

Het Danspaleis tegen het licht

Evaluatieonderzoek aan de hand van de Theory of Change

'De kers en de slagroom op het leven'

Auteur Jan Willem van de Maat
Datum Utrecht, 3 maart 2017
© Movisie



Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is het landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vier actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, zelfredzaamheid, participatie, veiligheid en huiselijk/seksueel geweld.

We investeren in de kracht en de onderlinge verbinding van burgers. We doen dit door maatschappelijke organisaties, overheden, maatschappelijk betrokken bedrijven en burgerinitiatieven te ondersteunen, te adviseren én met hen samen te werken. Lokaal of landelijk, toegesneden op het vraagstuk en de organisatie. Zo kunnen deze organisaties en hun professionals hun werk voor de samenleving zo goed mogelijk doen.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

COLOFON

Auteur: Jan Willem van de Maat

Fotografie: Herman Wouters

Datum: 5 februari 2017

Bestellen: www.movisie.nl

© Movisie.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Wat is het Danspaleis?	5
3	Onderzoeksmethode: 'Theory of Change'	7
4	Verandertheorie van het Danspaleis	9
5	Ervaringen en effecten in de praktijk	12
6	Conclusie en aanbevelingen.....	18
7	Literatuurlijst	23

1 Inleiding

We worden met zijn allen steeds ouder. Elk jaar stijgt de levensverwachting gestaag verder en het CBS voorspelt dat deze ook de komende decennia blijft stijgen. Hoe we als samenleving naar ouderen en ouderdom kijken is mede door de stijgende levensverwachting sterk veranderd. Het is nog niet zo lang geleden dat we naar de ouderdom keken als een periode waarin je eindelijk mocht 'uitrusten' van het werken en het opvoeden van de kinderen. De maatschappelijke winden waaien inmiddels heel anders. In plaats van uitrusten spreken we nu over 'actief ouder worden', 'vitaal ouder worden' en 'use it or loose it'. Ouder worden is niet langer uitrusten, maar hard werken om zo lang mogelijk gezond te blijven en maatschappelijk mee te tellen.

Ouderen identificeren zich bovendien steeds minder als 'oudere'. Het besef is doorgedrongen dat we niet ineens anders worden als we ouder worden. We willen oud worden zoals we altijd waren en zoveel mogelijk de dingen doen die we altijd al deden, ook al strubbelt het lichaam of de geest soms wat tegen. De hoogleraar geriatrie Marcel Olde Rikkert (Radboud UMC) vat het kort samen in de titel van zijn boek 'Jong blijven en oud worden'.

Deze snelle omslag in hoe we als samenleving naar ouderen kijken en in hoe ouderen naar zichzelf kijken en hun leven in willen richten, vereist dat de ondersteuning en zorg zich aan deze verandering aanpast. In de praktijk zien we dat het aanbod van voorzieningen en activiteiten zich echter maar langzaam aanpast aan de snel veranderde realiteit van mensen. In de gerontologie heet dit ook wel het 'structural lag': de manier waarop we onze samenleving organiseren met bijvoorbeeld voorzieningen en betekenisvolle sociale rollen hobbelt langzaam achter de veranderingen in de waarden en wensen van mensen aan (Riley, 1994). Het zijn vaak initiatieven van burgers, dwarsdenkers en creatievelingen die zorgen voor de benodigde vernieuwing, zodat het systeem van ondersteuning en zorg weer aansluit bij de wensen en behoeften van mensen. Het Danspaleis lijkt zo'n vernieuwend initiatief. Het sluit aan bij het alledaagse leven van mensen en speelt in op de behoefte om actief bezig te zijn en volwaardig mee te doen in de samenleving.

De formule van het Danspaleis, in het kort 'een disco voor ouderen', is ontwikkeld op basis van intuïtie over waar behoefte aan is en het vervolgens uitproberen in de praktijk. Het is ontstaan vanuit het idee dat muziek een middel is om mensen bij elkaar en in beweging te brengen. Inmiddels staat het concept van het Danspaleis stevig op zijn benen met zowel edities in woonzorgcentra als buurtedities gericht op thuiswonende ouderen.

De ontwikkelaars en betrokkenen van het Danspaleis hebben verschillende doelen voor ogen die zij met het Danspaleis willen bereiken. Zij hebben bovendien eigen ideeën gevormd over de manier waarop de aanpak van het Danspaleis bijdraagt aan het bereiken van deze gestelde doelen. Daarom is het moment nu aangebroken om de aanpak, de doelen en de behaalde effecten te expliciteren met een evaluatieonderzoek en deze met elkaar tegen het licht te houden. Welke doelen streeft het Danspaleis na? Op welke manier draagt de aanpak van het Danspaleis bij aan het behalen van deze doelen? Wat is, met andere woorden, de 'verandertheorie' achter het Danspaleis? In welke mate worden de doelen in de praktijk ook werkelijk bereikt bij de doelgroep? En zijn er misschien ook andere, onverwachte, positieve effecten die deelnemers ervaren?

2 Wat is het Danspaleis?

Voor we ingaan op de verandertheorie van het Danspaleis en de gevonden effecten is het goed om eerst stil te staan bij wat het Danspaleis is. Hoe ziet een editie van het Danspaleis er in de praktijk uit? Voordat een Danspaleis van start gaat, bouwen de medewerkers de ruimte eerst om naar de sfeer van de jaren '40 en '50. Dat doen zij door een welkomspoort van oude platenhozen neer te zetten die het publiek ontvangt. Rode velours tafelkleedjes en doppinda's op kranten worden op de tafeltjes gelegd en een DJ-meubel, bestaande uit een omgebouwde radiokast, staat centraal aan de rand van de dansvloer. Oude schemerlampen, een grammofoonhoorn en gevulde opengeslagen platenkoffers sieren de DJ setting. Gordijnen in de ruimte worden gesloten om een intieme sfeer te creëren en stoelen worden niet achter tafels, maar richting de dansvloer geplaatst. Op de volgende pagina geven twee foto's goed weer hoe dezelfde ruimte er voor en na het ombouwen uitziet.

Het Danspaleis is een ouderwets gezellige disco voor ouderen. Het is een feestelijk mini-evenement van twee uur waar de PD (Platendraaier) muziek draait uit de jaren '40 en '50, de muziek uit de jeugdijaren van de deelnemers. De PD vertelt aan de bezoekers wetenswaardigheden over, of persoonlijke ervaringen van bezoekers met de muziek en motiveert de deelnemers de dansvloer op te komen. Ook kunnen deelnemers bij de PD zelf platen aanvragen. Bij aanvang zet de PD de begintune in en geeft daarmee het startsein. Vervolgens speelt de PD in op de muziekmaken van de bezoekers. Het muziekarchief kan een zo breed mogelijk publiek bedienen van volks tot 'op stand' en van Surinaams tot Friestalig. Vrijwilligers van het Danspaleis brengen de stemming erin door zelf te dansen en deelnemers uit te nodigen met hen te dansen. Alle medewerkers en vrijwilligers van het Danspaleis zijn erop gericht om een verwelkomende, open en feestelijke sfeer te creëren, waarin mensen zich vrij voelen.

Elke editie van het Danspaleis bevat naast het draaien van muziek een aantal vaste onderdelen. Zo wordt er altijd iemand 'In het Zonnetje' gezet. De locatiemedewerkers beslissen vaak ter plekke wie het verdient om 'In het Zonnetje' te worden gezet. Is iemand bijvoorbeeld veertig jaar getrouwd? Is er een zorgmedewerker 10 jaar in dienst? Of is er een andere aanleiding? Bij dit onderdeel wordt een persoon op ludieke wijze in de aandacht gezet, o.a. door middel van een feestelijke, toeterende optocht van locatie- en Danspaleismedewerkers die onder andere bloemen uitdelen aan 'de Zonnetjes'. De PD vertelt waarom deze persoon 'In het Zonnetje' wordt gezet.

Het Danspaleis kent zowel buurt- als zorgedities. Zorgedities vinden plaats in woonzorgcentra, waarbij de deelnemers vaak de bewoners van het centra of bewoners van aanleunwoningen zijn. Familieleden en zelfstandig wonende wijkbewoners zijn ook welkom. De buurtedities vinden plaats in de huizen van de wijk/buurt (vaak voormalige buurthuizen) of op locaties met een historisch karakter. Deelnemers van de buurtedities zijn meestal zelfstandig wonende ouderen uit de buurt.

Filmpje

Bewegende beelden zeggen soms meer dan woorden. Bekijk [hier](#) een filmpje van een buurteditie van het Danspaleis in Rotterdam. Op deze locatie, de Waalse Kerk, zijn ook drie deelnemers geïnterviewd.



Foto's: Herman Wouters.

3 Onderzoeksmethode: 'Theory of Change'

Voor dit onderzoek hebben we gebruik gemaakt van de methode de 'Theory of Change' (Weiss, 1995). Dit is een methode waarmee je gezamenlijk met de interventie-eigenaar onderzoekt of een interventie zowel in theorie als in de praktijk effectief is. In de eerste plaats wordt samen met betrokkenen van de interventie achterhaald wat de verandertheorieën achter de aanpak zijn: 'Als we dit doen, dan bereiken we dat...'. Vervolgens wordt getoetst hoe plausibel deze theorie is. Kunnen we de verandertheorie bijvoorbeeld onderbouwen met bestaande kennis uit literatuur of de praktijk? Ten slotte wordt in de praktijk getoetst of de beoogde resultaten ook daadwerkelijk behaald zijn en waardoor deze resultaten zijn bereikt.

Het doel van dit evaluatieonderzoek is om met behulp van een gezamenlijk leerproces inzicht te krijgen in welke doelen het Danspaleis stelt, welke effecten worden bereikt en op welke manier de aanpak van het Danspaleis daaraan bijdraagt. De inzichten in de doelen, behaalde effecten en de effectiviteit kunnen in de eerste plaats gebruikt worden voor het onderbouwen en verantwoorden van de aanpak. Bovendien kan met behulp van de inzichten uit het onderzoek de formule van het Danspaleis verder aangescherpt en uitgebouwd worden, onder andere op het terrein van het bereiken van thuiswonende eenzame ouderen.

Aanpak van het onderzoek

Onderzoek op basis van de Theory of Change vindt plaats in vier stappen:

1. Beschrijven doelen en reconstrueren verandertheorie
2. Onderbouwen van de verandertheorie
3. Meten van de effecten in praktijk
4. Analyse en interpretatie.

Beschrijven doelen en reconstrueren verandertheorie

In deze stap hebben drie medewerkers van het Danspaleis, samen met de onderzoeker, de doelen en de verandertheorie van het Danspaleis geformuleerd. Centraal stond hierbij een groepsgesprek met drie medewerkers van het Danspaleis. Het gesprek duurde twee uur en werd geleid door de onderzoeker.

Onderbouwen verandertheorie

Om te toetsen of de verandertheorie klopt, is vervolgens naar bewijs ter onderbouwing gezocht. De onderzoeker is allereerst met behulp van een korte literatuursearch en enkele gesprekken met vertegenwoordigers van kennisinstellingen (o.a. LKCA en Hogeschool Windesheim) op zoek gegaan naar onderzoek naar vergelijkbare culturele interventies (op basis van muziek en dans). Welke effecten bereikten deze interventies? En op welke manier bereikten die de effecten? Daarnaast is in een groepsgesprek met drie medewerkers van het Danspaleis (waaronder een vrijwilliger) besproken of zij ook praktijkervaringen hebben waarmee de verandertheorie kan worden onderbouwd. Centraal stond

bij dit gesprek de vraag: welke ervaringen hebben de medewerkers waarmee wordt onderbouwd dat de aanpak van het Danspaleis in de praktijk tot de verwachte resultaten leidt?

Metten effecten in praktijk

Om de effecten te meten in de praktijk heeft de onderzoeker gebruik gemaakt van observatie en interviews met deelnemers en begeleidende vrijwilligers. De volgende activiteiten zijn ondernomen:

- De onderzoeker heeft geobserveerd bij een Danspaleis in Amsterdam voor thuiswonende ouderen.
- De onderzoeker heeft op drie verschillende locaties (Amsterdam, Purmerend en Rotterdam) groepsinterviews afgenomen met drie deelnemers na afloop van een Danspaleis. Het gaat om twee buurtedities en een zorgeditie.
- De onderzoeker heeft een activiteitenbegeleider van een zorgeditie geïnterviewd (Purmerend).
- De onderzoeker heeft twee vrijwilligers (uit Rotterdam) telefonisch geïnterviewd.

Analyse, interpretatie en eindrapport

Op basis van de gesprekken met het Danspaleis en de interviews met de deelnemers en vrijwilligers heeft de onderzoeker de verzamelde gegevens geanalyseerd en heeft een concept-rapport opgesteld. Dit concept is vervolgens met drie medewerkers van het Danspaleis besproken, waarna de onderzoeker de uitkomsten van het gesprek verwerkt heeft in het eindrapport.

4 Verandertheorie van het Danspaleis

De verandertheorie zoals die hieronder is opgesteld, is het resultaat van de eerste twee stappen van de methode Theory of Change: 1) het gezamenlijk beschrijven van de doelen en reconstrueren verandertheorie en 2) het onderbouwen van de verandertheorie met onderzoeksliteratuur en praktijkervaringen. In het volgende hoofdstuk ('Ervaringen en effecten in de praktijk') beschrijven we in welke mate de hier geformuleerde verandertheorie stand houdt in de praktijk.

De verandertheorie

Het Danspaleis streeft drie hoofddoelen na onder de deelnemende ouderen:

- Deelnemers voelen zich minder eenzaam
- Deelnemers verbeteren, of behouden, hun fysieke en mentale gezondheid
- Deelnemers ervaren meer levenslust

Hieronder bespreken we op welke manieren de aanpak van het Danspaleis naar deze drie hoofddoelen toewerkt.

Deelnemers voelen zich minder eenzaam

Eenzaamheid is een negatief gevoel dat ontstaat wanneer mensen minder betekenisvolle sociale contacten hebben dan zij wensen. Het kan gaan om een gemis aan het *aantal* sociale contacten en om het gemis aan *kwaliteit* van de sociale contacten. Vereenzamen wordt in de internationale onderzoeksliteratuur de laatste jaren beschreven als een proces, waarin mensen in een neerwaartse spiraal van zelfregulering terecht komen. In het kort trekken mensen zich terug door het negatieve gevoel van eenzaamheid en interpreteren zij vervolgens sociale informatie op een negatieve manier (bijvoorbeeld: 'mijn familieleden bellen me nauwelijks, ze vinden me niet de moeite waard.' Door deze negatieve manier van denken, trekken mensen zich verder terug, daalt hun eigenwaarde en zelfvertrouwen en ontwikkelen mensen meer negatieve gevoelens (Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014).

Hoe werkt het Danspaleis naar dit doel?

- Door deelnemers te helpen hun sociale contacten te verbeteren¹.
 - o Dat gebeurt in de eerste plaats door deelnemers in een verwelkomende, open, vertrouwde en vrije omgeving een feestelijke en sociale activiteit te bieden, waarin zij op laagdrempelige wijze *nieuwe mensen* kunnen *ontmoeten*.
 - o In de tweede plaats biedt het Danspaleis in een verwelkomende, open, vertrouwde en vrije omgeving een feestelijke en sociale activiteit, waarin deelnemers op

¹ Er zijn drie standaardoplossingsrichtingen als het om eenzaamheid gaat: (1) Netwerkontwikkeling: nieuwe relaties aangaan en/of bestaande relaties verbeteren of intensiveren. (2) Standaardverlaging: onrealistische wensen en te hoge verwachtingen die men van relaties heeft naar beneden bijstellen. (3) Leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid: het eenzaamheidsgevoel terugdringen door bijvoorbeeld afleiding, acceptatie of relativering (Fokkema & Van Tilburg, 2007).

laagdrempelige wijze *de kwaliteit van bestaande sociale relaties* kunnen verbeteren (met o.a. familie, vrienden, zorgverleners, burens, mantelzorgers en andere deelnemers van het Danspaleis).

- Door deelnemers afleiding te bieden en problemen helpen te relativeren.
 - o Dit gebeurt in de eerste plaats door het bieden van een feestelijke en gezellige middag of avond, tijdens welke de ervaren problemen even los kunnen worden gelaten.
 - o In de tweede plaats biedt het Danspaleis een laagdrempelige mogelijkheid om 'een praatje te maken' en 'het verhaal kwijt te kunnen', waardoor ervaren problemen gedeeld en gerelativeerd kunnen worden en mensen minder het gevoel hebben er alleen voor te staan.
- Door bij deelnemers levenslust aan te boren en het proces van vereenzamen te doorbreken.
 - o Dit gebeurt door: zie hieronder bij het kopje '*Deelnemers ervaren meer levenslust*'.

Deelnemers verbeteren, of behouden, hun fysieke en mentale gezondheid

Hoe werkt het Danspaleis naar dit doel?

- Door deelnemers met (voor hen bekende) muziek te verleiden te dansen.
 - o Door aan deelnemers voor hen bekende feestelijke muziek te laten horen, komen bij hen positieve herinneringen omhoog en herinneren zij hoe zij daar vroeger op dansten. Deze herinnering zet hen aan om te dansen. Dansen bestaat onder andere uit *fysiek bewegen*, wat bijdraagt aan het behouden of verbeteren van de *fysieke gezondheid*. Onderzoeksliteratuur bevestigt dat dansen de fysieke gezondheid verbetert. Regelmatig dansen leidt tot meer kracht, meer flexibiliteit van het onderlichaam, betere balans en behendigheid (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley en Gillis, 2009) en minder vallen (Krampe, 2010). Dansen beperkt zich niet tot het op de benen staand bewegen op de muziek. Dansen kan ook zittend, bijvoorbeeld door met het bovenlichaam mee te wiegen met de muziek.
 - o Dansen is voor de hersenen een zeer complexe taak om te coördineren, waardoor een groot aantal hersengebieden geactiveerd worden. Dansen vereist creativiteit bij het afstemmen van het bewegen op het ritme van de muziek, vaak in combinatie met sociale interactie met anderen. Doordat de hersenen hierdoor sterk gestimuleerd worden, bevordert dit (het behoud van) de *mentale gezondheid*. Regelmatig dansen blijkt bijvoorbeeld het risico op dementie sterk te verminderen (Verghese et al., 2003). Ook blijkt regelmatig dansen het cognitieve functioneren van ouderen te verbeteren op terreinen als: aandacht, concentratie, geheugen en leren (Kattenstroth, Kalisch,, Holt, Tegenthoff en Dinse, 2013).

Deelnemers ervaren meer levenslust

Hoe werkt het Danspaleis naar dit doel?

- Door muziek te draaien uit de jeugdijaren van de deelnemers.

- Door (feestelijke) muziek uit de jeugdijaren te draaien, denken deelnemers terug aan hun jeugd toen ze in de kracht van hun leven stonden. Hierdoor wordt bij de deelnemers 'levenslust' (zin om te leven) aangeboord. Onderzoek door Lima en Vieira (2007) bevestigt dat dansen kan leiden tot positieve gevoelens, problemen los kunnen laten en een gevoel van jeugdigheid.
- Het met anderen luisteren naar muziek en anderen zien dansen, geeft levensvreugde.
- Door deelnemers met voor hen bekende muziek te verleiden te dansen en zichzelf daarmee te uiten.
 - Door te dansen kunnen mensen zichzelf uiten (een vorm van zelfexpressie). Dansen stelt mensen in staat spanningen en beslommingen los te laten, waardoor een gevoel van bevrijding, blijdschap, ontlasting en ontspanning volgt, waardoor nieuwe levensenergie wordt aangeboord.
 - Dansen is een intieme activiteit met fysiek contact. Door dit intieme en fysieke contact maken de hersenen fysiologische stoffen aan (o.a. endorfine, serotonine en oxytocine), waardoor mensen zich beter voelen en positiever in het leven staan. Deze positievere levenshouding kan de negatieve spiraal van vereenzamen doorbreken (zie ook hierboven bij kopje 'Deelnemers voelen zich minder eenzaam').
- Door deelnemers te verleiden ook aan andere sportieve en culturele activiteiten deel te nemen.
 - In de open en feestelijke setting van het Danspaleis kunnen, op een laagdrempelige manier, andere sportieve en culturele activiteiten in de wijk onder de aandacht worden gebracht bij de deelnemers. Dit heet het BuurtBericht. De PD introduceert de activiteiten en de initiatiefnemer van de activiteit (bijvoorbeeld een dansschool om de hoek of de welzijnsaanbieder in de buurt) pitcht vervolgens de activiteit onder de bezoekers.

5 Ervaringen en effecten in de praktijk

In dit hoofdstuk houden we de opgestelde verandertheorie tegen het licht aan de hand van de interviews met de deelnemers en begeleidende vrijwilligers. In welke mate bevestigen de gegevens uit de interviews dat de doelen uit verandertheorie bereikt worden? En in welke mate komt de veronderstelde verandertheorie overeen met de ervaringen van de geïnterviewden?

5.1 Deelnemers voelen zich minder eenzaam

Het eerste doel dat het Danspaleis nastreeft is het verminderen van eenzaamheid onder de deelnemers. In de opgestelde verandertheorie staan drie manieren centraal waarop het Danspaleis eenzaamheid probeert te verminderen: (1) deelnemers helpen sociale contacten te verbeteren, (2) afleiding bieden en eenzaamheid helpen relativeren en (3) levenslust aanboren en de negatieve spiraal van vereenzamen doorbreken. Hieronder bespreken we, per manier, in welke mate de resultaten van de interviews onderbouwing bieden voor dit onderdeel van veronderstelde verandertheorie.

Deelnemers helpen sociale contacten te verbeteren

Het beeld dat uit de interviews naar voren komt rondom het verbeteren van sociale contacten door de deelnemers verschilt voor de zorg- en wijkedities. Tijdens de zorgedities lijken relatief weinig nieuwe sociale contacten tot stand komen. Dat komt omdat de deelnemers vaak in het woonzorgcomplex wonen of al bekend met elkaar zijn vanwege bijvoorbeeld gezamenlijke deelname aan vormen van dagbesteding. Een geïnterviewde deelnemer legt uit:

Ik kom hier (Danspaleis) nu meer dan een jaar en ik ken iedereen die komt. Dat komt door het clubgebeuren hier, de dagbesteding, daar ken ik iedereen al van. En mensen uit de buurt die komen, die ken ik ook al van gezicht. Ik ontmoet eigenlijk niet zo veel nieuwe mensen.

Een geïnterviewde activiteitenbegeleider bevestigt dit beeld:

Ik denk niet dat er hier nieuwe vriendschappen ontstaan, er komen hier veel dezelfde mensen van onze stichting uit. Het bestaande contact zal zich ook niet snel verdiepen, dat er een heel gesprek ontstaat. Wel van, hé, wat is het gezellig hè? Maar echt een persoonlijk gesprek, nee.

Bij de buurtedities ligt dat anders. Daar leren de deelnemers vaker nieuwe mensen kennen tijdens de edities van het Danspaleis. Dat kan gaan om contact met andere deelnemende ouderen, medewerkers van het Danspaleis en/of begeleidende vrijwilligers van het Danspaleis. De nieuwe contacten lijken zeer waardevol te zijn voor de deelnemers en verdiepen zich ook in de loop van de tijd, al beperkt het contact zich meestal tot het elkaar zien tijdens een editie van het Danspaleis. Iets dat overigens in overeenstemming lijkt met de wensen van deelnemers. Drie geïnterviewde deelnemers van een buurteditie vertellen hierover:

Arjen²: *Het Danspaleis en privé, dat zijn voor mij twee aparte dingen.*

Lely: *Je moet ook niet vergeten dat de meeste mensen die het Danspaleis bezoeken heel vaak niet zo mobiel zijn. Dan is het toch niet makkelijk om bij anderen op bezoek te gaan. Maar tijdens het Danspaleis, dan leer je elkaar wel beter kennen, bij het Danspaleis.*

Ada: *Ik heb daar ook geen behoefte aan, bij elkaar op bezoek. Ik heb al een grote familie.*

Lely: *Je moet ook bedenken dat wij alle drie alleen wonen. Ik bedoel, je komt niet zomaar bij iemand binnen. Je bent gewend geraakt om alles alleen te doen. Ik merk ook dat er een beetje een schroom is om dichterbij te komen. Dat voel ik zo. Je houdt toch een zekere afstand. (...) Als je hier bent vanmiddag, dan is het net als een soort familie. En daarna ga je weer gewoon je eigen weg.*

De veronderstelling in de verandertheorie dat een verwelkomende, open en feestelijke sfeer gemakkelijker in staat stelt contact te leggen, wordt door de meeste geïnterviewden bevestigd. Zij vertellen over hoe de verwelkomende, open en ongedwongen sfeer fungeert als een belangrijk smeermiddel om deelnemers zich op hun gemak en thuis te laten voelen, zodat sociaal contact gemakkelijk kan ontstaan. Het Danspaleis lijkt zich hierdoor bovendien te onderscheiden van sommige andere activiteiten voor ouderen. Een geïnterviewde deelnemer van een buurteditie vertelt hierover:

Coby: *Als het Danspaleis op een andere locatie in Rotterdam is, dan ken ik de mensen niet, maar na vijf minuten is het dan ook net alsof ik thuis ben. Iedereen is zichzelf. Je hebt bij sommige andere activiteiten wel eens van die clubjes. Dat je ergens binnen komt en dan kijken ze je aan: "Wat doet zij hier dan?" Dat heb je bij het Danspaleis niet. Ook niet op de andere locaties. Dat is heel raar eigenlijk, ja, eigenlijk best raar.*

Afleiding bieden en problemen relativeren

De tweede manier waarop het Danspaleis aan het verminderen van eenzaamheid werkt is het bieden van afleiding en ervaren problemen helpen relativeren. Het beeld dat hierover uit de interviews naar voren komt, is dat de deelnemers door de feestelijke sfeer, de gezelligheid, de muziek en het dansen een goede middag of avond hebben waar ze zich even op iets leuks kunnen richten. Drie deelnemers vertellen:

Lely: *Het Danspaleis is voor mij nou echt dat beetje extra. Zonder het Danspaleis zou ik saaie dagen hebben. Want hier ontmoet ik mensen en de muziek doet bij mij heel veel. Als ik dan thuis kom, dan heb ik echt een goede dag gehad. Dat is de reden dat ik blijf komen.*

Arjen: *Mijn longen zijn ver weg. Meer dan 70% door een onbekende resistente bacterie. Kijk ik dans een half dansje en dan moet ik stoppen, want ik stik bijna. Als we hier gaan dansen bij het Danspaleis dan sta ik extra vroeg op. Ik kan niet snel even douchen en kleren aan. Het kost me uren. Ik heb ook een mantelzorger. Dit hier is voor mij echt een feest. Echt er even helemaal uit. Geweldig.*

² Alle namen in dit onderzoeksverslag zijn gefingeerd.

Coby: Dit is echt voor mijzelf om even te genieten. Snap je, anders heb ik weer zo'n oude dame aan mijn arm die ik moet meeslepen. Dit is echt puur egoïsme eventjes. Hier geniet ik zelf van. Want ik hoef even niets te doen, even helemaal niets te regelen.

De mate waarin het afleiding biedt, en deelnemers even alles los kunnen laten, verschilt per deelnemer. Tijdens de zorgedities lijken meer deelnemers te komen die het Danspaleis als één van de georganiseerde activiteiten (vormen van dagbesteding) zien. Afhankelijk van de mate waarin zij van muziek en dansen houden, genieten zij meer of minder van het Danspaleis en biedt het hen dus ook meer of minder afleiding. Een aantal geïnterviewden geeft overigens aan dat alleen het horen van de muziek en het zien van dansende mensen hen al een goede middag of avond bezorgt.

Wat betreft het helpen relativeren van problemen zodat deelnemers minder het gevoel hebben er alleen voor te staan, lijkt dit minder van belang te zijn tijdens de zorgedities, waar het bieden van een goede tijd belangrijker lijkt te zijn. Bij de buurtedities neemt het kwijt kunnen van het verhaal en delen van problemen een belangrijkere plek in. Al hangt dit af van de behoefte van de deelnemers. De geïnterviewde deelnemers van de buurtedities vertellen 'bij te praten' met bekenden (inclusief medewerkers en vrijwilligers van het Danspaleis) tijdens het Danspaleis. Daarbij komen ook persoonlijke onderwerpen als ziekte en het bieden van intensieve mantelzorg aan bod.

Levenslust aanboren bij deelnemers en het proces van vereenzamen doorbreken

De derde manier waarop het Danspaleis aan het verminderen van eenzaamheid werkt is het aanboren van levenslust bij deelnemers en daarmee het proces van vereenzamen doorbreken. In paragraaf 5.3 en de conclusie komt deze manier van het verminderen van eenzaamheid aan bod.

5.2 Deelnemers behouden of verbeteren hun fysieke en mentale gezondheid

Het tweede doel dat het Danspaleis nastreeft is dat deelnemers hun fysieke en mentale gezondheid behouden of verbeteren. In de opgestelde verandertheorie werkt het Danspaleis hier aan door deelnemers met (voor hen bekende) muziek te verleiden te dansen. Hieronder bespreken we in welke mate de resultaten van de interviews onderbouwing bieden voor dit onderdeel van veronderstelde verandertheorie.

Tijdens de Danspaleizen wordt door veel deelnemers gedanst. Dit doen deelnemers op hun eigen manier en binnen de eigen fysieke mogelijkheden. De muziek uit de jeugd van de deelnemers speelt daar, zoals verwacht, een belangrijke rol bij. Al lijkt het uiteindelijk de optelsom van de aankleding van de zaal, de verwelkomende en feestelijke sfeer, de motiverende inzet van de vrijwilligers en de muziek te zijn, die ervoor zorgt dat mensen over de drempel heen stappen en gaan dansen.

De geïnterviewden die dansen geven aan dat het dansen voor hen een inspannende fysieke activiteit is. Voor de meeste deelnemers is het bewegen overigens niet een doel op zich om naar het Danspaleis te komen, maar meer wel een 'mooie bijkomstigheid'. Eén geïnterviewde deelnemer gaf wel aan specifiek te komen om in beweging te blijven. Hij vertelt:

Theo: Voor mij is het een 'workout'. Ik wil bewegen en ik hou van dansen. Ik heb de sportschool geprobeerd, maar ik hou het niet vol. Ik vind het niet leuk. Mijn vrouw houdt niet van dansen. Ik kom hier kijken of dit iets voor mij is.

Tijdens de afstemming over dit onderzoek vertelden medewerkers van het Danspaleis dat tijdens een editie fysiotherapeuten enthousiast naar hen toe kwamen en vertelden hoe zij zagen hoe ouderen die met fysiotherapie nauwelijks beweegoefeningen doen, tijdens het Danspaleis ineens enthousiast dansen. Dat lijkt het idee te onderbouwen dat de aanpak van het Danspaleis, voor wie van dansen houdt, een prettige mogelijkheid biedt om meer te bewegen.

5.3 Deelnemers ervaren meer levenslust

Het derde doel dat het Danspaleis nastreeft is dat deelnemers meer levenslust ervaren. In de opgestelde verandertheorie werkt het Danspaleis hier aan door (1) muziek te draaien uit de jeugdijaren van de deelnemers, (2) deelnemers met deze muziek te verleiden te dansen en (3) door deelnemers te verleiden ook aan andere culturele activiteiten deel te nemen. Hieronder bespreken we in welke mate de resultaten van de interviews onderbouwing bieden voor dit onderdeel van veronderstelde verandertheorie.

Muziek draaien uit de jeugdijaren van de deelnemers

De geïnterviewden bevestigen het idee dat het draaien van liedjes uit de jeugd van de deelnemers veel teweeg brengt bij de deelnemers: het brengt hen in een goede stemming en bevordert de 'gezelligheid'. Enkele geïnterviewden wijzen er op dat het luisteren naar muziek 'wel je ding moet zijn'. Zo vertelt een geïnterviewde een keer een kennis meegenomen te hebben naar een Danspaleis, maar die vond de muziek maar niks: 'te veel herrie'. Een andere deelnemer van een zorgeditie vertelt: "Van mij hoeft dit, de muziek en het dansen, eigenlijk niet zo hoor. Ik ben meer een sportmens". Tegelijkertijd vertelt deze deelnemer het wel erg leuk te vinden om te zien dat kwetsbare oudere deelnemers opleven van het Danspaleis. Het overkoepelende beeld is dat alleen het draaien van muziek uit de jeugdijaren van de deelnemers hen in een goede stemming brengt. Een reactie van een deelnemer die het algemene beeld goed weergeeft is die van een deelnemer uit Rotterdam:

Ans: Ik vind het prachtig die oude liedjes, het brengt je jeugd weer in herinnering. Je kunt ook een plaatje aanvragen. Dat heb ik gedaan. Ik vind het hartstikke gezellig en ik geniet er ook van om te zien dat andere mensen genieten. Ik heb met alle liedjes meegezongen, fantastisch. Ik kan niet dansen vanwege mijn benen, maar ik vind dit al fantastisch dat ik dit zie.

De geïnterviewde activiteitenbegeleider bevestigt hoeveel het luisteren naar muziek teweeg kan brengen bij ouderen:

Op de een of andere manier bloeien ze (red. oudere bewoners in de zorglocatie) echt op van muziek. Dat zie je bij het Danspaleis en als ik overdag bijvoorbeeld een activiteit met ze doe met reminiscentie,

zeg maar vragen naar vroeger, dan vinden ze dat leuk. En als ik dan over muziek begin en ik doe de tablet aan met oude liedjes, dan gaan ze er net een stapje verder in mee. Het is de muziek die iets 'triggert' dat ze fijn vinden.

Een geïnterviewde vrijwilliger vertelt over wat het Danspaleis en de muziek betekent voor de deelnemers:

Harmen: Je ziet dat mensen het leuk vinden, hoe ze kijken. Ze denken aan vroeger, toen het dansen nog wel ging. Alleen maar kijken en muziek luisteren kan ook. De sfeer, de gezelligheid, het is vaak al genoeg.

Deelnemers met muziek verleiden te dansen en zich daarmee te uiten

Hoewel niet alle deelnemers zich (kunnen) laten verleiden om te dansen, geven de geïnterviewden aan te zien hoe deelnemers zich door de muziek en vrijwilligers naar de dansvloer laten leiden en dat zijzelf en andere deelnemers daar veel plezier aan beleven en zichzelf 'laten gaan'. De geïnterviewden wijzen wel steeds op het belang van de vrijwilligers die sfeer creëren en deelnemers de dansvloer op 'trekken'. Een van de deelnemers van een zorgeditie vertelt:

Ik vind het Danspaleis leuk, want het is een soort ontspanning voor mij. Je ziet ook dat mensen helemaal los komen. Ik kom zelf niet zo makkelijk los, hoor. Hahaha. Maar op een gegeven moment word je dan toch wel de vloer op getrokken en dan dans je toch ineens mee. Op je eigen manier natuurlijk.

De geïnterviewde activiteitenbegeleider bij een zorgeditie vertelt hierover:

Je merkt dat heel veel bewoners 'regieverliezend' worden (red. dementeren), waardoor ze steeds meer leven in vroeger en meer naar muziek trekken. Dan trekt de muziek van vroeger hen meer. Je ziet dat ze het Danspaleis heel erg leuk vinden, ze willen dansen. Al zijn er wel vrijwilligers nodig die ze de vloer op trekken, omdat de bewoners niet uit zichzelf de dansvloer op gaan.

Deelnemers iets bieden om naar uit te kijken.

Uit de interviews komt een nieuw mechanisme naar voren dat bij lijkt te dragen aan de levenslust van deelnemers: het bieden van een activiteit die iets om naar uit te kijken biedt. Met name voor deelnemers die zelfstandig wonen (inclusief aanleunwoningen bij zorglocaties) is het Danspaleis iets om naar uit te kijken en iets dat daarmee bijdraagt aan de zin om te leven. Een aantal deelnemers geeft zelfs aan niet goed te kunnen zonder deelname aan het Danspaleis. Tijdens het interview vertellen zij:

Ada: Het is voor mij geen uitje. Het is veel meer dan dat. Ik kan niet zonder. Met de vakantie (red. als er geen Danspaleizen zijn) dan ben ik zo onwennig. Er liepen dikke tranen over mijn gezicht. Ik ben

veel aan het haken, maar het briefje van het Danspaleis heb ik altijd bij de hand. Dan kijk ik wanneer is het ook weer, wanneer ga ik ook weer?

Arjen: Als het Danspaleis er niet was, dan zou ik misschien euthanasie doen. Zo streng mag ik het echt zeggen. Want overdag ben ik bezig met aankleden, koken, tv kijken en na het eten dan val ik al op de bank. Dan kan ik niet meer, ik ben kapot. Dit geeft me energie. Het is de kers en de slagroom op het leven.

Interviewer: Zou je kunnen zeggen dat het bezoeken van het Danspaleis jullie levenslust geeft?

Lely: Ja, levenslust, dat is wel een goed woord. Weet je, als je de volgende dag naar het Danspaleis gaat, dan maak je je van te voren al helemaal klaar. Wat zal ik aantrekken? Als er niets is waar je heen gaat, dan blijf je gewoon in je kloffie, omdat je geen zin hebt. Dit geeft je een duw. Weg achter die geraniums, er is nog wel meer dan dat.

Deelnemers verleiden ook aan andere sportieve en culturele activiteiten deel te nemen

Deze laatste manier om levenslust onder de deelnemers te bevorderen, is door tijdgebrek tijdens de interviews niet getoetst met de geïnterviewden.

6 Conclusies en aanbevelingen

Onderzoek doen met behulp van de Theory of Change heeft niet alleen een eindrapport als resultaat. Het is in de eerste plaats bedoeld om een aanpak (in dit geval het Danspaleis) samen met de ontwikkelaar tegen het licht te houden met behulp van de vraag: welke doelen streven we na en doen we de juiste dingen om die doelen te bereiken? Het biedt daarmee de ontwikkelaar en medewerkers een spiegel om kritisch naar de eigen aanpak te kijken en deze aan te scherpen waar nodig. Dit kritisch reflecteren komt niet alleen terug in dit eindrapport, maar vond ook plaats tijdens de gesprekken met de ontwikkelaar en medewerkers van het Danspaleis tijdens het gezamenlijk opstellen van de verandertheorie, het gezamenlijk onderbouwen van de verandertheorie met praktijkervaringen en het gezamenlijk bespreken van het concept-rapport.

In het vorige hoofdstuk hebben we de belangrijkste resultaten gepresenteerd van de toetsing van de verandertheorie aan de ervaringen van geïnterviewde deelnemers. Hieronder zetten we de belangrijkste conclusies, per hoofddoel, op een rij die we kunnen trekken op basis van de gevonden resultaten.

Deelnemers voelen zich minder eenzaam

Het verminderen van eenzaamheid is een lastige opgave. Dat komt omdat eenzaamheid verschillende oorzaken, vormen en gradaties kent. Het is bovendien een ervaring die bij het leven hoort. Het gemis aan verbondenheid met anderen kan op verschillende momenten in het leven gevoeld worden. Eenzaamheid wordt een probleem wanneer het als ernstig wordt ervaren, het voor een langere periode aanhoudt en mensen niet in staat zijn op eigen kracht uit het proces van vereenzamen te klimmen. Deskundigen zijn het erover eens dat het verminderen van eenzaamheid maatwerk vereist, waarbij aangesloten dient te worden bij de specifieke vorm van eenzaamheid en de oorzaken. Daarnaast is het bij de aanpak van eenzaamheid belangrijk om in te spelen op de nieuwste inzichten in de wetenschap. In de internationale onderzoeksliteratuur wordt eenzaamheid de laatste jaren beschreven als een neerwaartse spiraal van zelfregulering. In het kort zouden mensen zich door het negatieve gevoel van eenzaamheid terug trekken en vervolgens negatieve verwachtingen ontwikkelen van sociale situaties die zij vervolgens met hun gedrag weer bevestigen (bijvoorbeeld: 'ik ga niet naar het feestje, want mensen willen toch niet met me praten.'). Door deze negatieve manier van denken, trekken mensen zich steeds verder terug, daalt hun eigenwaarde en ontwikkelen zij steeds meer negatieve gevoelens en verwachtingen (Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014). Eenzaamheid is kortom iets dat zich langzaam opbouwt in het leven en verweven is met gedrags- en denkpatronen van mensen. Een snelle oplossing voor eenzaamheid is er dus vaak niet. Het gaat erom de neerwaartse spiraal waar mensen in beland zijn weer naar boven toe bij te buigen.

Op basis van de resultaten van dit onderzoek kunnen we niet met zekerheid zeggen of het Danspaleis eenzaamheid vermindert onder haar deelnemers. Daarvoor zou een kostbaar grootschalig onderzoek nodig zijn met een controlegroep. Wel is duidelijk dat het Danspaleis deelnemers de mogelijkheid biedt om, als zij vereenzamen, zich meer te verbinden met anderen en stappen te zetten om het proces van

vereenzamen in positieve zin bij te buigen. Het Danspaleis biedt deelnemers de volgende mogelijkheden om gevoelens van eenzaamheid te verminderen:

- *Het uitbreiden en/of verdiepen van sociale contacten.*
Het uitbreiden en verdiepen van sociale contacten vereist een actieve en zelfbewuste houding en langdurige inzet van deelnemers. Deze mogelijkheid blijkt in de praktijk het beste te passen bij de deelnemers van de buurtedities, omdat de deelnemers aan deze edities actiever, zelfstandiger en ondernemender in het leven staan. Doordat de edities herhaaldelijk plaats vinden, biedt het deelnemers de kans sociale relaties (met zowel andere deelnemers als medewerkers van het Danspaleis) op te bouwen en te verdiepen.
- *Het vinden van afleiding en relativeren van problemen.*
Meestal is het volledig oplossen van langdurige eenzaamheid niet mogelijk. Zeker wanneer mensen een hoge leeftijd bereiken en hun fysieke en mentale gezondheid afneemt, is het volledig oplossen van langdurige eenzaamheid niet realistisch. Het stellen van doelen die makkelijker te bereiken zijn, zoals het vinden van afleiding en het relativeren van eenzaamheid, ligt dan meer voor de hand. De eenzaamheid is daarmee niet opgelost, maar wordt wel tijdelijk minder sterk ervaren. Het vinden van afleiding en relativeren van problemen kan voor vitalere ouderen een eerste stap betekenen in het verder verminderen van eenzaamheid.
- *Levenslust opdoen*
De feestelijke sfeer van het Danspaleis, de muziek en de intimiteit van het dansen, brengt de meeste deelnemers in een goede stemming. Het geeft de mogelijkheid aan deelnemers om een goede tijd te hebben en even alles los te laten. Voor de zelfstandig wonende deelnemers blijkt daarmee het Danspaleis iets te zijn om naar uit te kijken en naar toe te leven. Voor hen boort deelname aan het Danspaleis levenslust aan en biedt het daarmee een handvat om uit het proces van vereenzamen te stappen.

Aanbeveling:

Eenzaamheid is lastig te verminderen. Uit de onderzoeksliteratuur naar eenzaamheidsinterventies komen een aantal werkzame elementen naar voren die het succes van eenzaamheidsinterventies bevorderen. Hieronder staan vier van die werkzame elementen. De ontwikkelaar zou met medewerkers van het Danspaleis en deelnemers deze elementen naast de aanpak van het Danspaleis leggen om te bespreken waar mogelijkheden liggen om de aanpak aan te scherpen:

- *Bieden van maatwerk (inspelen op de vorm van eenzaamheid, oorzaken en behoeften)*
De hoofddoelgroep van het Danspaleis is nu niet verder gespecificeerd dan 'ouderen'. Met behulp van persona's (stereotypen van deelnemers van het Danspaleis) zou gekeken kunnen worden of de aanpak van het Danspaleis aansluit bij de specifieke situatie van deze persona's. Deze exercitie kan er toe leiden dat de doelgroep van het Danspaleis gespecificeerd wordt.

Daarbij kan gebruik gemaakt worden van de typologie van sociaal isolement van Machielse (2011).

- *Aandacht voor het doorbreken van negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties* ('ik ga niet naar dat feestje, toch niemand wil met me praten').

De verwelkomende sfeer van het Danspaleis zou in de huidige aanpak kunnen bijdragen bij het ontkrachten van negatieve verwachtingen en interpretaties. Zijn er nog andere manieren waarop het Danspaleis hieraan zou kunnen werken?

- *Het verwerken van een educatief of trainingselement in de aanpak dat gericht is op het onderhouden en verbeteren van het sociale netwerk.*

Het informele karakter van het Danspaleis lijkt een belangrijke kenmerk van het Danspaleis. Het inbouwen van een educatief en trainingselement is mogelijk in tegenspraak met dit informele karakter, maar wellicht zijn er toch mogelijkheden om op informele wijze een oefening of trainingselement in te bouwen die gericht is op het verbeteren van het sociale netwerk. Hierbij zou gedacht kunnen worden aan het oefenen van een sociale vaardigheid.

- *Activiteiten gericht op het verbeteren van het gevoel van eigenwaarde en persoonlijke controle.*

Het Danspaleis is nu opgezet als een kant-en-klare activiteit voor deelnemers. Er lijken meer mogelijkheden te liggen om deelnemers uit te dagen zelf een actieve rol op zich te nemen en bij te dragen aan de uitvoering van het Danspaleis. Deelnemers zouden bijvoorbeeld vaker door kunnen groeien naar vrijwilliger bij het Danspaleis. Ook zou met deelnemers bijvoorbeeld een dansvoorstelling vorm gegeven kunnen worden. Het oppakken van een actieve rol, en nieuwe dingen leren en doen, versterkt het gevoel van eigenwaarde en persoonlijke controle.

- *Het actief betrekken van ouderen bij de doorontwikkeling en uitvoering van de aanpak.*

In het verlengde van het vorige punt zou met oudere deelnemers gekeken kunnen worden of de aanpak aangescherpt kan worden of eventueel uitgebreid. Hebben deelnemers van de buurtedities bijvoorbeeld behoefte om na het Danspaleis met elkaar iets te ondernemen? Bijvoorbeeld samen een maaltijd te bereiden?

Deelnemers verbeteren, of behouden, hun fysieke en mentale gezondheid

Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat het Danspaleis inderdaad mensen verleidt om intensief te bewegen. Verschillende onderdelen van de aanpak spelen daarbij een belangrijke rol, zoals de verwelkomende en feestelijke sfeer en de muziek uit de jeugdijaren van de deelnemers. Deze onderdelen scheppen als het ware de randvoorwaarden voor vrijwilligers die deelnemers over de laatste drempel heen de dansvloer op kunnen 'trekken'. Dit leidt ertoe dat soms ook deelnemers die niet van plan waren om te dansen zichzelf toch dansend op de dansvloer aantreffen. De aanpak weet daarmee mensen te motiveren om te bewegen, die op andere manieren moeilijk te motiveren zijn om te bewegen, zoals bijvoorbeeld met fysiotherapie-oefeningen of oefeningen op een sportschool. Voorwaarde hiervoor is echter wel dat de deelnemers van muziek en dansen houden.

Uit de literatuurverkenning blijkt dat regelmatig dansen de fysieke gezondheid verbetert. Ouderen die regelmatig dansen hebben onder andere meer kracht, verbeteren hun balans en vallen minder (Keogh et al., 2009; Krampe, 2010). Ook blijkt uit onderzoek dat regelmatig dansen effect heeft op de mentale

gezondheid. Het verbetert reactietijden en cognitieve prestaties en vermindert de kans op dementie (Verghese et al., 2003; Kattenstroth et al., 2013).

Aanbeveling: Gezondheidsprogramma's gericht op meer bewegen focussen zich vaak op het stimuleren van sporten, inclusief wandelen en fietsen. Dansen blijft vaak buiten beschouwing, terwijl de effecten van dansen op de fysieke en mentale gezondheid niet onder lijken te doen voor sporten, integendeel. In de toekomst zouden gezondheidsprogramma's dan ook vaker dansinterventies, zoals het Danspaleis, op moeten nemen. Voor mensen die van muziek en dansen houden biedt het Danspaleis een prettige manier om meer te bewegen.

Aanbeveling: Vrijwilligers vormen een cruciale schakel in het motiveren van mensen om te dansen. Het is dus van belang om te investeren in het betrekken en betrokken houden van vrijwilligers en hen zo toe te rusten dat zij hun werk goed en met plezier kunnen doen. In algemene zin is het bij het betrokken houden en toerusten van de vrijwilligers belangrijk om uit te gaan van de behoeften en motivatie van de vrijwilligers.

Deelnemers ervaren meer levenslust

Naast het verminderen van eenzaamheid en het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid blijkt het Danspaleis ook de levenslust onder deelnemers te bevorderen. Alleen het luisteren naar muziek uit de jeugdijaren brengt deelnemende ouderen al in een goede stemming. Het je kunnen uiten door te dansen draagt nog eens extra bij aan de goede stemming. Voor deelnemers die om fysieke redenen niet meer kunnen dansen, of zich daar niet prettig bij voelen, is het zien hoe anderen genieten van het dansen soms ook al een bron van plezier. Met name voor de zelfstandig wonende ouderen is het Danspaleis iets om naar uit te kijken. Voor sommigen maakt het bezoeken van het Danspaleis het leven de moeite waard. Voor hen bevordert het met recht de lust om te leven.

Aanbeveling: in de verandertheorie zijn verschillende manieren opgenomen waarmee het Danspaleis de levenslust van deelnemers bevordert. Tijdens de interviews is een nieuwe manier aan het licht gekomen, namelijk: 'het bieden van een activiteit om naartoe te leven'. Deze kan aan de verandertheorie toegevoegd worden.

Beperkingen van dit onderzoek

Bij de opzet van dit onderzoek is ervoor gekozen om het onderzoek te richten op de hoofddoelgroep van het Danspaleis: de oudere deelnemers. Het Danspaleis richt zich in de praktijk echter ook op een subdoelgroep: de vrijwilligers. Voor hen is het meewerken aan Danspaleizen ook van belang. Bijvoorbeeld als het gaat om het verbeteren van hun eigenwaarde en werkervaring. Bovendien heeft het Danspaleis ook betekenis voor familieleden van deelnemers aan het Danspaleis, die bijvoorbeeld tijdelijk ontlast worden als zij mantelzorg verlenen. En ook zorgmedewerkers van zorgwooncentra geven bij de organisatie van het Danspaleis aan met meer plezier te werken, omdat zij bewoners tijdens het Danspaleis zien opleven. Het zou interessant zijn om ook de effecten die bij deze



doelgroepen bereikt worden in kaart te brengen. Dit zou bijvoorbeeld onderzocht kunnen worden door een student met een afstudeeronderzoek.

7 Literatuurlijst

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28, 3-21. doi: 10.1080/02699931.2013.837379.

Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5, 5. doi:10.3389/fnagi.2013.00005.

Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L. and Dawn Gillis (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2009, 17, 1-23.

Krampe J (2010). *Dance-based therapy to decrease fall risk in older persons*, Ph. D. Thesis University of Missouri-Columbia.

Lima, M.S. and Vieira, A.P. (2007). *American Journal of Dance Therapy*. Vol. 29, No. 2, December 2007. DOI: 10.1007/s10465-007-9040-9.

Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* 20 (4), 40-61.

Riley, M.A., Kahn, R. L., and Foner, A., (Eds). (1994). *Age and Structural Lag: Society's Failure to Provide Meaningful Opportunities in Work, Family, and Leisure*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Verghese, J., Lipton, R.B., Katz, M.J., Hall, C.B., Derby, C.A., Kuslansky, G., Ambrose, A.F., Sliwinski, M. and Buschke, H. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *New England Journal of Medicine*. 348: 2508-2516, DOI: 10.1056/NEJMoa022252.

Weiss, Carol (1995). *Nothing as Practical as Good Theory: Exploring Theory-Based Evaluation for Comprehensive Community Initiatives for Children and Families* in 'New Approaches to Evaluating Community Initiatives'. Aspen Institute.