

Tijd voor Krijt – meer dan een potje biljarten

Een kwalitatief onderzoek met interviews en observaties op vier locaties van Tijd voor Krijt



Factsheet 2022/13

Vicky Dellas & Tessa ten Tije

Tijd voor Krijt

Tijd voor Krijt is opgezet door de Koninklijke Nederlandse Biljartbond (KNBB). Het is een laagdrempelig en gratis programma van tien weken. Ouderen komen één keer in de week samen op een centrale ontmoetingsplek, met een trainer van de KNBB, om met elkaar te biljarten. Het doel is om gevoelens van eenzaamheid bij ouderen tegen te gaan of weg te nemen. Na afloop van het programma is het de bedoeling dat de activiteiten worden voortgezet zonder de trainer van de KNBB. De aanvoerder uit de groep wordt dan de katrekker. De locatiemanager is er vanaf het begin bij en speelt een belangrijke rol in het behouden van een fijne sfeer op de locatie. In mei 2022 deden zes locaties in zes verschillende gemeenten mee aan Tijd voor Krijt, met gemiddeld negen deelnemers per week. In totaal zijn 455 deelnemers geteld.

Het doel van Tijd voor Krijt wordt bij de werving niet altijd expliciet gecommuniceerd of benadrukt, omdat dit een reden kan zijn voor ouderen uit de doelgroep om *niet* te komen - namelijk dat ze het label 'eenzaam' krijgen. In de communicatie worden positieve aspecten benadrukt, zoals het samenzijn, eropuit zijn en bewegen.

Ouderen en eenzaamheid

In Nederland voelt 33 procent van de 65-75-jarigen en 42 procent van de 75-plussers zich enigszins tot sterk eenzaam.¹ Incidentele gevoelens van eenzaamheid zijn niet altijd een probleem, maar wanneer deze langdurig aanhouden, kan dit negatieve gevolgen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid.² Wekelijks contact hebben met vrienden, familieleden of buurtgenoten kan gevoelens van eenzaamheid bij ouderen verzachten.^{3,4,5} Deelname aan Tijd voor Krijt zou kunnen bijdragen aan het vergroten van het sociale netwerk en de contacten met anderen.

Bewegen tijdens biljarten

60 procent van de ouderen voldeed in 2019 niet aan de beweegrichtlijn.⁶ Deze houdt voor 65-plussers in dat ze wekelijks minimaal 150 minuten per week matig intensief moeten bewegen.⁷ Deelname aan Tijd voor Krijt kan als bijkomend voordeel bijdragen aan de wekelijkse beweging van ouderen. Spelers met een gemiddelde leeftijd van 60 jaar staan gemiddeld tijdens een potje van 50 minuten 29 keer op van hun stoel en bukken gemiddeld 70 keer om te stoten tijdens het spel 'libre'⁸, een spelvorm die bij Tijd voor Krijt wordt gespeeld.

Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit onderzoek is om na te gaan welke doelgroep met Tijd voor Krijt wordt bereikt en om het verloop en de opbrengsten van Tijd voor Krijt te evalueren. Dit is onderzocht aan de hand van de volgende onderzoeksvragen:

1. Wie zijn de deelnemers van Tijd voor Krijt?
2. Hoe waarderen de deelnemers van Tijd voor Krijt het programma?
3. Wat zijn de opbrengsten voor de deelnemers van Tijd voor Krijt?

Aanpak van het onderzoek

Data zijn verzameld via interviews en observaties op vier locaties, aangewezen door de KNBB. Op elke locatie is tijdens een ochtend/middag geobserveerd en in totaal zijn zeventien deelnemers geïnterviewd, variërend van een-op-een-interviews tot groepsinterviews met vier deelnemers. Ook zijn gesprekken gevoerd met locatiemanagers, aanvoerders en trainers (hierna: betrokkenen).

Wie doen er mee aan Tijd voor Krijt?

De meeste deelnemers zijn mannen. Op twee locaties doen ook vrouwen mee. De leeftijden van de deelnemers variëren tussen de 50 en 80 jaar. Een uitzondering is een jonge vrouw van rond de 30 jaar. Twee deelnemers hebben een migratieachtergrond. Sommigen hebben in het verleden gebiljart, anderen doen het nu voor het eerst. Een deel is fanatiek biljarter.

Gevoelens van eenzaamheid

We hebben deelnemers niet direct gevraagd naar gevoelens van eenzaamheid. In plaats daarvan hebben we gevraagd naar de sociale activiteiten die ze per week ondernemen. Voor een deel van de deelnemers is Tijd voor Krijt de enige of een van de weinige activiteiten in de week. Sommigen gaven aan te weten wat het doel van Tijd voor Krijt is. Zij beschouwden zichzelf niet als eenzaam. Betrokkenen weten van een aantal deelnemers dat zij gevoelens van eenzaamheid ervaren. Dit is in gesprekken ter sprake gekomen. Van anderen vermoeden zij dat hier sprake van is:

'Zijn heel wat mensen die alleen achter de voordeur zitten. Die alleen eruit komen om boodschappen te doen. Dat zullen ze niet zo hard roepen, maar het feit dat ze elke dinsdag en elke donderdag komen bij ons, geeft aan dat ze er behoefte aan hebben.' (Aanvoerder)

Twee betrokkenen geven aan te twijfelen in hoeverre de deelnemers daadwerkelijk tot de groep mensen in eenzaamheid behoren.

Hoe zijn deelnemers bij Tijd voor Krijt terechtgekomen?

- ✓ Via vrienden, kennissen, locatiemanager of zorgprofessional (n=8)
- ✓ Via een oproep in een lokaal krantje (n=4)
- ✓ Via een andere activiteit op de locatie (n=4)
- ✓ Via een bericht in de buurtapp (n=1)

Tijd voor Krijt werd aangeraden als gezellig en als een geschikte manier om anderen te ontmoeten. Volgens biljarters onderling was het daarnaast een mooie gelegenheid om hun kennis en kunde te vergroten: *‘Daar schiet je wat van op, zei hij tegen mij’*, aldus een deelnemer die door een vriend is overtuigd om mee te doen.

Waarom doen de deelnemers mee aan Tijd voor Krijt?

- ✓ Nieuwe mensen leren kennen
- ✓ (Beter) leren biljarten
- ✓ Even het huis uit zijn
- ✓ Samen met anderen iets doen
- ✓ Omdat een kennis/vriend meedoet

Een recente verhuizing naar de desbetreffende omgeving is voor drie deelnemers een van de achterliggende redenen om via Tijd voor Krijt nieuwe mensen te ontmoeten:

‘Mijn man en ik zijn hier net komen wonen. Zo kunnen we toch een beetje onder de mensen zijn en misschien nieuwe vrienden maken.’ (Deelnemer)

Wat vinden deelnemers van Tijd voor Krijt?

Alle deelnemers zijn positief over Tijd voor Krijt. Ze vinden het leuk en gezellig en ervaren plezier tijdens de activiteiten. De betrokkenen herkennen de positieve waardering bij de deelnemers:

‘Ik zie ze nog steeds alle tien hè. Die cursus werd gratis gegeven. Nou ja, dan zou je zeggen ze schrijven zich makkelijk in en haken misschien daarna af. Maar in principe zien we iedereen nog. Ze vinden het nog steeds leuk en de moeite waard om te komen.’ (Locatiemanager)

Over de locaties

De deelnemers zijn voornamelijk positief over de locatie waar

Tijd voor Krijt wordt aangeboden:

- 👍 Centrale ligging
- 👍 Gemakkelijk te bereiken
- 👍 Veel en gratis parkeergelegenheid
- 👍 Voldoende biljarttafels
- 👍 Andere spellen aanwezig

- 👎 Moelijk te bereiken met het OV

Omdat de locaties centraal liggen en gemakkelijk te bereiken zijn, geven alle deelnemers (op één na) aan te voet of op de fiets naar de locatie te komen. Op twee locaties staan twee biljarttafels en hoeven deelnemers minder lang te wachten tot ze aan de beurt zijn en kan de groep worden opgesplitst naar niveau, waardoor ze met anderen van hetzelfde niveau kunnen spelen. Dat vinden de deelnemers prettig. Op één locatie wordt met de verschillende (bord)spellen die er liggen gespeeld. Voor vier vrouwen is dit het enige wat ze doen. Zonder die spellen zouden zij niet meer komen. Ze hebben het biljarten wel geprobeerd, maar vinden het niet ‘hun ding’.

Over de begeleiding

Over de begeleiding zijn de deelnemers over het algemeen positief. Wat zij volgens hen goed doen is:

- 👍 Persoonlijke aandacht geven
- 👍 Inhoudelijke tips en complimenten geven
- 👍 De focus leggen op gezelligheid en plezier
- 👍 Iedereen in zijn/haar waarde laten

Wat volgens de deelnemers beter kan is:

- 👎 Uitgebreider kennismaken op de eerste bijeenkomst
- 👎 Aandacht voor de theorie achter biljarttechnieken

Op één locatie had de begeleider volgens de deelnemers en locatiemanager meer tijd mogen besteden aan het elkaar leren kennen. Dat zou volgens hen bijdragen aan het groepsgevoel. De meesten zijn immers onbekenden van elkaar.

Tijdens de observaties viel op dat de meeste begeleiders betrokken zijn bij de deelnemers en hun best doen er een leuke ochtend/middag van te maken. Op de inhoudelijke tips en

complimenten die zij gaven werd vaak met een glimlach gereageerd.

Wat is de sfeer in de groep?

In alle groepen heerst tijdens de observaties een prettige sfeer, zo blijkt uit de observaties. Deelnemers maken onderling grapjes, geven elkaar tips en moedigen elkaar aan. Degenen die biljarten of naar het biljarten kijken, zijn erg gefocust. Iedereen luistert aandachtig naar de uitleg van de trainer en kijkt naar hoe de speler die aan de beurt is de bal stoot. Op drie van de vier locaties werd tijdens het biljarten enkel over biljarten gesproken. In de interviews wordt de prettige sfeer zowel door de deelnemers als door de betrokkenen bevestigd.

Volgens hen is de sfeer ook prettig voor deelnemers die halverwege instappen:

'De begeleiding, dat zijn echt topgozers. We hebben zo'n warm welkom gekregen. Je komt toch alleen, dat is spannend. Maar ze zorgen ervoor dat je erbij hoort.' (Deelnemer)

De deelnemers ontvangen nieuwelingen met open armen, aldus de geïnterviewden. De betrokkenen bevestigen dit.

Wat levert meedoen aan Tijd voor Krijt op?

- ✓ Een moment om het huis uit te komen
- ✓ Nieuwe mensen ontmoeten
- ✓ Samen biljarten en/of spelletjes spelen
- ✓ Persoonlijke ervaringen delen
- ✓ (Beter) leren biljarten

Een mooi voorbeeld van een nieuw iemand ontmoeten en persoonlijke ervaringen delen, is dat van twee mannelijke deelnemers. Een van de mannen is sinds kort weduwnaar, maar heeft lange tijd voor zijn zieke vrouw gezorgd. De andere man is mantelzorgver van zijn vrouw. Zij vinden veel steun bij elkaar door met elkaar te praten en zijn van plan ook buiten het biljarten om met elkaar af te spreken.

Nieuwe contacten opdoen voor buiten de activiteiten om heeft tot dusver in mindere mate plaatsgevonden, maar komt wel voor. Zo kijkt een tweetal samen voetbal en bellen twee anderen of drinken zij koffie. Voor een aantal deelnemers is buiten de activiteiten om afspreken zelfs iets waar ze op hopen:

'Ik ontmoet wel mensen hier, maar voor echte contacten moet je elkaar vaker zien. Dat vind ik wel jammer.' (Deelnemer)

De deelnemers en betrokkenen verwachten dat in de loop van de tijd meer deelnemers elkaar buiten de activiteiten om zullen ontmoeten:

Tijdens de interviews met de deelnemers kwam 'in beweging zijn' niet naar voren als opbrengst. Wel hebben we in de observaties gezien dat het merendeel van de deelnemers staat gedurende de activiteit. De ouderen uit de groep zitten vaker, maar zijn in beweging doordat spellen worden gespeeld waarbij de deelnemers moeten bewegen.

Succesfactoren van Tijd voor Krijt

✓ Warm welkom en aandacht

Deelnemers warm en met open armen ontvangen zorgt ervoor dat zij zich meteen op hun gemak voelen bij de activiteit en binnen de groep. Persoonlijke aandacht gedurende de hele reeks activiteiten maakt dat de deelnemers zich gehoord en gezien voelen. Extra acties bij de verschillende locaties gericht op het geven van aandacht zijn het versturen van een verjaardagskaart, zingen voor jarigen en wekelijks telefonisch contact tijdens de lockdown.

✓ Meerdere activiteiten op de locatie

Sommige deelnemers zijn door hun deelname aan Tijd voor Krijt in contact gekomen met andere activiteiten op de locatie waar ze zich voor hebben aangemeld.



✓ **Gratis activiteit**

Doordat er geen kosten verbonden zijn aan Tijd voor Krijt, is het programma toegankelijk voor mensen met een kleine portemonnee. Op één locatie wordt extra ingespeeld op deze groep mensen. Daar krijgen alle deelnemers drie gratis consumptiemunten per keer.

✓ **Gezamenlijk een drankje doen**

Tijdens het biljarten wordt voornamelijk over biljart gesproken. Op de locaties waar voor, tijdens of na de activiteit met elkaar een drankje wordt gedaan, komen ook andere gespreksthema's aan de orde. Dit zorgt voor meer binding onder de deelnemers. Waar niet gezamenlijk wordt gedronken, heerst de wens wel:

'Je bent daar voor het biljarten. Een enkeling zegt "shhh" voor mijn concentratie. [...] Dus dan praat je maar niet. [...] Maar ik vind het eigenlijk wel leuk om gewoon zoals we nu zitten... Dat je biljart en even gaat even zitten en een drankje drinkt. Meestal doen we het tijdens het biljarten, maar als je zo gaat zitten dan komt er [...] zoiets misschien boven water. Bij het biljarten niet zo snel.' (Deelnemer)

De deelnemers denken onder andere dat daardoor persoonlijke verhalen onderling gemakkelijker gedeeld worden.

Uitdagingen voor Tijd voor Krijt

✓ **Te grote groepen**

Wanneer groepen te groot zijn, moeten deelnemers lang wachten voordat zij aan de beurt zijn. Hoewel de meeste deelnemers aandachtig kijken naar degenen die spelen en luisteren naar de tips van de begeleider, lijkt voor een deel verveling of irritatie toe te slaan. Deelnemers staan/zitten in een grote groep ook veel stil.

✓ **Niveaoverschil tussen deelnemers**

Er doen zowel meer als minder ervaren biljarters mee aan Tijd voor Krijt. Dit kan er volgens de deelnemers en betrokkenen voor zorgen dat de meer ervaren biljarters het 'saai' vinden en de minder ervaren biljarters te moeilijk, of dat die laatste groep het gevoel heeft niet goed genoeg te zijn. In beide gevallen kan het deelnemers demotiveren. Bovendien ervaren sommige deelnemers en betrokkenen het startniveau als te hoog voor beginners:

'Het spelletje is heel leuk, ik ken het spelletje ook, maar vind het spelletje meer voor degenen die al wel wat meer hebben gebiljart.' (Deelnemer)

✓ **Borging van de begeleiding**

Deelnemers hebben behoefte aan een begeleider die hen nieuwe technieken kan aanleren en eens in de zoveel tijd terugkeert. Dit zou ook prettig zijn voor deelnemers die pas later aanhaken. Daarnaast zou een 'trekker' na afloop van de tien weken voor continuïteit zorgen. Op twee locaties zijn deelnemers opgestaan als trekker en om les te geven na afloop van de tien weken.

Conclusie

Wie zijn de deelnemers van Tijd voor Krijt?

De verzamelde data zijn ontoereikend om harde conclusies te trekken over in hoeverre eenzame ouderen zijn bereikt. Wel concluderen we dat een aanzienlijk deel van de deelnemers behoefte heeft aan (meer) sociale contacten en interactie. Mogelijk ervaren zij in bepaalde mate gevoelens van eenzaamheid. Uit onderzoek blijkt dat ouderen met een klein sociaal netwerk vaak niet deelnemen aan programma's die zijn bedoeld om sociale contacten te bevorderen.^{9,10} Het blijft daarom een moeilijke groep om te bereiken. Met Tijd voor Krijt zijn voornamelijk Nederlandse mannen met biljartervaring of die willen leren biljarten bereikt.

Hoe waarderen de deelnemers van Tijd voor Krijt het programma?

De deelnemers zijn positief over het programma. De gekozen locaties lijken zeer geschikt, voornamelijk vanwege de centrale ligging en bereikbaarheid. De mogelijkheid voor deelnemers om zich voor andere activiteiten aan te melden kan hun sociale netwerk en weekinvulling uitbreiden. Op de begeleiding hebben de deelnemers weinig aan te merken. Ze voelen zich gezien en gehoord en leren (beter) biljarten door de aanwijzingen van de begeleiders.

Wat zijn de opbrengsten voor de deelnemers van Tijd voor Krijt?

Deelname aan Tijd voor Krijt lijkt met name bij te dragen aan de sociaal-emotionele gesteldheid van deelnemers. Ze kunnen hierdoor namelijk een moment in de week het huis uit om anderen te ontmoeten, met elkaar (biljart) te spelen en ervaringen te delen.

Met nieuwe contacten afspreken buiten de biljartactiviteiten om gebeurt minder, maar komt wel voor. Naar verwachting gaat dit in de loop van de tijd wel meer gebeuren. Voor deelnemers die het biljarten een belangrijk onderdeel vinden van het

programma is dat ze (beter) hebben leren biljarten een belangrijke opbrengst.

Hoewel deelnemers (nog) geen fysieke opbrengsten merken, is het aannemelijk dat deelname aan Tijd voor Krijt (onbewust) zorgt voor meer beweging. Zo komen deelnemers te voet of op de fiets naar de activiteit en verkeert het merendeel gedurende de activiteit in een actieve houding.

Aanbevelingen

Werk deelnemers via intermediairs: intermediairs, zoals een huisarts, maatschappelijk werk of een wijkverpleegkundige, kunnen helpen bij het werven van deelnemers die gevoelens van eenzaamheid ervaren, maar niet uit zichzelf naar een activiteit gaan.

Maak de biljartgroep niet te groot: zo hoeven deelnemers niet te lang te wachten tijdens het biljarten. Een kleinere groep (of groepen bij meerdere tafels) speelt biljart en de rest doet iets anders, waarna wordt gerouleerd. De ideale groeps grootte voor biljarten is volgens de deelnemers vier tot vijf personen. De mogelijkheid om andere spellen te spelen maakt de activiteiten aantrekkelijker voor mensen die wel behoefte hebben aan sociaal contact, maar (erachter komen dat zij) biljarten minder leuk vinden. Eventueel kan in de werving worden gecommuniceerd over de mogelijkheid andere spellen te spelen.

Speel in op het niveaoverschil tussen meer en minder ervaren biljarters: splits de groep bijvoorbeeld op als er een extra biljarttafel is of bereidheid om andere (bord)spellen te spelen. Een andere manier kan zijn om het biljartspel zo in te richten dat het niveaoverschil wordt opgeheven. Er wordt dan met een zogeheten 'handicap' gespeeld. Voor beginners is het aan te raden het startniveau te verlagen.

Blijf na afloop van de tien weken (incidenteel) een trainer inzetten: zo kunnen nieuwe deelnemers het biljartspel leren en kunnen oude deelnemers zich verder ontwikkelen door nieuwe dingen te leren. Ook het biljarten zo na de tien weken doorgezet worden. De trainer kan een meer ervaren speler uit de groep zijn of een vrijwilliger vanuit de lokale biljartvereniging.

Creëer ruimte voor informeel samenzijn: voor, tijdens of na de activiteit ruimte maken om met elkaar iets te drinken kan voor meer binding zorgen tussen de deelnemers en de opgedane sociale contacten versterken. Deze setting biedt namelijk ruimte

om over andere onderwerpen te praten dan enkel biljarten. Indien mogelijk kan gratis of tegen een lage prijs één of meerdere consumpties aanbieden ervoor zorgen dat deelnemers met een kleine portemonnee ook meedoen aan dit onderdeel.

Noten

- 1 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eenzaam-in-2019>
- 2 <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/38/eenzaamheid-in-nederland>
- 3 <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- 4 <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- 5 <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/blg-847440.pdf>
- 6 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/17/helpt-nederlanders-voldeed-in-2019-aan-beweegerichtlijnen>
- 7 <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/hoeveel-moet-je-als-65-plusser-bewegen-om-gezond-te-blijven/>
- 8 <https://biljartpoint.nl/>
- 9 https://www.advantageja.eu/images/RIVM_Factsheet%20Preventieve_ju_ni%202018.pdf
- 10 <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/02/PHAROS-Eenzaamheidsinterventies.pdf>

Over de vier locaties

Op drie van de vier locaties is Tijd voor Krijt na afloop van de tien weken doorgezet, waarbij het op één locatie heeft geleid tot de oprichting van een biljartclub. De vierde locatie is van plan Tijd voor Krijt in de nabije toekomst weer op te pakken.

