



Kom erbij! met kunst en cultuur

Samenwerken om eenzaamheid te bestrijden

Handreiking voor professionals en vrijwilligers
in de cultuursector en het sociaal domein

Voorwoord	3
Achtergrond en aanleiding	5
Leeswijzer	7
1 Aandacht voor eenzaamheid: juist nu	8
2 De kracht van kunst en cultuur	13
Werkzame factoren van kunst en cultuur	14
1 Focus op talent en mogelijkheden	15
2 Een actieve rol voor de deelnemers	16
3 Verhalen delen	16
4 Een uitnodigende setting	16
5 Eigenaarschap en eigenheid	17
6 De blik van de buitenstaander	18
3 Het beste van twee werelden	19
1 Zorg voor een goede voorbereiding	20
2 Vind passende partners	20
3 Neem de tijd om elkaar te leren kennen	21
4 Benut elkaars krachten	22
5 Werk samen het projectplan uit	23
6 Leer je doelgroep goed kennen	24
7 Kies en betrek de uitvoerenden	25
8 Sluit waar mogelijk aan bij bestaande initiatieven	25
9 Promoot je activiteit	25
10 Zorg voor continuïteit	27
Tot slot: enkele tips voor de uitvoering	28
4 Slotwoord	29
Bijlage 1: De activiteiten van Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals	30
Bijlage 2: Literatuurlijst en verder lezen	35
Colofon	37

Voorwoord

Kunst en cultuur: samenbrengen en betekenis geven

Nooit eerder stond het thema eenzaamheid zo hoog op de maatschappelijke agenda. Dat is heel begrijpelijk als we bedenken dat we steeds ouder worden, traditionele sociale verbanden verdwijnen, we op oudere leeftijd langer thuis blijven wonen, sociale voorzieningen veranderen en er meer zelfredzaamheid van ons wordt verwacht. Minister Hugo de Jonge van VWS heeft daarom in 2018 het nationale actieprogramma *Eén tegen eenzaamheid* gelanceerd, met als doel eenzaamheid eerder te signaleren en de trend van toenemende eenzaamheid te keren.

Het besef dat kunst en cultuur bijdragen aan het welbevinden van mensen vindt steeds breder weerklank. Steeds meer professionals en beleidsmakers realiseren zich dat deelname aan kunst en cultuur (net als bijvoorbeeld sport) naast individuele, ook maatschappelijke waarde heeft. De inbedding van het concept positieve gezondheid, waarbij gezondheid veel breder wordt opgevat dan de afwezigheid van ziekte, heeft daaraan zeker bijgedragen. Een groeiende hoeveelheid kunstenaars en culturele organisaties pakt de handschoen op en bestrijdt eenzaamheid met de inzet van kunst en cultuur. Of, positief geformuleerd, draagt met de inzet van kunst en cultuur bij aan het tot stand komen van sociale contacten, aan zin- en betekenisgeving, aan de ontwikkeling van talenten en creativiteit, en meer.

Tijdens de *Week tegen Eenzaamheid* in het najaar van 2018 werd op tien plekken in het land een Kunst en Cultuur Kom erbij Festival georganiseerd. Verspreid over het land werkten tien centra voor de kunsten samen met vele partners in het sociaal domein aan doelen als: het taboe op eenzaamheid doorbreken, eenzame mensen bereiken en vrijwilligers en professionele hulpverleners uit andere domeinen inspireren om kunst en cultuur in te zetten bij eenzaamheid. Hun successen en leerervaringen hebben we in deze publicatie bij elkaar gebracht.

We hopen met deze publicatie cultuurprofessionals en professionals en vrijwilligers in het sociaal domein op weg te helpen om de krachten te bundelen en samen te strijden tegen eenzaamheid. *Dat* beide domeinen elkaar nodig hebben en kunnen versterken, staat niet ter discussie. Maar over *hoe* je elkaar vindt en de samenwerking vormgeeft, daarover valt nog veel te leren en te ontdekken.

Wij hopen dat je zin krijgt om aan de slag te gaan en hier nuttige handvatten vindt.

Veel succes!

Arie Ouwerkerk, voormalig directeur Coalitie Erbij

Jan Brands, directeur Cultuurconnectie

Sanne Scholten, directeur LKCA

Achtergrond en aanleiding

Week tegen Eenzaamheid

Tijdens de jaarlijkse *Week tegen Eenzaamheid* organiseren partijen in het hele land activiteiten om eenzaamheid extra onder de aandacht te brengen en tegen te gaan. Vaak zijn deze partijen verenigd in lokale coalities tegen eenzaamheid. Sinds de eerste Week tegen Eenzaamheid in 2008 bestaan de lokale coalities hoofdzakelijk uit partijen uit het sociaal domein die tijdens de week allerlei speciale activiteiten organiseren. Dat is nu aan het veranderen: ook organisaties uit andere domeinen raken betrokken en sluiten zich aan.

Tien jaar lang, van 2008 tot en met 2018, werd de Week tegen Eenzaamheid geïnitieerd door Coalitie Erbij. Dit landelijke samenwerkingsverband van meer dan veertig organisaties ondersteunde de lokale coalities onder meer met publiciteitsmateriaal en informatie. In 2019 heeft Coalitie Erbij plaats gemaakt voor het programma *Eén tegen eenzaamheid* van het ministerie van VWS.



We werkten al samen met Welzijn Middelburg om te onderzoeken hoe we kunst en cultuur kunnen inzetten als middel voor maatschappelijke doelen, met een grote focus op inclusie. De Week tegen Eenzaamheid was een prachtige aanleiding om deze samenwerking verder vorm te geven. Samen organiseerden we een Kunst en Cultuur Kom erbij Festival.

(Pam Verbeek, Kunsteducatie Walcheren, Middelburg)



Nieuwe partners

Om de lokale activiteiten een impuls te geven en te verrijken met kunst en cultuur zocht Coalitie Erbij in 2017 contact met het LKCA (Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst) en met brancheorganisatie Cultuurconnectie. Voor de uitvoering van de plannen werd aanvullende financiering aangevraagd bij VSBfonds waardoor het mogelijk werd dat tien lokale kunstencentra in 2018 tijdens de Week tegen Eenzaamheid een speciaal Kunst en Cultuur Kom erbij Festival organiseerden. Daarbij werkten zij nauw samen met de lokale coalities tegen eenzaamheid en met partners uit het zorg-, welzijns- en maatschappelijke domein.

Een positieve bijdrage

De tien culturele centra ontwikkelden samen meer dan zeventig verschillende culturele interventies tegen eenzaamheid (zie bijlage 1). Uit de ervaringen blijkt dat kunst en cultuur veel mogelijkheden en kansen bieden om eenzame mensen te bereiken en te betrekken.

De kunsten hebben een andere insteek dan het sociaal domein. Zij maken het onderwerp op een andere manier bespreekbaar en kunnen zo het taboe rond eenzaamheid ineens doorbreken. Met kunst en cultuur kun je mensen (ook) op een lichte, speelse manier bij activiteiten betrekken, en daarmee de drempels om deel te nemen verlagen. Tijdens culturele activiteiten of kunstprojecten doen deelnemers vaak op een vanzelfsprekende manier nieuwe contacten op.

Door samen te werken met kunstenaars, scheppend bezig te zijn en de eigen creativiteit in te zetten, doen mensen een beroep op hun talenten. Dit geeft zelfvertrouwen en stimuleert gevoelens van kracht en zelfregie. Met elkaar iets maken in een positieve en creatieve sfeer draagt ook bij aan zin- en betekenisgeving.



We vroegen alle bezoekers om hun persoonlijke ervaring met eenzaamheid op te schrijven en in een fles te doen. Een zangeres zong 'Message in a bottle' en er werd druk geschreven. Eenzaamheid werd hierdoor heel gewoon, het werd zichtbaar dat iederéén het kent. Het haalde het uit het isolement. Nu hangen alle vijftig uitgedeelde flessen met persoonlijke ervaringen in een samengesteld kunstwerk, dat rondreist door de gemeente. Niemand weet wat er in de flessen is opgeschreven, en dat hoeft ook niet. Het gaat om de herkenning op het thema.

(Sigrid Verdonck, Trias Centrum voor de Kunsten, Rijswijk)



In deze handreiking zijn ervaringen verzameld die zijn opgedaan bij culturele interventies tijdens de Week tegen Eenzaamheid in 2018. Een deel van de informatie komt voort uit diepte-interviews met de culturele en sociale professionals die verantwoordelijk waren voor de Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals, intervisie-bijeenkomsten in het voor- en natraject van de Week tegen Eenzaamheid

en uit individueel contact met betrokkenen, organisatoren en festivalbezoekers. Daarnaast is gebruik gemaakt van bestaande vakkennis, relevante literatuur en documentatie over het begrip eenzaamheid.

Voor wie is deze handreiking?

Deze handreiking is bedoeld voor culturele professionals en professionals en vrijwilligers in het sociaal domein die zich (willen) inzetten tegen eenzaamheid en hun krachten willen bundelen. Vaak werken zij binnen het sociale dan wel het culturele domein uiteindelijk aan eenzelfde doel: het verbeteren van de kwaliteit van leven van eenzame mensen. Maar de manier waarop zij dit doen - binnen de eigen denkkaders, met eigen gewoonten en mogelijkheden en met hun eigen jargon - verschilt vaak als dag en nacht. Door samen te werken, elkaar te bevragen, de samenwerking te evalueren, en door niet op te geven bij een eerste tegenslag, kunnen er een gemeenschappelijke visie en aanpak ontstaan. Deze handreiking biedt informatie om concreet mee aan de slag te gaan.

Leeswijzer

Hoofdstuk 1 schetst een algemeen beeld van eenzaamheid en werpt een licht op de omvang en aard van dit groeiende maatschappelijke probleem. In hoofdstuk 2 komen werkzame elementen van kunst en cultuur aan bod. Hoofdstuk 3 is de weerslag van ervaringen die zijn opgedaan tijdens de samenwerking tussen sociale en culturele partijen rondom de Week tegen Eenzaamheid en vormt het hart van deze handreiking. Als bijlage zijn de culturele interventies van de Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals 2018 kort beschreven. Wie aan de slag wil met kunst en cultuur tegen eenzaamheid, kan zich door deze verzameling naar hartenlust laten inspireren.



Aandacht voor eenzaamheid: juist nu

Eenzaamheid is zo oud als de mensheid, maar staat tegenwoordig meer dan ooit in de belangstelling. Er is steeds meer bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid voor individu en samenleving. Eenzaamheid zorgt ervoor dat mensen 'minder meedoen' in de samenleving en het verhoogt gezondheidsrisico's. Bovendien vergroot onze huidige samenleving het risico dat mensen met eenzaamheid te maken krijgen: er zijn meer ouderen die gemiddeld steeds ouder worden en de afbouw van de verzorgingsstaat maakt dat mensen met een ondersteuningsbehoefte zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Ook lijkt de maatschappelijke toename van eenzaamheid te gedijen in het kielzog van het individualisme: de focus op individueel geluk en de huidige sociale structuren, brengen het risico op gebrek aan sociale verbindingen met zich mee. Tot slot kunnen ook het streven naar materieel succes en de maatschappelijke druk om als individu steeds beter te 'moeten' presteren, leiden tot een onvervuld gevoel en gebrek aan contact met onszelf.



Eenzaamheid heeft te maken met het niet kwijt kunnen van je verhaal. Kunst en cultuur geven mogelijkheden om je verhaal te verwoorden, te verbeelden of in muziek te uiten. Het biedt ingangen die voorbij gaan aan de taal.

(Jacqueline van Ouwerkerk, Parkvilla, Alphen aan den Rijn)



Wat is eenzaamheid?

In deze handreiking gebruiken we een veelgebruikte definitie van eenzaamheid: *'Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties'* (Van Tilburg en De Jong Gierveld, 2007). Daarbij kan het gaan om het *aantal* contacten en/of de *kwaliteit* ervan:

- *Sociale eenzaamheid* is het missen van contact en relaties met mensen waarmee je gemeenschappelijke kenmerken deelt (bijvoorbeeld bij mensen die weinig of geen familie, vrienden, kennissen of collega's (meer) hebben);
- *Emotionele eenzaamheid* is het missen van een hechte, intieme band met anderen (bijvoorbeeld bij ouderen van wie de levenspartner is weggefallen).

Er zijn begrippen verwant aan eenzaamheid, maar met een andere betekenis. Bijvoorbeeld het begrip sociaal isolement. Dit duidt op het feitelijke ontbreken van sociale relaties. Dit kan een aanleiding zijn tot eenzaamheid, maar het begrip eenzaamheid duidt op de *gevoelde ervaring*.

Oorzaken

Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Mensen kunnen eenzaam worden wanneer zij sociale relaties verliezen. Bijvoorbeeld door ziekte, het overlijden van een dierbare, echtscheiding, verlies van werk of een verhuizing. Eenzaamheid kan ontstaan doordat traditionele sociale verbanden verdwijnen. Denk aan kerk- en buurtgemeenschappen of mensen die noodgedwongen hun eigen land, sociale omgeving en/of cultuur moeten verlaten. Ook de tendens dat ouderen, mensen met een beperking en mensen met ggz-problematiek zo lang mogelijk zelfstandig thuis (moeten) blijven wonen, zorgt voor een groter risico op vereenzaming bij deze mensen. Daarnaast kunnen bepaalde persoonlijkheidseigenschappen gevoelens van eenzaamheid in de hand werken: een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit, en onzekerheid over het eigen uiterlijk, kunnen ervoor zorgen dat iemand minder gemakkelijk contacten aangaat. Tot slot kunnen onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties leiden tot een gevoel van eenzaamheid.



Meer dan een miljoen mensen

Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die deze gevoelens sterk of langdurig ervaren. In 2016 voelden meer dan een miljoen volwassen Nederlanders zich sterk eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt sterke eenzaamheid ongeveer evenveel voor (8%) en 75-plussers zijn qua leeftijdsgroep het meest eenzaam (meer dan 10%). Vanaf deze leeftijd neemt de eenzaamheid alleen maar toe. Van de weduwen en weduwnaars is 16% sterk eenzaam (GGD, CBS, RIVM, 2016).

Risicogroepen

Hoewel iedereen in het leven met eenzaamheid te maken kan krijgen, zijn er enkele specifieke risicogroepen: ouderen, chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers, nieuwkomers, daklozen, mensen met ggz-problemen, mensen die in armoede leven, laaggeletterden en mensen met een migratie-achtergrond (Movisie, 2016).

Gevolgen

De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Naast het 'minder meedoen' in de samenleving kan eenzaamheid leiden tot serieuze gezondheidsrisico's en zelfs een verhoogde kans op vroegtijdig overlijden. Bij mensen die zich eenzaam voelen is er een groter risico op suïcide, hartproblemen, depressie, dementie en chronische aandoeningen (Coalitie Erbij, 2018). Eenzaamheid mondt relatief vaak uit in ongezond(er) gedrag. Denk aan het gebruik van drugs (inclusief alcohol), medicijnen, of andere verdovende en verslavende middelen, maar ook aan teruglopende zelfzorg, minder gezond eten en minder bewegen. Eenzaamheid zet dikwijls een neerwaartse spiraal in gang waarin iemand zich steeds verder terugtrekt en zijn/haar wereld steeds kleiner wordt.

Taboe

Op eenzaamheid rust een taboe. Dikwijls onbewust of onuitgesproken, wordt eenzaamheid geassocieerd met een idee van falen of niet goed genoeg zijn. Voor veel mensen is het daarom niet gemakkelijk om toe te geven dat ze zich eenzaam voelen. Ze schamen zich ervoor en verbergen het voor anderen. Er komt geen hulpvraag en het probleem kan zich in de schaduw van het taboe verder ontwikkelen.

Brede, integrale aanpak gewenst

Voor het oplossen van eenzaamheid is er niet één aanpak toepasbaar op al die verschillende doelgroepen en persoonlijke situaties. Maatwerk en een onderzoekende houding waarmee de specifieke, persoonlijke situatie van iemand die eenzaam is wordt bekeken, zijn essentieel. Soms heeft eenzaamheid een duidelijk aanwijsbare oorzaak; maar veel vaker is het een combinatie van meerdere factoren. Zeker als het al even heeft geduurd voordat er hulp is. Vanwege de complexiteit en meervoudigheid van het probleem is samenwerking tussen professionals en vrijwilligers uit verschillende sectoren belangrijk. Zij kunnen vanuit diverse invalshoeken interventies aanbieden en daarmee mensen op meerdere manieren bereiken. Ook wordt de kans op het (vroegtijdig) signaleren van eenzaamheid groter wanneer organisaties hun lokale netwerken samenvoegen.

▼▼ *Het besef dat kunst kan bijdragen aan preventie van zorg en dat het participatie stimuleert, groeit enorm. Dat wordt versterkt door de ontschotting en transitie van landelijk naar gemeentelijk beleid. En ook de groeiende aandacht voor begrippen als positieve gezondheid en positieve psychologie helpt. Hierbij ligt, net als bij kunst, de focus veel meer op wat iemand kan, niet op zijn tekortkoming.*

(Angela van Dijk, LKCA)



Interventies die werken tegen eenzaamheid

In het dossier 'Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid' (Movisie, 2016) wordt een aantal factoren genoemd die werken bij de aanpak van eenzaamheid. Deze factoren staan niet op zichzelf: ze maken een werkwijze of interventie effectief als onderdeel van een bredere aanpak waarin wordt gewerkt aan bepaalde doelstellingen. Vaak hebben de onderzochte factoren betrekking op de doelgroep ouderen.

Interventies die werken bij de aanpak van eenzaamheid uit genoemd onderzoek en uit de interviews met organisatoren van de Kunst en Cultuur Kom erbij Festival:

- interventies waarbij aandacht is voor negatieve interpretaties en/of negatieve verwachtingen van sociale situaties;
- interventies gericht op het doorbreken van de neerwaartse spiraal; interventies waarbij negatieve gedachten over de eigen mogelijkheden worden ontmanteld en daardoor kunnen veranderen;
- interventies waarbij eenzame mensen in contact komen met niet-eenzame mensen;
- activiteiten gericht op het verbeteren van de eigenwaarde en het idee van persoonlijke controle;
- groepsinterventies met een educatief- of training-aspect, vooral als dat gericht is op het onderhouden en verbeteren van het sociale netwerk;
- groepsinterventies gericht op sociale activiteiten en sociale steun interventies waarbij de doelgroep wordt betrokken bij het ontwikkelen en uitvoeren van de activiteiten;
- participatieve interventies waarbij deelnemers actieve input leveren.

Belangrijke voorwaarden voor de uitvoering en borging van dergelijke interventies:

- intensieve samenwerking tussen organisaties die zich met de doelgroep(en) bezighouden;
- aandacht voor de selectie en training van degenen die betrokken zijn bij de interventies, en doorlopende ondersteuning van hun werk;
- evalueer het proces met elkaar als organiserende partijen en met de deelnemers;
- continue steun aan en aanmoedigen van de deelnemers om te blijven deelnemen;
- flexibiliteit om de interventie aan te passen aan de doelgroep en de lokale omstandigheden.





De kracht van kunst en cultuur

De laatste jaren organiseren centra voor de kunsten en talloze kunstenaars steeds meer activiteiten en programma's in verzorgingshuizen, sociale werkplaatsen, asielzoekerscentra, ziekenhuizen, buurten en wijken, gevangenissen, enzovoort. Tegelijkertijd is er een groeiende belangstelling van de zorg- en welzijnssector voor een groeiende belangstelling voor de inzet van kunst en cultuur.

Kunst en kunstenaars kunnen een sleutelrol vervullen in het ontsluiten en vergroten van de creatieve kracht in de samenleving. Door samenwerking tussen professionals uit verschillende domeinen wordt steeds duidelijker wat de betekenis en mogelijkheden zijn van kunst en cultuur op het gebied van participatie, welzijn, preventie, zingeving, gezondheid en sociale ontmoeting.



Het moet vooral niet bij één week blijven, maar onderdeel worden van het leven en wonen in deze gemeente. We staan als samenwerkende culturele en sociale partners vooral stil bij wat we van elkaar kunnen leren en hoe we kunnen zorgen voor overdracht van kennis en vaardigheden. Door workshops te organiseren voor (zorg)medewerkers en vrijwilligers, leren zij over de mogelijkheden van kunst en cultuur bij het tot stand brengen van ontmoetingen.'

(Marja Wolswijk, Zorggroep Sint Maarten, Oldenzaal)



Werkzame factoren van kunst en cultuur

Waarin schuilt de kracht van kunst en cultuur? Wat zijn werkzame elementen in de strijd tegen eenzaamheid? Wat is de werking ervan op het welbevinden van mensen? De afgelopen jaren zijn er verschillende (verkennende) onderzoeken gedaan naar deze en vergelijkbare vragen. Recent is bijvoorbeeld bij ouderen onderzocht wat het effect is van kunstinterventies op de positieve gezondheid (Movisie, 2018) en bij volwassen statushouders is gekeken naar het effect op integratie en participatie (LKCA/Movisie, 2019).

Het onderzoek onder ouderen laat onder meer zien dat kunst en cultuur positief effect hebben op:

- *meedoen*: door de culturele activiteiten ontstaat er sociale interactie, deelnemers krijgen het gevoel ergens bij te horen;
- *kwaliteit van leven*: er komt plezier in het leven, de sleur wordt doorbroken en hersenfuncties worden uitgedaagd en gestimuleerd;
- *zingeving*: er ontstaat meer levenslust, er is weer iets om 'je bed voor uit te komen'.

Bij statushouders is het effect op de sociale contacten belangrijk. Die zijn onontbeerlijk voor een succesvolle integratie. Niet alleen schep-
pen kunst en cultuur goede kaders voor sociaal contact, ook kunnen er (structurele) sociale netwerken en vriendschappen ontstaan. Door het accent op kwaliteiten en talenten voelen nieuwkomers zich tijdens kunstprojecten weer 'mens' in plaats van vooral 'vluchteling'. Het meedoen versterkt bovendien het gevoel van controle over het eigen leven.

Ook de ervaringen tijdens de Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals laten deze effecten zien. Uit de interviews met betrokkenen komen de volgende zes factoren naar voren die mede het succes kunnen bepalen van kunstprojecten tegen eenzaamheid.



Kunst en cultuur bieden binnen het welzijnswerk zo'n leuke manier om te communiceren: mensen krijgen er energie van, het contact wordt minder statisch en het gaat niet langer over de problematiek. De zwaarte van de thema's valt eraf zodat we er op een andere manier mee kunnen werken. En voor de doelgroepen biedt het een andere ingang. Heel inspirerend.

(Ellen Berenz, Welzijn Rijswijk)



1. Focus op talent en mogelijkheden

Wat vaak hand in hand gaat met eenzaam zijn, is een dalend gevoel van eigenwaarde en een negatief zelfbeeld. Sombere gedachten krijgen de overhand. Mensen verliezen hun (zelf)vertrouwen, schamen zich voor hun probleem en sluiten zich steeds verder af. Zo komen ze terecht in de neerwaartse spiraal die de eenzaamheid alleen maar doet toenemen. Daarom is het belangrijk dat eenzame mensen hun zelfrespect hervinden. Dat zij zich openstellen en dingen doen waarvan ze positieve energie krijgen. Kunst en cultuur kunnen daarbij helpen.

Kunstenaars doen een beroep op de talenten en mogelijkheden van deelnemers. Deze focus zorgt ervoor dat iemand weer eigenwaarde en positieve gedachten ontwikkelt. Een sluimerend idee van 'ik ben niets waard' verandert door het actief iets te doen aan kunst in: 'ik kan meer dan ik altijd dacht'. Of de gedachte 'ik kan niet met mensen omgaan' verandert tijdens het creatieve proces in 'ik hoor erbij en ik kan mezelf uitdrukken'. Op deze manier kunnen mensen het vertrouwen terugvinden om zichzelf met anderen te verbinden. Los van, of juist vanwege, dat waar ze last van hebben.

Zelf iets nieuws creëren, vraagt om het loslaten van dingen die je al weet en om het toelaten van verbeeldingskracht. Het doet een beroep op (ongekende) mogelijkheden en (onuitgesproken) verlangens, die je alleen maar kunt verkennen als je je niet laat tegenhouden door de beperkende gedachten die nu eenmaal horen bij een negatief zelfbeeld. Er zijn lef en moed voor nodig om, ondanks een lage eigenwaarde, toch je talenten te vertrouwen. Kunstprojecten maken dit voor deelnemers vaak op een speelse manier vanzelfsprekend.



2. Een actieve rol voor de deelnemers

Het positieve effect bij deelnemers is groter als zij een actieve rol hebben en vanaf het begin worden betrokken bij het creatieve proces. Voor mensen die last hebben van gevoelens van eenzaamheid betekent het deelnemen aan een kunstproject vaak dat ze ineens weer ergens bij horen, gezien worden, uitgedaagd worden om nieuwe dingen te ontdekken en dat hun creativiteit en levenslust weer gaan stromen.

3. Verhalen delen

Veel mensen zien hun eenzaamheid als een zwaktebod en durven er daarom niet over te spreken. Terwijl juist het bespreken en delen van persoonlijke gevoelens oplucht en verbindend werkt. Het is bij het terugdringen van eenzaamheid van belang om vormen te vinden die mensen uitdagen om hun persoonlijke verhalen en ervaringen te delen. Meedoen aan kunstprojecten biedt daarvoor gelegenheid - al dan niet met woorden. Kunstenaars zorgen voor creatieve, soms ongebruikelijke werkvormen die een frisse energie geven en nieuwe invalshoeken bieden. Ze ontwikkelen projecten die mensen inspireren om hun gevoelens van eenzaamheid te onderzoeken, in nieuw daglicht te zetten, of te delen.

De samenwerking met SKVR heeft ons veel gebracht. We hebben nieuwe ideeën gekregen over hoe de activiteiten de we organiseren beter kunnen. We hebben super veel geleerd. De kunstenaars brachten hele andere werkvormen en oefeningen die wij nu ook gebruiken.

(Ouafila el Bouazzaoui, Humanitas Leeuwenhoek, Rijswijk)

4. Een uitnodigende setting

Culturele activiteiten kunnen allerlei drempels verlagen die mensen in een isolement gevangenhouden. Vaak worden kunst en cultuur aangeboden in een vriendelijke, speelse en uitnodigende setting waar niet veel moet en waar wel van alles kan. Workshops of andere groepsactiviteiten worden soms omlijst met een hapje en een drankje – al dan niet bereid en vormgegeven door deelnemers aan het project. En kunstvakdocenten en kunstenaars zijn door hun open houding en aangeboren nieuwsgierigheid vaak goed in contact maken. Al deze ingrediënten verlagen de drempels om mee te doen.

Ook het inhoudelijke karakter van de kunsten kan maken dat mensen voorbijgaan aan hun gebruikelijke barrières in contact. Het actief of receptief beleven van kunst nodigt mensen uit zich te openen en te laten raken. Dit kan de drempel verlagen om contact te maken over persoonlijke onderwerpen. Het bezoeken van een theatervoorstelling bijvoorbeeld biedt een ingang om met anderen te praten over wat je hebt gezien en ervaren. Daarbij kunnen grote, soms zware thema's op



een behapbare manier over het voetlicht worden gebracht. Dat maakt ze bespreekbaar. Interventies met kunst en cultuur creëren een context waarin mensen elkaar op een ongebruikelijke, vaak onverwachte manier leren kennen. Omdat kunst raakt, prikkelt, verwondert of verrast, is het meteen persoonlijk. De koppeling tussen dat persoonlijke en de speelse, levendige insteek, is een goede voedingsbodem voor nieuwe contacten.

5. Eigenaarschap en eigenheid

Doordat mensen actief meewerken en zich medeverantwoordelijk voelen voor een kunstproject, ontstaat een gevoel van eigenaarschap. Tijdens het maken van kunst mag je tenslotte zelf beslissingen nemen over wat je maakt en hoe je het maakt. En wat je maakt is niet slecht of fout, het is gewoon van jou. Dat zorgt voor empowerment: iemand ontwikkelt veerkracht en zeggenschap over het eigen leven. Ook de positieve waardering van begeleiders, andere deelnemers en/of het publiek, is belangrijk. Een belangrijk gevolg van het meedoen aan een kunstproject kan zijn dat mensen op eigen initiatief ook weer gaan meedoen in allerlei sociale verbanden en beter in staat zijn om hulpbronnen in hun omgeving aan te boren.

▼ *'In de voorstelling van de Internationale Schakelklas stonden de nieuwe Nederlanders op het toneel. Voor een afgeladen volle zaal gaven de jongeren zichzelf, super persoonlijk, in alle kwetsbaarheid: 'Ik kwam naar Nederland - en ik was eenzaam'. Boem. De impact was enorm. In de hele zaal was het breken van het taboe voelbaar. Voor de jongen in kwestie heeft het spelen in de voorstelling menswaardigheid gebracht: een diepe betekenisvolle ervaring van 'Ik ben het waard'. En voor het publiek... Iedereen die erbij was, kon na de voorstelling ineens over het onderwerp spreken. De voorstelling bleek een brug waarin anderen zich openden, om vanuit hun hart te vertellen over hun eigen eenzaamheid.*

(Annemarie van der Reijden, Akte2, Sneek)





Veel kunstprojecten werken toe naar een eindpresentatie, voorstelling, expositie of ander toonmoment. Als dit met ruimte voor de eigenheid en inbreng van de deelnemers wordt vormgegeven, zorgt het voor trots, zelfrespect en vreugde. Participatieve kunst en kunstenaars stimuleren deelnemers om iets persoonlijks van zichzelf te laten zien en daar een podium aan te geven. De trots en de waardering die daarbij horen, geven kracht.

6. De blik van de buitenstaander

Het oplossen van grote maatschappelijke problemen zoals eenzaamheid vraagt niet alleen om samenwerking tussen allerlei sectoren, maar ook om creatieve denkkraft. En daarin ligt een belangrijke rol voor culturele instellingen en kunstenaars: met een frisse buitenstaandersblik, een positieve insteek en het vanzelfsprekende lef om out of the box te denken, kunnen zij inspiratie, bezieling en nieuw elan brengen.



Het beste van twee werelden

Succesvolle kunstinterventies tegen eenzaamheid kunnen niet zonder samenwerking tussen zorg, welzijn, kunst en cultuur. Dat betekent niet dat die samenwerking ook vanzelfsprekend is. Vaak worden projecten onterecht gekaderd in één van beide domeinen: sociaal-artistiek lijkt te sociaal voor het artistieke en te artistiek voor het sociale. Maar de kracht van dergelijke kunstprojecten is juist te vinden in de overlap tussen verschillende sectoren. Want ondanks de verschillen tussen sociale en artistieke professionals, werken ze uiteindelijk vaak aan eenzelfde missie: het verbeteren van de kwaliteit van leven van (eenzame) mensen. De vraag is dus hoe deze professionals elkaar beter kunnen leren kennen, begrijpen en versterken in de strijd tegen eenzaamheid, terwijl zij hun specifieke kennis, ervaring en drijfveren meebrengen om samen van één en één drie te maken.



Succesvolle aanpakken zijn vaak projecten van mensen die creatief en ondernemend kunnen denken, doordacht te werk gaan, bereid zijn om voortdurend te leren en bij te sturen en gebruik maken van creatieve middelen. Kunstenaars en creatievelingen hebben deze eigenschappen. Alle reden dus om in culturele interventies te investeren.

(Jan Willem van de Maat, Movisie, Utrecht)



De volgende tien stappen zijn bepalend voor het succes van samenwerkingsprojecten met kunst in het sociaal domein.

1. Zorg voor een goede voorbereiding

Voordat je op zoek gaat naar een passende partner is het belangrijk om eerst voor jezelf en je eigen organisatie duidelijk te formuleren wat je wilt bereiken en bij welke doelgroep. Probeer glashelder te krijgen welk probleem je wilt oplossen en met welk resultaat je straks tevreden bent. En vraag je af of dat in een keer haalbaar is, of dat het in stukjes moet worden geknipt. Vervolgens is het goed om wat feiten en cijfers te verzamelen over je doelgroep en het probleem dat je wilt aanpakken. Bijvoorbeeld: over hoeveel mensen hebben we het? Wie zijn zij? Waar wonen ze? Vergeet ook niet in kaart te brengen wie er nog meer met het probleem en de doelgroep te maken hebben, zoals gemeentelijke afdelingen, lokale supermarkten, huisartsen of sociaal werkers. Breng ook in kaart wat jouw organisatie aan het project kan bijdragen in menskracht en middelen. En zorg van tevoren voor voldoende draagvlak binnen je organisatie.

2. Vind passende partners

Samenwerking begint met de zoektocht naar een of meerdere geschikte partners. Wil je een samenwerkingsproject starten om eenzaamheid te bestrijden, begin dan met een open verkenning in je gemeente of omgeving. Zoek naar organisaties die al met de doelgroep werken en zoek in buurten en wijken naar sleutelfiguren: mensen die weten wat er leeft en speelt. Onderzoek ook waar overlap zit in jullie doelen en waarmee jullie elkaar kunnen versterken.

In bijna elke gemeente zijn meerdere partijen al actief in de strijd tegen eenzaamheid. Bedenk welke partijen passen bij wat je wilt bereiken en ga in gesprek. En niet onbelangrijk: overweeg om iemand van de doelgroep in je projectgroep op te nemen.

Mogelijke samenwerkingspartijen

- Culturele instellingen zoals centra voor de kunsten, muziekscholen, volksuniversiteiten, kunstenaarscollectieven en bibliotheken.
- Lokale coalities tegen eenzaamheid: in steeds meer gemeenten trekken breed samengestelde coalities van (welzijns)partijen samen op in de strijd tegen eenzaamheid.
- Welzijnsorganisaties. Vaak exploiteren deze organisaties wijkcentra, dorps- of buurthuizen.
- Zorgorganisaties, zoals instellingen in de jeugdzorg, ouderenzorg, thuiszorg, gehandicaptenzorg en geestelijke gezondheidszorg.
- Sociale en hulporganisaties, zoals het Rode Kruis, Humanitas, De Zonnebloem, Sensor, Leger des Heils en Resto VanHarte, daklozenopvang, asielzoekerscentra en vrijwilligerscentrales.
- Doelgroepenorganisaties, zoals ouderenbonden, bewonersinitiatieven, huurdersverenigingen of groepen van ouders van kinderen met een specifieke beperking.
- Onderwijs: organisaties en/of individuele leerkrachten en docenten.
- Overheden, zoals de gemeente en de provincie, wijkmanagers, gebiedsteams of lokale/regionale of provinciale kenniscentra voor kunst en cultuur of maatschappelijke ontwikkeling.
- Bedrijven, zoals supermarkten, winkelcentra, businessclubs, bedrijvennetwerken en serviceorganisaties zoals de Rotary, Lions Club en Kiwanis.
- Overige organisaties, zoals kerken, woningcorporaties, natuur-educatie-organisaties, wooninitiatieven, (jeugd-)informatiepunten, speeltuingroepen, (buurt)sportverenigingen, LHBTIQ-organisaties, mantelzorgorganisaties en repair cafés.

3. Neem de tijd om elkaar te leren kennen

Samenwerking gaat beter als je van elkaar weet waar je voor staat en wat je gezamenlijk of apart wilt bereiken. Zorg er dus voor dat je elkaar als (nieuwe) partners goed leert kennen voordat je van start gaat met een project. Plan die kennismakingsperiode bewust in. Verdiep je in de achtergrond van elkaars organisaties, de missie en visie, doelen, werkwijze, financiering, organisatiestructuur enzovoort. Bevraag elkaar over het dagelijkse werk, deel wat voor jullie belangrijk is en loop eens een dagje met elkaar mee. Besef hierbij dat een partner uit een ander domein vaak een heel andere bedrijfscultuur heeft en soms praat in 'een andere taal'. Spreek van tevoren duidelijk verwachtingen naar elkaar uit en wees open over waar je staat en wat je kunt waarmaken. Trek tijdig aan de bel als er iets niet lekker loopt of niet duidelijk is.

Vragen die je elkaar kunt stellen in de voorbereiding

- Waarom wil jouw organisatie iets met het thema eenzaamheid?
- Wat is de urgentie van het thema binnen jouw werkkerrein/omgeving?
- Wat gebeurt er binnen jouw organisatie al rond het thema eenzaamheid?
- Met wie werk je al samen op dit thema?
- Waarom willen we met elkaar samenwerken; wat zien we in elkaar?
- Wat zijn onze specifieke kwaliteiten? Welke rollen zie jezelf vervullen?
- Met welke andere partners moeten we misschien ook samenwerken?
- Voor welke mensen/doelgroepen willen we aan het werk? Wat weten we al van die doelgroep? Wat zijn hun behoeften en mogelijkheden?
- Hoe bereiken we deze mensen/doelgroepen?
- Hoe houden we elkaar op de hoogte?
- Hoe zorgen we voor gedeeld eigenaarschap en een goede taakverdeling?
- Wie investeert wat? (mensen, middelen)?

4. Benut elkaars krachten

Creëer zoveel mogelijk gedeeld eigenaarschap. Het helpt enorm als je goed van jezelf en van elkaar weet waar ieders kracht en expertise ligt. Zorg dat iedereen het beste van zichzelf kan inzetten in de co-creatie. Leer van elkaar – maar doe vooral dat waar je goed in bent. Daar hoort bij dat je de ander ziet en waardeert om diens specifieke bijdrage. Laat de andere partij weten en voelen dat diens expertise of inzet belangrijk is voor het project. Houd tijdens het hele project voor ogen dat alle partijen ertoe doen en dat je niet zonder elkaar kunt bij het werken aan de gezamenlijke doelen. Bevraag elkaar en deel ervaringen tijdens de gehele doorlooptijd van het samenwerkingsproces.

Zorg dat je binnen en buiten de eigen organisatie sparringpartners hebt waarmee je tijdens het hele proces, van ontwerp tot evaluatie, de aanpak en werkwijze kunt bespreken. Maak anderen (partners, collega's, sleutelfiguren in wijken, enzovoort) daadwerkelijk mede-eigenaar van het proces door taken en verantwoordelijkheden te delen.



Het valt of staat bij elkaar als partners elkaar goed kennen: heb je een gezamenlijk doel en dezelfde belangen?

(Marja Wolswijk, Zorggroep Sint Maarten, Oldenzaal)



5. Werk samen het projectplan uit

Werk met elkaar elke stap van het projectplan verder uit. Denk na over het gemeenschappelijke doel: willen jullie eenzaamheid bespreekbaar maken of agenderen? De bewustwording erover vergroten? Het taboe doorbreken? Gaat het om eenzaamheid helpen voorkomen of bestaande eenzaamheid verminderen? Wie zijn jullie doelgroepen? Wees specifiek en concreet.

Ontwikkel bij voorkeur geen 'los' project, maar kijk vanaf het begin naar een lange termijn en welke strategie of stappen er nodig zijn om de initiatieven in te verduurzamen en in te bedden in de vaste activiteiten van je organisatie. Zeker rondom het thema eenzaamheid is een lange termijn van belang. Eenmalige interventies die iemands eenzaamheid 'eventjes' minder voelbaar maken, hebben mogelijk geen of zelfs een averechts effect.

Bedenk ook dat samenwerking tussen de sectoren kunst en welzijn voor financiers en de gemeenten vaak interessant is, dus onderzoek op welke manier je bij hun agenda kunt aansluiten.

Vragen die kunnen helpen bij de uitwerking van het projectplan

- Wat is de aanleiding voor de samenwerking; waarom doen jullie gezamenlijk dit project?
- Wat is het probleem dat met dit project wordt verholpen of aan welke situatie willen jullie met dit project iets veranderen?
- Welk(e) doel(en) willen jullie bereiken? Beschrijf ze zo concreet mogelijk.
- Bij welke doelgroep willen jullie deze doelen bereiken? Beschrijf concrete details: wie vormen de doelgroep, waar bevinden deze mensen zich, hoeveel mensen gaat het om, enzovoort.
- Wat zijn de beoogde resultaten van het project in vorm en/of uitvoering?
- Wat zijn de beoogde effecten? Wat moet het project na afloop hebben opgeleverd, waaraan is dat merkbaar, en hoe weet of meet je dat?
- Wat is de planning? Maak een planning van start tot en met evaluatie.
- Wat is het beschikbare budget?
- Wat zijn de beschikbare uren van alle betrokken medewerkers en/of vrijwilligers?
- Welke andere middelen zijn er beschikbaar? Zoals ruimte, vervoer, spullen, enzovoorts.
- Wat zijn de plannen met betrekking tot communicatie? Beschrijf deze in een communicatieplan.
- Wat zijn de randvoorwaarden: waaraan moet minimaal worden voldaan om het project tot een succes te maken? En welke eventuele risico's zijn daarbij aanwezig?



6. Leer je doelgroep goed kennen

Eenzaamheid en het taboe dat erop rust, zorgen ervoor dat het probleem vaak verborgen blijft. Om de doelgroep te vinden, is samenwerking tussen kunst- en sociale professionals en vrijwilligers onontbeerlijk. Alle partners hebben specifieke, vaak aanvullende kennis en ervaring die nodig zijn om de mensen te vinden en vervolgens te betrekken. Ga dus samen op pad en bezoek de doelgroep in hun eigen omgeving. Investeer hier voldoende tijd in, want dit is vaak een grote uitdaging. Ga met mensen in gesprek, verdiep je in hun omstandigheden en breng hun behoeften en interesses in kaart. Verzamel alle informatie en maak samen een zorgvuldige analyse van de mogelijkheden. Koppel dit ook terug naar de mensen die je hebt bevraagd. Betrek ze vanaf het begin bij de vorm en inhoud van het programma - actief of als klankbord - zodat je activiteiten en plannen aansluiten op hun behoeften, wensen en ambities. Verlies daarbij de specifieke kracht en betekenis van kunst niet uit het oog. Het heeft weinig zin om portretten te gaan schilderen met mannen die liever in een schuur vol gereedschap zitten; bedenk dan liever hoe je de verbeeldingskracht die schuur in krijgt.



Wat helpt is het zoeken naar de 'best persons': de spinnen in het web die veel contacten hebben in de wijk en die bovenal het hart op de goede plek hebben zitten.

(Bernadet van Winden, SKVR, Rotterdam)



7. Kies en betrek de uitvoerenden

Denk vervolgens na over wat voor soort uitvoerenden en begeleiders geschikt zijn voor de specifieke plannen. Organiseer voorafgaand aan het project al een of meerdere sessies waarin kunstenaars en medewerkers van zorg- en welzijnsinstellingen elkaar kunnen ontmoeten. Laat hen vooraf ook kennismaken met de doelgroep (voor zover ze elkaar nog niet kennen) en onderzoek of aanvullende competenties nodig zijn.

W *Vaak zeggen mensen: “Ik kan niet zingen, ik kan niet tekenen.” Daarin klinkt een bepaald idee of een streefbeeld door dat de vrije, creatieve stroom blokkeert. Een goede kunstprofessional geeft mensen het vertrouwen om de gerichtheid op de uitkomst los te laten en die vrije stroom te volgen. Kunstenaars zijn bij uitstek getraind in het betreden van de ruimte van het niet-weten. Daarin is er geen falen. Het gaat om het durven proberen, om het verkennen van die ruimte.*

(Finn Minke, LKCA, Utrecht)



8. Sluit waar mogelijk aan bij bestaande initiatieven

Onderzoek met elkaar hoe je wellicht een artistieke impuls kunt geven aan bestaande activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan de vele eeatinitiatieven zoals Resto VanHarte, activiteiten van het Leger des Heils of aan (andere) welzijns- en zorgorganisaties in de gemeente. Meestal bieden deze partijen binnen hun dagbestedingsprogramma's allerlei (creatieve) activiteiten aan die vernieuwd en verbeterd kunnen worden. Kunstinstellingen en kunstenaars kunnen daaraan een impuls geven die vaak zeer welkom is.

In steeds meer gemeenten zijn lokale coalities tegen eenzaamheid of 'netwerken eenzaamheidsbestrijding' actief. In meer dan 200 gemeentelijke coalitieakkoorden is de bestrijding van eenzaamheid een aandachtspunt. Onderzoek welke bestaande lokale programma's of gemeentelijke beleidslijnen er zijn waarbij je - samen met partners - kunt aansluiten. De komende jaren is er extra veel aandacht voor eenzaamheid door het VWS-programma Eén tegen eenzaamheid.

9. Promoot je activiteit

Bespreek als samenwerkingspartners met elkaar, en met sleutelfiguren in de leefwereld van de doelgroep, op welke manier je mensen het beste kunt bereiken en aanspreken. Persoonlijk contact kost tijd, maar blijkt - zeker bij eenzaamheid - vaak het meest effectief.



Wat kun je bijvoorbeeld doen?

- Zelf de wijk in trekken en letterlijk bij mensen aanbellen om ze ergens voor uit te nodigen.
- Buurtorganisaties die al actief zijn in de buurt inschakelen om mensen te informeren.
- Hulpverleners betrekken die beroepsmatig bij mensen thuis komen.
- Bezoekers stimuleren om iemand anders mee te nemen naar (reguliere) activiteiten.

Wees zorgvuldig met de bewoordingen waarmee je activiteiten onder de aandacht brengt. Vermijd labels die door doelgroep als problematisch worden ervaren: met een oproep: Leuke workshop voor eenzame mensen krijg je waarschijnlijk niet veel aanmeldingen. Zorg voor voldoende aandacht in lokale en sociale media, ook de huis-aan-huis-bladen, die worden nog steeds goed gelezen. Zorg dat je voldoende flyers hebt die je ruim kunt uitdelen en achterlaten op plaatsen waar de doelgroep komt. En gebruik vooral elkaars netwerken: zorg dat persberichten en oproepen meegaan in de nieuwsbrieven van alle partners.

Op welke plekken kun je het beste promotie maken?

- Op plekken waar alle mensen wel eens komen, zoals supermarkten, wijkcentra, wachtkamers van huisartsen, fysiotherapeuten of sociaal-maatschappelijk werk, stadhuis, centrum van de kunsten, bibliotheken, cafés, apotheek, enzovoort.
- Bij bestaande activiteiten voor eenzame mensen, zoals bij Resto VanHarte.
- Op plekken waar veel vrijwilligers komen, zoals bij sport- en muziekverenigingen.
- Check of er mogelijk online platforms zijn om ze op een veilige wijze te benaderen.



10. Zorg voor continuïteit

De aanpak van eenzaamheid vraagt om een lange adem. En dat geldt ook voor de inzet van kunst en cultuur in het sociaal domein. Het vraagt van professionals uit beide domeinen veel inspanning om niet alleen productieve samenwerking tot stand te brengen, maar ook om die een duurzaam vervolg te geven. Het is daarom zinvol om de opgedane kennis vast te leggen in een gezamenlijke evaluatie. En om al bij aanvang na te denken over hoe je het project en de opbrengsten gezamenlijk wilt verduurzamen.

Een eerste stap die helpt bij verduurzaming is ervoor te zorgen dat de aanpak van eenzaamheid een onderwerp wordt in de strategische koers van alle betrokken organisaties. Pas dan kunnen er tijd en middelen aan worden toegewezen. Hiervoor is draagvlak nodig in je organisatie. Het is dus belangrijk om directie, managers en leidinggevenden actief te betrekken bij het hele traject.

Praktische tips voor duurzame resultaten

- Evalueer met elkaar de uitgevoerde activiteiten en de bereikte resultaten.
- Bespreek op basis daarvan hoe en onder welke voorwaarden jullie verder gaan en leg de intenties vast in een convenant of ander document.
- Maak bij voorkeur een gezamenlijk meerjarenprogramma liefst met een samenwerkingsovereenkomst op organisatieniveau. Betrek hierbij ook de lokale coalitie tegen eenzaamheid.
- Zoek extra financiering om verduurzaming te waarborgen, denk hierbij ook aan lokale fondsen en organisaties die al een focus hebben op het sociaal domein.
- Bundel goede ervaringen op een aantrekkelijke manier en deel ze met jullie directies, raden van bestuur, managers, leidinggevend en niet te vergeten: jullie collega's.
- Heb tijdens de activiteit oog voor bezoekers en/of deelnemers die aangeven behoefte te hebben aan (meer) ondersteuning. Betrek sociaal werkers of 'buddy's' uit maatjesprojecten bij de cultuuractiviteiten, zodat je mensen eventueel 'warm' kunt overdragen.
- Zorg dat je op de hoogte bent van het culturele aanbod na afloop van het project en maak bijvoorbeeld een flyer met tips over lopende culturele activiteiten in de buurt waar iemand op eigen kracht naar toe kan.
- Betrek een eventuele cultuurcoach bij de ideeën voor verduurzaming.
- Zorg ervoor dat je elkaar na afloop van het project niet uit het oog verliest. Organiseer bijvoorbeeld samen met de lokale coalitie tegen eenzaamheid een themadag voor professionals over de mogelijkheden van kunst in zorgcentra.

Tot slot: enkele tips voor de uitvoering

- Spreid activiteiten over verschillende locaties: omdat de doelgroep 'eenzamen' vaak lastig te bereiken is, is het raadzaam om niet alles op één plek uit te voeren. Verlaat de geijkte cultuurplaatsen en organiseer dingen op plekken waar je doelgroep komt. Bijvoorbeeld in wijkcentra, supermarkten, bibliotheken en zorgcentra.
- Besef dat bij activiteiten tegen eenzaamheid het proces belangrijk is. Misschien komt er geen blijvend kunstwerk, maar staat de ervaring van de deelnemers centraal. Voor betrokkenen, stakeholders en financiers is een 'eindproduct' vaak wel belangrijk. Denk na over manieren om de ervaring te documenteren of anderszins blijvend te maken.
- Zorg dat tijdens de uitvoering van activiteiten niet alleen de kunstenaar of vakdocent aanwezig is, maar ook een of meerdere sociale professionals. De verschillende kwaliteiten vullen elkaar aan in het werken met de doelgroep.
- Houd er rekening mee dat veel culturele organisaties gewend zijn om in het weekend te werken, terwijl er in zorgorganisaties dan juist minder personeel, vrijwilligers en stagiairs aanwezig zijn.
- Zorg voor voldoende begeleiding tijdens de uitvoering. Of het nu in een besloten setting is of in de openbare ruimte. De begeleiders hoeven niet allemaal professionals te zijn, dat kunnen ook goed getrainde vrijwilligers zijn.
- Check van tevoren goed of er voldoende begeleiding is tijdens een project in zorginstellingen. Zorg anders voor extra vrijwilligers en stem dit goed af met de organisatie.



Slotwoord

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid 2018 werden er voor het eerst speciale festivals ontwikkeld waarin eenzaamheid werd tegengegaan met de inzet van kunst- en cultuur. Dit heeft gezorgd voor meer dan zeventig culturele activiteiten in tien verschillende steden. De medewerkers en organisatoren van deze festivals hebben veel geleerd over hoe je eenzaamheid samen kunt aanpakken, wat ervoor nodig is om een interventie succesvol te maken en waar mensen enthousiast van worden. In deze handreiking hebben we de opgedane ervaringen en 'geleerde lessen' verzameld – maar dit is natuurlijk geen eindstation. Voor de partijen die betrokken waren is de conclusie eensluidend: de inzet van kunst en cultuur in de strijd tegen eenzaamheid is lonend. Wij hopen dan ook dat deze handreiking een impuls is om structureel kunst en cultuur in te zetten tegen eenzaamheid. Niet alleen tijdens de Week tegen Eenzaamheid, maar het hele jaar door.



De activiteiten van Kunst en cultuur Kom erbij Festivals

Akte2 - Sneek

- *Symposium voor professionals* in de kunst- en cultuursector en het sociaal domein. De centrale vraag was: hoe krijgen we de impact van kunst en cultuur tussen de oren van de professionals?
- *Kom-erbij-lesbrief voor het basisonderwijs*. Thema's: 'door de ogen van de ander zie ik mezelf' en 'iemand die je kent, ga je nooit pesten'.
- In Theater Sneek zochten kunst- en cultuurliefhebbers elkaar op voor *gesprekken in huiskamersfeer*.
- *Bijzondere optredens en workshops* op verschillende locaties: zoals een DJ in Poort 20, Syrische muziek in de Parkflat, een huiskamerconcert in de flat Sternstate, muziekbands in poppodium Bolwerk en de Noorderkerkzaal. En iedereen kon meezingen met het *Kom erbij! Koor* tijdens de speciale Sing-a-long.
- *Festivaldag* waar alles samenkwam in Kunstencentrum Atrium.
- *Toneelstuk van jongeren uit de Internationale Schakelklas*. De jongeren vertelden hierin over hun aankomst in Nederland en de eenzaamheid die ze hier nu voelen. Na het optreden zochten spelers en publiek elkaar op om verder te praten.
- Iedereen kon meedoen aan het speciale optreden van het *Kom erbij Orkest*.
- *Voorleesmarathon en kunst- en cultuurmarkt* in het kunstencentrum.
- *Workshop Langste tafelkleed*. Een kunstenaar beschilderde met een aantal senioren in wijkcentrum De Spil het Langste Tafelkleed. Bezoekers maakten samen met een kunstenaar *gedichten over vriendschap op servetten*. Het kleed en de servetten werden daarna gebruikt voor *De langste eettafel* waaraan bezoekers van alle pluimage plaatsnamen voor een stampot en een goed gesprek.

Artiance Alkmaar

- *Kunstenaars gingen met grote rijdende tafels de wijk in*. Zij streken neer op cruciale plekken in de wijk: parkjes, buurthuizen, bij de bakker. Zij nodigden mensen uit (huis aan huis aanbellen of passerende mensen aanspreken) om aan te schuiven. Het begon met de uitnodiging om koffie met taart te komen smaken, daarna werd er gewerkt aan kleine kunstwerkjes. Er zijn harten voor de straat gemaakt, tegels met spreuken, enzovoort.
- Mensen konden *met hun hond of een ander huisdier op de foto*. De portretten waren aanleiding voor een gesprek over wat hun huisdier voor hen betekent.
- *Aan Tááááááfel* midden in de wijk, met bijdragen van Resto VanHarte, Overdie Schept Op, een Hight Tea in het winkelcentrum en muzikale bijdrage van een band, jeugdorkest, accordeonist, tombola of plaatsjesdraaijer. Bij iedere *Aan Tááááááfel* werden bewoners uit de omgeving actief betrokken en uitgedaagd om te tekenen (droedelen) op het tafelkleed. De droedels zijn later uitgeknipt en tentoongesteld.

Centrum voor de Kunsten Eindhoven

- *Middag voor professionals* uit zorg en cultuur over de vraag: kan kunst een bijdrage leveren aan het bespreekbaar maken van eenzaamheid?
- *Workshops beeldende kunst* met dak- en thuislozen en ouderen.
- *Ontbijt met Muziekvoorstelling* met New Beginnings, een stichting die zich voornamelijk richt op licht verstandelijk beperkten.
- *Lichterbij, een kleinschalig project over intermenselijk contact* waarin de stadsdichter en een ontwerper de verhalen/levenswijsheden van mensen optekenden. Vervolgens werden ze op enorme lampenkappen geborduurd die op straatlantaarns rondom het verzorgingshuis werden gemonteerd.
- *Fotografeer je burens*: een fotograaf belde bij haar burens aan met de vraag: ben je wel eens eenzaam? Vervolgens maakte zij portretten van de bewoners. Ze exposeerde de foto's vervolgens in haar eigen huiskamer en nodigde daarbij weer haar burens uit.

Kaliber Oldenzaal

- *Workshops textiel, beeldende kunst, dans, storytelling*. Vaak voor ouderen, maar altijd gekoppeld aan andere speciale groepen: statushouders/vluchtelingen, jongeren en mantelzorgers.
- *Vraag achter de deur*: activiteit waarbij een wens van een bewoner in vervulling gaat. Bijvoorbeeld een privé-pianoconcert voor iemand die vroeger zelf piano heeft gespeeld, of een stadsdichter die bij iemand thuis langskomt.
- *Mantelzorgcafé* met het thema: wat kunnen kunst en cultuur betekenen in de strijd tegen eenzaamheid? Met muzikale optredens en dans.
- *Optreden van Koor Impulsief* met na afloop een *lezing van een contact-clown*.
- *Meet en Eat & samen Nederlands zingen*. Statushouders kwamen naar een zorginstelling en maakten hapjes samen met de ouderen. Daarna lunchten ze samen en zongen ze Nederlandse liedjes.
- *Theatervoorstelling over de ziekte van Alzheimer*.

KOO Den Haag

- *Pop-up kunstitbarstingen* bij vestigingen van Albert Heijn en in de openbare bibliotheek. Midden in de supermarkt samen schilderen, een plotselinge dansvoorstelling, een pianoconcert, een muziekworkshop en een hagelslagconcert. In de bibliotheek werd ook gewerkt aan een *Kom-Erbij-gedicht*, dat uitgebracht wordt in een dichtbundeltje.
- Op alle locaties werden *Kom-Erbij-tasjes* uitgedeeld met informatie over organisaties die wat doen tegen eenzaamheid.
- *Slotfestijn* in de centrale bibliotheek met een *circusworkshop en -voorstelling*, een *jazzoptreden* en een *filmpresentatie* van alle activiteiten tijdens het festival.

Kubus Lelystad

- *Workshops tekenen, zingen, verhalen vertellen en dans* voor ouderen.
- *Thematafels*: netwerktafels voor ouderen rondom de thema's 'Samen uit', 'Samen thuis' en 'Samen doen'.
- *Lunch* voor deelnemers aan de activiteiten aan tafels vormgegeven door een beeldend kunstenaar, met feestelijke hapjes en presentaties van docenten, amateurkunstenaars en -verenigingen.
- *Werksessie voor professionals* waarin zorg- en kunstvakprofessionals en ambtenaren met elkaar kennis uitwisselden en onderzochten hoe zorg en kunst kunnen (gaan) samenwerken.

Kunst en cultuur Walcheren Middelburg

- *Opening* in een ontmoetingscentrum met High Tea van Resto VanHarte, *muziek* van Kunstbende Zeeland, *gedichten* door bewoners en de stadsdichter.
- *Workshop sieraden maken* in een zorgcentrum.
- *Interactieve dansvoorstelling* van studenten van mbo Dans in Goes (Brazilian dance), die mensen uitdaagden om mee te doen.
- Afsluitend *theaterdiner* met Resto VanHarte en het wijktheater dat sketches/scènes speelde over eenzaamheid. De bezoekers van het diner werden uitgedaagd om mee te praten over de scènes en om scènes een andere wending te geven.

Parkvilla Alphen aan de Rijn

- *Netwerkbijeenkomst voor professionals uit zorg, sociaal domein en cultuur over Positieve Gezondheid*.
- *Workshop graffiti-sputten* voor ouderen, met na afloop een *High Tea samen met jongeren* van de mbo-praktijkschool. De jongeren hadden de hapjes gemaakt. Begeleiders van de zorginstelling voor ouderen en een aantal buurtcoaches/jongerenwerkers schoven ook aan en stimuleerden inhoudelijke gesprekken waarin de kloof tussen de verschillende generaties wegsmolt en de onbekendheid met elkaar veranderde in een gevoel van verbinding.
- *Wereldse Hapjes van buurtgenoten* in zwembad AquaRijn met *workshop Schilderen vanuit je hart*.
- *Brei mee aan een fleurige bloemenzee*: mensen werden opgeroepen deel te nemen aan een gezellige workshop en samen te breien aan een enorme bloemenlap.
- *Sing-a-longs*: twee koren nodigden iedereen uit om mee te komen zingen tijdens de repetitie.
- *Tekenen en filosoferen over de zin van het leven* met daklozen.
- Afsluitend *Kom Erbij-festival*. Met *muziek, zang en dans, een interactieve voorstelling* van de VERhaler en *expositie* van werk gemaakt tijdens de week tegen eenzaamheid.

SKVR Rotterdam

- *Festivaldag met optredens en workshops* op een buitenpodium in twee verschillende wijken, en *presentaties en workshops* in zorginstellingen. Met groepen en initiatieven uit de wijk, zoals de stijldansgroep, de sport-beweeeggroep, Braziliaanse dans, de brassband.
- In de weken voorafgaand aan het festival dertig *workshops in vier verzorgingshuizen*: workshops met diverse *Beeldende technieken*; *Djembe* spelen; *Bewegen op muziek* (fysieke beperkingen geen belemmering); en *Zingen* met veel liedjes van vroeger en ruimte voor gesprek waarin de herinneringen die de liedjes oproepen werden gedeeld.

Trias Rijswijk

- *Inspiratiemiddag voor professionals* die te maken hebben met eenzaamheid over het thema innovatie in het sociaal domein.
- *Festivaldagen met optredens binnen*: een muziekbond, countryline-danseres, singer-songwriter, zanger van het levenslied, cabaret en het Rijswijks strijdkoor; en *optredens buiten*: muziek, theatrale ontmoetingen, dansoptredens, woordkunstenaar, levende kunstwerken en meer.
- *Allerlei (bestaand) aanbod verrijkt met inzet van kunst en cultuur en in een speciaal 'Week-tegen-Eenzaamheid-jasje'*. Bijvoorbeeld Buurtontbijt, Bakkie doen, Voorleescafé, In gesprek met de archeologische werkgroep, Discussiepanel eenzaamheid en LHBT, Is daar iemand, Haak- en breiclub, de Mensen Bieb, Happy fit social walk, Happy fit actief bewegen voor senioren, kinderkookcafé, kinderknutselactiviteiten, graffiti spuiten, bewegen op muziek, naaien, levensboek maken, maak een kaart voor een ander, complimentenarmbandjes maken, Dikke dames schilderen, DJ'en voor ouderen, Aan de slag-theater.
- *Diner tegen eenzaamheid*, in samenwerking met Resto VanHarte, Indigo en Welzijn Rijswijk.



Literatuur en verder lezen

Campen, C. van, Rosenboom, W., Grinsven, S. van & Smits, C. (2017). Kunst en Positieve Gezondheid; Een overzichtsstudie van culturele interventies met mensen die langdurig zorg en ondersteuning ontvangen. Zwolle: Windesheim.

Coalitie Erbij (2017). Kom erbij met kunst en cultuur 2018; Fondsenpropositie Kom erbij | Week tegen Eenzaamheid.

Coalitie Erbij (2018). Handreiking Lokale aanpak van eenzaamheid. Utrecht: Coalitie Erbij.

Goudswaard, T. (2018a). Essay: Zo doen kunstenaars dat. In: Lonely in Mokum; Reisgids verbonden stad. Amsterdam: Amsterdams Netwerk Eenzaamheid.

Goudswaard, T. (2018b). Presentatie De Kracht van kunst en cultuur voor de Gemeente Lansingerland, 2 oktober 2018.

Dijk, A. van, Grinsven, S. van, Groot, N. de, Haan, J. de, Kluft, M. (2019). Culturele interventies gericht op volwassen statushouders – een verkenning van werkzame elementen. Utrecht: LKCA/Movisie.

Ditzhuijzen, J. van, Grinsven, S. van en Groot, N. de (2019), Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen – Hoe kunst kan bijdragen aan positieve gezondheid. Utrecht: Movisie.

Eén tegen eenzaamheid – website ministerie van VWS.

GGD'en, CBS en RIVM. (2016). Gezondheidsmonitor Volwassenen.

lph.nl – website Institute for positive health

Maat, J.W. van de & Zwet, R (2018). Preventie van eenzaamheid; bouwstenen voor beleid. Utrecht: Movisie.

Machielse, A. (2006). Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief op sociaal isolement. Utrecht: Van Arkel.

Machielse, A. (2015). Jong geleerd, oud gedaan. Levensdomein sociale relaties (pp. 201-229). In: Penninx, K. (red.), Kiezen en verbonden blijven. Krachtgericht werken met ouderen in de wijk. Bussum: Coutinho.

Movisie (2018). Kunst kan eenzaamheid doorbreken. Webartikel, zoals geraadpleegd op 5 november 2018.

Oostwoud Wijdenes, J. & Haanstra, F. (1997). Over actief, receptief en reflectief; Literatuurverkenning samenhang kunsteducatie. Utrecht: LOKV, Nederlands Instituut voor Kunsteducatie.

Storms, O., Heijnigen, D. van, Zeevaart M. & Maat, J.W. van de (2018). Quickscan Coalitieakkoorden 2018; Eenzaamheid, Huiselijk geweld & kindermishandeling. Utrecht: Movisie.

Tilburg, T. van. & De Jong – Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum.

Trienekens, S. (2016). Inspiratiegids voor lokaal beleid 'Preventie, zelfregie en participatie met kunst en cultuur in het sociaal domein'. Utrecht: LKCA.

Walburg, J.A. (2008). Mentaal vermogen – investeren in geluk. Amsterdam: De Nieuw Amsterdam Uitgevers.

Zwet, R. van der & Maat, J.W. van de (2016). Dossier Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Utrecht: Movisie.

Dit is een gezamenlijke uitgave van drie landelijke partijen: het Landelijk Kennisinstituut voor Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA), Coalitie Erbij en Cultuurconnectie. Utrecht, mei 2019.

LKCA (Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst)

Het LKCA zet zich in voor goede cultuureducatie en culturele activiteiten voor iedereen in de samenleving. Dat doet het LKCA door professionals te ondersteunen, onder meer door netwerkvorming, deskundigheidsbevordering en onderzoek. In het veld positioneert het LKCA zich als verbinder, beschouwer en aanjager.

Coalitie Erbij

Coalitie Erbij was tien jaar lang een landelijk samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties die zich inzetten om eenzaamheid te bestrijden: Humanitas, KPN Mooiste Contact Fonds, Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, Nationale Vereniging de Zonnebloem, Resto VanHarte, Sensoor en Sociaal Werk Nederland waren kernpartners.

Cultuurconnectie

Cultuurconnectie is de brancheorganisatie voor cultuureducatie, amateurkunst en volksuniversiteitswerk. Cultuurconnectie draagt bij aan de toekomst van cultuureducatie door de aangesloten instellingen bij de ontwikkeling van hun werk te motiveren, adviseren en te faciliteren.

Auteurs: Hugo van den Beld, Angela van Dijk, Ingrid Docter, Finn Minke

Redactie: Jan-Willem Kluën, Tineke Koopman, Arie Ouwerkerk

Eindredactie: Anita Hegeman

Vormgeving: Taluut, Utrecht

Fotografie: Wesley Versteeg (pag. 1), Maaïke Mul (pag. 8), Ralph de Rozano (pag. 10), Christopher A. Dominic Fotografie (pag. 12, 24, 26, 27 en 30), Rob Komen (pag. 13), Karin Calf (pag. 15), Tineke Poelstra (pag. 17), Gaby Jongenelen (pag. 18 en 34) en Hans Krudde (pag. 29).

Met dank aan
de geïnterviewden:

Ellen Berenz (Welzijn Rijswijk), Sigrid Binksma (Kaliber Kunstenschool, Oldenzaal), Ouafila el Bouazzaoui (Humanitas De Leeuwenhoek, Rotterdam), Myriam Cloosterman (Kubus Lelystad), Yvonne Hogt (Kaliber Kunstenschool, Oldenzaal), Monica Leuring (Parkvilla, Alphen aan den Rijn), Jacqueline van Ouwerkerk (Parkvilla, Alphen aan den Rijn), Rahsaan Paternotte (K00, Den Haag), Daisy Oosterbaan (Kaliber Kunstenschool, Oldenzaal), Wikke Peters, (Centrum voor de Kunsten Eindhoven), Annemarie van der Reijden (Akte2, Sneek), Pam Verbeek (Kunsteducatie Walcheren, Middelburg), Sigrid Verdonck, (Trias, Centrum voor de kunsten, Rijswijk), Hanneke Vries (Artiance, Alkmaar), Bernadet van Winden (SKVR, Rotterdam), Marja Wolswijk (Zorggroep Sint Maarten, Oldenzaal) en alle medewerkers aan de Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals 2018.

De Kunst en Cultuur Kom erbij Festivals in 2018 zijn mede mogelijk gemaakt met steun van VSBfonds.