succes. Vervolgens is er een draaiboek/takenverdeling tussen de GGD en CultuurCompaan gemaakt en zijn alle voorbereidingen getroffen voor o.a de ontmoetingsdag.

Locatie
Locatie ontmoetingsdag: de Suite.
Locatie workshops: Huize Elisabeth.

Wat is opgevallen
Dat dit, mede door de aanpak en de chemie tussen de kunstenaars, een hele hechte groep is geworden. Zij pakken dingen samen op en gaan ook met elkaar bijvoorbeeld een museum bezoeken of andere kunstactiviteiten. Zo zijn ze ook naar het atelier van een van de kunstenaars geweest en hebben zij van die kunstenaar een tentoonstelling bezocht in Den Bosch. Deze groep was wel een stuk zelfredzamer dan de groepen in de verzorgingstehuizen. Maar ook deze deelnemers hadden behoefte aan meer verbinding en contact.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Inzet van twee kunstenaars: dans en beeldend. Deze twee kunstenaars zijn samen met deze groep aan de gang gegaan.

Afronding
Deze groep heeft meegedaan met een dansvoorstelling bij een grote presentatie in De Kring, waar ook de Champetter, De Brink en de Zellebergen uit Halderberge vertegenwoordigd waren.

Vervolg
Deze groep is begin 2019 met het vervolg gestart (10 deelnemers). 12 bijeenkomsten, de ene keer met een kunstenaar, de volgende keer zonder kunstenaar. Een deelneemster uit de groep is contactpersoon geworden voor kunstenaars, GGD en CultuurCompaan, de koffie en de thee. Bij deze groep is ook Wijzijn Traverse betrokken. Een maatschappelijk werkster was bij de bijeenkomsten en heeft oefeningen bij met de deelneemsters gedaan op het gebied van sociale vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. Zo kreeg zij meer feeling met het project en wordt er nu (november 2019) gekeken wat de rol van Wijzijn Traverse zou kunnen zijn bij het implementeren van dit project in Roosendaal. Enkele deelneemsters uit deze groep zijn nu weer aangeschoven bij het vervolgtraject van de tweede Westrand groep die in januari 2019 zijn gestart. Locatie vervolg: Abbeyfield complex.

Traject 4: Kalsdonk - start januari 2018

Aanpak
Lijst van contactpersonen in de wijk opgesteld. Afspraak gemaakt met de opbouwwerker uit de wijk en die goed geïnformeerd. Bijeenkomst georganiseerd voor alle betrokkenen uit de wijk. En vervolgens volgens het draaiboek wat eerder gemaakt is, alle voorbereidingen getroffen voor o.a de ontmoetingsdag en de uitvoer van het traject. Taakverdeling gemaakt tussen GGD en CultuurCompaan. CultuurCompaan heeft zich naast alle organisatorische en praktische zaken die geregeld moeten worden ook bezig gehouden met werving van kunstenaars.

Locatie
Zowel de ontmoetingsdag als de bijeenkomsten werden gehouden in Buurtcentrum Kalsdonk, ook voor het vervolg.

Wat is opgevallen
Dat het in Kalsdonk anders is, om dit project te starten en vorm te geven dan in een wijk als bijvoorbeeld Westrand. Mensen uit Kalsdonk zijn kwetsbaarder en minder in staat zich over te geven aan iets nieuws.

Aantal verschillende kunstdisciplines/ kunstenaars ingezet
Vier kunstenaars en vier disciplines, namelijk: schrijven, schilderen, muziek en dans. De deelnemers zijn in twee groepen verdeeld. Dans en muziek vormden een duo en schrijven en schilderen ook. Dat werkte goed, al was het in het begin wel wennen en heeft CultuurCompaan veel geïnspireerd en geïnvesteerd om de kunstenaars goed op elkaar af te stemmen en te ondersteunen bij wat de bedoeling van het project was.

Afronding
Er werd naar een gezamenlijke presentatie toegewerkt, waarin allebei de groepen goed tot hun recht kwamen. De presentatie werd gegeven in de kleine zaal van Theater De Kring, samen met de andere trajecten die in Roosendaal liepen.

Vervolg
Vijf deelnemers doen nu nog mee aan het vervolgtraject van 12 weken (een keer met en een keer zonder kunstenaar). De kunstenaar is beeldend en zij zijn bezig met verhaalschalen boetseren, waarin zij de huizen waarin zij gewoond hebben, boetseren op een schaal. Door dit komen er verhalen los van hun persoonlijk leven en dit verbindt de deelnemers met elkaar. Na het vervolgtraject is deze groep bij elkaar gebleven (tot nu toe) en heeft één deelneemster zelfs haar boetseer talent ingezet en de groep daarbij een aantal keren begeleid. Deze deelneemster/ vrijwilligster wordt hierbij ondersteund door de activiteitenbegeleidster.

Colofon

Uitgave: GGD West-Brabant
Datum: 17 december 2019
Onderzoek: Sandra Kuipers en Iris de Vos
Lay-out: Kirsten van Oosterhout
Projectleider: Annemiek van den Elshout
Stuurgroep: Mark van Beers, Natascha van Wees, Gertjan Endedijk en Trudie Stalpers
www.tijdvanjeleven.com