

# Creatief Leven toegelicht

## Welkom

### Welke informatie kun je verwachten?

- Een korte toelichting op de erkende interventie Creatief Leven.
- Wat levert het meedoen aan de cursus de deelnemer op?
- Onze kijk op eenzaamheid en hoe wij dat aanpakken.
- Een toelichting over de opbouw van de cursus.
- De informatie en de onderbouwing over de erkenning van de methodiek.

## Wat is Creatief Leven?

Creatief Leven is een cursus die specifiek is ontwikkeld voor mensen die eenzaamheid ervaren en daar iets aan willen doen. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van elk 2 tot 2,5 uur voor een groep van 6 tot 12 mensen. Het filmpje geeft een korte indruk van de cursus.

<https://eenzaamheid.info/cursus-creatief-leven/>. Creatief Leven is ontwikkeld door Jeannette Rijks medio 2004.

## Wat levert de cursus jou op?

Zomaar een greep uit de opmerkingen die we van deelnemers horen: “Dit had ik veel eerder moeten doen “Ik heb mezelf leren kennen”, “deze cursus kan ik iedereen aanraden, ik heb veel meer geleerd dan ik had gedacht”. In iedere groep wordt minder eenzaamheid ervaren na afloop van de cursus terwijl de vitaliteit van de deelnemers is gestegen. Dit blijkt uit evaluaties die alle cursusbegeleiders bij elke groep uitvoeren.

In 2016 is de cursus door Jeannette gegeven in het programma [nooit meer alleen](#) van Omroep MAX. Via deze 7-delige serie kunt u een heel goed beeld krijgen van de cursus en de resultaten.

## Hoe is de cursus opgebouwd?

Wat we doen komt voort uit onze opvatting over wat eenzaamheid is en hoe dit het beste aangepakt kan worden. Daarom vertel ik daar eerst iets over.

# Eenzaamheid

Ieder mens ervaart wel eens gevoelens van eenzaamheid. Dat is heel normaal. Eenzaamheid ontstaat veelal door veranderingen in het leven, het verbreken van patronen. Dat kunnen verdrietige veranderingen zijn, zoals het verlies van een dierbare. Maar ook veranderingen die we als positief zien, zoals een nieuwe baan of het krijgen van een baby, kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid.

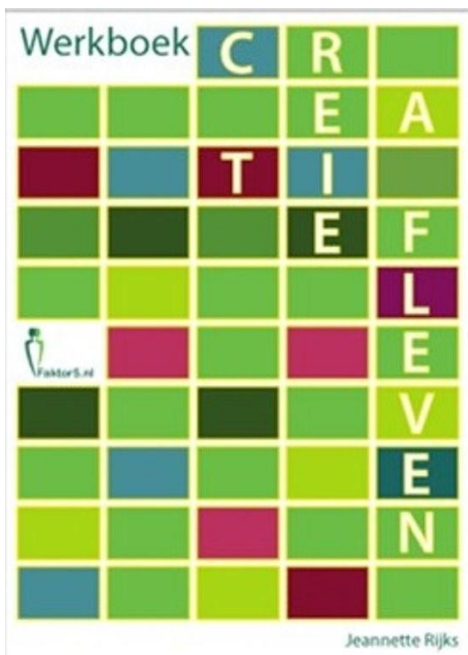
Wanneer je eenzaamheid ervaart, is dat een signaal dat je in actie moet komen omdat jouw behoefte aan contact kennelijk niet voldoende is ingevuld. Vergelijk het maar met dorst, dat is een signaal van het lichaam dat je moet drinken. Eenzaamheid is ook zo'n signaal, dat zelfs daadwerkelijk zichtbaar is in het pijncentrum van het brein.

Helaas blijkt dat te veel mensen niet in staat zijn eenzaamheid te doorbreken of te overwinnen. Soms komt dat door de omstandigheden, maar vaak doordat mensen niet geleerd hebben hoe zij waardevolle relaties kunnen aangaan en onderhouden.

Eenzaamheid zorgt onder andere voor continu verhoogde stressniveaus. Het verandert zelfs het functioneren en de structuur van het brein. Stel je maar eens voor dat je brein verstart. Op zo'n moment kan iemand niet meer zo goed nadenken. Daarnaast zijn er bij eenzaamheid effecten in de hormoonhuishouding waarneembaar, die gevolgen hebben. Die gevolgen zijn zowel fysiek als mentaal ernstig. Je hebt vast wel eens de vergelijking gehoord of gelezen dat eenzaamheid net zo schadelijk kan zijn als stevig roken of drinken.

Eenzaamheid die langere tijd aanhoudt, kan ertoe leiden dat iemand angstiger, wantrouwer en minder zelfverzekerd is en sociale signalen minder goed kan opvangen en begrijpen, met verstoord sociaal handelen tot gevolg. Dat kan een spiraal van groeiende eenzaamheid tot gevolg hebben. Deze gevolgen verklaren ook waarom alleen het aanbieden van contact in vele gevallen niet werkt.

# Aanpak



Het is zaak om te zorgen voor ontspanning van het brein en het aanleren van de juiste competenties om daarna weer zoveel mogelijk zelfstandig contacten te kunnen aangaan die bij jou passen.

Het eerste pakken we aan in de cursus Creatief Leven. Contacten aangaan kan via het (her)opbouwen van het eigen netwerk of via het aanbod in jouw gemeente.

Van last van eenzaamheid naar het kunnen omgaan met gevoelens van eenzaamheid is een veranderingsproces. In de cursus Creatief Leven begeleiden we mensen met verstoord sociaal handelen groepsgewijs, om hun individuele veranderingsproces te doorlopen.

Basis van de aanpak vormen de neurologische niveaus van Bateson, later uitgewerkt door Dilts. Bateson stelt onder andere dat je een probleem moet aanpakken een niveau hoger dan het niveau waarop het probleem zit.

## Neurologische Niveaus



Veel mensen die zich al langere tijd eenzaam voelen, beschouwen zichzelf als eenzaam. Het wordt als het ware onderdeel van hun identiteit. Het is dus zaak om alle niveaus aan bod te laten komen.

Hoop op verbetering en een warme band met de begeleider zijn essentieel voor het tot stand brengen van die verandering. Communicatie is hierbij het sleutelwoord. In de cursus zorgt de begeleider altijd voor een positieve sfeer. Wij werken ontwikkelingsgericht, met onder andere technieken uit NLP (Neurolinguïstisch programmeren) en we cultiveren positieve patronen in communicatie. Dat vraagt vakmanschap. De cursus mag om die reden uitsluitend worden gegeven door [gecertificeerde specialisten eenzaamheid](#).

Tot slot gaan wij ervan uit dat het voor elk mens belangrijk is om zoveel mogelijk eigen zeggenschap te hebben; zelf sturing te geven aan zijn eigen leven. Onze aanpak biedt jou dan ook wat jij daarvoor nodig hebt.

# Wat doen we in Creatief Leven?

Iedere cursist krijgt een werkboek. De cursus omvat 8 lessen van elk 2 tot 2,5 uur.

In elke les besteden we aandacht aan het ontspannen van het brein door middel van beweging, muziek, creatieve opdrachten, ademhaling, samendoen en plezier maken. Daarnaast maken deelnemers een 'plaatje van zichzelf'; Wie ben ik, wat vind ik belangrijk, wat geloof ik, wat kan ik goed, wat wil ik leren, wat doe ik nu en met wie. Waar wil ik naartoe, wat is daarvoor nodig, welke keuzes maak ik en hoe realiseer ik daadwerkelijk die verandering? Deelnemers leren met en van elkaar. We besteden ook elke les kort aandacht aan eenzaamheid en het zoeken naar verbinding. Uiteindelijk gaat elke deelnemer met een plan voor zijn eigen leven aan de slag.



Naast het volgen van de lessen maakt de cursist thuis huiswerk en opdrachten. Deelnemers vinden het vaak best een intensieve cursus, echter met een hoop plezier en tal van nieuwe inzichten. Ik heb ervaring met deelnemers van 18 tot begin 90 jaar, kortom: van alle leeftijden.

## De erkenning en onderbouwing

Om te bevorderen dat hulp bij eenzaamheid daadwerkelijk effectief is, heeft de Rijksoverheid in het kader van het actieprogramma 'Eentegeneenzaamheid' geld beschikbaar gesteld om interventies te beoordelen op hun kwaliteit. Onze cursus Creatief Leven is in het kader van dit programma met steun van ZonMw beoordeeld. De commissie beschreef onze onderbouwing zelfs als 'een pareltje' en Creatief Leven is daarmee als zijnde goed wetenschappelijk onderbouwd opgenomen in de landelijke database van interventies.

- <https://www.movisie.nl/interventie/creatief-leven>
- <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/InterventionDetails/2300000>

Samen met het ministerie van VWS en onder meer de Rijksuniversiteit Leiden wordt nu gewerkt aan de volgende stap: "Bewezen effectief". Omdat wij onze resultaten al jaren meten hebben we er alle vertrouwen in dat onderzoek onze metingen en ervaringen zal bevestigen.

# Samenvatting

Het is een heel verhaal en geloof me, ik kan er nog veel meer over vertellen. Ik geef hierbij een hele korte samenvatting.

## **Kernelementen voor de interventie Creatief Leven zijn:**

- De wil van de cursist om zijn leven te veranderen;
- Een aanpak waarbij de cursist een verandering bewerkstelligt door aanpak van het breinprobleem, door het vergroten of hernieuwen van zelfkennis en aanleren van de juiste competenties;
- De kennis, ervaring en competenties van de cursusbegeleider om de cursist op de juiste wijze te begeleiden.