



Jeannette Pols en Carolien Smits

# Ouderen en Levenskunst

STICHTING SLUYTERMAN VAN LOO

STIMULERINGSFONDS OUDERENPROJECTEN

 **Trimbos  
instituut**

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

# **Ouderen en Levenskunst**

Jeannette Pols en Carolien Smits

Utrecht, Trimbos-instituut

## Colofon

*Opdrachtgever*  
Stichting Sluyterman van Loo  
Stimuleringsfonds Ouderenprojecten

STICHTING SLUYTERMAN VAN LOO  
STIMULERINGSFONDS OUDERENPROJECTEN

*Projectleiding*  
Dr. Carolien Smits (Trimbos-instituut)

*Projectuitvoering*  
Dr. Jeannette Pols (Trimbos-instituut)

*Productie*  
Hessel den Uijl

*Vormgeving en druk*  
Ladenius Communicatie BV

ISBN 978-90-5253-574-6

©2007 Trimbos-instituut, Utrecht, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of enkele gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior written permission of the publisher.*

# Inhoud

<b>1. Ouderen en Levenskunst in vijf projecten</b>	<b>7</b>
1.1 Aanleiding van het onderzoek	7
1.2 Levenskunst en ouderen	7
1.3 De vijf projecten	9
1.4 Het onderzoek	10
<b>2. Levenskunst beoefenen of ernaar op zoek. Voor wie zijn de projecten bedoeld?</b>	<b>13</b>
2.1 Inleiding	13
2.2 Projecten voor levenskunstenaars	13
2.3 Projecten voor zoekenden	18
2.4 Conclusies	22
Schema 1: Twee categorieën levenskunstprojecten	23
<b>3. Wat is levenskunst in de projecten?</b>	<b>25</b>
3.1 Inleiding	25
3.2 Zelf actief zijn: het leven naar je hand zetten	25
3.3 Passief zijn: ontvankelijk zijn voor wat er op je pad komt	29
3.4 Ontvankelijk zijn als activiteit	32
3.5 Conclusie	33
Schema 2: Wat is levenskunst voor ouderen?	33
<b>4. Sociale levenskunstenaars</b>	<b>35</b>
4.1 Inleiding	35
4.2 De rol van anderen	38
4.3 Conclusie	38
Schema 3: Wat is levenskunst in relatie tot anderen?	39
<b>5. Levenskunst: kunst of therapie?</b>	<b>41</b>
5.1 Inleiding	41
5.2 Levenskunstprojecten als kunst	41
5.3 Therapie of kunst?	47
5.4 Levenskunst en ouderenwerk	51
5.5 Conclusies	52
Schema 4: Levenskunst tussen kunst en therapie	53
<b>6. Conclusies</b>	<b>55</b>
Aanbevelingen voor mensen die levenskunstprojecten voor ouderen willen opzetten	58
<b>Dankwoord</b>	<b>59</b>
<b>Bijlage 1 Geschiedenis van het project</b>	<b>61</b>
<b>Bijlage 2 Aantekeningen bij de kwalitatieve analyse</b>	<b>63</b>
<b>Literatuur</b>	<b>65</b>



## Woord vooraf

Sommige ouderen beschikken als geen ander over de kunst te leven: ze gáán maar door, ook als het niet meezit. Terwijl anderen de flexibiliteit lijken te missen om, bij het ontstaan van gebreken en belemmeringen, van het leven te blijven genieten. Deze observatie stimuleerde de Stichting Sluyterman van Loo bij het opzetten van een subsidieprogramma rond het thema *Ouderen en Levenskunst*. Met dit programma ondersteunden we tussen 2004 en 2006 17 initiatieven die eraan bijdragen dat ouderen van het leven kunnen blijven genieten, of daar opnieuw toe in staat zijn.

Om er achter te komen of deze projecten daadwerkelijk een bijdrage hebben geleverd, nodigden we het Trimbos-instituut uit vijf van deze levenskunstprojecten te evalueren. Het resultaat van de evaluaties is neergelegd in dit boek, dat op toegankelijke wijze de wederwaardigheden van deze projecten beschrijft. Het biedt een handreiking aan professionals en vrijwilligers, die de levenskunst van ouderen (maar ook andere doelgroepen) willen bevorderen. Bovenal laat het de lezer delen in de positieve ervaringen van het ouder worden.

Wij hopen van harte dat dit boek velen zal inspireren om, gewapend met de ervaringen van de beschreven projecten, nieuwe projecten op te zetten en ideeën te ontwikkelen. Waar ouderen beter van worden, of liever, waar ouderen 'goed oud' mee worden!

*Koeno Sluyterman van Loo,  
Regentsecretaris Stichting Sluyterman van Loo*



# 1 Ouderen en Levenskunst in vijf projecten

## 1.1 Aanleiding van het onderzoek

In 2004 koos de stichting Sluyterman van Loo als thema 'Ouderen en levenskunst'. De stichting stelde financiering ter beschikking voor projecten die beogen bij te dragen aan de levenskunst van ouderen (zie bijlage 1). Voor de evaluatie van deze projecten benaderde de stichting het Trimbos-instituut. Een effectstudie volgens de regels der kunst, met een controlegroep en gerandomiseerde toewijzing van deelnemers bleek niet mogelijk en ook niet wenselijk. Daarvoor waren de interventies te divers en te weinig uitgekristalliseerd. Ook de operationalisatie van het begrip levenskunst bleek lastig; er zijn geen standaardvragenlijsten voorhanden. Om zicht te krijgen op de operationalisaties van levenskunst binnen de projecten, alsmede in de betekenis die de deelnemende ouderen aan levenskunst toekennen, werd besloten tot een kwalitatieve onderzoekopzet. Een selectie –gemaakt door de stichting Sluyterman van Loo- van vijf levenskunstprojecten werd gevolgd middels participerende observatie en interviews. Over dit onderzoek gaat dit verslag.

## 1.2 Levenskunst en ouderen

### Levenskunst en het goede leven

Het begrip levenskunst kent vele invullingen. Zo is het begrip levenskunst in de filosofie terug te vinden als onderdeel van de levensethiek. De levensethiek staat tegenover de 'regelethiek', en de 'gevolgenethiek' waar de vraag gesteld wordt hoe te handelen. In de regelethiek gaat het om het formuleren van algemene en onpartijdige regels waaraan iedereen zich zou moeten houden. Voorbeelden zijn de Christelijke traditie ('Gij zult niet doden'), beroepscodes of wetten. De vraag naar het 'goede leven' of 'wie wij willen zijn' is in de regelethiek minder aan de orde: het is een privé-zaak, individuen kunnen daar in vrijheid vorm aan geven.

De levensethiek stelt wel de vraag 'wie willen we zijn?' en hoe goed te leven. De levensethiek komt voort uit de prechristelijke tradities van de Griekse filosofie. Het begrip levenskunst past in de levensethiek. De vraag wie wij willen zijn wordt bijvoorbeeld gesteld door een studie van deugden die zorgen voor een goed leven en optimaal functioneren. Een deugd is een combinatie van onderscheidingsvermogen (perceptie, waardering) en de bereidheid op grond van dat vermogen te handelen (Van Asperen 1993). Een goed leven is een deugzaam leven. Zo geformuleerd gaat het om de deugdenethiek van Aristoteles. Voor Aristoteles is het belangrijk dat in een concrete situatie een afweging gemaakt wordt hoe te handelen, door het juiste midden te vinden tussen een te sterke en een te zwakke reactie. Zo is 'moed' het juiste midden tussen 'overmoed' en 'lafheid', en zal binnen een bepaalde situatie moeten worden afgewogen welke handeling 'moed' het beste in de praktijk brengt (Nussbaum 1987).

Een vorm van levensethiek is de hedonistische levenskunst waarbij *plezier* een centraal begrip is. Een goed leven is een plezierig leven en de betrokkene is de enige die kan beoordelen of dat het geval is. Vandaar dat het wel een subjectivistische ethiek genoemd wordt.



Een andere uitwerking van de levensethiek is de *bestaansethiek* (Hadot 2004; Foucault 1986; Vintges 2003). Een goed leven is dan een mooi leven, waarbij 'mooi' verwijst naar esthetische principes die gepraktiseerd worden binnen bepaalde (sub) culturen. Niet de onderwerping aan morele of hedonistische principes of uitbanning van het kwade zijn hierbij van belang, maar individuele vrijheidspraktijken (Zwart 1995), waarbij mensen proberen vorm te geven aan hun bestaan en aan zichzelf (Hadot 2004). Het goede leven is een creatief leven en het individu heeft de opdracht er een kunstwerk van te maken. Het komt niet alleen aan op het *denken* over het goede leven, maar vooral op het praktiseren ervan. Eerder dan gehoorzaamheid aan bepaalde regels is hierbij zelfbeheersing (bijvoorbeeld: 'een passend gebruik van de lust') en de 'zorg voor zichzelf' (en daarmee voor anderen) van belang. Een moderne variant op de levensethiek is de zorgethiek, waarbij onderlinge afhankelijkheid en zorg het uitgangspunt zijn, en waarbij een goed leven een zorgzaam leven is (Tronto 1993).

Naast de ethische theorieën zijn er empirische studies van levenskunst, zoals bijvoorbeeld in het Journal of Happiness studies waar levenskunst in verband wordt gebracht met 'geluk'. Onderzoekers proberen er achter te komen wat de kenmerken zijn van gelukkige mensen en welke coping stijlen en cognities gelukkige mensen hebben ten opzichte van minder gelukkige mensen (Abbe e.a. 2003). Geluk, of levenskunst wordt vaak in verband gebracht met 'positieve psychologie' (Seligman 2002), ontwikkeld op basis van het gedachtegoed van humanistisch psychologen als Maslow, Rogers, waarbij, eerder dan naar het oplossen of behandelen van problemen gekeken wordt naar de mogelijke ontwikkeling van de positieve eigenschappen van individuen (Veenhoven 2003). Een centrale term daarbij is 'zelfverwerkelijking' of zelf-actualisatie. Een goed leven is een leven waarin het individu zijn of haar talenten kan ontplooiën.

In deze studie klinken veel van de bovengenoemde thema's door. Wij stellen echter niet van tevoren vast wat levenskunst inhoudt en we formuleren daarover ook geen theorie. Wat levenskunst is willen we juist empirisch onderzoeken. We onderzoeken wat levenskunst inhoudt door te kijken hoe de projecten en de deelnemers daar vorm aan geven.

In dit onderzoek bestuderen we de vijf projecten vanuit de vraag wat levenskunst voor ouderen kan inhouden en hoe de projecten daar vorm aan geven. De reden dat het begrip levenskunst juist met het ouder worden in verband is gebracht, is dat in onderzoek en in de ouderenzorg veel aandacht is voor (medische) zorgelijkheid, achteruitgang en naderende dood. Ouder worden is veelal gethematiseerd in negatieve termen (zie voor klassieke kritieken: De Beauvoir 1987; Lehr 1980). Ook in het wetenschappelijk onderzoek zijn gestandaardiseerde meetinstrumenten voor 'positieve effectmaten' beperkt voorhanden; huidige standaardinstrumenten richten zich vooral op probleemgedrag (De Lange 2004). Voor een goed begrip van de geestelijke gezondheid van ouderen is echter kennis over de positieve kanten van het ouder worden en de competenties van ouderen noodzakelijk. 'Ouder worden' is bijvoorbeeld te beschouwen als een noodzakelijke transitie naar een nieuwe levensfase die haar eigen doelen en opdrachten kent (De Lange & Van Staa 2004). Erikson (1963) noemt de opdracht van de laatste levensfase om te zoeken naar integriteit; kan de oudere geen balans opmaken van het leven of valt de balans negatief uit, zijn wanhoop en angst voor de dood het gevolg. Succesvolle transities, naar een nieuwe levensfase, naar nieuwe rollen, verhalen en manieren om na te denken over en zin te geven aan

het eigen leven, zijn van belang voor de geestelijke gezondheid van ouderen. De projecten die wij onderzochten proberen ouderen daarbij te ondersteunen.

### 1.3 De vijf projecten

De *schrijfcursus* is een initiatief dat aansluit bij een bestaande schrijfcursus van een schrijversschool in de Randstad. Door gerichte werving onder ouderen, onder meer middels een folder gericht op ouderen en een korting voor 65-plussers, namen 5 ouderen (naast 5 jongeren) deel aan de cursus autobiografisch schrijven. Een andere cursus die werd aangeboden, creatief schrijven, ging niet door wegens gebrek aan deelnemers.

De cursus autobiografisch schrijven richtte zich op de technieken van het autobiografisch schrijven. In de cursus werden opdrachten uitgewerkt en werd huiswerk meegegeven, vaak een opdracht om een specifieke scène uit te werken. De professionele schrijfdocente en de deelnemers gaven commentaar op elkaars werk, en dat weer vooral in technische zin: hoe bouw je een scène op, welke woorden gebruik je en waarom? Hoe kun je een gebeurtenis zo beschrijven dat het leuk is voor anderen om te lezen? De deelnemers kregen verschillende schrijftechnieken aangereikt. De schrijfcursus bestond uit tien bijeenkomsten van twee uur, en vond plaats in een buurtcentrum dat gemakkelijk per openbaar vervoer te bereiken is.

De *theatercursus* nam het onderwerp levenskunst direct bij de kop, vanuit het idee dat het van waarde is om de levenskunst die ouderen bezitten, te delen. In tien bijeenkomsten werd toegewerkt naar een theatervoorstelling over levenskunst. De deelnemers werd middels verschillende oefeningen gevraagd te associëren wat het thema levenskunst voor ze betekent. Deze associaties zijn uitgewerkt tot verschillende scènes, die samen de einduitvoering werden. De regie en de voorbereiding waren in handen van de professionele dramadocente. Op deze manier ontstond een heel specifiek soort theateruitvoering, voortkomend uit de ervaringen van de deelnemers. Dit is te typeren als 'autobiografisch theater' de levenservaring van de deelnemers theateraal gepresenteerd wordt.

De theatercursus zou in de winter van 2004 op twee locaties van start gaan, in een dorp op de Veluwe (5 deelnemers) en een kleine stad in Noord Holland. De cursus in Noord Holland ging op het laatste moment niet door omdat deelnemers op het laatste moment afhaakten. In het najaar zijn nog twee cursussen gestart in de Randstad (5 en 7 deelnemers). Voor de uitvoering op de Veluwe werd een sfeervolle locatie gekozen, waar professionele licht- en geluidstechnieken het spel ondersteunden. Het publiek bestond uit familie en vrienden van de spelers en werd geworven middels flyers en aankondigingen in de plaatselijke krant.

Het *spel levenskunst* werd ontwikkeld om ouderen in de gelegenheid te stellen om op een speelse manier over serieuze kwesties na te denken. Het is een bordspel waarbij de deelnemers door het trekken van kaartjes opdrachten krijgen. De kaartjes zijn gecategoriseerd naar een thema dat met kunst te maken heeft. Er is bijvoorbeeld een stapeltje 'beeldenstorm' waar deelnemers gevraagd worden te associëren op het plaatje dat erop staat; een stapeltje 'recensie' waar je gevraagd wordt over je mening over hoe je ergens tegenaankijkt; een stapeltje 'zelfportret' met vragen over hoe je nu over je situatie denkt; een stapeltje 'kunstuitleen' dat een cadeautje bevat dat een speler mag houden of weggeven. Alle deelnemers spelen met een beginvraag. Dit moet een vraag zijn die de deelnemers daadwerkelijk bezighoudt, maar die niet te emotioneel is om te kunnen delen met anderen. De vraag moet in de ik-vorm geformuleerd worden. Voorbeelden: ik wil gezonder leven, maar hoe pak ik dat aan? Ik

wil mijn netwerk uitbreiden, maar hoe? Hoe ziet mijn leven er over drie jaar uit? De spelleider helpt om de vragen op de kaartjes in verband te brengen met ieders beginvraag. Tevens bewaakt de spelleider de interactie en zorgt ervoor dat ieder de eigen grenzen in de gaten houdt met betrekking tot wat hij of zij naar voren wil brengen. Het spel is getest in een drietal groepen ouderen (6 tot 8 personen) in de Randstad. Iedere groep kwam twee keer bijeen. Op basis van de pilots is het spel aangepast en geproduceerd. In het najaar van 2005 startte de implementatie in Nederland, allereerst door training van spelleiders.

Het project *levenslessen door ouderen* kwam voort uit het idee dat veel ouderen levenskunst en levenswijsheid bezitten, maar dat die kennis vaak niet expliciet gemaakt wordt, of alleen voor een beperkte groep bekenden van de levenskunstenaar. Door dit project wil men die levenskunst toegankelijk maken voor anderen. Die anderen zijn ouderen, die zich moeten organiseren in groepjes waarbinnen men over levenskunst praat. De initiatiefnemers ontwikkelden daartoe een werkboek. Daarnaast was het idee om de levenslessen op scholen plaats te laten vinden, zodat jongeren daar iets van opsteken. Bij het ter perse gaan van dit verslag, was hierover nog niets bekend. De projectmedewerkers begonnen met het interviewen van ouderen die zichzelf aanmerkten als levenskunstenaar, of door anderen als zodanig werden aangemerkt. Uit de interviews werden levenslessen gedestilleerd die geschikt zijn voor het overdragen aan anderen. Pilots zijn gehouden in het noorden van het land, in de stad (5 personen) en op het platteland (deelnemersaantal niet bekend). In het voorjaar van 2006 begint de landelijke implementatie.

Het vijfde project, *TOP 50+*, is ontwikkeld naar Engelse en Duitse voorbeelden (resp. 'Dark Horse' projecten en 'Feierabend'). Doel van het project is om, middels een handleiding en ondersteuning door projectmedewerkers, ouderen te motiveren om een activiteit van hun voorkeur te ontwikkelen. De handleiding bevat suggesties en tips. Deelnemers verplichten zich voor een jaar om die activiteit met een minimale frequentie te ondernemen. Als ondersteuning kiezen ze zelf een mentor die hen begeleidt. Na een jaar volbracht te hebben, krijgen de deelnemers een certificaat. Dit project richt zich op 'eenzame ouderen', met name onder de 'babyboomers'. Babyboomers kampen mogelijk met eenzaamheid, maar komen niet terecht bij traditionele instellingen voor ouderenwerk. De gedachte is dat traditionele instellingen niet aanspreken vanwege de individualistische levenshouding van de babyboomers, waardoor zij zich niet snel aansluiten bij organisaties, maar vooral zelf op zoek gaan. Het bleek niet mogelijk de doelgroep te bereiken via een website. Er is gezocht naar mogelijke instanties om deelnemers te werven, zoals serviceclubs zoals de Rotary, of een organisatie voor gepensioneerde managers. Opvallend is dat de reactie van deze clubs was dat zij best bereid waren eenzame ouderen te begeleiden, maar dat zij niet dachten dat die eenzame ouderen zich in de eigen geleerden bevinden. Door het gebrek aan deelnemers is dit project voortijdig beëindigd.

## **1.4 Het onderzoek**

### *Vraag- en doelstelling*

Het doel van het onderzoek is om het begrip levenskunst empirisch te maken. Dat wil zeggen dat we proberen te concretiseren wat levenskunst voor ouderen kan inhouden en wat projecten over levenskunst voor ouderen voor projecten zijn, voor wie ze bedoeld zijn en wat de ouderen eraan beleven. Deze doelstelling leidt tot de volgende onderzoeksvragen die in de respectievelijke hoofdstukken worden beantwoord:

1. Voor wie zijn de projecten die zich bezighouden met levenskunst voor ouderen bedoeld?
2. Hoe krijgt 'levenskunst' gestalte binnen de projecten en hoe geven de deelnemende ouderen betekenis aan 'levenskunst'?
3. Hoe zien de deelnemers de rol van anderen bij het vormgeven aan levenskunst?
4. Hoe kunnen we de projecten levenskunst situeren in het veld van activiteiten voor ouderen?

#### *Kwalitatief onderzoek*

We hebben gekozen voor een kwalitatief-theoretisch design. De voordelen daarvan zijn dat de projecten van zeer nabij gevolgd kunnen worden, de belevenissen van de geobserveerde projecten en geïnterviewde deelnemers in detail kunnen worden nagevraagd en de theoretische vraag 'wat is levenskunst?' empirisch kan worden beantwoord (zie bijlage 2). Het onderzoek analyseert de praktijken die daadwerkelijk tot stand gebracht worden wat de deelnemers daaraan beleven. Daardoor kunnen we inzicht krijgen in hoe de projecten en de deelnemers concreet gestalte geven aan levenskunst. Het is een open onderzoeksopzet; de resultaten laten de rijkheid aan belevingen en activiteiten zien, niet een effect op vooraf gedefinieerde variabelen. Daarmee verschilt deze studie van een kwantitatieve effectstudie. Niet iedereen in alle projecten werd gevolgd en volgens dezelfde standaarden gemeten, zoals in een kwantitatieve opzet zou gebeuren. We kunnen op basis van dit onderzoek dan ook niet vaststellen welke groepen ouderen profiteren van welke projecten. Veeleer levert ons onderzoek inzicht in de *mogelijke* effecten van de onderzochte projecten voor potentiële nieuwe deelnemers en de concrete manieren waarop levenskunst voor ouderen gestalte krijgt. Zo helpt het kwalitatieve onderzoek het abstracte begrip levenskunst empirisch in te vullen en de projecten te situeren in het landschap van activiteiten en projecten voor ouderen.

#### *Methode*

Bij ieder project heeft één van de onderzoekers (JP) aan een aantal sessies deelgenomen als participierend observator, heeft deelnemers en betrokkenen bij het project geïnterviewd en relevante documenten bestudeerd.

Bij de participerende observatie nam de onderzoeker deel aan de activiteit, zowel om te registreren wat er gebeurt en hoe er in de projecten gewerkt wordt, als ook om zelf de activiteit te ondergaan als deelnemer. Afhankelijk van de setting en de opkomst was de onderzoeker meer deelnemer of meer observator. Van de observaties zijn gedetailleerde verslagen gemaakt. De verslagen zijn becommentarieerd in het onderzoeksteam.

De interviews gingen over de specifieke activiteit die was ondernomen, de betekenis en het belang daarvan voor de geïnterviewden en de manier waarop zij levenskunst zien. Ook werd gevraagd naar de betekenis van levenskunst voor hun dagelijks leven. We streefden naar drie observatiedagen en drie interviews per project. De diepte-interviews zijn opgenomen op band en woordelijk uitgetypt. Ook de interviewverslagen zijn besproken in het onderzoeksteam.

Naast de observaties en de interviews zijn documenten bestudeerd, als folders, notulen, aankondigingen en correspondentie. De analyse van het materiaal vond plaats aan de hand van de onderzoeksvragen, waarbij relevante fragmenten in het onderzoek zijn gecodeerd, vergeleken en gegroepeerd. In de bijlage vindt u de theoretische verantwoording van de analyse. Het conceptverslag is besproken in het onderzoeksteam, met twee ervaren onderzoekers van het Trimbos-instituut en met twee ervaren onderzoekers van de begeleidingscommissie namens de stichting Sluysterman van Loo.

#### *Onderzoeksactiviteiten per project*

Van de *schrijfcursus*, gehouden in de Randstad, zijn vier bijeenkomsten (10 deelnemers) gevolgd in de winter van 2004/ 2005 (de eerste, de laatste en twee ertussen in). De docente is telefonisch geïnterviewd, diepte-interviews zijn gehouden met twee deelnemers, een man en een vrouw, beide 68 jaar.

Voor de *theatercursus* is in februari 2005 gesproken met drie potentiële deelnemers in Noord Holland. Van een parallel lopende cursus (5 deelnemers) die reeds was gestart in Overijssel werd de uitvoering bijgewoond en werden 2 deelnemers geïnterviewd (2 vrouwen van 57 jaar). Ook is uitgebreid met de docente en met de projectleider gesproken. In het najaar van 2005 is een voorbereidende bijeenkomst bijgewoond (5 deelnemers) en is een deelnemster telefonisch (63 jaar) geïnterviewd.

De pilots voor het *levenskunstspel* vonden plaats in april 2005, en bestonden uit twee sessies per locatie (buurthuis, verzorgingshuis) in de Randstad. Twee keer twee sessies zijn gevolgd (6-8 deelnemers), één serie in een buurthuis, één in een verzorgingshuis. Er zijn 3 deelnemers geïnterviewd (twee vrouwen van resp. 58 en 77 jaar, een man van 80 jaar), waarvan de jongste tevens lid was van de klankbordgroep die het spel hielp ontwikkelen. Zij is zowel als deelnemer als, als spelleidster geïnterviewd. Er is uitgebreid gesproken met de twee projectleiders die in de pilot de groepen hebben geleid.

Van het project *levenslessen door ouderen* werd in mei 2005 een pilot-bijeenkomst gevolgd (5 deelnemers) en is gesproken met de voorzitter en organisator van de bijeenkomst en een stagiaire. Omdat de landelijke implementatie pas in 2007 van start ging, zijn niet meer bijeenkomsten gevolgd. In het najaar is één deelnemster (65 jaar) geïnterviewd, de andere deelnemers wilden niet geïnterviewd worden.

Tenslotte is het project TOP 50+ gericht op het *ontwikkelen en ondersteunen van individuele activiteiten* door ouderen. Dit project kampte met een groot probleem in de werving van deelnemers. Er zijn geen interviews gehouden, en geen observaties verricht. Wel is herhaalde malen met de projectleider gesproken. De projectleider heeft ook een analyse gemaakt van de redenen waarom het project niet van de grond is gekomen. Dit leverde waardevolle informatie op over wat *niet* aanspreekt wanneer men projecten levenskunst wil opstarten.

Naast het bezoek aan de geselecteerde projecten is ook een informatiemarkt bijgewoond waarop alle projecten zich presenteerden. Hierdoor kon, zij het oppervlakkig, informatie over andere projecten worden betrokken.

In totaal zijn er zo 10 interviews gehouden die woordelijk zijn uitgetypt, en zijn vele face to face gesprekken gevoerd. In totaal is op 13 bijeenkomsten geobserveerd. In totaal deden zo'n 50 mensen mee aan de onderzochte projecten en waren 13 begeleiders en projectleiders betrokken. Dit betekende dat we over iets minder materiaal konden beschikken dan we gehoopt hadden (we hadden op 15 interviews en 15 observatiedagen gerekend). Echter, de rijkheid en complexiteit van het materiaal was dusdanig dat er voldoende basis was voor een genuanceerde verslaglegging en eerste operationalisatie van 'levenskunst voor ouderen'.

## 2 Levenskunst beoefenen of ernaar op zoek. Voor wie zijn de projecten bedoeld?

### 2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk presenteren we een categorisering van de vijf levenskunstprojecten die we konden maken door de vraag te stellen op wie de projecten zich richten. We konden de *projecten voor levenskunstenaars* en de *projecten voor zoekenden* onderscheiden. De projecten voor levenskunstenaars zijn projecten waarvan de deelname een manier is om levenskunst te beoefenen. Deze projecten zijn bedoeld voor de ouderen die al weten wat ze willen. Hieronder vallen de schrijfcurcus, de theatercurcus en het TOP 50+ project. Doel van de schrijfcurcus is om te leren de techniek van het schrijven te beoefenen, en van de theatercurcus om middels theaterle technieken uiting te geven aan levenskunst. Bij de Top 50+ projecten kiezen de deelnemers zelf een activiteit. De tweede categorie projecten, het levenskunstspel en de levenslessen, richten zich op de ouderen die zoekende zijn. Deze projecten zijn bedoeld voor de twijfelaars, mensen die wel iets willen, maar nog niet goed weten wat, of voor ouderen die over een drempel heen moeten. Deze projecten proberen ouderen aan het denken te zetten en leveren mogelijke richtingen waarin men verder kan.<sup>1</sup>

In dit hoofdstuk werken we de verschillen uit door te kijken naar de achtergrond en de motivatie van de ouderen die door de projecten bereikt worden, de dingen die zij uit de projecten halen en de problemen die de projecten tegenkomen, met name bij de werving van deelnemers.

### 2.2 Projecten voor levenskunstenaars

*Achtergrond en motivatie van de deelnemers.*

Een activiteit als het schrijven of theater maken is voor de deelnemers vaak de ont-plooiing van een sluimerend talent of een onderzoek-door-oefening om te zien of men zo'n talent daadwerkelijk bezit. Deze zelfontplooiing moet gezien worden tegen de achtergrond van de deelnemers. De vrouwelijke geïnterviewden zijn bijvoorbeeld allemaal van een generatie waarbij het vanzelf sprak om na het trouwen op te houden met werken en voor de kinderen te zorgen. Zelfontplooiing schoot er dan al snel bij in.

*Deelneemster:* Goed, nou, toen ben ik na die secretaressejaren, wat ik op zich altijd een erg leuke baan heb gevonden, toen ben ik getrouwd. Toen heb ik een aantal jaren niet gewerkt omdat ik vier kinderen kreeg. Ik heb nog een tijdje een tolkstudie gedaan. Maar dat werd te zwaar met vier kinderen, en mijn man moest ook nog daarnaast werken. En toen de jongste geboren was, dus na een jaar of zes, zeven, toen ben ik weer gaan werken. Maar ja, vier kinderen en een baan, dat was natuurlijk so wie so lastig. Crèches bestonden niet.

Voor deze deelnemers is deelname aan een project levenskunst een manier om zichzelf te ontwikkelen. Het sluit aan bij dingen die ze al doen, maar die ze een nieuwe richting willen geven, buiten het stramien van gezin en werk. Dat geldt overigens

---

1 Deze categorisering heeft een analytisch doel en moet niet te scherp gezien worden, maar biedt houvast om te kijken voor wie de projecten bedoeld zijn en hoe deze ouderen te bereiken.

evenzeer voor de mannen, voor wie niet zozeer de zorg voor het gezin, maar vooral hun werk hun aandacht in beslag nam.

*Deelnemer:* Ik heb een ander leven gehad dan de meeste gezinnen. Want ik heb m'n hele leven met m'n zuster samen gewoond, en dat is gewoon, mijn moeder was zwaar astmatisch enne, nou ja, u weet wel: zorg voor de familie. Dat was toen crisistijd. En we zijn toch altijd bij moeder gebleven, je wou haar niet alleen laten. En zodoende is het altijd anders gelopen dan in een normaal gezin. En ik heb eigenlijk van alles gedaan. Ik ben niet zo hoog opgeleid. Mijn vader zei: 'je moet geen opleiding volgen', dat wou hij helemaal niet, want ik kon zelfs verder studeren. Dat was de crisistijd, daar komt dat door. En zodoende zijn we meteen bij een baas terechtgekomen. En zo zijn we opgeklommen.

De nieuwe activiteit sluit aan bij de interesse en bezigheden van de deelnemers en wordt uitgebreid en ingepast in het leven.

*Deelneemster:* Ik schrijf iedere avond bijvoorbeeld een kronkel op ofzo. Ik ben iedere avond wat aan het schrijven, wat me opgevallen is, of als ik in de elende zit. Maar dat laatste wil ik een beetje beperken. Da's allemaal gezeur. Het is echt voor mijzelf echt, gewoon even de dag afsluiten. Niet van 'ik heb dit gedaan of ik heb dat gedaan'. Maar een ding dat me bezighoudt. Met m'n overwegingen erbij, wat me opgevallen is die dag, politiek, film, theater, doet er niet toe.

Theater is minder makkelijk direct te integreren in het dagelijks leven. Het was opvallend dat vooral 'jongere ouderen' deelnamen (tussen de 50 en de 57 jaar), al was er in het najaar van 2005 een deelneemster van 83 jaar. In de cursus werd gewerkt aan een presentatie gebaseerd op de eigen ervaringen van de deelnemers.

*Deelneemster:* Ik ben verpleegkundige van origine. En ik heb me altijd bezig gehouden met het begin van het leven, ik ben kraamzorgverpleegkundige geweest. En daarnaast heb ik me sinds 1984 verdiept in het eind van het leven. Dat kwam eigenlijk toen mijn achterbuurman hier overleed. En zij hebben geen kinderen en zij vroeg mij of ik zes weken bij hem wilde slapen. En dat heb ik toen gedaan. En toen dacht ik: wat ga ik daar slecht mee om! Ik sta d'r bij en ik kijk er ernaar en ik kan niks voor die man betekenen. Hij had maar pijn. Aan het eind van de rit vond ik dat ik dat zo slecht gedaan had dat ik vond dat ik daar iets mee moest. En ik ben naar de boekhandel gegaan en daar werd mij een boek in mijn handen gelegd. En dat heette: Leven tot we afscheid nemen. Van Elisabeth Kübler-Ross. En dat heeft eigenlijk zo'n ommekeer in mijn leven gebracht. Nu weet ik wat ik mis en waar ik iets mee wil. En dat heb ik daar ook verteld, in die voorstelling.

Als creatieve activiteit is het deelnemen aan deze eerste categorie projecten op zichzelf al een manier om vorm te geven aan levenskunst. Deze eerste categorie projecten, de projecten voor levenskunstenaars, bereiken in eerste instantie ouderen die al actief zijn.

*Deelneemster:* Weet je wat ik wel denk: Ik heb in principe zo'n cursus niet nodig. Eigenlijk. Ik denk dat heel gauw de verkeerde mensen naar zo'n cursus gaan. Niet de verkeerde, maar de mensen die het eigenlijk niet echt nodig hebben. Maar dat heb je altijd, mensen die al geïnteresseerd zijn in iets, die kan je nog weer enthousiaster krijgen. Maar van niks naar enthousiast dat lijkt me

heel moeilijk. Mensen die anders achter de geraniums gaan zitten bereik je hier niet mee, ik denk toch dat je dat in je moet hebben om iets van je leven te maken.

De achtergrond van de ouderen die deelnemen aan deze eerste categorie projecten zijn actieve ouderen die weinig mogelijkheid hadden om zichzelf te ontwikkelen. De ouderen die aan deze projecten meedoen weten vaak wat ze willen, of ze komen op het idee doordat ze zien dat er een project is waaraan ze kunnen deelnemen.

#### *Het belang van de eerste categorie projecten*

De ouderen die aan de schrijf- of theatercursus deelnemen zoeken een extra impuls of creatieve uitbreiding van een talent dat ze willen ontwikkelen of onderzoeken.

*Deelneemster:* En waarom ben ik nou tot die cursus gekomen: ik had mezelf altijd voorgenomen, als ik gepensioneerd ben, dan ga ik iets over m'n familie op papier zetten. Geen stambomen maken, maar hoe zag het leven van onze grootouders er uit: wat is daar gebeurd, hoe is ons gezin thuis geweest toen ik nog jong was, en vervolgens wil ik dat vervolmaken met m'n eigen leven verder in ons gezin. Dat doe ik met name omdat ik dat leuk vind voor het nageslacht. Ik vind het ook leuk om te onderzoeken, maar ik vind het ook leuk om m'n kinderen iets mee te geven.

Deze respondente gebruikt de schrijfcursus als aanleiding om een oude droom te verwezenlijken. Ze ziet het als een vorm van geschiedschrijving om de familiegeschiedenis niet verloren te laten gaan. De cursus biedt technieken om te leren schrijven op een manier die interessant en leesbaar is voor anderen.

*Deelnemer:* Maar op zo'n cursus krijg je toch een aantal richtlijnen, in die zin dat je het ook eens vanuit het perspectief van een *ander* bekijkt, die jij dan bijvoorbeeld meeneemt in je verhaal. Hoe die dat dan ziet. Dat zijn dan dingen, daar heb je nooit bij stil gestaan en dat hoor je dan op zo'n cursus. [...] Ik herinner me dat ik voor de cursus een verhaaltje had geschreven over het bezoek aan een of andere wasserij, dat was in Rotterdam. En dan kwam je in die wasserij, dat je dan dingen gebruikt waardoor de lezer als het ware iets van zo'n wasserij kan ruiken. Er hing een speciaal luchtje, of dat mensen daar aan het zweten waren, zulk soort dingen. Als je daar nooit iets van gehoord hebt, of je bent daar niet zo gekneist in, zeg maar, dan vergeet je dat soort dingen te vermelden, terwijl die dan het verhaal toch levendiger maken.

Door de deelnemers technieken aan te leren zijn deze projecten in sterke mate ook gericht op de toekomst. Ze bieden mensen handvatten en technieken waar ze zelf mee verder kunnen.

*Deelneemster:* [Zo'n cursus biedt] zeker instrumenten om je wakker te houden. Om te kijken: wat zit er nog in m'n kop. Het zijn dingen om te ontwikkelen, die interessant voor jezelf kunnen zijn als je denkt: wat moet ik met m'n latere jaren. Een schrijfcursus is misschien te kort, maar het kan zeker een aanzet zijn om te kijken: wat wil ik hiermee. Ik had toen ik daarmee bezig was, nadrukkelijk gemerkt hoe leuk ik het vond. Ik wil hier wel mee verder

Deze gerichtheid op de toekomst laat ook iets van het belang van deze projecten zien. Het doel van de projecten is om mensen te helpen zichzelf te ontwikkelen. Juist voor



ouderen die daar in hun leven niet aan toe gekomen zijn biedt het gepensioneerde leven nieuwe mogelijkheden en kansen. Dat levert plezier op, maar het versterkt ook het gevoel van eigenwaarde.

*Docente van de schrijfcursus:* Wat ik ook mooi vindt, is dat je mensen iets van eigenwaarde geeft door het schrijven. Dat je kan zien: je kan het ook!

En een deelnemer:

Ik heb altijd in het bedrijfsleven gewerkt, dus altijd zakelijke dingen geschreven. Dat kan ik wel, dat weet ik intussen wel. Maar dat ik ook gewoon zou kunnen schrijven, dat het voor een ander leuk leesbaar is, of interessant leesbaar, dat wist ik niet. En dat komt waarschijnlijk door die lessen. En dat rolde er dan uit. Dan was ik helemaal verbaasd.

Door aan te sluiten bij de mogelijkheden die mensen hebben kunnen ze zin en betekenis geven aan hun leven. Daarover zijn de respondenten eensgezind. Op latere leeftijd zijn het beslist niet de geraniums die lokken, maar is het van belang om een zinvolle invulling van de dag te vinden.

Wat specifiek opviel bij de respondenten van de schrijfcursus is dat de deelnemers zelfredzame mensen zijn die geneigd waren hun problemen zelf op te lossen. Schrijven is daarbij een hulpmiddel; het is bij uitstek een activiteit voor individualisten.

*Deelnemer:* In die jaren dat het zo heftig was met [mijn man die ziek was], dat ik m'n emoties niet meer aankon, dan kroop ik achter de computer. Je schrijft het van je af, zeggen ze wel eens. En dat zijn puur de emoties, die je dan onder controle kan krijgen op zo'n manier. Tenminste, dat was mijn ervaring. Dat is nu niet meer nodig. Maar het was absoluut een geweldig hulpmiddel om het te overleven. Anders had ik het niet getrokken, denk ik. Want als ik heftige emoties had, dan belde ik nooit iemand. Altijd wel als ik weer dingen onder controle had. Dat is een beetje m'n aard.

De bezigheid van het schrijven is een solitaire. Juist voor mensen die zelf graag hun problemen oplossen is het een goed hulpmiddel om orde te scheppen, aan nieuwe inzichten te komen of zich dingen te herinneren. Maar ook blijken deze projecten, naast technieken voor de autonome types, ook mogelijkheden te bieden voor contacten. Om samen met mensen die je niet van tevoren kent iets moois neer te zetten geeft voldoening. Zoals in de theatercursus:

*Deelnemer:* Maar wat ik ook leuk vind om te ervaren, is dat je met zo'n groep mensen die elkaar helemaal niet kent, volkomen vreemd is voor elkaar en zo uitermate verschillend zijn, met elkaar iets neerzetten. Ieder zijn stukje. Dat vond ik heel bijzonder. Dat het zomaar wat wordt met elkaar, terwijl je mekaar nooit uitgekozen zou hebben daarin, of... Het gaat best over diepere dingen.

Samengevat is het belang van de eerste categorie projecten dat het ouderen de gelegenheid biedt talenten te ontwikkelen of daarmee te experimenteren. Het sterkt de eigenwaarde wanneer iemand ontdekt iets te kunnen wat hij of zij niet wist, en brengt plezier in het leven. Het 'zichzelf vernieuwen' speelt daarbij een belangrijke rol, omdat men kan onderzoeken wat men in het leven wil gaan doen. Men krijgt technieken aangereikt om zelf verder te kunnen. Afhankelijk van de soort activiteit spelen ook de contacten met anderen een rol; de projecten bieden de gelegenheid mensen te

ontmoeten met specifieke interesses. Op deze manier kunnen ze waardering krijgen van anderen.

#### *Problemen rond de projecten voor levenskunstenaars*

Een mogelijk probleem is dat er weinig projecten voor (oudere) levenskunstenaars zijn, of dat ze er wel zijn maar ouderen daarvan niet op de hoogte zijn. Een Amsterdamse deelneemster vertelt dat de activiteiten in haar wijk vooral gericht zijn op zieke ouderen of op oudere immigranten. Vooral voor de actieve, autochtone ouderen ziet zij weinig aanbod.

*Deelneemster:* Er is wel een soosmiddag in het verzorgingshuis, ja sorry, het is echt die mensen allemaal: die is geestelijk een beetje in de war, die is blind, die heb ieder ogenblik wat. Daar voel ik me eigenlijk te goed voor. Niet dat ik d'r boven sta, dat bedoel ik niet.

*Interviewer:* Goh. Er zijn geen buurtcentra of ouderenwerk...

*Deelneemster:* Nee! Dat is allemaal eigenlijk voor buitenlanders. Ja, niet voor ons, voor ons is er eigenlijk niks waarvan ik zeg: dat lijkt me wel wat.

Het kan ook zijn dat er wel aanbod is, maar dat de ouderen daarvan niet op de hoogte zijn.

*Deelnemer:* Ik zoek altijd wel dingen die ik leuk vind om te doen. En dat zijn er veel! [lacht] mijn vrouw zegt wel eens: wat zal je volgend jaar hebben. Weer iets nieuws, iets anders. Ik heb nogal wat belangstelling voor allerlei leuke dingen. Ik hou me altijd wel bezig. Want je hoort dan ook wel eens: 'o, wat zal ik nou vandaag weer gaan doen'. Maar d'r is zat als je om je heen kijkt. En zulk soort dingen kunnen je op de weg brengen om te denken: goh, dat is best leuk, daar kan ik eens aan beginnen.

De respondent uit dit citaat weet zich wel te redden, terwijl de respondente uit het vorige voorbeeld niet ontdekt dat er 'zat is'. Naast het organiseren van concrete projecten lijkt het van groot belang om middelen te vinden om informatie over de mogelijkheden onder ouderen te verspreiden. Dit is één van de problemen dat het TOP 50+ parten heeft gespeeld. Het bleek moeilijk de individualistische oudere te bereiken om deel te nemen aan projecten voor levenskunstenaars.

#### *Samengevat*

De eerste categorie projecten, de projecten voor levenskunstenaars, richt zich op het ontwikkelen van mogelijkheden die ouderen hebben. Binnen een arbeidzaam en of zorgzaam bestaan waren daarvoor niet veel mogelijkheden. Wanneer het werk gedaan is en de kinderen zelfstandig zijn, ontstaat meer ruimte, maar ook meer noodzaak om een zinvolle invulling te geven aan het leven. De projecten voor levenskunstenaars bieden een concreet aanbod. Zowel de bijeenkomsten zelf als de vaardigheden die men er opdoet voor de toekomst zijn daarbij van belang. Deelname levert nieuwe en onverwachte contacten en kan een impuls geven aan het verder ontwikkelen van nieuwe bezigheden. De ouderen die op deze projecten afkomen willen iets van hun leven maken. Een probleem kan daarbij zijn dat er weinig aanbod is, of dat ouderen niet op de hoogte zijn van wat er wel is. Of een activiteit ze al of niet aanspreekt weten de ouderen die deelnemen aan deze projecten vaak wel; ze zijn kieskeurig. Dit ligt anders voor de ouderen op wie de tweede categorie projecten zich richt: de twijfelaars.

## 2.3 Projecten voor zoekenden

### *Achtergrond en motivatie van de deelnemers aan de projecten voor zoekenden*

Deze tweede categorie projecten, waar onder het levenskunstspel en de levenslessen, hebben tot doel om ouderen die dat willen te laten nadenken over wat ze zouden willen met hun leven. Deze ouderen hebben (nog) geen duidelijk idee in welke richting ze moeten zoeken en de projecten willen ze daarbij ondersteunen. Een spelleidster beschrijft:

Kerken heb je ook niet meer, dat soort verbanden. Dat valt ook weg. Verenigingen, vroeger zat iedereen in zo'n dorp in de vereniging voor Huisvrouwen. Dat valt ook uit elkaar. Op het dienstencentrum hebben we nu een culturele club gestart. Voor mensen die samen naar theater willen, de film, een wandeling, een etentje, noem maar op. Nou, daar wordt ontzettend goed gebruik van gemaakt. Dus je probeert in te stappen op nieuwe activiteiten voor nieuwe ouderen. En die ouderen worden steeds jonger. Er is een ontzettende vereenzaming onder alle lagen van de bevolking.

De respondenten signaleren dat vanzelfsprekende verbanden waarbij men zich blijvend engageert steeds meer wegvallen en minder worden gewaardeerd. Ze signaleren een behoefte aan nieuwe, meer vrijblijvende en culturele activiteiten. Zeker voor alleenstaande ouderen die geen (vrijwilligers) werk (meer) doen, zijn bezigheden van groot belang

*Interviewer:* En hoe kwam u op het idee om met het spel mee te doen?

*Deelnemer:* Nou, we kregen zo'n briefje van de wijkpost. En toen dacht ik: dat moet ik hebben, ik moet er *uit*. Ik moet hier niet in huis blijven zitten. En als je ouder bent heb je meer tijd om over jezelf na te denken. Dat vind ik vaak moeilijk. Ik kan heel goed alleen wezen, heel erg goed. Ik verveel me nooit, ik heb altijd toch wel iets om handen. Maar ik wil ook zo graag altijd weg. Ik wil altijd weg. [lacht]

Het zijn volgens de respondenten vaak de jongere ouderen op wie deze tweede categorie, de projecten voor zoekenden, zich zou moeten richten. Het gaat om ouderen die op zoek zijn naar zinvolle bezigheden, maar die zich niet zo snel wenden tot het ouderenwerk.

*Deelneemster:* De oudere ouderen die komen wel naar hun groepjes. Maar die nieuwe ouderen, van 55-75, die bereik je [met de projecten voor zoekenden]. Die heel erg zoekend zijn naar: ja, wat *wil* ik nou nog in het leven, en wat is er nou nog voor mij. En sommigen die storten zich dan in vrijwilligerswerk en weten helemaal wat ze moeten, maar er is een hele grote groep die dan absoluut met lege handen staat.[..] En het Dienstencentrum was ook een drempel voor mensen: Jeetje, daar ga je niet naartoe, dat is echt voor de ouderen.

Een probleem om een goede nieuwe activiteit te vinden, wordt omschreven als een typische generatiekwestie.

*Deelneemster:* Want er zijn in deze tijd veel meer mensen die inzicht in zichzelf willen hebben dan vroeger. Vroeger was het: 'Slokje water en doorlopen' zei mijn moeder altijd. 'Niet je vuile was buiten hangen.' 'Ach kind, iedereen heeft problemen.' En daar praat je niet over. Dat hield je allemaal binnen en daar ging je niet mee aan de slag.

Deze tweede categorie projecten richt zich op ouderen die niet duidelijk weten wat ze willen, en die ook niet gewend zijn aan het praten over hun leven. Deze ouderen zoeken niet de traditionele verbanden op en komen ook niet bij het ouderenwerk. Tegelijk is er steeds meer tijd waar men toch iets van moet zien te maken en kan de vraag naar een zinvolle invulling van het leven zich opdringen. De levenskunstprojecten zijn ook een alternatief van meer traditionele 'welzijns' activiteiten voor ouderen, zoals bingo en kaarten. Ze richten zich op zingeving, eerder dan op vertier. Een 'jongere oudere':

*Deelnemer:* Ik zie dan wel de programmering [van het verzorgingshuis], wat je allemaal kan doen, nou, dat is uitgestorven over vijf of tien jaar. Want wij zijn niet gewend aan bingo en we zullen het ook niet leuk vinden. Sommigen misschien, maar zoals het nu gaat in de verzorgingshuizen, dat past niet meer bij de mensen van deze tijd. Dat is geweest.

De doelgroep voor de projecten voor de zoekenden is dus, net als de doelgroep voor de projecten voor levenskunstenaars, moeilijk te bereiken via het ouderenwerk. Deze ouderen mijden de traditionele verbanden en activiteiten. Ze vinden zichzelf geen 'ouderen' omdat ze daarbij denken aan 'oudere ouderen', of mensen waar 'iets mee is' of die niet zelfstandig zijn. Ze zoeken individuele en culturele activiteiten en verdieping.

*Wat is het belang van de projecten voor zoekenden?*

Een tweetal deelnemers is heel duidelijk over wat zij aan deze tweede categorie projecten hebben. De projecten zetten ze aan het denken over hun leven.

*Deelnemer:* Iedereen geeft zichzelf een beetje bloot. Je krijgt ook de gedachten van een ander: hoe denkt die daarover. Ja, uiteindelijk kun je daar wel wat mee. Dat je toch een beetje over jezelf gaat nadenken. Ik heb eigenlijk van jongs af aan een hele depressieve aard. En daar probeer je dan op zo'n manier een beetje antwoord van een ander ook op te krijgen. Ja, het wordt je toch een beetje aangegeven, dat je denkt: een ander denkt daar zo over.

De mening van anderen horen is een manier om na te denken over het eigen leven en vanzelfsprekendheden ter discussie te stellen. Veel meer dan de eerste categorie projecten, waar het accent ligt op het positieve van zelfontplooiing, wordt hier de nadruk gelegd op de *urgentie* van projecten die ouderen helpen een zinvolle levensinvulling te vinden.

*Interviewer:* Denk je dat het belangrijk is dat dit soort dingen voor ouderen georganiseerd worden?

*Deelnemer:* Ik denk dat het van levensbelang is. Juist omdat het een tijd is waarin iedereen het druk heeft. En daarin kunnen ouderen, vooral ouderen, eenzaam worden of tussen de wal en het schip raken. Je moet echt zelf er op uit gaan en dingen opzoeken. En als je dan niet lekker in je vel zit, dan lukt dat gewoon niet.

De initiatiefnemers menen dat wanneer ouderen blijven dolen, uitzichtloosheid en depressie op de loer liggen. Daarvoor zijn ook wel aanwijzingen.

Mevrouw Jansma krijgt een kaartje met de vraag: 'De kunst van het leven is...' '... overleven.', zegt ze. 'Dat is niet erg positief!', vindt mevrouw van Dijk. 'Ik word daar heel erg droevig van.' 'Ja, ik ook', zegt mevrouw Jansma. 'Je mot het

wat positiever zien, het leven is toch nog wel leuk...soms?!' Dat vindt mevrouw Jansma dan ook wel. Maar niet van harte.

Het gevaar van een bestaan zonder zin komt soms zeer terloops ter sprake.

Mevrouw Freriks zegt ineens: 'Ik denk heel vaak: ik hoop dat ik niet meer wakker word.'

'Dat is de wens van heel veel mensen.', reageert mevrouw Jansma. De spelleidster vraagt: 'En wat doet u dan, als u dat denkt?' Mevrouw Freriks zegt: 'Dan begin ik het hele riedeltje weer: opstaan, gymnastiek doen, ontbijten. Mijn kinderen willen geen euthanasie. Maar ik vind er niks meer aan als ik geen vrijwilligerswerk mag doen.'

Hier is het begrip 'zinvolheid' weer belangrijk. Het vrijwilligerswerk gaf mevrouw Freriks een doel in het leven, maar ze blijkt met haar 82 jaar te oud voor de organisatie waar ze bij aangesloten was. Het gaat niet zozeer om vermaak, amusement of iets te doen hebben, maar om bezigheden die men als *zinvol* ervaart. Het accent ligt bij de projecten voor zoekenden op de reflectie over mogelijkheden en mogelijke bezigheden, niet direct op concrete oplossingen. De projecten problematiseren eerder vanzelfsprekendheden en werpen vragen op, meer dan dat ze die beantwoorden. Samengevat is het belang van de projecten voor zoekenden om ouderen te helpen die op zoek zijn naar 'zin' in het leven, maar nog niet weten wat ze willen en hoe die te vinden. De projecten zijn gericht op twijfelaars en zoekenden. Daardoor hebben deze projecten, ook een duidelijke preventieve doelstelling; een mislukte zoektocht naar zin kan leiden tot eenzaamheid, somberheid en zelfs doodswensen.

#### *Problemen rond de projecten voor zoekenden*

Probleem bij deze categorie projecten ligt vooral in de werving van deelnemers. Juist de serieuzere en problematiserende ondertoon van deze projecten over levenskunst kan ook mensen afschrikken.

Als ik binnenkom voor de levenslessen is er nog niemand, behalve de beheerder. Hij zegt dat er vooralsnog weinig animo is voor de bijeenkomst. Hij wijt dat eraan dat de ouderen van het wijkcentrum zeer actief zijn en een goede dagbesteding hebben. Iemand had ook gezegd: 'Ik heb nu al zoveel ellende gehad, daar heb ik geen zin meer in.' Ze willen geen serieuze dingen, maar bij de bingo is het afgeladen vol.

Deze ouderen associëren levenskunst met 'problemen' en 'moeilijkheden'. Ouderen die naar de bingo gaan lijken mensen te zijn die zich wel redden, terwijl het levenskunstspel en de levenslessen ontwikkeld zijn voor mensen voor wie dat niet het geval is. Maar juist deze tobbers bleken moeilijk te vinden in de pilots. Er kwamen hoofdzakelijk actieve ouderen op af. Opmerkelijk is dat de deelnemers zich bij hun komst naar deze projecten liever lieten aanspreken als iemand die een ander helpt, dan als iemand die zelf geholpen moet worden.

*Interviewer:* En hoe kwam u op het idee om naar het spel levenskunst te gaan?

*Deelnemer:* Ja, nou ja, dat komt natuurlijk omdat ze mij bellen van de wijkpost uit. En ze vroegen: wil je daar aan meedoen. Nou, ja, ik vind het altijd interessant als het iets is waarvan ik denk: dat is leuk. Voor anderen hoofdzakelijk, niet eens voor mezelf. Want ik amuseer me wel. Ja. Ik heb geen problemen ermee, zelf hoef ik niet zo nodig al die dingen te gaan doen. Maar als ze iemand

nodig hebben daarvoor, dan vind ik het leuk om mee te doen. Ik ben altijd bereid om te helpen.

Veel deelnemers aan de pilots voor het levenskunstspel noemen het belang van het spel voor anderen dan zichzelf. Hetzelfde speelde bij de pilot over de levenslessen. Waren de deelnemers nou levenskunstenaars of waren zij juist mensen die hulp nodig hadden om levenskunst te beoefenen?

Dan vraagt de voorzitter hoe het vervolg er uit zou moeten zien.

Meneer De Man: Ik wil wel meedoen als ik jullie daar een plezier mee kan doen. Klaar zegt: 'Wij leven al makkelijk, we maken makkelijk contact. Misschien zou je het meer moeten uitdragen in een verzorgingshuis, mensen die ondersteuning nodig hebben. Voor ons is het eigenlijk niet nodig.'

Dit probleem van helpen of geholpen worden was ook één van de problemen die het TOP 50+ project parten speelde. De benaderde instanties wilden wel meedoen als het er om ging eenzame ouderen te helpen, maar lieten zichzelf niet aanspreken als organisaties waar mogelijk vereenzaamde ouderen lid van zijn. De projectleider van TOP 50+ concludeert dan ook dat de babyboomers zich niet willen laten aanspreken als 'senioren', '50 plussers' of 'eenzame ouderen'. Anderen helpen spreekt veel meer aan dan zelf geholpen worden.

Berends krijgt een kaartje met de zin: 'Ik ben anders en trots daarop'. 'Ja, ik ben misschien wel anders, maar niet trots. Het is wel prettig dat het geen eenheidsworst is. Ik help mensen graag zoeken naar een oplossing.' Even later voegt hij er aan toe: 'Misschien ben ik wel een heel klein beetje trots om de mensen te kunnen helpen.'

Ni krijgt een kaartje met 'liefde' erop. Hij zegt dat hij liefde het hoogst waardeert van alles. Krijg je het vaak? vraagt de spelleidster. Ni zegt dat hij het meer geeft en dat hij daarmee tevreden is. Dat je niet iets moet terug verwachten. 'Dat maakt me blij', zegt hij. 'Iemand een plezier doen.'

Dit idee om anderen te helpen en anderen iets te geven in plaats van zelf geholpen te willen worden of iets te ontvangen komt vaak terug.

Mevrouw Storcken zegt: Ik vond het erg interessant. Maar om te zeggen: ik kan er iets mee: nee. Wel is het aardig om te horen wat er allemaal leeft, en daar steek je wel wat van op. Je merkt dat je niet alleen bent en dat anderen ook moeilijkheden hebben. Dan kun je dat met elkaar oplossen. Je kan elkaar helpen.

Mevrouw Storcken geeft wel aan dat ze steun aan de verhalen van anderen heeft, dat ze daar iets van opsteekt en dat ze elkaar kunnen helpen. Maar tegelijk is haar conclusie dat ze er zelf niks mee kan. Paradoxaalwijs verdoezelt de zingevende activiteit 'een ander helpen' dat de helper daar zelf ook mee geholpen kan zijn. Mogelijk biedt de bereidheid om te helpen aanknopingspunten om mensen te werven. Terwijl ze anderen helpen, helpen mensen immers ook zichzelf. Een respondente over een andere cursus die zij volgde:

*Deelnemster:* Ik heb zelf een cursus gedaan 'Beter omgaan met het leven, beter omgaan met de dood'. En dat deed ik eigenlijk omdat ik dacht: ik kom zoveel problematiek tegen in het hospice, zoveel mensen met relationele pro-

blemen, misschien zou ik daar nog wat aan kunnen doen. Maar in die cursus, dat was voor mij ook heel confronterend om te zien en te ervaren, dat ik daar echt voor m'n *eigen* problemen zat. Mijn eigen hobbels en bobbelts die ik op moest lossen. Ik dacht dat ik daar voor een ander kwam.

Het helpen van anderen is ook een aspect van levenskunst, men kan daar zelfrespect aan ontleen (zie ook het verderop). Maar op een indirecte manier is dat dus ook een manier om zichzelf te helpen doordat iemand helpen wordt ervaren als zinvol.

#### *Samenvattend*

De tweede categorie projecten, die voor de zoekenden, richt zich, explicieter dan de eerste, op de categorie ouderen die zoekende zijn naar een zinvolle invulling van hun dag. In dit hoofdstuk kwam naar voren dat het in een steeds individualistischer samenleving moeilijk is om deze (eveneens individualistische) ouderen te bereiken. Mensen willen geen zware verbintenissen aangaan, maar hebben wel ondersteuning nodig om iets te vinden. Ook lopen ze niet warm voor traditionele activiteiten voor ouderen binnen traditionele verbanden. Volgens de initiatiefnemers is het belang om toch te proberen deze ouderen te bereiken is groot. Ze zijn bang dat deze ouderen zonder zinvolle bezigheden vereenzamen en versomberden. Zo heeft deze categorie projecten ook een duidelijk preventieve doelstelling. Als mensen blijven tobben kan het zijn dat ze in de hulpverlening terechtkomen. Het blijkt echter moeilijk deze ouderen te vinden en te bereiken. Ze zien zichzelf niet als mensen met een probleem. Ze tobben in hun eentje, wachten af, zien niets in traditionele voorzieningen voor ouderen en nemen niet zo gemakkelijk het initiatief om iets te ondernemen. De deelnemers aan de pilots waren vaak ook actieve ouderen die zichzelf niet herkennen in het beeld van de 'oudere met problemen'. Ze waarderen de bijeenkomsten wel, al vinden ze niet dat die iets opleveren dat zinvol is voor henzelf (eerder voor anderen). Een mogelijk aanknopingspunt om ouderen te betrekken bij projecten voor zoekenden ligt in hun grote bereidheid om anderen te helpen. Dat is een zinvolle bezigheid, die daardoor ook degene helpt die anderen helpt.

## **2.4 Conclusies**

We bespraken twee categorieën projecten over levenskunst. De *projecten voor levenskunstenaars* bieden activiteiten aan mensen die weten wat ze willen of iets willen uitproberen om zich te ontwikkelen. Deze projecten zijn concrete manieren om gestalte te geven aan levenskunst. Deelname aan de projecten is op zichzelf al een manier om levenskunst te beoefenen. Het grootste probleem bij deze categorie projecten bleek dat er te weinig projecten zijn voor ouderen, of dat ouderen niet op de hoogte zijn van het bestaan van die projecten.

De *projecten voor zoekenden* richten zich op ouderen die wel iets zinvols willen doen met hun leven, maar niet weten wat dat zou kunnen zijn, zich niet thuisvoelen bij het gangbare aanbod, of geen initiatief nemen om eens iets uit te proberen. Levenskunst krijgt in deze projecten gestalte door ouderen te helpen na te denken over wat ze zouden willen. Deze groep bleek moeilijk te bereiken. Dat kan komen door hun afwachtende of twijfelende houding, het verdwijnen van traditionele verbanden, èn omdat de ouderen niet het idee hebben dat ze hulp zouden kunnen gebruiken. De initiatiefnemers menen dat het belangrijk juist deze groep ouderen te bereiken omdat de projecten levenskunst een preventieve functie kunnen hebben. Een leven zonder zinvolle activiteiten leidt tot eenzaamheid, somberheid, depressie en wensen om dood te zijn. Toch blijkt het moeilijk onder deze noemer ouderen te werven: men

laat zich niet graag aanspreken als 'iemand met problemen'. Een mogelijkheid om deze ouderen te bereiken zou kunnen zijn om ze aan te spreken op hun bereidheid anderen te helpen; daarbij helpen ze gelijk ook zichzelf. De deelnemers waarderen de uitwisseling met anderen, en de verdieping van de gezamenlijke activiteit.

Deelnemers aan de projecten voor zoekenden zijn potentiële deelnemers aan projecten voor levenskunstenaars. Na een oriëntatie op wat ze willen kunnen ze daadwerkelijk aan de slag gaan met een specifieke activiteit om vorm te geven aan hun levenskunst. De projecten van de eerste en de tweede categorie hebben verschillende doelstellingen en vullen elkaar aan.

### Schema 1: Twee categorieën levenskunstprojecten

	<b>Projecten voor levenskunstenaars</b>	<b>Projecten voor zoekenden</b>
Belang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gericht op zelfontplooiing voor ouderen die weten wat ze willen, of iets willen uitproberen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gericht op ouderen die iets zinvol willen doen, maar niet weten wat precies.</li> <li>Gericht op preventie</li> </ul>
Achtergrond deelnemers	Ouderen die na een zorg- of arbeidzaam leven zichzelf willen ontwikkelen.	Ouderen die traditionele verbanden mijden.
Probleem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn weinig projecten.</li> <li>Informatie over projecten bereikt de ouderen niet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouderen zijn moeilijk te bereiken, laten zich niet aanspreken als iemand die eenzaam is of problemen heeft</li> </ul>

- Deelnemers: Lijken te profiteren van projecten en helpen graag anderen, maar zien zichzelf niet als mensen die hulp nodig hebben. Dit is met name een probleem voor de organisatoren van 'projecten voor zoekenden'.





## 3 Wat is levenskunst in de projecten?

### 3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we na wat levenskunst is zoals die gestalte krijgt binnen de projecten. Het accent ligt in dit hoofdstuk vooral op de manieren waarop de deelnemers inhoudelijk vorm geven aan het begrip levenskunst, door hoe zij daarover praten en hoe zij er gestalte aan willen geven. Wat is levenskunst voor de (oudere) deelnemers?

### 3.2 Zelf actief zijn: het leven naar je hand zetten

Het spel levenskunst begint met een vraag die de deelnemers moeten formuleren. Dat kan niet iedere soort vraag zijn. Het moet een vraag zijn waar je over na moet denken (dus niet: welke kleur heeft de muur in het gemeentehuis?, maar bijvoorbeeld wel: In welke kleur zou ik mijn muren willen verven?). Verder moeten de deelnemers leren om de vragen in de ik-vorm te stellen. Dit betekent dat ze zichzelf moeten beschouwen als mensen die invloed kunnen uitoefenen op hun leven. Dat was voor sommigen al een hele omschakeling.

Mevrouw Jansma bedenkt een vraag om het spel mee te spelen: 'Waarom is de mens zo negatief?' De spelleidster buigt om: 'misschien kunt u de vraag stellen: hoe moet *ik* daar mee omgaan.' Mevrouw Jansma zegt dat ze zelf vaak in de put zit *en* dat ze dan ook nog eens al die negatieve verhalen moet aanhoren.

Mevrouw Jansma formuleert een vraag die buiten haar invloedssfeer ligt. De spelleidster corrigeert. De vragen van het levenskunstspel moeten op een manier geformuleerd worden dat de speler ook de mogelijkheid heeft iets te beïnvloeden. Wat kan *ik* doen om.... Voor sommigen kostte het veel moeite om zichzelf in zo'n actieve rol te zien. 'Vroeger misschien, toen ik nog jong was...'. Maar nu, zeggen deze ouderen, hebben ze geen wensen meer. En de wereld is toch niet te veranderen.

Meneer Berends zegt dat je op een leeftijd bent gekomen waarop je zo je ritme hebt en wensen onuitvoerbaar worden. 'Ik zie heel veel mensen, en ze klampen ze zich aan je vast, met al hun problemen. Hier in het verzorgingshuis bijvoorbeeld. Maar je kan er niks aan doen.'

Daarmee is een belangrijke interventie van het spel levenskunst juist het ombuigen van een passieve ('alles overkomt me') naar een actieve ('ik heb invloed op wat er gebeurt') levenshouding. Levenskunst in dit project is: de dingen naar je hand zetten. Het idee dat het leven niet te beïnvloeden is kwam het duidelijkst naar voren in een groep oudere spelers van het levenskunstspel (77+) die in een verzorgingshuis of aanleunwoning bij het verzorgingshuis woonden waar zij het gevoel hadden dat ze niets in te brengen hadden. Ze zagen de bewonersinvloeden ten onder gaan in onpersoonlijk en niet te sturen managementgeweld.

De meeste deelnemers kennen elkaar van gezicht of horen bij dezelfde zorginstelling en ze mopperen op het verzorgingshuis. Dat ze geen inspraak hebben, dat de activiteiten niet toegankelijk zijn voor de mensen uit de aanleunwoningen, zoals mevrouw Piek, dat het sinds het verzorgingshuis is gefuseerd een

institutie van managers is geworden. Het kost de spelleider moeite om aan haar uitleg te kunnen beginnen. Meneer Jansen zegt dat hij een mooi huis heeft, prachtig, maar voor de rest word je aan je lot overgelaten. Je hebt geen enkele inspraak, ze luisteren niet naar de bewoners.

De spelleider suggereert een vraag: hoe kan ik meer invloed uitoefenen op de situatie in het verzorgingshuis? Jansen wuift het terzijde: vroeger was er een goeie directrice. Daar kon je mee praten. Maar nu is het een keten van verzorgingshuizen geworden. Als je iets te vragen hebt moet je bellen en krijg je te horen: 'Mijn collega komt morgen.'

Het probleem was hier om de mensen een vraag te laten formuleren waarmee ze zichzelf zien als iemand met invloed op de eigen situatie. De spelers moesten daarvoor van repertoire veranderen, van het mopperen op de boze wereld naar het kijken naar de mogelijkheden die ze zelf hebben om er wat van te maken. Maar ook als de eerste stap gezet is, blijkt het om een diepgewortelde houding te gaan.

Jansen krijgt een kaartje: 'Het mooiste cadeau dat ik nu zou kunnen krijgen...' 'Ach,' zegt hij 'wensen heb je niet meer op die leeftijd'. De spelleidster vraagt: 'Wat is de relatie met uw vraag?' Jansen zegt: 'Ik zou willen dat de situatie geklaard wordt. De sfeer, het negatieve, dat moet veranderen. De mensen moeten vriendelijker zijn en van hogerhand moeten ze meer luisteren naar wat de mensen te zeggen hebben.'

Weer legt Jansen de verandering van de situatie buiten zichzelf. Wanneer de situatie wordt ervaren als onbeïnvloedbaar is die ook lastig om te buigen. Toch is dat juist wat het spel beoogt. De levenskunstenaar voor het spel levenskunst is iemand die (ook) actief is en de dingen naar zijn of haar hand zet. En dat geldt ook voor de levenslessen:

Herman, de voorzitter vertelt dat hij levenskunst verbindt met zelfstandig blijven en een goede kwaliteit van leven hebben als je thuiswoont. Dat is ook de missie van de organisatie die dit project heeft opgezet.

Zelfstandigheid draagt bij aan een goede kwaliteit van leven, doordat men grip blijft houden op de eigen omstandigheden. Deze actieve levenshouding wordt bevorderd door de projecten en komt naar voren in de volgende scène die werd uitgebeeld in de theaterpresentatie.

De volgende scène gaat over 'alleen op reis gaan'. De actrice vertelt dat op een zekere zomer haar man op het laatste moment niet mee kon op vakantie. Toen nam ze het besluit: ik ga alleen, op de fiets trek ik er op uit. Ze verbeeldt de fietstocht, voelt de wind door haar haren waaien, en strijkt op een terras neer om appeltaart met slagroom te eten. Daar zit een echtpaar te mopperen dat het niet meevalt, dat fietsen tegen de wind in, en dat het allemaal maar niks is. Voor haar suggestie om met de wind mee te gaan fietsen voelen ze niets. Plan blijft plan.

In plaats van thuis te blijven mokken dat de vakantie niet doorgaat, neemt de vrouw in deze scène het heft in eigen handen. Ze trekt er op uit, en het mopperende echtpaar illustreert dat mensen er zelf wat van moeten maken in het leven. Maar dat betekent ook dat ze zich moeten kunnen aanpassen aan de omstandigheden.

### *Speelruimte en gegevens*

Als levenskunst betekent dat je dingen naar je hand kan zetten, komt al snel de vraag aan de orde hoeveel speelruimte je daarvoor hebt. Waar de projecten ouderen op hun activiteit en regie aanspreken, worstelen deelnemers met onveranderbaarheden. Waar bestaan die precies uit? In het voorbeeld van de ouderen die ontevreden waren met het verzorgingshuis, noemen ze vooral de *omgeving* als bepalend en onveranderbaar. Anderen noemen ook het *karakter* als de gegevenheid waar je het maar mee hebt te doen.

Mevrouw De Man: Als het voor de wind gaat is het makkelijk [om het positieve te zien], maar als je de een na de andere begrafenis hebt...

Voorzitter: Ja precies, dat soort dingen. Maar zit daar ook niet iets in de manier waarop je met die dingen omgaat?

Mevrouw De Man: Dat is met name hoe je karakter is. Maar of je daar ook invloed op kan hebben... Je wil natuurlijk niet dement worden, dan kun je beter dood gaan.

Klaar: Je moet er jong mee beginnen, je moet je kinderen wijzen op de bloemetjes en de roodborstjes. Anders lukt het niet.

Naast karakter is hier ook *gezondheid* een gegeven. Dit kwam ook naar voren in de theaterscène waar 'de demente moeder' ten tonele gevoerd wordt. Eén van de acteurs zegt: 'als het zo moet, hoeft het van mij niet meer'. Een ander bestrijdt dit.

*Deelneemster*: Je kan je wel afvragen: wil ik zo oud worden of wil ik zus oud worden, maar als het gebeurt dan gaat het zo geleidelijk. Er is nooit echt een duidelijke stap, vind ik. Dat je zegt: als ik dit nog kan of dit, en daarna hoeft het niet meer. Het gaat zoals het gaat.

Het omgaan met die gegevens ziet men weer wel als een aspect van levenskunst. Toch menen velen dat levenskunst iets is dat je als eigenschap hebt of niet hebt.

*Deelneemster*: En daar heeft de regisseuse ook wel heel sterk op gehamerd: je bent zoals je bent. En dat vind ik ook het hele leuke in het leven, want dan denk je: mens, wat heb je toch een groei en ontwikkeling meegemaakt, maar in wezen blijf je toch dezelfde. De basis is vaak zo al gelegd. En dat heeft natuurlijk ook alles te maken met levenskunst. Iedereen heeft wel mensen in z'n omgeving die altijd maar zeggen: dat lukt mij niet. Om wat voor reden dan ook lukt het niet. Maar een ander kan tien keer zo erge dingen meemaken en die heeft toch de kunst om te leven. Die basis, of je pessimistisch bent, of optimistisch, of dat je positief bent of negatief, dat is zo belangrijk. Dat zit toch een beetje in je genen denk ik.

Karakter of houding kunnen je dus helpen of tegenwerken om het leven naar je hand te zetten en er zo een kunst van te maken. Maar is levenskunst dan niet te leren?

*Deelneemster*: Je kan best dingen aanleren, maar een heel ander mens worden... Dat zijn toch maar kleine stukjes. En er zijn natuurlijk veel mensen die veel in therapie gaan, maar je wordt er niet ineens een heel ander mens van. Je moet leren te leven met de handicaps die je hebt. En als die je tegenhouden om bepaalde dingen te doen in het leven, dan moet je er iets aan doen.

Er valt volgens deze respondent op bepaalde gebieden best wat te leren. De kunst is dan om met je handicaps –gegevens– goed om te gaan.

*Deelneemster:* Dan denk ik: ja, waarom zit ik nou altijd zo in de put. En als ik dat zo zelf naga, dan ben ik als kind ook al zo geweest. Want ik kan soms 's morgens opstaan en dan denk ik: fout. Fout vandaag. Dan sta ik op, dan ga ik een boterham eten en dan moet ik me wassen en aankleden, en dan zie ik dat bed: 'ik ga nog even naar bed'. Dat is niet goed. Niet goed! Daar knap je niet van op. Maar ja, dan lig ik een half uur in dat bed, dan denk ik, ik moet ook niet in dat bed liggen. Ik moet eruit! Ik moet wat doen! [...] En ik heb mijn moeders moeder nooit gekend, die was al jong gestorven. En dat vertelde m'n moeder: die moeder lag altijd op bed. Was ze dan ziek? Nee, ze lag op bed. En toen zei mijn moeder tegen mij: wat een rare moeder had ik eigenlijk. En ik begreep het helemaal niet. Je staat toch op, ook al ben je niet zo fit. En dat heb ik dan ook, als ik weer in mijn bed duik. En dan denk ik: zie je wel, ik reageer precies hetzelfde. Ik ga naar m'n bed. Maar ik blijf er niet liggen!

Deze respondent vertelt dat ze een aanleg heeft voor somberheid. Het zit volgens haar zelfs in de familie. De oplossing van haar grootmoeder was: in bed blijven liggen. Maar, anders dan haar grootmoeder, weet deze respondent er beter mee om te gaan en dwingt zij zichzelf om op te staan. Levenskunst is dan het zoeken naar een goede manier om om te gaan met de dingen die er nou eenmaal zijn. De volgende respondent vat dit mooi samen:

*Deelneemster:* Ik heb misschien wel een tamelijk rigide opvatting: je staat op de wereld en je moet er iets mee doen. Dat is een beetje mijn levensopvatting. En dan is het kunst om dat goed te doen.

Hier wordt de verhouding van de spreker tot de wereld veel actiever geformuleerd. De wereld is zo als ie is, maar de opdracht die deze persoon zichzelf geeft is om daar iets goeds mee te doen. Maar hoe ziet dat er dan uit, dat 'zelf doen'?

*Deelneemster:* Schrijven kan een onderdeel van levenskunst zijn, daar kan 'iets doen met anderen' een onderdeel van zijn, dat kan studeren zijn. Maar het gaat om dingen die bij jou passen, daarmee iets ondernemen, dat je zegt; ik doe iets met m'n leven. Maar er hoort voor mij ook heel nadrukkelijk bij levenskunst: in de put zitten en tegenslagen verwerken. En daar een draai aan geven dat je weer verder kunt. Dat vind ik eigenlijk één van de belangrijkste onderdelen van levenskunst. De diepte in gaan mag wel, maar er ook weer uit kunnen klimmen. En daar kan schrijven ook wel iets in betekenen. Als ik toen niet, dat was niet omdat ik zo nodig wilde schrijven, maar gewoon: ik moet er iets mee, anders explodeer ik. Dat ik m'n emoties kwijt kon raken. Dat is absoluut een geweldig hulpmiddel geweest om het te overleven. Anders had ik het niet getrokken, denk ik.

Deze respondente noemt een aantal dingen. Ten eerste is het van belang die dingen te doen die bij je passen. De levenskunstenaar zoekt die dingen op en gaat er mee aan de slag. En dat kan voor iedereen een andere vorm hebben; voor haar is het schrijven. Maar het kan ook iets anders zijn. Bij de theatercursus:

Een van de acteurs speelt niet, maar tekent met een stift op een overhead-vel een afbeelding over hetgeen op het toneel wordt verbeeld. Een andere acteur leest vanuit de coulissen een gedicht voor.

Commentaar van één van de actrices daarop uit een interview: Het was heel verschillend en ik vond het ontzettend knap van haar [de regisseuse] hoe ze

iedereen toch in z'n waarde liet. Ik dacht: goh, dan hou je maar drie of vier mensen over om te spelen. En twee die het niet willen. Ik dacht: wat maak je hiervan! En dat vond ik heel knap, en daar heb ik ook heel veel van geleerd. Ze had meteen: daar ging ze voor. En daar heeft ze ons heel erg in meegekregen.

Voor iedereen zijn er dus andere manieren om vorm te geven aan levenskunst. Het is zaak de vorm te vinden die bij je past. Het tweede dat de vorige respondent opmerkt is dat levenskunst betekent dat je moet kunnen omgaan met tegenslagen. Er overkomt je van alles, maar het is aan de levenskunstenaar om er iets mee te doen en die tegenslagen te boven te komen. In haar geval is het schrijven een hulpmiddel. 'Levenskunst' is dan het zoeken naar creatieve manieren die passen bij de betrokkene om goed om te gaan met de dingen die op je pad komen.

Het belang van een actieve houding van de persoon die probeert vorm te geven aan de wereld binnen de speelruimte die hij of zij heeft, komt sterk naar voren in de projecten. Toch is activiteit niet de enige kant van levenskunst. Met name de deelnemers wijzen erop dat het op de juiste momenten een stapje terug kunnen doen, ook bij levenskunst hoort.

### **3.3 Passief zijn: ontvankelijk zijn voor wat er op je pad komt**

De passieve kant van levenskunst komt bijvoorbeeld tot uiting in de volgende discussie over in hoeverre het leven gepland zou moeten worden.

Voorzitter: Dat is misschien wel levenskunst om dan doelbewust te plannen hoe je het wil. Zodat het je niet allemaal overkomt.

Knevel: Ik plan alles. Als je jong bent wil je dat wel minder. Maar het helpt mij juist weer.

Klaar: ik wacht meer af. Eens kijken wat er gebeurt.

Knevel: Ik heb een strak program. De thuiszorg moet tussen half 8 en 8 komen. En als het 8.15 is bel ik ze, dan zijn ze te laat. En ik moet naar de radio, anders loopt de boel in het honderd.

Mevrouw de Man: Ik wil niet zo erg plannen. Dat zet je jezelf vast, en als het dan anders loopt zit je in de put. Zo gaat het niet in het leven. Het is niet: ik wil dit of dat.

Mevrouw Krekel: dat was vroeger nog wel erger, dan ging het leven volgens een vast patroon: opleiding, werken bij een baas, trouwen.

In dit korte fragment komen voor- en nadelen van plannen aan de orde. Voor meneer Knevel is plannen erg belangrijk, met name omdat hij afhankelijk is van de thuiszorg om aan zijn dag te kunnen beginnen. Hij doet vrijwilligerswerk bij de lokale radio en moet op tijd verschijnen. Zo heeft hij er veel belang bij om zijn leven te ordenen.

De anderen wijzen erop dat je ook open moet kunnen staan voor wat er gebeurt en dat al te veel plannen maar tot teleurstellingen leidt als het anders loopt dan gepland. Mevrouw Krekel wijst ook nog op de voorspelbaarheid van een gepland leven. Er is geen ruimte meer voor nieuwe en onverwachte dingen.

*Deelnemer:* Ik heb geleerd om niet het één met het ander in te vullen. En het ene los te laten en te kijken wat er komt. En dan heb je ook pas ruimte voor andere dingen. En dat vind ik wel heel eng, want ik hou heel erg van zekerheid. Je wilt toch wel bezig blijven en wat te doen hebben. Maar ik heb ook wel geleerd dat dat soms de kunst is om dat niet te doen. Het gewoon maar te laten gebeuren.

Open staan voor iets nieuws betekent ook: oog hebben voor het mooie, zelfs in barre omstandigheden. In één van de bijeenkomsten over de levenslessen werden levenswijsheden geformuleerd. Eén daarvan was 'Kijk naar wat er nog is.' De auteur van de uitspraak licht toe:

Deze uitspraak hoort bij een moment waarop mijn man was overleden. En in het begin ben je helemaal van de kaart, en ben je alleen maar verdrietig. Maar toen kwam er een dag, en toen zag ik opeens een akonietje in de tuin. En dat kleine bloempje betekende voor mij hoop. Het zei me: het leven begint weer. Je kan honderd keer langs dingen lopen en ze niet zien! En dan die ene keer zie je het wel.

Ontvankelijk zijn voor mooie dingen is niet een onafhankelijke of controlerende houding. Het vraagt om vaardigheden om de omgeving te blijven waarnemen en je er door te laten beïnvloeden.

*Interviewer:* Zou u kunnen zeggen wat voor u levenskunst is?

*Deelnemer:* Nou, toch ergens altijd proberen ergens het goeie uit te halen. Dat vind ik, je hebt mensen die zien overal meteen een lichtpuntje in. 'Ja, het is wel zus, maar het kan ook zo, het kan ook zo...' 'Ja, je hebt wel gelijk', maar je komt er op dat moment dan niet op, om dat te zien. Je hebt mensen die daar heel erg goed in zijn.

Zoals deze respondent het formuleert is het op kunnen merken van positieve dingen een karaktereigenschap van mensen (die ze zelf ontbeert). Maar door de mening van anderen te horen kun je het ook een beetje leren of daarvan profiteren. Je hoeft het niet allemaal zelf in huis te hebben.

Dit zijn aspecten van levenskunst waarbij activiteit niet zozeer voorop staat, maar meer ontvankelijkheid van wat het leven of de wereld te bieden heeft. Ook het accepteren, bijvoorbeeld van lichamelijke problemen hoort dan bij levenskunst.

Mevrouw Krekel is 92 en ze zegt: Tja, de geest is helder, maar het lichaam wordt moe en doet niet meer wat je graag wil. Dat moet je accepteren. Maar dat kan een behoorlijke strijd zijn. Dat kost energie om te kunnen zeggen: Afijn, dat heb ik gehad.

Mevrouw Krekel zegt het mooi: accepteren dat iets niet meer kan, is een activiteit, het kost energie. Het betekent niet dat ze bij de pakken neerzit, maar dat ze ruimte maakt om zich op andere dingen te richten. Als de wereld niet naar je hand is te zetten, is levenskunst het zoeken naar manieren om goed te leven met dat wat er is. Vergelijk deze uitspraak met de uitspraak dat je beter dood kan zijn als je dement bent. De opdracht die mevrouw Krekel hier verwoordt is juist om ook gezondheidsproblemen een plaats te geven. Een aspect van levenskunst dat daarmee te maken heeft is dan ook om niet te hoge eisen aan jezelf te stellen.

Mevrouw Krekel zegt: Ik leerde vroeger altijd gedichten uit mijn hoofd. Dan had ik reserve voor als ik in bed lag en ik niet kon slapen. En dan had ik ook wel eens dat ik regels kwijt was. En daar had ik het een keer over met mijn dochter en die zei: Misschien moet je dat vooral zo laten, het is helemaal niet belangrijk dat je alle regels kent. En dat was ook zo'n moment dat ik dacht: ze heeft gelijk! En dat geeft rust. Het *hoeft* allemaal niet zo meer als je oud bent. Na een actief leven mag je wel eens een regeltje vergeten. Dat is een voordeel van ouder worden.

Deze deelneemster verbindt het loslaten van hoge eisen aan het ouder worden. Deze levensfase geeft daarvoor meer ruimte dan eerdere levensfasen waarin nog zoveel *moet*. Levenskunst voor ouderen is dan om de vrijheid te nemen om met onvolmaaktheid te leven. Levenskunst betekent dan ook dat je tevreden kan zijn met wie je bent. Het hoeft niet allemaal anders en beter.

*Deelneemster:* Nou, ik vond, dat stuk vertrouwen hebben dat wie je bent, dat dat goed is. Ze [regisseuse] zei ook steeds: jullie hebben genoeg te vertellen, waarom denk je nou dat dat niet van waarde is? Dat vond ik wel iets wat ik ervan geleerd heb. Dat je dan denkt: is dat nou allemaal de moeite waard om te vertellen? En om dan te zien: als je er gewoon voor gaat, dat het dan ook goed komt. Dat je daar vertrouwen in hebt: kom op, jullie zijn allemaal waardevol, en laat het maar zien. Dat vond ik wel heel sterk daarvan.

De levenskunst zoals de ouderen die verwoorden kent dus veel vormen waarbij activiteit of de dingen naar je hand zetten niet voorop staan. Dat noemen ze ook als voordeel van het ouder worden: sommige dingen hoeven niet zo streng meer. Maar de persoon die té passief is, is ook geen levenskunstenaar. Zoals in het volgende voorbeeld over het omgaan met het verlies van dierbaren.

Mevrouw Krekel vertelt over rouw: in het begin koester je ook het gemis. In het begin ben je heel erg met je zelf bezig. Maar daar moet je ook voor oppassen, dat je je niet isoleert. De mensen reageren eerst aardig, ze zorgen voor je. Maar op den duur moet je het toch zelf weer doen.

Knevel: Anders krijg je van die ouwe zeurders.

Voorzitter: Het gaat er dus om dat je niet blijft hangen. Maar kun je dat ook beïnvloeden?

Mevrouw Krekel: Soms lukt dat niet, en dan moet je aanvaarden dat je professionele hulp nodig hebt.

Verdriet over het verlies van dierbaren kan er voor zorgen dat je dat verdriet gaat 'koesteren', waardoor je je afsluit van anderen en niet meer voor jezelf zorgt. Dat is een directe bedreiging voor de ontvankelijkheid die bij levenskunst hoort. De levenskunstenaar moet dus een balans vinden tussen een actieve en een ontvankelijke houding. Mensen die het leven helemaal naar hun hand zetten staan niet meer open voor hun omgeving en wat daar voor moois en onverwachts te vinden is. Ze weten al wat er gaat gebeuren of moet gebeuren, houden vast aan hun eigen ideeën en blijven op de gebaande paden. Te passieve mensen lopen het gevaar in hun passiviteit eveneens niet meer open te staan voor anderen of voor iets nieuws. Ze laten zich niet meer verrassen, zodat ook hier de ontvankelijkheid verloren gaat. Dat wil echter niet zeggen dat je het altijd zelf kan. Het aanvaarden van hulp als dat nodig is, past ook bij levenskunst. Samengevat kan de levenskunstenaar kan dus dingen naar zijn of haar hand zetten of juist dingen laten gebeuren. 'Ontvankelijkheid' blijkt een centrale term te zijn.<sup>2</sup> Men moet eerst open staan voor nieuwe dingen om vervolgens te bedenken hoe daar op een goede manier op te reageren. Maar ontvankelijk zijn is niet alleen maar afwachten, het is op zichzelf een activiteit. Het kan gaan op het accepteren van wat niet meer kan, het aanvaarden van hulp, of het opmerkzaam zijn voor dingen die het leven de moeite waard maken. Levenskunst is dan het zoeken naar de balans tussen de wereld actief tegemoet treden en passief ondergaan.

---

2 Hier zijn overeenkomsten met Aristoteles' aandacht voor 'de waarneming'.



### 3.4 Ontvankelijk zijn als activiteit

Betekent de activiteit van het ontvankelijk zijn dat ontvankelijke ouderen op de toekomst gericht zijn? Voor sommigen wel. Dat kan een spanning opleveren met 'acceptatie'. De toekomstgerichten contrasteren hun levenshouding met wat zij om zich heen zien bij andere ouderen.

*Deelneemster:* En dat zijn allemaal mensen van 65-75. En die zijn dan zo anders. Het gaat prima, hoor, het zijn hele actieve mensen. Maar die gaan dan 's avonds de deur niet meer uit. Die durven niet meer. Dat kan ik me gewoon niet voorstellen. Ik ben altijd zeer geïnteresseerd geweest in ontwikkelingen. Ik kijk altijd veel meer nog naar wat er gaat komen dan naar het verleden. En dat is een beetje het probleem met veel van mijn leeftijd genoten: die vallen allemaal terug op: ja maar 'vroeger zus' en 'toen hebben we dat gedaan' en 'dat komt daar van'. Da's op z'n tijd ook leuk, hoor. Maar er ligt nog een weg voor me. Dat is veel minder met oudere mensen.

De passieve ouderen die alleen maar terugblikken zijn volgens deze respondent geen levenskunstenaars. Het gaat weer terug op het thema 'alles al gezien hebben en alles al weten', waardoor je niet meer open staat voor iets nieuws. Voor anderen betekent de terugblik echter juist plezier.

*Deelnemer:* En het leuke daarbij was, dat vond ik heel verrassend, dat dingen waarvan je eigenlijk niet meer wist dat je ze had meegemaakt, dat die allemaal weer naar boven komen bij het schrijven. Dat je mensen, gezichten weer voor je ziet, namen weer terugkrijgt, plekken waar je geweest bent. Je ziet de hele film eigenlijk weer voor je. En alleen daarom al is het leuk om zoiets te doen.

Het lijkt dus niet zozeer te gaan om een gerichtheid op de toekomst of niet, maar om het ontdekken van nieuwe dingen. En die kunnen in het heden of in het verleden liggen. De levenskunstenaar is dan iemand die zich wil laten verrassen.

Ni zegt dat hij dacht dat oudere mensen somber en pessimistisch zouden worden, zoals hij heeft gezien in verzorgingshuizen. Maar hij is hier tot zijn genoegen toch heel optimistische mensen tegen gekomen.

Ni is verbaasd ouderen aan te treffen die, net als hijzelf, actief en optimistisch zijn. Ook ouderen hebben negatieve stereotypen over de ouderdom. Dit kwam ook naar voren in het vorige hoofdstuk waar we de problemen met de werking bespraken. In de manier waarop ouderen naar zichzelf kijken kunnen dus nog de nodige verrassingen optreden.

*Deelneemster:* Het thema levenskunst spreekt me erg aan. Je kan een beetje terug duiken in het verleden, en dat naar buiten dragen. Ik ontdek kwaliteiten die ik ook nog blijk te hebben. Ik was gewoon aan het inslapen. Ik ben 63, ik dacht dat ik alles wel zo'n beetje gehad had. Maar hier is het echt een beetje een keerpunt: ik kan theater maken! Het is erg leuk, het geeft me een zet in een richting die ik nooit verwacht had. Het maakt me echt wakker!

Open staan voor het nieuwe betekent voor sommigen ook: 'bij de tijd blijven'.

*Interviewer:* Wat is volgens u 'goed ouder worden'?

*Deelnemer:* [lacht] Ja, als we dat wisten! Ik denk toch: een brede belangstelling houden, dat je weet wat er speelt. Je moet een beetje bij de tijd blijven. Bijvoorbeeld, ik lees de krant voor hier in [het verzorgingshuis], en dan is er een man van 95 jaar, en bij alles wat ik voorlees vertelt hij hele verhalen. Hij weet overal alles vanaf. Zelf kijk ik ook graag naar quizzen, ik heb wel eens meegedaan. En ik puzzel ook veel. Ik denk dat dat wel heel belangrijk is. Dat jij een beetje bij de tijd blijft. Maar ja, je gezondheid heb je natuurlijk niet in de hand. Ik ben zelf 80 en ik ben nog nooit ziek geweest.

'Bij de tijd blijven' is wel een opgave. Als deelnemer aan het spel had deze respondent de volgende vraag geformuleerd: Hoe kan ik bij de tijd blijven met alle technische en maatschappelijke ontwikkelingen zodat ik niet buitengesloten word? Hij gaf daarbij het voorbeeld van 65+ers die geen computer kunnen bedienen. Het onderstreept het belang om deel te blijven uitmaken van de samenleving. Maar een medespelster relativeert dat ook weer:

'Je kan ook blij wezen dat je sommige dingen niet meer *hoeft*. Ik hoef niet meer aan de computer.' Een mobiele telefoon hebben de meesten toch weer wel. En een cd-speler is toch ook wel fijn.

Het is weer zoeken naar vormen van leven die bij iemand passen en een keuze uit zaken waar je je wel en niet mee bezig wilt houden, zonder jezelf te hoge eisen te stellen.

### 3.5 Conclusie

Met deze analyse krijgen we meer grip op het complexe begrip 'levenskunst' voor ouderen. In het schema zetten we de verschillende betekenissen van levenskunst nog eens op een rij, geordend naar de meer actieve en de meer ontvankelijke levenshoudingen.

#### Schema 2: Wat is levenskunst voor ouderen?

De dingen naar je hand zetten	Ontvankelijk zijn
<ul style="list-style-type: none"><li>• Invloed hebben op wat er gebeurt.</li><li>• Controle hebben</li><li>• Goed omgaan met wat op je pad komt</li><li>• Het positieve zien</li><li>• Leren leven met handicaps</li><li>• Accepteren van wat niet meer gaat</li><li>• Tegenslagen (creatief) verwerken</li><li>• Bij de tijd blijven</li><li>• Dingen doen die bij je passen</li><li>• Eisen aan jezelf stellen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Open staan voor nieuwe dingen</li><li>• Oog hebben voor het mooie in barre tijden</li><li>• Je overgeven aan het onbekende</li><li>• Niet te hoge eisen aan jezelf stellen</li><li>• Hoop hebben</li><li>• Tevreden zijn met wie je bent en daarop vertrouwen</li><li>• Gericht zijn op nieuwe dingen in toekomst of verleden</li><li>• Je laten verrassen</li><li>• Dingen niet meer hoeven</li></ul>

Een deel van de complexiteit van het begrip levenskunst komt eruit voort dat er niet één scenario is voor het beoefenen van levenskunst. Het hangt sterk af van de situatie en iemands persoonlijke stijl of iemand actief de dingen naar zijn of haar hand zou moeten zetten, of juist wat gas zou moeten terug nemen om dingen te kunnen laten gebeuren en open te staan voor het onverwachte. Daarbij zetten de projecten vooral in op een actieve levenshouding. De ouderen voegen daar een aantal waardevolle passiviteiten aan toe. Een actieve houding is gewenst, maar die houding moet ook weer niet té actief zijn. Iemand die alles wil plannen en controleren zal teleurgesteld raken, en vergeet wellicht de onverwachtse mooie dingen op te merken. Of diegene vergeet dat ook het accepteren van bijvoorbeeld achteruitgang in gezondheid of het verlies van dierbaren iemand vooruit kan helpen. Iemand die alles al weet en gezien heeft, staat niet meer open voor het nieuwe en het mooie en mist zo veel. Wanneer iemand echter alleen maar het idee heeft dat het leven hem of haar overkomt blijft er eveneens weinig ruimte om van het leven te genieten. Het benutten van de marges om er zelf iets van te maken, hoe gering ook, blijft noodzakelijk. Al was het maar door dat ene bloemetje in de tuin op te merken.

Ontvankelijk zijn blijkt een centraal begrip voor levenskunst. Daarin komen activiteit en passiviteit samen. Ontvankelijk zijn is een activiteit, je moet er iets voor doen om nieuwe dingen te kunnen opmerken. Tegelijk is het zaak niet alles zodanig in te kaderen dat nieuwe dingen onopgemerkt blijven. Daarbij valt op dat een aantal deelnemers (ook de 'jongere ouderen') het idee heeft dat ze het wel gehad hebben in het leven. Dit lijkt de levenshouding waar de projecten de belangrijkste verandering in brengen.

## 4. Sociale levenskunstenaars

### 4.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk ging het met name om de levenskunst van de individuele levenskunstenaar. Wel kwam naar voren dat niet iedereen alles zelf hoeft te kunnen om levenskunstenaar te zijn. Soms moet je hulp accepteren. In het tweede hoofdstuk werd ook duidelijk dat de deelnemers 'anderen helpen' als een zinvolle bezigheid beschouwen. In dit hoofdstuk kijken we hoe de levenskunstenaar zich verhoudt tot anderen. Hoe dragen anderen bij aan levenskunst?

### 4.2 De rol van anderen

In het volgende voorbeeld doen de deelnemers een van hen een plezier.

Mevrouw Jansma, de deelnemster die de wereld zo negatief vond, krijgt de vraag: 'Met welk cadeau denken jullie de speler een groot plezier te doen?' Berends denkt aan een boek 'hoe mensen te benaderen', om een overzicht te krijgen. Iemand oppert: een boek over yoga! Dat helpt om tot rust te komen. Mevrouw Jansma is enthousiast: dat werkt! Mevrouw Koopmans geeft een leuke plant –een vrolijke plant, verbetert ze. Mevrouw Piek schenkt haar een middag in het Amsterdamse bos in de lente [de lente, zo bleek uit een eerdere vraag, is het favoriete seizoen van mevrouw Jansma]. Jansen geeft een advies: om uit het negatieve het positieve te halen. Er is altijd wel iets leuks aan iemand. Mevrouw Jansma is blij met de cadeaus. Tijdens de evaluatie zegt ze: 'Het cadeau vond ik het mooist. Dat yoga boek, en naar het bos. Ik ging altijd wandelen met een vriendin, maar die loopt tegenwoordig moeilijk. Maar naar het bos gaan is heerlijk, de ruimte, de stilte en de beslotenheid.'

Hier doen de deelnemers iemand anders een plezier, terwijl de ontvanger deze gaven accepteert. Het was een feestelijk moment tijdens het spel. Het is leuk om voor iemand iets te bedenken en het is verrassend waar anderen mee komen aandragen op grond van wat ze tijdens de bijeenkomst over je te weten zijn gekomen. Ze hebben goed naar je geluisterd. Het blijkt een kunst om te geven én om te ontvangen. Anderen te zien opbloeien is van waarde voor degenen die het zien gebeuren.

*Deelnemster:* Neem nou die vrouw met haar twee krukken. Die is al een uur bezig voor ze de trap op is. En ze heeft ook een aparte stoel waar ze op zit. Maar die zie ik zó veranderen. Die gaat weer leven, ze krijgt sterretjes in d'r ogen, ze lacht! Terwijl onze eerste indruk was: wat een vervelend en chagrijnig mens is dat. Maar dan ga ik zitten spitten, ga ik dat uitzoeken, stel ik vragen. En dan komt ze los. Ze wilde eerst niet meedoen met dat rollenspel, dat we moesten spelen dat we iemand aan de deur iets wilden verkopen. 'Dat doe ik niet', zegt ze. 'Jawel', zeg ik 'ik ga wel proberen om je wat te verkopen, ik heb blommetjes voor de tuin en dat zou de boel heel erg opfleuren'. En ze doet mee, en ik zie daar een verandering in die vrouw komen. Ze gaat stralen! En die handicaps zie je dan niet meer, als iemand gaat leven. Dan zie je een blij mens, niet de handicaps.

Het thema van 'iets doen voor anderen' keert hier terug. Het is inspirerend om anderen te zien genieten. Ook het open staan voor suggesties van anderen noemen de

ouderen vaker als belangrijk. Het is een element van het 'open staan voor de wereld'. Wat halen de ouderen uit de meningen van anderen?

Voorzitter: 'Durf jezelf ter discussie te stellen.' Is één van de uitspraken die passen bij levenskunst volgens mevrouw Krekel. Wat betekent die uitspraak?

Krekel: dat je kijkt of je oordelen, bijvoorbeeld van ouderen over jongeren, of dat wel klopt. Of dat je een second opinion vraagt, niet denken dat je alles zelf maar weet. Maar stel je eens kwetsbaar op. Je blik wordt er ruimer van en je kan nog wel eens van oordeel veranderen. Ik mis dit soort bijeenkomsten wel, dat je over dingen kan nadenken. Ik vind het verruimend om verschillende mensen met verschillende achtergronden te horen. Dat verrijkt je.

Klaar: De uitspraak betekent eigenlijk: durf je mening ter discussie te stellen. Niet jezelf. Ik laat me niet de wet voorschrijven. Ik ben gereformeerd opgevoed, met strikte regels over wat wel en niet mag. Ik leef nu veel losser en dat is juist heel bevrijdend. Daarover hoef ik niet in discussie.

Hier is levenskunst weer om niet star vast te houden aan je eigen opvattingen of regels, maar ontvankelijk te zijn voor andere opinies. Die inbreng van anderen maakt reflectie mogelijk, omdat er een contrast gemaakt kan worden met je eigen gedachten. Zowel bij het spel levenskunst als bij de levenslessen werd dit aspect vaak genoemd. De mening van een ander horen is een manier om de eigen visie te overdenken en dat biedt ruimte om levenskunst te beoefenen. Dan gaat het er met name om eens een *andere* visie te horen. Dat hoeven niet per se andere *ouderen* te zijn.

Mevrouw Krekel zegt dat ze het leuk vindt om te horen wat jongeren bezig houdt. Ze belt bijvoorbeeld met de kleinkinderen, en die vinden dat ook heel leuk. 'Ze zijn bezig met computers, tv, ze hebben heel veel keuzes te maken. Ik vind dat leuk om te horen.'

Ontvankelijkheid is hier weer de kern. Naast het horen van iets nieuws, speelt echter ook *herkenning* een rol. Anderen vormen de spiegel om te zien dat je niet de enige bent die het wel eens moeilijk heeft.

Ook Joan valt het op dat er zoveel overeenkomsten zijn. 'Iedereen is hetzelfde, iedereen is blij met relaties, iedereen heeft verliezen te verwerken en moet toch doorgaan.' Ze vindt het leuk om 'soortgenoten' te hebben ontmoet. De bijeenkomst haar laat zien dat ze niet de enige is met problemen.

Bep vindt dat het vooral helpt dat iedereen hier nu van haar zorgen weet. Ze vindt dat er veel overeenkomsten zijn tussen de deelnemers. Ze begrijpt de vragen van de anderen en herkent ze.

Herkenning kan mensen *uit een isolement* halen. Ze zijn niet de enige die ergens over tobben. Voor anderen is het een beetje van beide: door te luisteren naar de verhalen van anderen bedenken ze dat ze zelf ook zouden kunnen nadenken over bepaalde problemen.

Ni: 'Wat mij heeft getroffen is het woordje 'herkenning'. Ik herken veel dingen die een beetje op de achtergrond waren. Bijvoorbeeld dat huisvestingsprobleem. Moet je het op je af laten komen, of moet je juist beginnen met erover na te denken of je er zorgen om te maken? Dat is nieuw voor mij.'

Naast de herkenning die de deelnemers bij anderen vinden en die ze helpt om levenskunst te beoefenen, vinden de deelnemers ook *bevestiging* dat ze op de goede weg zijn.

Ni verontschuldigt zich dat hij wel zelfgenoegzaam zal lijken. 'Maar van wat ik hier hoor, doe ik het zoals het moet en ik ga zo door. Toch blijft die vraag 'hoe te leven' me bezighouden. Maar ik ben wel optimistisch.'

Ook kunnen anderen soms woorden of vorm geven aan ervaringen die de betrokkene zelf niet kan verbeelden.

*Deelneemster:* Ik zou een scène doen met Annie over dementie. En Annie was de demente vrouw, en ik kom bij haar, en ze heeft een pop in haar handen. En ze praatte tegen die pop. En dat was voor mij zo confronterend. Want mijn moeder is dement, en ze hebben mijn moeder ook vaak een pop gegeven. En dat vond ik in het begin heel erg moeilijk. De allereerste keer dat ik bij mijn moeder kwam en ze zat met die pop, dat vond ik heel confronterend. 'Ik weet wel dat je dement bent, maar dat het zo erg is dat je met een pop..'. En ze sprak ook steeds met die pop: joh, wat ben je koud, ik zal je warm maken enzovoorts. En toen Annie dat zo deed, dat kwam zó dichtbij mijn eigen proces. En toen zei ik: dat kan ik niet. En toen heeft iemand anders het gedaan.

Het gaat hier om een indringende ervaring die de deelneemster deelt met anderen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. De medespeelsters nemen de taak op zich om deze ervaring te verbeelden, zodat die ervaring toch aan de orde gesteld kan worden.

Interessant is dat het vaak gaat om onderwerpen die men niet zo snel met anderen bespreekt (persoonlijke dingen). In de levenskunstprojecten komen die onderwerpen snel aan de orde, in een context van mensen die je maar oppervlakkig kent.

Lien vindt het spel een leuke ingang voor gesprekken die je met anderen pas na lange tijd zou voeren. Je praat met mensen die je niet kent over essentiële dingen in je leven.

Andere mensen kunnen inspireren juist omdat ze zo hun eigen hebbelijkheden hebben.

*Deelneemster:* En ja, ik ben altijd wel geïnteresseerd in mensen, dus ik vond het ook heel erg leuk om te zien hoe iedereen is zoals ie is. En we hebben hier een reünie gehad, en het is ook enig om te zien hoe dat allemaal precies zo gaat zoals je daar [tijdens de theatercursus] was. Je kan het uittekenen zo'n beetje. J. die komt altijd te laat, met tassen vol. Die heeft altijd chaos om zich heen. En dat is dan ook zo leuk, dan hebben we hier iets afgesproken en dan kijk er naar op een afstandje en dan zie ik ze allemaal zitten en dan denk ik: O, enig. Enig! Wat zijn mensen toch leuk. Zie ze daar nou toch zitten!

Soms levert de bijeenkomst zelf een manier om een sociaal netwerk op te bouwen of ter plaatse dingen regelen met nieuwe mensen. Het uitbreiden van het netwerk is geen expliciete doelstelling van de projecten, maar het is wel een effect.

Mevrouw Freriks vertelt: Ik ben altijd vrijwilliger geweest in het bejaardenhuis. Maar boven de 80 nemen ze geen vrijwilligers aan! Hier praten we even over door, of ze niet zelf iets kan doen. 'Maar de mensen willen niet weten dat ze

iets niet kunnen.’, zegt mevrouw Freriks somber. Mevrouw van Dijk zegt dat ze maar naar haar moet komen: ze kent nog wel eenzame mensen. Berends kent een meneer die er over gaat. Anderen kennen ouderen die huisbezoek misschien leuk vinden. Mevrouw van Dijk zal Swannie of Joosje vragen. Dan regelen ze wel wat.

Meer in abstracto is de levenskunstenaar iemand die zich op een goede manier verhoudt tot anderen. Anderen kunnen helpen om levenskunst mogelijk te maken, doordat ze herkenbare ervaringen hebben, of juist contrasterende meningen die je tot denken aanzetten. Het is prettig om anderen een plezier te doen of moeilijkheden te delen. Ook kunnen anderen een ervaring neerzetten die je zelf hebt, maar niet eerder hebt kunnen verwoorden. En ten slotte biedt het plezier van anderen inspiratie aan mensen om zichzelf goed te gaan voelen.

*Deelneemster:* Ja, wat is levenskunst: genieten, wijn, eten. Maar ook je gehoord voelen, of je gezien voelen.

Deze deelnemster noemt ‘je gehoord en gezien voelen.’ Daarmee plaatst ze levenskunst direct in een sociale context. Weer heeft dat een actieve en een passieve kant. Om gezien en gehoord te worden moet je zowel zelf iets doen als iets aan anderen overlaten. Als levenskunst op deze manier gezien wordt (gezien en gehoord, en dus gewaardeerd worden) lijkt een theateruitvoering daarvan een treffende concretisering. Hetzelfde geldt voor autobiografisch schrijven; er moet een publiek zijn dat hetgeen iemand maakt op waarde weet te schatten, het (h)erkent of er plezier aan beleeft.

### **4.3 Conclusie**

In het onderzoek naar wat levenskunst kan betekenen kwam al naar voren dat activiteit van de levenskunstenaar daar een element van is, maar ook de ontvankelijkheid voor wat er op je pad komt. Deze thematiek keert terug bij de vraag wat anderen voor de levenskunstenaar kunnen betekenen. Anderen zijn zowel aandragers van nieuwe ideeën als ook ontvangers van wat de levenskunstenaar hen presenteert.

Als aandragers van nieuwe ideeën inspireren anderen de levenskunstenaar om opnieuw naar de wereld te kijken, of bieden ze steun doordat ze met dezelfde problemen kampen. Ook kunnen ze helpen om moeilijke kwesties aan de orde te stellen en zetten ze op die manier iemand aan het denken.

Als ontvangers spiegelen ze de levenskunstenaar terug wie ze zijn, door plezier te beleven aan wat iemand doet, ervaringen te herkennen en te delen. Ze waarderen hetgeen de levenskunstenaar doet of probeert te doen, ze laten zich helpen of ontvangen attenties op een goede manier.

De levenskunstenaar zelf heeft eveneens beide rollen. Ze is niet zozeer een individu dat alles zelf wel opknapt. Juist het kunnen leren van anderen, het open staan voor meningen en hebberlijkheden van anderen maakt het leven de moeite waard. Weer kan een accent liggen op een actieve omgang (zoals bij ‘elkaar helpen’) of juist op het receptieve (‘een andere mening horen’). En het is in relatie tot anderen dat men zich gezien en gewaardeerd kan weten.

Nu kunnen we het schema uit het vorige hoofdstuk aanvullen.

### Schema 3: Wat is levenskunst in relatie tot anderen?

De dingen naar je hand zetten	Ontvankelijk zijn
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anderen helpen</li><li>• Iets van jezelf laten zien en horen</li><li>• Dingen opnieuw beschouwen</li><li>• Iemand een plezier doen</li><li>• Anderen waarderen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je laten helpen</li><li>• Je gezien en gehoord voelen</li><li>• (H)erkenning vinden</li><li>• Verschillen met anderen zien en waarderen</li><li>• Bevestiging vinden</li><li>• Je een plezier laten doen</li></ul>





## 5 Levenskunst: kunst of therapie?

### 5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk proberen we de projecten levenskunst te situeren in het aanbod van activiteiten en projecten voor ouderen. Binnen de projecten was daarover veel discussie, omdat het onduidelijk was of de projecten tot therapie, welzijnswerk of kunstzinnige activiteiten gerekend moeten worden. Deze vragen passen bij een nieuwe activiteit die nog niet duidelijk omschreven is. Ook hier bewandelen wij de weg van het empirisch onderzoek: hoe situeren deelnemers en initiatiefnemers de levenskunstprojecten? In het volgende proberen wij aannemelijk te maken dat de projecten zich ergens op het grensvlak bevinden tussen kunst en therapie, doordat ze beide genres op een nieuwe manier verbinden. De projecten onderscheiden zich volgens onze analyse van het ouderenwerk en het welzijnswerk doordat ze niet gericht zijn op vermaak en amusement, en ook niet op het leren van praktische vaardigheden. We werken deze stelling uit door in het eerste deel van dit hoofdstuk te onderzoeken in hoeverre de projecten als 'kunst' gezien kunnen worden of niet. In het tweede deel gaan we na wat de raakpunten en verschillen zijn met therapie. Ten slotte gaan we kort in op de situering ten opzichte van het ouderenwerk.

### 5.2 Levenskunstprojecten als kunst

#### *Ervaringen delen: feit en fictie*

Van Dale omschrijft kunst als: het creatief en origineel tot uiting of voorstelling brengen van gedachten of gevoelens op vaak ontroerende of schokkende wijze. Kunst moet dus iets tot uitdrukking brengen op een manier die iets oproept bij de beschouwer (lezer, publiek). De theaterdocente heeft een duidelijke visie op wat theater volgens haar moet doen. Theater moet mensen in staat stellen ervaringen te delen.

De docente ziet theater als manier om ervaringen te delen. Ze zegt dat er weinig ruimte over is waar ervaringen gedeeld kunnen worden. Traditionele verbanden als kerken en verenigingen vallen steeds meer weg. Ze noemt het voorbeeld van een project waar ze mee bezig is: het maken van een theaterstuk met autochtone en allochtone kinderen. Ze zitten op dezelfde school, maar ze spelen niet met elkaar. Door samen een theaterstuk te maken breng je dat naar elkaar toe. Ze noemt de theatermaker Augusto Boal<sup>3</sup>, als inspiratiebron: die gebruikte theater om bepaalde politieke en economische kwesties aan de orde te stellen. De docente is tevreden als de deelnemers iets hebben neergezet waar ze plezier aan hebben beleefd en waar ze trots op zijn.

In deze zin is de theatercursus te zien als het beoefenen van 'kunst' ('het creatief en origineel tot uiting of voorstelling brengen van gedachten of gevoelens'). In de onderzochte projecten komen de ervaringen om te delen uit de levens van de deelnemers zelf. De autobiografie gaat over het eigen leven en ook het spel en de levenslessen bouwen voort op eigen ervaringen van de deelnemers. Een voorbeeld uit de theatercursus:

Vera, een Zuid-Amerikaanse, vertelt dat ze er nooit achter is gekomen wie haar vader is. Als ze het vroeg aan haar moeder, kreeg ze klappen met de guave-tak.

---

3 Zie bijvoorbeeld: Boal, A. (2000) *Theatre of the Oppressed*, London: Pluto Press.

'Niet van die stomme vragen stellen!'. Ze denkt dat haar vader de man is die later met haar zus is getrouwd en dus haar oom is. Ze heeft een foto bij zich. Ze vertelt dat ze het hem een keer heeft gevraagd toen haar moeder al dood was. Hij was oud en bijna blind. Hij verwarde haar eerst met haar moeder, maar hij geeft haar uiteindelijk, tot haar wanhoop, geen antwoord. Dit verhaal gaan ze omzetten in een scène om te spelen. Janna speelt de oom.

Het gaat in de projecten dus om een specifieke manier van het verbinden van het dagelijks leven met kunst, van feit en fictie. Hoe gaat dat precies in zijn werk? Allereerst is van belang dat men bij het verbeelden van ervaringen niet zozeer zoekt naar een feitelijke weergave. Juist de vorm is cruciaal.

De docente begint haar uitleg: Wat is autobiografisch schrijven? Dat kan van alles zijn, het loopt van een dagboek tot een autobiografie. Maar in alle gevallen gaat het er om dat je *terugblijkt* met de kennis van nu. In een dagboek is de terugblik vaak vooral emotioneel. Als je schrijft kun je daar meer mee spelen en bewuster kiezen voor een invalshoek. Kinderen kunnen bijvoorbeeld met de visie van de oudere terugblikken. Dan gaat het ook niet om feiten, maar over hoe je die hebt ervaren. Neem bijvoorbeeld het bombardement Rotterdam. Dat is een feitelijke gebeurtenis. Maar als je daarover schrijft, geef je er een persoonlijke kleur aan. Je mag je fantasie gebruiken. En dat maakt het verhaal een stuk spannender.

Bij de artistieke verbeelding zijn chronologie en feitelijkheid niet bepalend voor de manier waarop een levensverhaal of ervaring wordt geschreven of gepresenteerd. De feitelijkheid is met name van belang waar het gaat om de *ervaring* van die feitelijkheden door de schrijvers of theatermakers. Iemands ervaringen zijn het 'ruwe materiaal', en dat moet op een manier op papier of op de planken komen, zo dat het voor anderen leuk of spannend is om te lezen of te zien. Het is de *vorm* die feit en fictie verbindt.

Eén van de deelnemers begon zijn verhaal met een zin over de gunstige stand van de sterren. De docente vindt het een mooie vooruitwijzing op hetgeen gaat komen. Ze gebruikt het als illustratie om uit te leggen dat het helpt om te weten hoe je het begin van verhaal moet schrijven als je het eind al weet (hij vond het geluk).

De vorm bij het schrijven of in het theater is niet zozeer een pleidooi of argument, maar de 'demonstratie': het laten zien.

Voor de volgende scène wordt een fornuis met een aanrecht op een hoek van het podium uitgelicht. Een man met een schort aan is aan het koken. Hij snijdt de groenten en braadt het vlees. Ondertussen vertelt hij over lekker eten en wat het koken voor hem betekent. Hij vertelt over genieten van het leven, het samen zijn met anderen tijdens een goede maaltijd, en het belang van het gebruik van goede ingrediënten en goede wijn. Door de warme belichting en het feit dat hij daadwerkelijk aan het koken is kan het publiek ook *ruiken* waar hij het over heeft en wordt een intieme sfeer opgeroepen.

De inspiratie om de ervaring van het koken uit te drukken komt in dit geval uit het leven van de acteur. Levenskunst is voor hem: van het leven genieten. Om deze scène te kunnen maken moet hij dus wel zijn eigen ervaring serieus nemen. Maar door de

theatrale verbeelding raakt ook het publiek betrokken en worden persoonlijke ervaringen en passies algemener en overdraagbaar. De encenering en de geuren helpen daarbij. Daarbij bepalen de deelnemers zelf wat ze van zichzelf willen laten zien. De auteur die aan het koken was hield het bewust lichtig. Anderen graven dieper.

Dan volgt een scène over 'geboren worden en sterven'. De actrice vertelt in het interview: Ja, ik heb dat toen verteld aan de hand van een gedicht. 'Een droom over leven en sterven'. Als je in de baarmoeder zit, dan denk je: dit is leven, prachtig. Ik lig lekker warm, ik word gevoed door de navelstreng. Ik lig in het water, prachtig. Dit is leven. En dan ineens gebeurt er iets heel angstigs. Je denkt: Jeetje, wat gaat hier gebeuren, dat is vast sterven. En dan word je door die baarmoedermond naar buiten gedreven, en dan denk je: nou, dit is het einde. Dit is zo iets verschrikkelijks. Hier was het lekker, en dan moet je ergens doorheen. En dan zie je dat daar handen zijn, van een vader en een moeder en er is lucht om te ademen, er is licht in je ogen. En dan komt pas het leven. En zo ervaar ik het ook als mensen moeten sterven. Je denkt: hier is het leven. Maar dan ineens moet je afscheid nemen van het leven. En dan denk je: zou dit het einde zijn? En dan hoop ik dat waar je komt, dat daar ook mensen klaarstaan, dat daar ook handen, van een vader of een moeder. Of allebei. En dan is er misschien een hele andere vorm van leven. Dat gedicht verwoordde precies wat ik bedoel. Ik heb dat gedicht voorgelezen in de voorstelling.

Theater en literaire vormen van schrijven zijn dus een vorm van overdragen door demonstratie eerder dan door uitleg. Men laat iets zien of ervaren eerder dan dat er een argumentatie of pleidooi wordt opgezet.

*Deelnemster:* Het was niet de bedoeling dat we moralistisch waren, het was gewoon zoals het was.

Iets 'laten zien' is een heel directe manier om iemand iets te laten ervaren. Precieze feitelijkheden van hoe iets ooit gebeurd is of hoe inzichten tot stand zijn gekomen zijn daarbij ondergeschikt aan de kern van wat men wil laten zien. Daarbij verandert wat de 'feiten' zijn ook naarmate men er meer mee bezig is. Herinneringen roepen nieuwe herinneringen op. In het vorige hoofdstuk zagen we al dat ook bij de terugblik naar het verleden nieuwe dingen naar voren kunnen komen.

Om ervaringen te kunnen delen zijn specifieke technieken nodig en die kon men leren door deelname aan de projecten.

Het thema van vandaag is "cruciale momenten". De docent vertelt dat er van allerlei cruciale momenten kunnen zijn. Die kunnen ontstaan door toeval, het kan ook zijn voorbestemd, het kan een keuze zijn, maar ook een verrassing. Het kan gaan om een initiatie, wanneer je iets voor het eerst doet. De opdracht is nu om een rijtje te maken van dingen die je voor het eerst hebt gedaan, en die je je goed herinnert natuurlijk. De docent noemt als voorbeelden: leren fietsen, leren zwemmen, de eerste verkering of de eerste kus, of wie weet de eerste keer overspel.[...] Het blijkt voor veel mensen moeilijk te zijn omdat precieze moment te pakken.

In dit voorbeeld van het cruciale moment gaat het niet zozeer om de aard van dat moment, maar het gaat in de schrijfcurcus met name om de techniek van het beschrijven van zo'n moment. Het accent ligt op de technieken, maar die technieken maken het mogelijk zwaardere onderwerpen te verbeelden of aan de orde te stellen.

Het product is het resultaat van creatieve verbeelding en ambachtelijk werk. De relatie tussen feit en fictie, het echte en het verbeelde leven is dus een ingewikkelde in de levenskunstprojecten. Het is de vorm waarin de levensverhalen gepresenteerd worden die ruimte laat voor originaliteit en 'verdichting', waardoor de toeschouwer of lezer betrokken kan worden en ervaringen kunnen worden gedeeld. De eigen levenservaring van de deelnemers aan de projecten vormt echter de basis van hetgeen men wil overdragen. Men wil niet iets 'bewijzen' maar laten zien en laten ervaren. En dat is het artistieke element: het is de kunst om die vorm en de techniek te vinden die bij iemand past en die voor het publiek de ervaring voelbaar maakt.

### *Zin in verbeelding*

Waarom zouden de ouderen de moeite nemen om hun ervaringen te verbeelden? Een doel daarvan kan zijn om zaken vast te leggen, of om zich dingen te kunnen herinneren.

*Deelnemer:* Zoals gister ook, dan kom hier op het winkelcentrum kom ik een oude collega tegen. Ik heb niet zoveel met hem te maken gehad, die man die is inmiddels 89. Nou, die begon gelijk dat hij bij de sleepboten gevaren had en dat hij in de oorlog nog bij X gevochten had, en weet ik wat allemaal. En dat is zo'n zelfde gedachte: die man, dat hoofd dat zit helemaal vol en als hij straks overlijdt is dat allemaal weg.

Door herinneringen te verbeelden worden ze tastbaar, en kan je er op teruggrijpen. En door er over na te denken worden het er meer. Daar zijn verschillende vormen voor te bedenken. Het kan ook letterlijk gaan om een geheugensteun.

Lien zegt dat ze het leuk vindt om dingen aan te boren die het leven leuk maken of dragelijk houden. 'Dat deed ik al. Maar het is leuk om dingen te delen. Dat is net als foto's kijken met mijn man. Dan deel je toch iets samen. Je probeert de goede dingen te onthouden. En je hebt een gedeeld verleden. Eerst begon ik te tobben met mijn versleten heupen. Nu is hij aan de beurt met zijn Alzheimer.' Ni denkt dat het een behoefte is om dingen vast te leggen, niet zozeer om terug te kijken, maar als een soort naslagwerk. Lien: 'Dan kun je zien wat je doorstaan hebt.' Ni: 'Je geheugen raakt toch in de verdrukking. Als ik me iets herinner dat ik vergeten was, schrijf ik het nu meteen op.'

Een andere reden om te schrijven is om iets achter te laten van jezelf wanneer je er niet meer bent, of als manier om zichzelf te verantwoorden.

Ik vraag de docente waarom zij denkt dat mensen autobiografisch willen schrijven. Ze zegt dat een doel kan zijn om een tijdsbeeld te geven, en historische schets van een tijd die voorbij is. 'Een tweede ding is, denk ik, dat het een manier is om jezelf te herscheppen na een omslag. Neem die vrouw die kanker heeft. Ze heeft ook geen kinderen, misschien dat ze toch iets wil achterlaten van zichzelf. Of mensen schrijven om een soort verantwoording te geven, of een uitleg waarom ze bepaalde dingen zo hebben gedaan.'

Door de artistieke verbeelding van ervaringen kan het ook mogelijk zijn om kwesties aan de orde te stellen die anders verborgen blijven, omdat ze moeilijk in woorden zijn te vatten. Het geeft woorden (of beelden) aan dingen die anders 'onzegbaar' blijven en maakt ze deelbaar en toegankelijk voor reflectie. Eén van de cursisten schreef bij de opdracht om 'metaforen te gebruiken' een verhaal over haar echtgenoot die aan de ziekte van Alzheimer lijdt.

*Deelneemster:* Ik liet het aan m'n kinderen lezen en zelfs een schoonzoon van mij kreeg tranen in zijn ogen. Die heeft hem ook gekend. Ja, er lag een steen op m'n maag toen ik het moest voorlezen. Maar ik denk ja: er mag niets uitkomen. Want daar zitten we daar niet voor. En dat is gelukkig ook gelukt.

*Interviewer:* O, je hebt het in de les voorgelezen!

*Deelneemster:* Ja. Het was ook stil. Prachtig. Niemand vroeg ook verder. En dat is maar goed ook. Dat is niet de opzet van de les. En dat heeft ze in het begin ook gezegd: het is geen therapie. Er komen natuurlijk persoonlijke dingen. En dat moet je niet doen, dan krijg je een mix-up van schrijven en emoties.

De 'mix-up' van schrijven en emoties die de respondent noemt is er natuurlijk wel, maar wordt bemiddeld door het verhaal, waardoor de emoties een vorm krijgen die beter te hanteren is dan bijvoorbeeld een huilbui of andere emotionele uitbarsting. Het is iets anders om emoties te verbeelden dan erover te praten en dat heeft bovendien een ander effect. Het 'laten zien' (en zo: laten ervaren) is dan belangrijker dan het uitspitten van de eigen emoties (zie ook de volgende paragraaf). Ervaringen met 'dementie' en 'doodgaan' waren weerkerende onderwerpen in de verbeeldingen.

Eén van de vrouwen die afgekomen is op de theatercursus heeft veel ervaring met theater. Zij is ook vaker op reis geweest met een voorstelling, bijvoorbeeld naar Hongarije en naar Las Vegas. Met name in Las Vegas vond ze het niveau bedroevend. 'De ouderen die daar waren wilden alleen maar als jonge meiden in mini rokjes rond trippelen. Ze hadden geen kritische houding en ze begrepen werkelijk niet dat ik in het toneelstuk dood ging!'

De ouderen in Las Vegas durfden de zware thema's niet aan en verbeeldden liever dat ze nog jong zijn. De spreekster in het fragment gaat de confrontatie wel aan, waardoor de dood 'aanwezig gemaakt' wordt en zo een thema wordt voor het publiek om over na te denken. Op deze manier is er geen eenduidige oplossing voor het probleem van ouder worden en sterven, maar kan die complexe ervaring wel worden verbeeld en gedeeld met het publiek.

Naast de directe 'zin' die het verbeelden van ervaringen geeft, blijken er ook indirecte effecten. Projecten bleken bijvoorbeeld andere projecten op te roepen. Zo wordt het repertoire aan activiteiten van iemand uitgebreid.

*Deelneemster:* Ik was toch teveel tussen vier muren aan het leven. En ik merk dat ik ook andere dingen weer ga oppakken. Ik heb bijvoorbeeld altijd zelf kleding gemaakt. Maar ik dacht: dat kan ik niet meer. Maar nou [door de theatercursus] kom je weer onder de mensen, en dan wil je ook wel weer eens wat anders aan. Dus ben ik weer aan de slag gegaan. Ik zag er tegenop om knoopsgaten te maken bijvoorbeeld, maar dat zoek ik dan nu gewoon weer op. Het gaat best! Het heeft me gewoon een zetje gegeven. En we hadden bijvoorbeeld de opdracht om dingen op te zoeken over de plaats waar we wonen. Wat vind je boeiend aan je woonplaats? Maar toen ben ik bij een vriend, die heeft dan internet, ben ik op internet gaan kijken. En toen heb ik de computer ook weer ontdekt. En dan denk ik ook: internet, goh, wat leuk, wat kun je daar veel mee!

Verbeelding kan een functie hebben om helder te krijgen wat men in de toekomst zou willen. Bij het spel levenskunst bijvoorbeeld, denkt een speelster na over verhuizen.

Carla krijgt de vraag welk huis ze zou bekijken als ze mag kiezen. Ze denkt een seniorenwoning met een lift en drie kamers. Het huis moet een mooi uitzicht hebben en in een levendige omgeving liggen. Er moet openbaar vervoer zijn en er moeten winkels in de buurt zijn. Levendigheid is toch wel belangrijk.

Het fantasiehuis vertelt iets over het huis dat ze zich in het hier en nu wenst. Het kan ook zijn dat een fantasievraag daadwerkelijk een probleem oplost.

Berends krijgt een kaartje met de vraag: 'Een chef-kok nodigt je uit om te gaan eten in zijn restaurant, wie neem je mee?' De vraag van de heer Berends was hoe hij om kon gaan met mensen die zich aan hem vastklampen om over hun problemen te praten. Berends: 'Nou, ik zou iemand meenemen die er wel eens uit wil, iemand die problemen heeft. Iemand die het echt nodig heeft, niet een bekende. En dan is het ook mooi afgebakend, dan kun je gaan eten en dan naar huis.' De spelleidster [enthousiast]: 'Dan hoef je ook niet steeds te praten en niet overspoeld te worden door hun ellende en je hoeft ze ook niet voor het hoofd te stoten door ze af te wijzen!'

Door een antwoord te bedenken op een fictieve vraag worden oplossingsrichtingen aangegeven voor het probleem dat meneer Berends wilde oplossen: onderneem een afgebakende activiteit met de mensen die hun hart willen luchten, zodat je ze kan helpen zonder er zelf aan ten onder te gaan.

Het zij nog opgemerkt dat het verbeelden van ervaringen niet altijd in een artistieke setting of in de vorm van 'hogere kunst' hoeft plaats te vinden. Ook het dagelijks leven kan men als een kunst beoefenen.

Meneer De Man: Het [levenskunst] moet ook in je zitten. Ik doe bijvoorbeeld de boodschappen en dan maak ik altijd wel een praatje. Of dan zeg ik: rechts gaat voor! Dat zijn van die hoffelijkheden die je er in moet houden

'Galant zijn' kan een manier zijn om een bepaalde levensstijl zichtbaar te maken. Het is een vorm van artisticeiteit in het dagelijks leven.

Een laatste spin-off van levenskunst als kunstzinnige activiteit is van een iets andere orde. Het deelnemen aan culturele activiteiten een manier is om te participeren aan de samenleving. Daarbij hoeven de deelnemers niet altijd zelf actief of creatief te zijn. Ze kunnen ook publiek -ontvangers- zijn.

Op de bijeenkomst van de projecten 'Ouderen en levenskunst' presenteert iemand een Rotterdams project, de zogenaamde cultuurraden. Ouderen organiseren theater- en muziek voorstellingen op een vaste middag in de week, vaak met een nabespreking. De organisatoren van de cultuurraden willen een onderscheid maken met het aanbod van verzorgingshuizen waar de volkszangers en de bingo ruimschoots aan bod komen. Cultuur moet, zegt mijn informant, iets *doen* met de mensen. Het loopt goed, slechts één keer waren de bezoekers niet tevreden. Er had teveel seks in de voorstelling gezeten. Dat bleken vooral de oudere ouderen een probleem te vinden. Favoriet zijn de 'verhalenvertellers'.

Samenvattend kan het verbeelden van ervaringen voor de deelnemende ouderen van belang zijn omdat ze daarmee herinneringen kunnen vastleggen of oproepen, of als manier om zichzelf te herscheppen of te verantwoorden. De artistieke vormen helpen om ervaringen aan de orde te stellen die moeilijk in woorden te vatten zijn en maakt het mogelijk die te delen en te beleven. Om dat te kunnen doen is het nodig

om bepaalde technieken te leren en moet men ook de nodige discipline opbrengen. Maar met de geleerde technieken kan men dan ook zelf weer verder. Er zijn niet altijd grote projecten (een autobiografie, een theaterstuk) voor nodig om te profiteren van de verbeeldingskracht. Antwoorden op fictieve vragen kunnen toekomstplannen concreter maken en soms problemen oplossen door een kwestie vanuit een andere invalshoek te belichten. Ten slotte is het deelnemen aan cultuur (collectieve verbeeldingen) een effect dat deelname aan levenskunstprojecten kan hebben.

### 5.3 Therapie of kunst?

De projecten levenskunst zijn dus enerzijds te beschouwen als creatieve projecten die werken met fantasie en artistieke verbeelding. Maar omdat het bezig zijn met zulke activiteiten iets doet met de deelnemers en ook emoties oproept, is op verschillende plaatsen de vraag opgekomen wat nou het verschil is tussen levenskunstprojecten en 'therapie'. In alle projecten kwam het verschil met therapie expliciet aan de orde. Het kwam in het eerste hoofdstuk al naar voren dat ouderen wegbleven omdat ze verwachten dat levenskunstprojecten over 'ellende en problemen' gaan. Ook de preventieve werking van die projecten (het voorkomen van psychische problematiek) kwam aan de orde. Hoe is in de projecten de verhouding tussen kunst en hulpverlening?

Bep maakt zich er zorgen over dat het spel lijkt op een soort groepstherapie. De anderen herkennen dat wel. Maar ze vinden het vooral ook speels. Het graaft niet te diep. Bep vindt dat er een grens is aan wat je kan bespreken. Moet er niet een achterwacht zijn, iemand waar je een beroep op kan doen als je in de problemen raakt? De spelleidster zegt dat daar ook de spelleider voor is, om de grenzen te bewaken. Bep vindt dat de spelleider dan wel goed opgeleid moet zijn. 'Het is niet vrijblijvend, en dat is natuurlijk ook de sjeu.' Ze vindt dat het wel ideeën kan opleveren voor later, al moet je het natuurlijk allemaal zelf weer doen. 'Verdorie!' Maar zet je mensen niet aan het malen over dingen die niet te behappen zijn in zo'n bijeenkomst?

Therapie is dus een 'serieuze' zaak. De ontwikkelaars van het spel ontvingen zelfs een bezorgde brief over wat het spel teweeg zou kunnen brengen.

Uit de brief: Het moet me van het hart dat ik over het spel Levenskunst een zeer negatieve indruk krijg. Het geeft mij de indruk dat in dit 'spel' groepjes ouderen zonder begeleiding worden geconfronteerd met een hoogst onverantwoorde vorm van psychotherapie. Zo zal het door de opzetters niet zijn bedoeld maar daar komt het wel op neer.

De reden die de briefschrijver voor zijn bezorgdheid geeft:

Er bestaan geen mensen zonder problemen. Vooral veel oudere mensen hebben daarmee leren leven of ze diep weggestopt. [...] Hebben de [bedenkers van het spel] eigenlijk wel enig idee wat zo'n spel ongewild kan losmaken? Dat een speler zelf bepaalt met wat voor soort vraag hij of zij speelt is natuurlijk kletsboek, [...] maar bij het 'verkrijgen van inzicht in de eigen denkwijze', zoals jullie dat zo mooi noemen, is het onvermijdelijk dat er vroeger of later emoties loskomen en in dat proces is vakkundige begeleiding absolute noodzaak.



Eén van de punten die de briefschrijver noemt is de noodzaak van vakkundige begeleiding. Daar wordt in voorzien door training van de spelleiders. Interessant is hier dat het 'losmaken van emoties' bij het 'inzicht krijgen in de eigen denkwijze' wordt gezien als iets waar (psychologische) begeleiding bij nodig is. Iets vergelijkbaars kwam naar voren bij het autobiografisch schrijven. Het ophalen van herinneringen is tegelijk het ophalen van emoties.

De docente zegt nog dat het in deze les er niet om gaat om emoties te benadrukken. Wanneer je autobiografisch schrijft, kan het best zijn dat er emoties boven komen. Of dat je een traantje weg moet pinken. Autobiografisch schrijven is sowieso persoonlijker dan gewoon schrijven. Dat geeft allemaal niks. Maar ga het niet benadrukken, het is geen therapie.

Het verschil tussen 'emoties oproepen' en 'in therapie zijn' kwam ook bij de theatercursus naar voren.

*Deelneemster:* Het was ook goed om te weten, dat was ook aangegeven dat het geen therapie was. Want het heeft toch heel veel met jezelf te maken, dus dat was ook heel goed om te weten dat je daar niet kwam om maar eindeloos verhalen kwijt te willen, of aan te horen. Je mocht zelf van jezelf geven wat je wilde. Er werd niet aan getrokken, er werd ook niet uitvoerig over gesproken. En dat was ook wel het hele goeie, de basis dat dat toch duidelijk was. Er gebeurde toen toch van alles met een aantal mensen in die periode. En hoe zij daarmee omging was ook heel goed. Je kon het kwijt, maar er werd niet op doorgevraagd.

Opborrelende emoties worden hier op zichzelf niet als problematisch gezien. Ze horen bij de kwesties die boven kunnen komen bij het schrijven of theater maken over je leven. Het gaat over dingen die de deelnemers van belang achten of die ze aan het hart gaan. Voor sommigen bleek dat ook een reden te zijn om niet langer aan de cursus deel te nemen: ze waren er nog niet aan toe.

De docente vertelt dat in deze groep naar voren was gekomen dat bij de meesten de vader jong is overleden. Ze hebben in de vorige bijeenkomst er een scène over gespeeld. Voor één van de deelnemers kwam dat allemaal erg dichtbij. Ze heeft zich afgemeld. Ze heeft nagedacht over die scène en de vragenlijst van het Trimbos-instituut gelezen, en heeft laten weten dat ze er op dit moment niet mee verder wil. De docente zegt dat je grenzen kan opzoeken, en kijken of je er verder mee kan komen. En dat dingen die jezelf raken vaak ook anderen raken. Maar iedereen moet de grens bewaken voor zichzelf. Je mag ook 'passen' en iets niet willen doen.

De focus van de theatercursus is echter niet om emoties op te roepen, maar om het thema levenskunst te ontwikkelen.

*Deelneemster:* Hier ben je ergens anders voor gekomen [dan voor therapie], dat je je met elkaar verdiept wat nou levenskunst is, dat was het onderwerp. En het heeft wel raakvlakken, je kan het niet helemaal scheiden. Maar het hoeft niet opgelost te worden en niet iedereen hoeft zich daarin te verdiepen. Delen, maar niet mee-lijden in het verhaal, daarvoor zijn we hier niet. Maar daar [dat problemen naar voren komen] ontcom je niet aan, want dat heeft allemaal met je eigen innerlijk te maken. Die hele cursus. Waarom vind jij dat levenskunst

dat of dat of dat is. Dat heeft met jouw innerlijk, met jouw leven, met jouw 'zijn' te maken. Dus daar komt ook een stuk problematiek bij.

De docente geeft aan dat theater breder is dan therapie. Er wordt niet alleen een beroep gedaan op verbale manieren van je uitdrukken, maar ook op meer fysieke. Je hebt andere middelen tot je beschikking om je uit te drukken.

*Deelneemster:* Nee, ik vind dat absoluut niet een therapie in een mooi jasje. Nee, ik vind dat het mensen stimuleert. [] het is een manier om gedachten op papier te krijgen, en daarbij te zoeken naar vormen hoe je dat doet. En dat daar emoties bij boven komen, dat kan. Maar ik heb niet één keer gemerkt in deze tien lessen dat iemand daar op door wilde op dat moment. En als je zo gevoelig bent dat je er niet mee overweg kunt met die emoties die het oproept, ja, dan heb je een ander probleem. Sommige dingen grijpen je op ieder moment weer aan. Maar ja, er zijn *zoveel* dingen waardoor je geconfronteerd wordt met je emoties. En als je er zelf niet uitkomt, dan moet je iets anders doen.

Zowel de docente als de deelneemster benoemen niet de emoties als problematisch, maar het al of niet daarmee overweg kunnen. Bovendien kunnen volgens haar die emoties op heel veel manieren aan de orde komen. Een schrijfcursus heeft daarmee niet een andere status dan andere activiteiten. Mochten emoties een *probleem* gaan vormen, dan 'moet je iets anders doen', bijvoorbeeld de hulp inroepen van een therapeut. Zelfs een andere schrijfcursus, die een veel duidelijker doel heeft om te zoeken naar innerlijke drijfveren en motieven, wil dat geen therapie noemen.

Ik praat op de bijeenkomst van projecten 'Ouderen en levenskunst' met een vrouw die een cursus geeft 'schrijven vanuit het hart'. Ze vertelt dat ze bijvoorbeeld mensen in gedachten het ouderlijk huis laat door lopen. 'Dan zien ze iets. Een object, een ding. En de volgende opdracht is dan: word zelf dat object. Het kan gaan om een paar klompen, of een melk en suikerpotje dat je van je broertje gekregen hebt. En dan vertellen mensen bijvoorbeeld dat het melkkannetje er altijd maar zo zielig bijhing. En dan komt daar een gevoel achter weg van 'niet gezien worden'. Ze zegt dat het een vorm van geleide fantasie is.

In dit geval, heel anders dan bij de andere cursussen, gaat het hier niet om de techniek van het schrijven, maar meer om het schrijven voor zichzelf. Zoals de docente zegt: 'Het is een vorm van meditatie. Het is niet bedoeld voor publiek, en het gaat niet om het mooie schrijven.' Toch wil ze dat niet therapeutisch noemen. Tijdens de bijeenkomsten zijn de emoties geen onderwerp van gesprek.

'Het is wel een vorm van reflectie op je leven. Je bent bezig met je verleden en dat gaat in je hoofd spelen. Het zet iets in gang, het doet iets met je.' Ze zegt dat wanneer je iets mooier maakt, het esthetiseert, dat iets anders is dan naar de waarheid zoeken of in emoties graven. Je moet bepalen wat je wilt laten zien, en hoe je dat wilt laten zien. Het is wel persoonlijk, maar het is bemiddeld.

Het verschil dat deze docente noemt tussen levenskunst projecten en therapie is weer de bemiddeling, de esthetisering van de ervaring. Het doel is niet het zoeken naar waarheid over het leven of de emoties. Het doel is het *verbeelden* en zo, het delen van ervaringen. Dat kan wel leiden tot inzicht of overpeinzingen.

*Deelneemster:* Dat noem ik geen therapie. Ik noem het inzichtgevende dingen. Ik vind, therapie heeft het stempel van: jij moet dit en dit en dat uitwerken. Het moet ergens naartoe, het moet een probleem oplossen. Of: 'Ik zit er zo mee omhoog dat ik nu wel in therapie moet.' Terwijl met het spel: iedereen heeft universele problemen, *iedereen* is wel ergens bang voor of onzeker over. Dat is inherent aan het leven. En dat legt het spel op een zachte, milde manier bloot. Als je dat wilt.

Het speelse aan het levenskunstspel, vindt deze respondente, voorkomt dat het therapie wordt. Het hoeft niet doelbewust ergens naartoe te werken, zoals therapie, en het hoeft ook niet te leiden tot genezing of de oplossing van een probleem. Misschien wel in tegendeel: de projecten problematiseren eerder vanzelfsprekendheden dan dat ze problemen oplossen. Ze geven stof tot denken. En de deelnemers zijn ook niet (psychisch) ziek. Vanzelfsprekendheden worden bevraagd en herinneringen komen naar voren. De manier waarop mensen daarmee omgaan verschilt: mensen kiezen een vorm en een stijl die bij ze past. Voor therapie zijn de keuzemogelijkheden beperkter omdat een behandeling als het goed is een duidelijk doel heeft: het verhelpen of hanteerbaar maken van iemands klachten. Bij kunst, zo zagen we, gaat het er om ervaringen te *verbeelden*, niet om ze te 'temmen'.

Terwijl we bezig zijn, barst de Surinaamse vrouw uit dat ze helemaal niet van schrijven houdt. Ze houdt van rijmelarij, en ze houdt van verhalen vertellen. Maar niet van schrijven! Ze ziet het als een uitdaging, maar schrijven is niets voor haar. Ze houdt van praten. 'Dat zijn mijn Afrikaanse roots, dat hoort bij de cultuur, het verhalen vertellen. Ik zou beter een cursus verhalen vertellen kunnen doen. Dat kan ik goed. Het is beter dan foto's. Alles komt weer terug in je herinnering, ik weet dan weer precies wat er gebeurd is, hoe het ruikt, hoe het voelt.'

Bij creatieve activiteiten is het dus belangrijk een stijl te zoeken die bij je past.

*Deelneemster:* Ik zou niet zo gauw een fictief verhaal schrijven, denk ik. Ik denk niet dat ik dat kan ofzo. Ik heb nog nooit inspiratie gehad ofzo. Dan zou ik eerder nog eens een penseel pakken als ik iets zou willen uitproberen.

Lien antwoordt op de vraag waarom ze is afgekomen op de pilot voor het spel levenskunst dat ze altijd in is voor een experiment, en dat ze houdt van iets verbaals.

Ten slotte is niet ieder probleem in het leven een probleem dat om therapie vraagt. Wanneer men het leven zelf als een kunst ziet, kan die kunst tekort schieten en op dat moment kan therapie aan de orde komen.

*Deelneemster:* Nou, ik vind de naam levenskunst mooi omdat het precies aangeeft wat het is. Het leven vind ik een kunst. Ik vind het niet makkelijk, leven. En veel ouderen vinden het helemaal niet makkelijk. Het is een tijd waarin zo verschrikkelijk veel dingen veranderen. En ik vind het zelf een kunst, ik vind het zelf absoluut niet makkelijk. Daarin zoek ik in mijn leven momenten van: Hé, ho, sta eens stil, wat was je ook alweer aan het doen, hoe ging het ook alweer, welke kant wil je op.

### *Samengevat*

De levenskunst projecten doen dus dingen die ook in therapieën gebeuren, zoals het bevragen van zekerheden en het zoeken naar inzicht. Ook de levenskunstpro-

jecten zijn persoonlijk, roepen emoties op en kunnen leiden tot inzicht in zichzelf. Verschil zien de informanten in de variatie in vorm en stijl die levenskunstprojecten bieden; deelnemers zoeken een vorm die bij ze past. In tegenstelling tot in therapieën, willen de levenskunstprojecten geen problemen oplossen, maar ruimte genereren om kwesties aan de orde te stellen en na te denken over het leven. Dat daarbij deskundigheid nodig is, wordt niet betwist. Deel van deze deskundigheid is ook juist om de grens te bewaken tussen creatieve en therapeutische activiteiten. Wanneer ethische, esthetische en zingevingvragen de persoon in de weg gaan zitten of een te grote lading krijgen, kan doorverwijzing naar een hulpverlener aan de orde zijn.

#### **5.4 Levenskunst en ouderenwerk**

Ten slotte nog iets over de verhouding tussen levenskunstprojecten en het ouderenwerk. In het voorgaande kwam naar voren dat de beoogde deelnemers aan de levenskunstprojecten veelal mensen zijn die geen positief beeld hebben van het ouderenwerk en die zich niet rekenen tot de doelgroep van het ouderenwerk.

*Deelneemster:* Ik heb ook gedacht bij mezelf, de locatie was bij 'Welzijn ouderen'. Is dat nou zo handig. Misschien hebben mensen wel bedacht: 'O, Welzijn Ouderen, dat is in principe voor 55+', maar ik denk, als je daar naartoe gaat, dat er niemand is van 55. Dat begint allemaal bij 65. Dus als je het op die locatie doet, dan denken mensen: 'O, dat is iets voor die hele ouwe ouwetjes. Die gaan bingoën en kaarten.' En dat is gewoon zo. Iemand van 55 gaat daar niet heen. Dat past allemaal niet meer. De doelgroep is niet meer.

Deels berusten die associaties met het ouderenwerk op vooroordelen over de spreekwoordelijke bingo's en hoogbejaarden. Het ouderenwerk is echter geen statisch iets en probeert ook in te spelen op veranderende doelgroepen.

*Spelleidster:* Het Dienstencentrum was ook een drempel voor mensen: Jeeetje, daar ga je niet naartoe, dat is echt voor de ouderen. Maar sinds we yoga en Chi Kung hebben, dat zijn laagdrempelige dingen waarvan mensen denken: o ja, daar kan ik nog wel wat mee.

Anderzijds onderscheiden de levenskunstprojecten zich inhoudelijk en wat betreft de deskundigheid die nodig is voor de begeleiding van de activiteiten van het ouderenwerk door de verbinding van kunst en therapie zoals we die hiervoor hebben geanalyseerd. Traditionele activiteiten binnen het ouderenwerk zijn gericht op ontmoeting, recreatie en het leren van vaardigheden. Dat zijn belangrijke dingen, die ook passen in het onderzoek naar een zinvolle levensinvulling.

*Spelleidster:* Bij ons op het Dienstencentrum lopen die laagdrempelige dingen als Spaans, of computerles, dat zijn binnenkomers waardoor mensen zich oriënteren op: wat wil ik nou eigenlijk nog in mijn leven. Want vroeger was je oud met 70 en nu niet. Nu ga je nog een heleboel doen. En zeker de jonggepensioneerden.

Toepassingen voor levenskunstprojecten binnen het ouderenwerk zijn wel denkbaar. Daarbij moet aandacht worden besteed aan de specifieke deskundigheid die nodig is om deze projecten goed te laten verlopen.

## 5.5 Conclusies

In dit hoofdstuk werd de artistieke en de therapeutische werking van de projecten naast elkaar gezet. Juist doordat persoonlijke ervaringen aan orde komen, kan er verwarring ontstaan over het genre activiteit dat hier beoefend wordt. Herinneringen worden opgeroepen, en literair of theateraal verbeeld en gedeeld. De artistieke vorm zorgt voor het onderscheid met 'therapie'. Het is niet de bedoeling emoties die worden opgeroepen uit te graven, maar meer om ze op een kunstzinnige manier aan de orde te stellen. Eerder dan een gerichte oplossing van problemen is het een manier om ervaringen aan de orde te stellen, aanwezig te maken voor reflectie. Moeilijke ervaringen zoals het omgaan met dementie van ouders of partner kunnen een literaire of theaterale vorm krijgen waarin ze zijn te delen met anderen, zonder dat emoties de overhand nemen of geïndividualiseerd worden.

Toch zien de informanten de levenskunstprojecten niet als vrijblijvend. 'Iets van jezelf laten zien' en het risico lopen om meningen te horen te krijgen die afwijken is ook een manier om je kwetsbaar op te stellen. Verbeelding kan helpen om zaken helderder te maken en biedt ook een manier om met anderen te communiceren in een stijl die bij iemand past. Emoties worden niet zozeer als 'gevaarlijk' gezien, maar horen bij het nadenken over het eigen leven in een creatieve (en niet een medische) context. Wel worden levenskunstprojecten gezien als minder vrijblijvend dan activiteiten binnen het ouderenwerk, die zich veelal richten op vermaak, het opheffen van eenzaamheid en praktische vaardigheden. Levenskunstprojecten zijn niet vrijblijvend, ze medicaliseren ook niet, maar bieden de mogelijkheid tot veranderen op een creatieve manier.

*Deelnemer:* Ik vind het jammer dat ik er nooit eerder kennis mee gemaakt heb [met theater]! Ik ben een ander mens aan het worden. Mijn kinderen zeggen het ook: 'Mam, je bent zo vrolijk. Zo gezellig.' Ja, ik doe het met plezier. Woensdag [als de cursus is] is mijn feestdag geworden. En na afloop gaan we dan een broodje eten en nog wat napraten. We zijn ook verrassingen voor elkaar! Het heeft me helemaal losgemaakt.

#### Schema 4: Levenskunst tussen kunst en therapie.

Kunst	Therapie
Fictie, verbeelding.	Feiten, werkelijkheid van de ervaring
Vorm, techniek <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstratie</li><li>• Openen (van moeilijk te verwoorden kwesties), ruimte scheppen.</li><li>• Relatie met publiek (lezers, kijkers), gedeelde ervaring</li><li>• Benoemen, bemiddelen, verbeelden.</li></ul>	Doel, inhoud <ul style="list-style-type: none"><li>• Oplossen, hanteerbaar maken</li><li>• Openen, dan sluiten</li> <li>• Gericht op individu, persoonlijke ervaring</li><li>• Benoemen, mee leren leven</li></ul>
Kracht	Lijden
Artistieke deskundigheid	Therapeutische deskundigheid
Speels	Serius

#### Projecten levenskunst

- Vastleggen van ervaringen
- Zegbaar maken, aan de orde stellen.
- Verantwoording afleggen
- Zelf herscheppen, ontwikkelen
- Stimuleren van creativiteit
- Reflectie op het leven
- Deelname aan de samenleving (cultuur)
- Bevragen zekerheden

- Levenservaring is het materiaal, de vorm is creatief.



## 6 Conclusies

We onderzochten vijf projecten die zijn gestart onder de noemer 'levenskunst voor ouderen'. Deze projecten trachten de negatieve benadering van het ouder worden om te buigen en initiatieven van ouderen om van het leven te blijven genieten te ondersteunen. Doelstelling van het onderzoek was om het begrip levenskunst, en daarmee ook de projecten die zich daar mee bezighouden, empirisch handen en voeten te geven. Wat is levenskunst voor ouderen en wat voor projecten houden zich daar mee bezig? We onderzochten een vijftal projecten: een schrijfcursus, een theatercursus, een spel over levenskunst, een project 'levenslessen door ouderen' en een project dat ouderen stimuleert met anderen activiteiten te gaan ondernemen. We onderzochten deze projecten door deel te nemen aan bijeenkomsten en door begeleiders en deelnemers over hun ervaringen te interviewen. In totaal zijn 10 interviews opgenomen en uitgetypt, is op 13 bijeenkomsten geobserveerd en zijn tijdens die observaties gesprekken gevoerd met deelnemers en betrokkenen bij de projecten. In totaal namen zo'n 50 ouderen deel aan de onderzochte projecten.

Uit het onderzoek kunnen we de volgende conclusies trekken.

1. In antwoord op de vraag voor wie de projecten bedoeld zijn, konden we twee categorieën projecten onderscheiden: de 'projecten voor levenskunstenaars' en de 'projecten voor zoekenden'.

- De 'projecten voor levenskunstenaars' zijn projecten waarbij de deelname al de vorm heeft van het beoefenen van levenskunst (bijvoorbeeld theater maken of schrijven). De deelnemers weten wat ze willen en de projecten bieden hen mogelijkheden om zichzelf te ontwikkelen. Die ontwikkeling kan gezien worden tegen de achtergrond van een leven waarin voor ontwikkeling niet veel ruimte was, door werk of zorgtaken.
- De 'projecten voor zoekenden' richten zich vooral op ouderen die wel iets willen doen met hun leven, maar nog niet weten wat dat dan moet zijn. De projecten proberen deze ouderen aan het denken te zetten over activiteiten die zij zinvol vinden.

2. Bij beide categorieën projecten bleek de werving een probleem. Eén van de onderzochte projecten moest voortijdig worden beëindigd wegens gebrek aan deelnemers. Bij de projecten voor levenskunstenaars zat het probleem vooral in de lastige informatievoorziening. De ouderen zeggen niet te weten dat er in hun buurt iets te doen is. Daarnaast signaleren ouderen die aan deze projecten meedoen een gebrek aan aanbod van activiteiten van hun gading.

- Bij de projecten voor de zoekenden bleek het probleem met de werving ook te maken te hebben met de aard van de doelgroep (het zijn twijfelaars). Voor beide soort projecten geldt dat de manier waarop ouderen vaak worden aangesproken (eenzaam, hulpbehoevend, tobkend met kwalen) de potentiële deelnemers aan projecten over levenskunst in het geheel niet aanspreekt.
- Liever dan oud en hulpbehoevend, laten de (potentiële) deelnemers aan de projecten zich aanspreken op hun hulpvaardigheid. 'Anderen helpen' spreekt aan, en de deelnemers ervaren dat ook als een zinvolle en plezierige activiteit. Daarmee blijkt degene die anderen helpt echter ook zichzelf te helpen; mogelijk kan de werving voor de projecten verbeteren door bij dit gegeven aan te sluiten.

3. In antwoord op de vraag wat levenskunst voor ouderen is, is geen pasklaar antwoord te geven. Het lastige van het begrip levenskunst blijkt juist dat het sterk



afhngt van iemands specifieke situatie. Daarbij zijn verschillende accenten te leggen:

- Enerzijds kan het accent liggen op een actieve levenshouding, waarbij de levenskunstenaar het leven naar zijn of haar hand weet te zetten. Vanuit de organisatie van de projecten ligt op deze actieve levenshouding veel nadruk. En dit bleek ook van belang voor de ouderen die menen 'alles al meegemaakt te hebben' en die het gevoel hebben geen invloed meer te hebben op hun leven.
- Uit de gesprekken en de observaties kwam echter ook het belang van een meer passieve levenshouding naar voren. Hierbij bleek 'ontvankelijkheid' een centraal begrip. Open kunnen staan voor het nieuwe, het mooie en het onverwachte noemen de deelnemers als belangrijk voor levenskunst.
- Het vinden van een balans tussen actief structureren of dingen naar je hand zetten, en ontvankelijk zijn en open staan voor wat zich aandient, komt naar voren als de kern van het beoefenen van levenskunst.
- De balans tussen actief en passief, tussen structureren en ontvankelijk zijn, keert terug in de rol die anderen spelen in het leven van de levenskunstenaar. Anderen kunnen actief nieuwe ideeën en perspectieven aandragen en steun bieden. Daarnaast zijn ze ook de ontvangers van hetgeen de levenskunstenaar tot levenskunstenaar maakt: ze zijn de spiegel voor wat de levenskunstenaars naar voren brengen, door hun ervaringen met ze te delen, zich erdoor te laten beïnvloeden en plezier te beleven aan en waardering te hebben voor wat ze van de ander krijgen.

4. Ten slotte hebben we getracht de projecten levenskunst te situeren op het grensvlak van 'kunst' en 'therapie'.

- De levenskunstprojecten kunnen worden gezien als kunstvorm, doordat ze gebruik maken van artistieke middelen om ervaringen te delen. Daarbij hoort het leren van artistieke technieken.
- Tegelijk is specifiek voor de projecten levenskunst dat persoonlijke ervaringen van de deelnemers worden ingebracht als 'materiaal'. Dat kan emoties oproepen en leiden tot reflectie op en inzichten in het eigen leven en tot daadwerkelijke veranderingen in het leven. Dit zijn kwesties die ook bij 'therapie' aan de orde zijn.
- Het verschil tussen therapie en de levenskunstprojecten zien de deelnemers in de artistieke middelen en pretenties enerzijds, en het ontbreken van de oplossingsgerichtheid die therapie kenmerkt anderzijds. Emoties worden niet uitgespit, maar bewerkt; er worden geen problemen opgelost of kwalen genezen, maar kwesties worden aan de orde gesteld. Juist het ontbreken van een moraal of oplossing maakt het tot artistieke projecten.
- In deze zin plaatsen de projecten en de deelnemers zich buiten de hulpverlening. Toch gaat het om meer dan 'vermaak' alleen. Zingeving komt naar voren als een essentieel element van alle projecten. Daarmee dragen de projecten ook bij aan het welslagen van verandering in het leven van de deelnemers.
- Door de specifieke inhoud van de projecten, de deskundigheid die nodig is om die projecten te begeleiden en de gangbare invulling van en beeldvorming over het reguliere ouderenwerk, hebben wij de levenskunstprojecten hiervan onderscheiden. Dat neemt niet weg dat levenskunstprojecten aan het aanbod van het ouderenwerk kunnen worden toegevoegd, al kan dat problemen opleveren met de werving van deelnemers die zich niet met het ouderenwerk identificeren.

*Tot slot*

De projecten levenskunst zijn nieuw in het palet aan activiteiten voor ouderen. De deelnemers beleven er plezier aan, met name aan de projecten voor levenskunstenaars. Hoewel de deelnemers de projecten voor de zoekenden over het algemeen

postief beoordelen, hadden ze twijfels over de zin ervan voor zichzelf. Zozeer zelfs dat één van de projecten mislukt is door gebrek aan inschrijvingen. Deelnemers die tevreden waren geven aan dat het project hen lijkt te kunnen helpen om een overgang naar een nieuwe periode in hun leven gestalte te geven door het vinden van zinvolle activiteiten. Deelnemers ontdekken en ontwikkelen nieuwe mogelijkheden en kwaliteiten en gaan zich realiseren dat hun leven nog niet gedaan is. Om deze reden zijn de projecten succesvol te noemen. Ze bieden de deelnemers de mogelijkheid om op een zinvolle en creatieve manier vorm te geven aan het leven en daarbij hun levenservaring te benutten. Initiatiefnemers wezen op de mogelijke preventie van psychische problemen.

Een drempel voor de verspreiding van de projecten levenskunst die werd opgeworpen was dat levenservaring en vooral de emoties die het oproept om die aan de orde te stellen zozeer als 'gevaarlijk' gezien wordt dat ze binnen de hulpverlening geplaatst moeten worden. Het lijkt juist de kracht van de levenskunstprojecten dat ze buiten de kaders van 'hulp aan de eenzamen' kunnen treden. 'Eenzaamheid' bleek niet de noemer waaronder deze ouderen zich laten aanspreken. De levenskunstprojecten maken het mogelijk om levenservaringen aan de orde te stellen of te problematiseren door gebruik van verbeeldingskracht en culturele middelen. De combinatie van kunstvormen en zingevingvragen maakt de levenskunstprojecten tot een eigen genre. Deze activiteiten zijn niet vrijblijvend en medicaliseren problemen ook niet nodeloos, maar bieden mensen de mogelijkheid om te veranderen op een creatieve manier.

Daarmee blijft één (groot) probleem over: het probleem van de werving die niet makkelijk bleek. Mikken de projecten op een te kleine doelgroep of zijn ze hun tijd te ver vooruit? Met onze gegevens is die vraag niet rechtstreeks te beantwoorden. Wel kunnen we enkele overwegingen geven.

Een eerste overweging is dat het gaat om een nieuw soort activiteiten, die nog niet bekend zijn onder ouderen. Tegelijk verdwijnen traditionele verbanden steeds meer en wordt het lastiger individuele ouderen te bereiken.

Een tweede overweging is dat de groep 'ouderen' heel divers is. Sommigen zijn tevreden met het traditionele aanbod, anderen voelen zich juist aangesproken door nieuwe mogelijkheden. De individueel opererende ouderen waar de projecten op mikken zijn moeilijk te bereiken.

Ten slotte kwam bij alle projecten naar voren dat het moeilijk is de toon te vinden om potentiële deelnemers aan te spreken. Het beeld van de eenzame, hulpbehoevende oudere achten de meeste deelnemers in het geheel niet op zichzelf van toepassing. De negatieve stereotypering van het ouder worden speelt ook onder de vermeende ouderen zelf een rol. Deelnemers aan de pilotprojecten wezen vooral op het belang van de projecten voor anderen dan zichzelf: ouderen die wel eenzaam zijn en niet veel om handen hebben.

Bij de werving voor toekomstige projecten zou met deze overwegingen rekening gehouden kunnen worden. De verwachting dat de vraag naar activiteiten als de onderzochte projecten zal toenemen lijkt gerechtvaardigd in een samenleving waar eigenzinniger generaties steeds ouder worden en iets van hun leven zullen moeten maken.

## **Aanbevelingen voor mensen die levenskunstprojecten voor ouderen willen opzetten**

1. Spreek de deelnemers aan op hun kracht, creativiteit en hun betekenis voor anderen, niet op hun problemen. Als ze lastige ervaringen willen inbrengen, doen ze dat toch wel. En door anderen te helpen, helpen ze ook zichzelf. Benader alle deelnemers als levenskunstenaars, en ook uzelf; er valt van iedere deelnemer veel te leren.
2. De benadering van de deelnemers als levenskunstenaars kan op gespannen voet staan met de inhoud, vooral bij een 'project voor zoekenden'. Pas dan ook de inhoud aan.
3. Bij de werving is de goede toon belangrijk, maar het is ook zaak de belangstellenden te vinden die niet te bereiken zijn via de bestaande verbanden, maar bijvoorbeeld alleen wonen en niet veel omhanden hebben buitenshuis. Wees creatief: gebruik de dagbladen, gebruik uw netwerk. Persoonlijk benaderen werkt, net als mond-tot-mond reclame.
4. Levenskunst heeft voor iedereen andere accenten.
  - Sommige deelnemers hebben baat bij een steuntje in de rug om actief te worden of te gaan nadenken, met name wanneer ze menen 'alles al gehad' te hebben in het leven.
  - Ontvankelijkheid voor nieuwe en onverwachte dingen is een aspect van levenskunst dat eveneens ontwikkeld kan worden in gesprek met anderen. Men kan elkaar 'opmerkzaam' maken.
  - Zoek naar de balans tussen een actieve en een ontvankelijke levenshouding; die balans is voor iedereen verschillend, maar beide aspecten verkrijgen.
  - De rol van de andere deelnemers is cruciaal voor de individuen, en is niet los te zien van levenskunst. De levenskunstenaar heeft zowel nieuwe denkstof nodig, als een publiek die de vorderingen (h)erkent. Levenskunst beoefen je samen.
5. Levenskunst projecten moeten het hebben van hun creatieve vorm en, binnen die vorm, van het gebruik van persoonlijke ervaringen. Pas op dat het geen therapie wordt. Als zingevende activiteiten doen de projecten juist op hun wat speelse manier hun werk.

## Dankwoord

Een onderzoek als het onderhavige kan alleen slagen als er openheid is. Daaraan heeft het in dit onderzoek niet ontbroken. Wij zijn de deelnemers en organisatoren van de projecten 'levenskunst voor ouderen' dan ook zeer erkentelijk voor de gesprekken die we mochten voeren, de bijeenkomsten die we mochten bijwonen en de inblikjes die wij kregen in de levens en de levenskunst van de betrokkenen.

Voorts bedanken wij onze collega's van het Trimbos-instituut voor hun kritische lezing van het conceptverslag: Marja Depla en Jacomine de Lange en de door de stichting ingestelde begeleidingscommissie, met name Nan Stevens en Bert Felling. Het samen nadenken over onderzoek en puzzelen op de gegevens zouden wij niet alleen als 'werk' willen zien, maar ook als een –voor onderzoekers onmisbare- vorm van levenskunst, waarvan wij in dit geval de ontvangers waren.

Ten slotte bedanken wij de stichting Sluyterman van Loo voor de financiering van het onderzoek en het in ons gestelde vertrouwen.

*Jeannette Pols en Carolien Smits*



## **Bijlage 1 Geschiedenis van het project**

In 2004 koos de stichting Sluyterman van Loo als thema 'Ouderen en levenskunst'. De stichting stelde financiering ter beschikking voor projecten die beogen bij te dragen aan de levenskunst van ouderen. Aan de oproep voor het indienen van projecten was al het een en ander vooraf gegaan. Op het lastige begrip 'levenskunst' is lang gestudeerd, onder meer door een bijeenkomst van een panel van deskundigen uit praktijk en wetenschap, onder voorzitterschap van mevrouw H. d'Ancona. De deelnemers concludeerden dat het thema actueel, vernieuwend en relevant is, maar nogal breed. (Stichting Sluyterman van Loo, 2003). Voor de uiteindelijke formulering van de oproep tot het indienen van projecten werd besloten het thema niet te nauw te omschrijven, maar de indieners de ruimte te bieden het zelf in te vullen.

Parallel aan het ontwikkelen van de oproep waren er gesprekken met het Trimbos-instituut over de evaluatie van de projecten die daadwerkelijk gefinancierd en uitgevoerd zouden worden. Een effectstudie volgens de regelen der kunst, met een controlegroep en gerandomiseerde toewijzing van deelnemers bleek niet mogelijk en ook niet wenselijk. Daarvoor waren de interventies te divers en te weinig uitgekristalliseerd. Ook de operationalisatie van het begrip levenskunst bleek lastig; er zijn geen standaardvragenlijsten voorhanden (bestaande lijsten richten zich vooral op pathologie en problemen als eenzaamheid).

In overleg is toen besloten tot een tweeledige opzet. Om de projecten te evalueren en zicht te krijgen op de operationalisaties van levenskunst binnen die projecten, alsmede in de betekenis die de deelnemende ouderen aan levenskunst toekennen, werd besloten tot een kwalitatieve onderzoeksopzet. Een selectie -gemaakt door de stichting Sluyterman van Loo- van vijf levenskunstprojecten werd gevolgd middels participerende observatie en interviews. Daarnaast werd een 'vragenlijst levenskunst' ontwikkeld die de projecten kon toetsen met een voormeting en twee nametingen. Om de vragenlijst te ontwikkelen is begonnen met een literatuurstudie en een concept-mapping bijeenkomst. Doel was om het begrip levenskunst te operationaliseren en concreter te maken, zodat de vragenlijst kon worden ontwikkeld en een kwantitatieve effectstudie mogelijk werd. Aan de concept-mapping bijeenkomst namen ouderen en deskundigen deel. Over de resultaten van de concept-map en de effectstudie wordt apart verslag gedaan.



## Bijlage 2 Aantekeningen bij de kwalitatieve analyse

Vanuit het idee dat het concept levenskunst de verschillende projecten verenigt, is het materiaal van de verschillende projecten samengenomen om dat begrip te concretiseren. Door de vraagstelling gaat het om een empirisch-filosofische analyse, waarbij theoretische vragen beantwoord worden door ze op een specifieke plek te stellen (Mol 2000), zoals hier: wat is levenskunst in deze vijf projecten?

Voor de eerste analyse zijn twee niveaus gekozen. In de eerste plaats hebben we geanalyseerd wat de projecten daadwerkelijk teweegbrengen. Hoe krijgt levenskunst in de projecten gestalte? Dit is de *performatieve werking* van de projecten (Austin 1992; Pols 2005a,b; Mol 2002). De analyse op dit niveau kan uitkomsten voor projecten opleveren die niet in de doelstelling van het project opgenomen waren. Voor de analyse van het begrip levenskunst betekent het dat levenskunst gezien wordt als iets dat beoefend wordt door deelname aan de projecten. Dat kan dus ook het geval zijn in projecten waar het begrip levenskunst inhoudelijk niet ter sprake komt, zoals bij de schrijfcursus. In de *deelname* aan de projecten schuilen de beoogde effecten; deelname heeft effecten op de deelnemers die hun levenskunst beïnvloedt. Van *alle* projecten kan de performatieve werking worden geanalyseerd.

In de tweede plaats is er het inhoudelijke niveau: een drietal projecten heeft levenskunst expliciet als thema (de theatercursus, het levenskunstspel en de levenslessen). Hier wordt expliciet gemaakt wat de deelnemers en de projecten onder levenskunst verstaan. De analyse op dit niveau laat vooral zien welke betekenis de participanten geven aan de activiteit waar ze mee bezig zijn. Deze inhoudelijke vraag naar de (betekenis van) levenskunst is ook in de interviews aan de orde gesteld waarbij levenskunst geen thema was.

Voor de uiteindelijke analyse hebben we de performatieve en de verwoorde betekenis van het begrip levenskunst weer samen genomen om uitspraken te kunnen doen over wat levenskunst kan betekenen voor ouderen.





## Literatuur

- Asperen, T. van (1993). *Het bedachte leven: beschouwingen over maatschappij, zingeving en ethiek*. Amsterdam: Boom.
- Austin, J.A. (1992). *How to Do Things with Words*. Harvard University Press.
- Abbe, A., Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by Dispositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 385 - 404.
- Beauvoir, S. de (1987). *De ouderdom. Maatschappelijke situatie van bejaarden en persoonlijke zingeving in de laatste levensfase*. Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton & Company.
- Foucault, M. (1986). *The history of sexuality. Vol III The Care of the Self*. New York: Pantheon.
- Hadot, P. (2004). *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo.
- Lange, J. de (2004). *Omgaan met dementie. Het effect van belevingsgerichte zorg op adaptatie en coping van mensen met dementie in verpleeghuizen; een kwalitatief onderzoek binnen een gerandomiseerd experiment*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Lange, J. de, A. van Staa, (2004). Transities in ziekte en zorg; op zoek naar een nieuw evenwicht; lectorale rede. *Verpleegkunde*;19:142-50.
- Lehr, U. (1980). *Psychologie van de ouderdom*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Mol, A. (2000). Dit is geen programma. Over empirische filosofie. In: *Krisis. Tijdschrift voor empirische filosofie*, 1, 1, 2000, 6-26.
- Mol, A. (2002). *The Body Multiple. An Ontology of Medical Practice*. Durham: Duke university Press.
- Nussbaum, M. (1987). *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*. Cambridge & New York: Cambridge University Press.
- Pols, J. (2005a). Enacting appreciations. Beyond the patient perspective. *Health Care Analysis*. Vol. 13, No. 3, pp. 203-221.
- Pols, J. (2005b). Het patiëntenperspectief in sociaal wetenschappelijk onderzoek: van perspectief naar praktijk. *Huisarts en Wetenschap*, 28, nr 10, 504-508.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Tronto, J. (1993). *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care*, New York: Routledge.

Veenhoven, R. (2003). Arts-of-living. *Journal of Happiness Studies*, 4 (4), 373 - 384.

Vintges, R. (2003). *De terugkeer van het engagement*, Amsterdam: Boom.

Zwart, H. (1995) .*Technocratie en onbehagen: de plaats van de ethiek in het werk van Michel Foucault*. Nijmegen: Sun.





Sommige ouderen verstaan als geen ander de kunst te leven. Maar wat is nu eigenlijk die veelgeroemde levenskunst? En wat zijn dat voor projecten die de levenskunst van ouderen als uitgangspunt nemen? Jeannette Pols en Carolien Smits volgden vijf levenskunstprogramma's- in-ontwikkeling. In dit boek geven ze enkele verrassende aanbevelingen voor werkers en managers in de ouderenzorg, de gezondheidszorg, het welzijnswerk en de kunstensector. Het boek verkent de vraag wat levenskunst voor ouderen eigenlijk is, hoe die kan worden aangesproken en hoe projecten over levenskunst een plaats kunnen krijgen in het veld van voorzieningen tussen welzijn, zorg en cultuur.

ISBN 978-90-5253-574-6

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



Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

STICHTING SLUYTERMAN VAN LOO

STIMULERINGSFONDS OUDERENPROJECTEN