



Ouderen en kunstparticipatie: een gouden kans.

Erken de kracht van kunst en creëer culturele kansen voor ouderen.

Ouderen en kunstparticipatie: een gouden kans.

Erken de kracht van kunst en creëer culturele kansen voor ouderen.

Het meerjarenprogramma *Lang Leve Kunst* stimuleert cultuurparticipatie door ouderen. Beleven en genieten van kunst die door anderen is gemaakt, zoals museumbezoek (receptieve participatie), maar ook zelf op het podium staan met een dans-, muziek- of toneelvoorstelling, deelnemen aan fotografie- of schildercursussen of bijvoorbeeld gedichten leren schrijven (actieve participatie). Ruim drie miljoen Nederlanders zijn 65 jaar of ouder. Waarom zouden juist zij zich met kunst moeten bezighouden? En wat maakt dit tot een maatschappelijk thema?

Willen we dat de reikwijdte van kunstbeoefening door ouderen zich uitbreidt, dan zullen we eerst de kracht van kunst moeten erkennen. Pas als we gaan denken in termen als potentieel, positieve effecten en pluspunten, kunnen meer ouderen zich met kunst en cultuur bezighouden. Deze brochure belicht de meerwaarde die kunst kan hebben in het leven van ouderen en geeft een handreiking om de culturele kansen voor ouderen te vergroten.



CULTUUR
DRAAGT BIJ AAN
LEVENSLUST EN
LEVENSKUNST.

ARTISTIEKE
ONTWIKKELING IS
OP ELKE LEEFTIJD
ZINVOL.

DEELNAME AAN
KUNSTPROJECTEN
SCHEPT EEN POSITIEVER
ZELFBEELD.

KRACHTEN

KUNST HEEFT
AANTOONBARE
MAATSCHAPPELIJK
MEERWAARDE.



OUDEREN ZIJN
EEN KANSRIJKE
DOELGROEP DOOR
HUN VRIJE TIJD.

KANSEN

SAMENWERKING TUSSEN
ZORG EN WELZIJN EN
KUNST EN CULTUUR IS
GEBODEN.

OUDEREN
VERDIENEN
EEN PERSOONLIJKE
CULTURELE AANPAK.

UITDAGENDE
KUNSTZINNIGE
ACTIVITEITEN HEBBEN
DE GROOTSTE IMPACT.

1. Cultuur draagt bij aan levenslust en levenskunst.

Deelnemen aan het culturele leven is een universeel recht en niet leeftijdsgebonden.

Waarom verdient cultuurparticipatie door ouderen aandacht? 'Ouderen en kunst' is in Nederland een relatief nieuw onderwerp; dat het vragen oproept, is niet zo verwonderlijk. In andere westerse landen is het onderwerp al behoorlijk ingeburgerd. Zo trekt in Noord-lerland het jaarlijkse Bealtaine Festival – met zang, dans, theater, beeldende kunst en film, allemaal uitgevoerd door ouderen – 120.000 bezoekers. Dit festival is al zo geïntegreerd in de samenleving dat het in afleveringen van de Noord-Ierse variant van *Goede Tijden, Slechte Tijden* voorkomt.

Lang Leve Kunst heeft in 2013 cultuurparticipatie door ouderen in ons land op de kaart gezet. Het convenant *Ouderen en Cultuur*, mede-ondertekend door minister Bussemaker (OCW) en staatssecretaris Van Rijn (VWS), gaf het ook politiek draagvlak. De ondertekenaars zijn ervan overtuigd dat cultuurparticipatie de gezondheid, het welbevinden en de persoonlijke ontwikkeling van ouderen bevordert, en dat het bijdraagt aan actief burgerschap. De vergrijzing kent ook positieve kanten, zeker als we kijken naar de levenslust en levenskunst van ouderen. Bovendien is meedoen aan kunst en cultuur zelfs opgenomen in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens: 'Een ieder heeft het recht om vrijelijk deel te nemen aan het culturele leven van de gemeenschap, om te genieten van kunst'. Leeftijd speelt daarbij dus geen enkele rol!

"Dan was ik daar en met die muziek en die danspassen kon ik echt in korte tijd weer een heleboel energie opdoen... doordat je in beweging bent. Je bloed stroomt. Je verzet even je gedachten. Er zijn natuurlijk heel veel aspecten, maar in feite kom ik bij mijn spirituele bron. Het vuur kan weer gaan stromen en ik sta weer in contact met mijn eigen ziel. Daar gaat het om."





2. Ouderen zijn een kansrijke doelgroep door hun vrije tijd.

Cultuurparticipatie neemt af met de leeftijd door praktische belemmeringen.

Het beeld bestaat dat met name ouderen veel met kunst bezig zijn: zij hebben immers de tijd. Klopt dit? Onderzoek van de Museumvereniging toont aan dat mensen rond de pensioenleeftijd de grootste groep vormen onder de Museumkaartbezitters en dat zij ook het vaakst een museum bezoeken. Als we deze gegevens vergelijken met die van het onderzoek *Cultuur in Beeld* (Ministerie van OCW), zien we echter iets anders. Naarmate de leeftijd toeneemt, blijkt niet alleen het bezoek aan voorstellingen, maar ook de actieve kunstbeoefening gestaag af te nemen. Dit is een significant gegeven als we bedenken dat de groep 65-plussers in het algemeen over relatief veel vrije tijd beschikt.

Percentage van de bevolking dat in het afgelopen jaar tenminste één voorstelling bezocht / één kunstactiviteit ondernam:

LEEFTIJD	BEZOEK VOORSTELLINGEN	ACTIEVE KUNSTBEOEFENING
6-11	94%	-
12-19	95%	78%
20-34	94%	62%
35-49	86%	51%
50-64	81%	49%
65 en ouder	62%	45%

Tabel overgenomen uit: *Cultuur in Beeld 2014*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, Rijksoverheid 2014.

Culturele organisaties beschouwen ouderen nog te weinig als een kansrijke doelgroep, waarop ze hun aanbod af zouden moeten stemmen. Ze hebben nauwelijks oor voor de wensen van ouderen en belangrijker, onvoldoende oog voor de benodigde randvoorwaarden voor deelname en de drempels die ouderen ervaren (zoals beperkte financiën, fysieke gesteldheid en mobiliteit, maar ook gebrek aan informatie of hun eigen negatieve houding). Als we deze praktische belemmeringen wegnemen, stellen we ouderen in staat hun tijd vaker aan kunst en cultuur te besteden.



3. Samenwerking tussen zorg en welzijn en kunst en cultuur is geboden.

Zorginstellingen bieden geen passende en uitdagende culturele activiteiten aan.

Er zijn zorgaanbieders met een breed kunstaanbod voor hun oudere cliënten: Florence in Den Haag (met een jazzfestival en een klassiek concours) of Vitalis in Eindhoven (met o.a. het Groot Letter Festival). Deze zorgkoepels blijven helaas positieve uitzonderingen. Het College van de Rechten van de Mens concludeert in het rapport *De Cliënt Centraal* (2016) dat in zorginstellingen de waardigheid van ouderen in het gedrang komt: één van de belangrijke pijlers van mensenrechten. De crux zit hem in een *zinvolle* daginvulling. Cliënten kunnen weliswaar aan activiteiten deelnemen, maar het aanbod is onvoldoende en/of sluit niet goed aan bij individuele interesses. Zij hebben ook niet altijd genoeg zeggenschap over de manier waarop zij de dag doorbrengen.

Zorginstellingen hebben vaak wel enige vorm van activiteitenbegeleiding, maar de ervaring leert dat activiteitenbegeleiders meestal welzijnsgeneralisten zijn, die geneigd zijn tot het organiseren van dagbesteding. Tijdinvulling blijft dan het primaire doel. Na de recente herziening van het zorgstelsel zijn de budgetten van zorginstellingen bovendien flink gekrompen: een hoogwaardig kunst- en culturaanbod voor ouderen is niet hun eerste prioriteit.

Hoeveel ouderen wonen er eigenlijk nog in zorginstellingen? Is dit wel de aangewezen weg om de beoogde doelgroep te bereiken? Van de 700.000 kwetsbare ouderen die ons land in 2011 telde (een aantal dat volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2030 zal zijn opgelopen tot meer dan 1 miljoen), woonden er slechts 150.000 in een instelling. Sindsdien

is dat aandeel ook alweer geslonken. De overgrote meerderheid woont zelfstandig en wordt dus niet bereikt als we de verantwoordelijkheid voor een passend kunstaanbod bij de zorgaanbieders leggen. Om kunst toegankelijk te maken voor alle ouderen, moeten de werelden van zorg en welzijn en die van kunst en cultuur elkaar beter weten te vinden.

4. Artistieke ontwikkeling is op elke leeftijd zinvol.

Er zit geen houdbaarheidsdatum op kunstparticipatie: de beleving staat voorop.

Hoe eerder je de kiem legt voor artistieke ontwikkeling, hoe beter. Voor echte talenten is een start op jonge leeftijd noodzakelijk. En ook voor amateurs geldt: jong geleerd, is oud gedaan. Dit gegeven maakt kunstparticipatie echter niet minder relevant voor ouderen. Ook – of in het bijzonder – op oudere leeftijd kun je nog de sterke behoefte hebben om iets kunstzinnigs te gaan ondernemen. De ouderen van nu zien deze fase van hun leven vaak als kansrijk. Na hun pensionering wachten hen nog veel gezonde, actieve en betekenisvolle jaren. Zouden zij daarin niet juist alle ruimte moeten krijgen om hun ambities te verwezenlijken?

Bovendien is het nooit 'te laat' om je artistieke potentieel te ontdekken. Waarom zou het op je tachtigste niet langer zinvol zijn om bijvoorbeeld te leren tangodansen? Het gaat bij ouderen vooral om de beleving in het hier en nu, die voor hen absoluut opweegt tegen het zogenaamde tekort aan jaren voor talentontwikkeling.





5. Ouderen verdienen een persoonlijke culturele aanpak.

Behandel ouderen niet als uniforme groep en kom tegemoet aan hun individuele beperkingen.

Geen mens is hetzelfde. Toch neigen we ernaar om ouderen te zien als een uniforme groep. We handelen vanuit de vooronderstelling dat we deze groep maar beter zijn rust moeten gunnen: ze willen en kunnen immers ook niet meer zo veel. Hoe komt het dat we, zodra we het over ouderen hebben, opeens de diversiteit uit het oog verliezen? En voorts menen te weten wat het beste voor hen is?

Neem een willekeurige groep van vijf 80-jarigen: de een heeft zeven kinderen grootgebracht, de ander zijn rug versleten bij de gemeentereiniging en een derde tot acht jaar terug gepassioneerd gedanst. De vierde was topambtenaar bij Binnenlandse Zaken en de laatste werkte overdag op de debiteurenadministratie en daarnaast bij de vrijwillige brandweer. Precies deze verscheidenheid kleurt ieders persoonlijke oude dag: de herinneringen die we hebben, het netwerk dat ons omringt, de manier waarop we onze dagen willen vullen en de wensen die we hebben voor de toekomst.

Aan de andere kant is het een gegeven dat ouderdom – zeker de hoge ouderdom – met gebreken komt. Des te meer reden om op alle mogelijke manieren de beperkingen die ouderen ervaren op te heffen. Wanneer we oog hebben voor hun levensverhaal en hun persoonlijke situatie, kunnen we ervoor zorgen dat ze met kunst bezig zijn zoals zij dat willen en kunnen: ook zittend op een stoel kun je dansen!



6. Deelname aan kunstprojecten schept een positiever zelfbeeld.

Ouderen worden beïnvloed door het heersende negatieve beeld.

De manier waarop er naar ouderen wordt gekeken, heeft ook gevolgen voor ouderen zelf. Enerzijds bejubelen we het dominante ideaal van de vitale senior: iemand die eigenlijk nooit écht oud wordt, die vooral van het leven geniet en die het zelf prima redt. Anderzijds associëren we ouder worden met achteruitgang, kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Eigenlijk verwachten we niet meer zoveel van ouderen – in fysiek, cognitief, sociaal of emotioneel opzicht. En wanneer je omgeving niet veel van je verwacht, verwacht je ook niet veel van en voor jezelf.

Al met al resulteert dit in een blinde vlek voor de behoefte van (kwetsbare) ouderen aan uitdaging en talentontwikkeling. Dit zien we ook terug bij het niveau van het activiteitenaanbod: vaak komt dit niet veel verder dan bezigheidstherapie en ontbreekt elke artistieke grondslag. Het is dus ook niet vreemd dat ouderen zelf langzamerhand gaan geloven dat ze niet meer mee (kunnen) doen. Het negatieve beeld dat de omgeving van hen heeft, wordt zo jammer genoeg een self-fulfilling prophecy en leidt bij ouderen tot een onderschatting van hun eigen mogelijkheden.

Hoe minder eigenwaarde mensen hebben, hoe kwetsbaarder en afhankelijker ze zijn. Verschillende onderzoeken tonen aan dat oudere deelnemers aan kunstprojecten juist een positiever zelfbeeld ontwikkelen: door het aanbieden van kunst en cultuur valt er dus ook op sociaal vlak veel winst te behalen. Deelnemers voelen zich met elkaar verbonden en vooral ook gesterkt, omdat ze de heersende vooroordelen over ouderen in hun omgeving kunnen ontkrachten: *“Ik geloof niet dat ze dachten dat we dít konden!”*





portret

Marry Geuzenbroek (82 jaar)

“Mijn schoondochter nam een krantenknipsel voor me mee: een koor voor ouderen, of dat niet iets voor mij zou zijn? Ik had het zelf al in het Stadsblad gelezen, maar de krant weer weggelegd. Ik zou niet weten hoe ik er moest komen en durfde ook eigenlijk niet meer te zingen. Mijn schoondochter zei dat ze me wel zou brengen en dat we onze wekelijkse kop koffie dan gewoon na afloop van de repetitie zouden drinken. Toen kon ik natuurlijk geen nee meer zeggen. En nu ga ik dus elke dinsdagochtend naar mijn koor.

Er zitten daar meer vrouwen die net hun man hebben verloren en al praten we er niet over, je weet het dan toch van elkaar. Dat helpt. We zingen liederen die ik van vroeger ken, maar ook hele nieuwe: daar moet ik op studeren hoor! Maar het lukt me wel en dat doet me goed. Mijn schoondochter maakt er zelfs grapjes over, hoe het gaat met mijn huiswerk. Ze kan het binnenkort allemaal horen, want er komt een uitvoering waar mijn koor hard voor aan het oefenen is. Samen hebben we zelfs een mooie witte blouse voor me gekocht. Dat ik uit winkelen zou gaan, en nog wel omdat ik een optreden heb, dat had ik echt nooit meer verwacht!”

"Buiten de tango ga je bewuster bewegen. Misschien wel mooier, nu ik probeer wat meer rechtop te lopen. Ik hoef al die centen niet meer te zoeken op straat. Dan wandel ik met de hond en denk ik: 'Oja, rechtop lopen!'"



7. Kunst heeft aantoonbare maatschappelijke meerwaarde.

Kunst heeft een gunstig effect op de gezondheid en het welbevinden van ouderen, iets wat ons allemaal aangaat.

Moeten we als maatschappij in kunst investeren of is het een individuele keuze om daar al dan niet tijd en geld aan te besteden? Is kunst niet gewoon een hobby, iets wat helemaal niet thuishoort in het publieke debat? De Rijksoverheid heeft kunstzinnige oriëntatie tot een verplicht vak in het basisonderwijs gemaakt. Kennelijk vinden we kunst en beeldende vorming dermate belangrijk dat alle kinderen er al op vroege leeftijd kennis mee moeten maken. Er is geen reden om te denken dat kunst voor ouderen van minder fundamenteel belang zou zijn. Recent onderzoek laat zien dat kunst gunstige effecten heeft op de gezondheid en op het welbevinden van ouderen. Kunst werkt door:

• **Kracht van plezier**

Er is een duidelijke relatie tussen gezondheid en geluk: mensen die zich gelukkig voelen, gaan minder vaak naar de dokter en leven gemiddeld langer. Samen met kunst bezig zijn, je omringen met dat wat je mooi, intrigerend of ontroerend vindt, blijkt een bron van plezier. Het is dus een 'gezond' besluit om als overheid en maatschappelijke organisaties in kunst te investeren en daarmee in ons geluk. Laten we vooral niet vergeten om ook het plezier in kunst op zichzelf te waarderen, ongeacht het bewezen positieve maatschappelijke effect ervan. Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd!

• **Stimulering van de hersenen**

Op neurologisch gebied verandert er veel tijdens het ouder worden. Waar jongeren voor het uitvoeren van een geheugentaak alleen hun rechter hersenhelft gebruiken, moet bij

ouderen ook de linker hersenhelft meewerken. Juist het hersengebied dat verantwoordelijk is voor ons geheugen, gaat als eerste achteruit als we ouder worden. Deze achteruitgang kunnen we vertragen door de hersenen uit te dagen: *use it or lose it*. Om dit effect te optimaliseren, moeten de hersenen én op verschillende manieren én gelijktijdig geprikkeld worden. Culturele activiteiten zijn hier uitermate geschikt voor, zoals theater, dans en zang. Balans, spiercoördinatie, spraak, zicht, sociale interactie, emoties: combineer deze en ons brein wordt in zijn geheel uitgedaagd.

• **Ontmoeting en interactie**

Kunstbeoefening geeft een positieve impuls aan het opbouwen en onderhouden van sociale contacten. Wanneer je ouderen vraagt naar de betekenis van de kunstactiviteit waaraan ze hebben deelgenomen, noemen ze vaak de persoonlijke kant, maar misschien nog wel vaker hoe geweldig het was om samen aan iets te werken. Dat ze zich weer verbonden voelen met *"de wereld waar het gebeurt"*. Dat ze allerlei nieuwe contacten hebben opgedaan. Hoe fijn het is om bij familie en de mantelzorgers met een spannend, eigen en heel ander verhaal te kunnen komen. Door kunstbeoefening gaat de wereld voor ouderen letterlijk (weer) open.

• **Hulp bij zingeving**

Iedereen wordt in de loop van zijn of haar leven geconfronteerd met zingevingsvragen en dat geldt zeker voor ouderen: zij krijgen meer dan ooit te maken met verlies. Wanneer deze verlieservaringen onvoldoende ruimte en aandacht krijgen, kan dit leiden tot somberheid en verminderde zin in het leven. Kunst heeft de kracht om te helpen bij zingevingsvragen. Het kan raken aan dat wat diep in ons verborgen ligt en uitdrukking geven aan een gevoel of verlangen dat we niet onder woorden kunnen brengen. Kunst geeft verdieping aan het leven en tilt je even uit boven de alledaagse beslommingen.

"Die problemen die ik heb gehad, dat hoort bij mij, die hebben mij gevormd. Door het op een andere manier te doen dan alleen maar te verwoorden, dus ook via schilderstukken waar je iets van vroeger in legt, kom je tot de conclusie: eigenlijk heb ik zo verdomd veel geleerd in mijn leven."



8. Uitdagende kunstzinnige activiteiten hebben de grootste impact.

Leren van en door kunst is een waardevolle, verrijkende bezigheid.

Vanuit de gedachte dat ouderen 'wat te doen' moeten hebben, zodat ze niet de hele dag achter de spreekwoordelijke geraniums zitten, krijgen ouderen vaak activiteiten aangeboden die niet meer zijn dan tijdverdrijf. Dat doet hen geen recht en getuigt bovendien van weinig respect voor ouderen. Uiteindelijk heeft ook hun zelfbeeld hieronder te lijden.

Overstijg het niveau van geestdodend tijdverdrijf en bied ouderen uitdagende, hoogwaardige kunstzinnige activiteiten aan. Dat werkt! De impact van kunst is het grootst als een artistiek project of programma zo opgezet is, dat je ervan kunt leren en je grenzen kunt verkennen. Dat is niet alleen goed voor het behoud van de hersenfuncties, het zelfvertrouwen en het zelfbeeld; kunstparticipatie verschaft ouderen ook een nieuwe identiteit. Opeens ben je niet de oma die altijd alles vergeet of de buurman met hoorproblemen, maar een student die piano leert spelen, of kruip je als acteur in de rol van een ander. Aan jezelf en aan de werkelijkheid kunnen ontsnappen – hoe kort ook – is van onschatbare waarde. Kortom: kunstparticipatie verrijkt het leven van ouderen.

Grijp die gouden kans!

“Het was niet alleen leuk, er zaten ook moeilijke dingen tussen. Dat gaf je moed, je durfde steeds meer. Na dertien voorstellingen speelde je eigenlijk met de zaal, dat was geweldig.”



GEEF BEKENDHEID
AAN ACTIVITEITEN
DOOR GRATIS
PROEFLESSEN.

MAAK VAN
OUD-DEELNEMERS
AMBASSADEURS VOOR
VERVOLGACTIVITEITEN.

ONTWIKKEL
EIGENTIJDSE EN
VERNIEUWENDE
ARTISTIEKE PROJECTEN.

AANBEVELINGEN

LEID VRIJWILLIGERS OP
TOT DOCENT VIA EEN
'TRAIN-DE-TRAINER'
AANPAK.



VERGROOT MOBILITEIT
DOOR EEN BUSTOUR
OF MAATJES MET
EEN AUTO.

UIT DE PRAKTIJK

WERF THUISWONENDE
OUDEREN VIA
WIJKCOACHES OF
OUDERENBONDEN.

BENADER VRIJWILLIGERS
VOOR COÖRDINATIE
EN ASSISTENTIE
BIJ PROJECTEN.

MAAK GEBRUIK
VAN HET
PERSNETWERK VAN
PARTNERINSTELLINGEN.

Lang Leve Kunst is een meerjarenprogramma (2013-2017) dat cultuurparticipatie door ouderen stimuleert. Ouderen die hun artistieke talenten blijven ontwikkelen voelen zich gezonder, vitaler en prettiger, zo blijkt uit het onderzoek *Kunstbeoefening met ambitie* (2012) dat op initiatief van Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo is uitgevoerd.

Lang Leve Kunst is een samenwerkingsverband van deze twee private ouderenfondsen, Fonds voor Cultuurparticipatie, Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA) en VSBfonds. De initiatiefnemers sloten samen met de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) en de Ministeries van OCW en VWS het convenant *Ouderen en Cultuur*.

Fonds Sluyterman van Loo en Stichting RCOAK hebben tien kwartiermakers aangesteld, die regionale netwerken opzetten van welzijns- en zorginstellingen enerzijds en kunst- en cultuurorganisaties anderzijds, en die een concreet kunstaanbod voor ouderen ontwikkelen.

Kijk voor meer informatie op: www.langlevekunst.nl.

Deze brochure is een gezamenlijke uitgave van Fonds Sluyterman van Loo en Stichting RCOAK, juni 2016.

Het beeldmateriaal in deze brochure is afkomstig van *Lang Leve Kunst*-projecten. De geportretteerde persoon op pagina 10 is niet mevrouw Geuzenbroek; de ouderen die aan het woord komen zijn geciteerd uit Hortulanus e.a. (2012) en Mieras (2014). Bij het samenstellen zijn de volgende bronnen geraadpleegd:

- Campen, C. van (red.), *Kwetsbare ouderen*, Sociaal en Cultureel Planbureau 2011.
- Hortulanus R., Jonkers M. en Stuyvers D., *Kunstbeoefening met ambitie*, Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie 2012.
- Mieras M., *Older, culturally active and full of life*, Fonds voor Cultuurparticipatie 2014.
- Scherder E., "Actieve en passieve kunstbeoefening goed voor de hersenen", in *Kunst als recept, Boekman 104*, Boekmanstichting 2015.
- Schnabel P., "Healthy ageing door kunst" in *Kunst als recept, Boekman 104*, Boekmanstichting 2015.
- *Cultuur in Beeld 2014*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, Rijksoverheid 2014.
- *De Cliënt Centraal*. College voor de Rechten van de Mens 2016.

