

Marjon Schiltman-van der Hoven

Open Universiteit

Beeldende Therapie en Werkstress bij oudere Werknemers:

Een Onderzoek naar hoe Beeldende Therapie toegepast wordt en de Invloed hiervan op

Werkstress bij oudere Nederlandse Werknemers



**Beeldende Therapie en Werkstress bij oudere Werknemers:**

*Een Onderzoek naar hoe Beeldende Therapie toegepast wordt en de Invloed hiervan op*

*Werkstress bij oudere Nederlandse Werknemers*

**Nederland vergrijsst.** Vergrijzing houdt in dat er meer ouderen komen (Lange de, et al., 2005). Groeide in de afgelopen tien jaar de bevolking tussen de 15 en 75 jaar nog met ruim een half miljoen mensen, de komende tien jaar zal deze groei van deze potentiële beroepsbevolking nog maar met 130 duizend mensen stijgen. Vanaf 2021 zal deze potentiële beroepsbevolking afnemen. De Nederlandse bevolking zal hierdoor langer moeten deelnemen aan het arbeidsproces om de economische gevolgen van de vergrijzing, een tekort aan arbeidskrachten en onbetaalbare sociale voorzieningen, op te kunnen vangen. Immers de vraag naar voldoende arbeidskrachten zal niet minder zijn (CBS, 2015).

De overheid heeft hierop geanticipeerd door het invoeren van de Participatiewet en het verhogen van de pensioengerechtigde leeftijd van 65 naar 67 jaar (Koolhaas, 2014; Rijksoverheid, 2019). Door deze overheidsmaatregelen neemt het aantal werknemers in de categorie van 55 tot 65 jaar geleidelijk toe tot ongeveer 50% van de totale beroepsbevolking (Klink van der, et al., 2011). De Nederlandse werkgever wordt dus geconfronteerd met een sterkere vertegenwoordiging van de oudere werknemer binnen zijn personeelsbestand.

Wanneer mensen ouder worden, verandert het biologische, psychosociale en sociale functioneren en neemt de belastbaarheid langzaam maar zeker af (Koolhaas, 2014). Belastbaarheid is de manier waarop iemand omgaat met belasting. Wanneer het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid langdurig wordt verstoord kan dit leiden tot lichamelijke klachten en geestelijke uitputting, oftewel stress (Kluijtmans & Kampermann, 2017).

**Stress** heeft in de volksmond vooral de betekenis van een gespannen toestand. Van buitenaf wordt er druk op iemand uitgeoefend. Deze factor van buitenaf heet stressor. Onder normale omstandigheden is iemand in staat om hiermee om te gaan. Echter wanneer de druk niet goed gedoseerd is of als er onvoldoende of geen hulpbronnen aanwezig zijn, ontstaat er stress (Kompier & Marcelissen, 1990). Werkstress is stress in of door de werksituatie veroorzaakt, of een toestand waarin een werknemer niet in staat is, of zich niet in staat acht, om aan de door de werkomgeving gestelde eisen te voldoen (Gaillard, 1996; Kompier & Marcelissen, 1990). Stress is momenteel wereldwijd een van de grootste gezondheidsproblemen en kan leiden tot uitputting, burn-out, angst, een zwak immuunsysteem en zelfs schade aan de organen (Franke et al., 2011). De oudere werknemer lijkt gevoeliger te zijn voor werkstress door zijn mindere belastbaarheid.

De toenemende arbeidsparticipatie van de oudere werknemer vraagt aandacht voor het gezond en productief houden van deze groep. Gebaseerd op literatuuronderzoek van Koolhaas wordt de oudere werknemer in dit onderzoek beschreven als werknemers van 45 jaar (Koolhaas, 2014). Het effectief omgaan met werkstress bij oudere werknemers kan voorkomen dat deze groep vanwege gezondheidsredenen vroegtijdig het arbeidsproces verlaat. Des te meer behoefte is er aan innovatieve behandelingen om stress te voorkomen en/of te managen.

**Beeldende therapie**, ook wel kunsttherapie genoemd, gebruikt artistieke middelen om de mens op een creatieve en non-verbale manier te benaderen (Koch & Fuchs, 2011). Als aanvulling op de meer cognitieve benaderingen van omgaan met stress benadert beeldende of kunsttherapie de emoties op een creatieve manier en probeert zo een gedragsverandering te bewerkstelligen (Prinz, 2003).

Hoewel beeldende therapie in de praktijk al wordt toegepast als behandeling van stress en het voorkomen van stress, is er nog maar weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van beeldende therapie op werkstress bij specifiek de oudere werknemer. Dit onderzoek tracht hierin meer inzicht te verkrijgen, theoretisch gekaderd binnen het theoretische model Kerncategorieën van effecten van beeldende therapie (Haeyen, et al., 2015).

**De centrale onderzoeksdoelstelling** is om de thema's kunsttherapie en werkstress bij oudere werknemers te exploreren met betrekking tot a) hoe kunsttherapie als behandeling wordt toegepast bij de oudere werknemer, en b) welke invloed kunsttherapie heeft op werkstress bij oudere werknemers.

De uitkomsten van dit onderzoek kunnen mogelijk een bijdrage leveren aan een verantwoorde toepassing van kunsttherapie bij werkstress bij oudere werknemers en zouden mogelijk kunnen resulteren in minder werkstress en gezondheidsklachten. Daarnaast kan het bijdragen aan meer maatschappelijke acceptatie van kunsttherapie als behandelingsmethode en de drempel verlagen bij behandelaren om deze vorm van creatieve therapie te gaan toepassen.

## Theoretisch kader

**Model kerncategorieën effecten beeldende therapie.** Dit onderzoek is theoretisch gekaderd binnen het model kerncategorieën van effecten van beelden therapie van Haeyen (Haeyen, S., et al., 2015). Dit model bestaat uit vijf kerncategorieën: (1) Gewaarwording; (2) Persoonlijke integratie; (3) Emotie- en impulsregulatie; (4) Gedragsverandering; (5) Mentalisering en inzicht. Afgaand op de resultaten in het onderzoek van Haeyen ligt gewaarwording (1) ten grondslag aan een aantal effecten en is daarmee de meest basale

kerncategorie van effecten. Respondenten zagen gewaarwording steeds als 'opstap naar' het ervaren van het nu en als basis voor het ervaren van een ander effect. Deze ervaren effecten kunnen omschreven worden als het zichzelf meer als eenheid ervaren, meer balans (2); het kunnen hanteren van de eigen emoties/impulsen en hier niet de speelbal van te zijn (3); het anders leren omgaan met zichzelf en/of met anderen, door te leren accepteren of het ontwikkelen van ander gedrag (4); of het beter kunnen begrijpen van zichzelf of de ander en het zich duidelijk kunnen maken aan anderen in plaats van zich geïsoleerd, onbegrepen en vervreemd te voelen (5) (Haeyen, et al. 2015).

**Kunsttherapie als creatieve toepassing.** Kunsttherapie kan worden omschreven als het therapeutische gebruik maken van kunst binnen een professionele relatie door mensen die ziekte, trauma of levensproblemen ervaren, of door mensen die zich persoonlijk willen ontwikkelen. Het doel van Kunsttherapie is om de geestelijke gezondheid en emotioneel welzijn te verbeteren of te behouden. Kunsttherapie maakt gebruik van tekenen, schilderen, beeldhouwkunst, fotografie en andere vormen van visuele en kunstzinnige vormgeving (Malchiodi, 2005). Het is een behandelmethode die volgens Haeyen in een artikel in ScienceGuide gericht is op het zich uitdrukken van gedachten en gevoelens op een ervaringsgerichte manier via bijvoorbeeld klei, penseel of tekenen. Andere vaktherapieën die hieronder vallen zijn: dans-, drama-, muziek-, spel- en psychomotorische therapie (ScienceGuide, 2018).

Volgens Haeyen zijn er binnen beeldende therapie drie belangrijke elementen te onderscheiden, te weten; het beeldend proces, de actieve werkfase waarin iets wordt gemaakt, het beeldend product, het concrete resultaat van het beeldend proces en de interactie. Bij deze laatste gaat het om alle (in)directe interventies en communicaties over hoe met zich tot het beeldend proces en product verhoudt, in contact met elkaar. Daarbij gaat het om emotieregulatie, zelfregulatie, voortdurende en inflexibele patronen (van cognities, emoties en gedragingen) en interpersoonlijke functioneren (Haeyen, 2019).

Met name het element 'zelfregulatie' lijkt potentieel te bieden bij stressmanagement. Divers wetenschappelijk onderzoek benoemt dat beeldende therapie een kans zou bieden om te werken aan zelfregulatieproblemen. Tijdens het beeldende proces is de persoon zelf verantwoordelijk voor de creatie van beeldend werk. Dit vraagt om zelfsturing en zelfmanagement. Het product van het beeldende proces zou aspecten uitdrukken van de eigen identiteit. Daarnaast lijkt het psychologische welzijn te verbeteren, hetgeen een betere persoonlijke prestatie betekent, inclusief cruciale aspecten voor zelfregulatie zoals autonomie en zelfacceptatie (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016; Gatta et al., 2014; Hayen, 2007; 2011a/b; Malchiodi, 2012; Neumann, 2001). Volgens het onderzoek van Haeyen et al. (2015) hielp beeldende therapie hen sterk in het ontwikkelen van hun interne dialoog, in hun eigen tempo, hun persoonlijke expressie en zelfreflectie, gebaseerd op het proces en het beeldend product. Patiënten verklaarden dat beeldende therapie een andere dynamiek zou hebben dan verbale

therapie, meer gradueel, met relatief meer concentratie op zichzelf en meer 'onverstoorde' innerlijke dialoog; duidelijk werd dat bewuste aandacht (mindful attention) verbeterde (Haeyen, S., et al., 2015). Volgens Malchiodi (2012) verbetert en ondersteunt kunstexpressie en beeldende therapie de veerkracht van mensen van alle leeftijden (Malchiodi, C., 2015). Veerkracht kan mogelijk een rol spelen bij het omgaan met (werk)stress.

**Werkstress.** In het Handboek Werkstress (Kompier & Marcelissen, 1990) wordt stress omschreven als een toestand die ontstaat wanneer iemand niet in staat is of zich niet in staat acht om aan de eisen die aan hem of haar gesteld worden te voldoen. Stress kan veroorzaakt worden door situaties in ons dagelijkse leven en door werksituaties. Stress in of door de werksituatie wordt werkstress genoemd. Oorzaken van werkstress noemt men stressoren. Stressoren zijn bijvoorbeeld teveel werk of juist te weinig werk. Of werkstress ontstaat hangt ook af van de mogelijkheden die in het werk aanwezig zijn om zelf wat aan die oorzaken te doen. Die mogelijkheden om zelf invloed op het werk uit te oefenen en om problemen in het werk zelf op te lossen noemt men de regelmogelijkheden in het werk.

Volgens Kompier en Marcelissen (1990) bepalen individuele eigenschappen zoals sexe, leeftijd, ervaring, opleidingsniveau, emoties, behoeften en motivaties het verwerkingsvermogen, oftewel de belastbaarheid van de persoon. Als er geen evenwicht is tussen wat het werk van iemand vraagt en diens verwerkingsvermogen ontstaat een toestand van stress.

Als **voorbeelden van stressverschijnselen** noemen Kompier en Marcelissen: gevoelens van angst, ontevredenheid, irritatie, lusteloosheid, vergeetachtigheid, gedragsveranderingen zoals opvliegend gedrag, plotse veranderingen in productiviteit, roken, drinken. En lichamelijke reacties zoals een versnelde hartslag, verandering in ademhaling, afnemende eetlust, droge mond en transpireren. Over het algemeen verdwijnen deze weer en volgt er een periode van ontspanning. Echter bij een zeer intensieve stresservaring of langdurig voortduren of een voortdurende herhaling van stress, of als er niet in geslaagd wordt de stresssituatie tot een oplossing te brengen, kunnen zich langdurige veranderingen voordoen. Deze kunnen op de lange termijn uitmonden in ernstige klachten zoals ziekte, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid (Kompier & Marcelissen, 1990).

In het werk kunnen chronische niveaus van hoge werkstress leiden tot een aantal psychologische, sociale en fysieke problemen voor de getroffen werknemers en de organisatie (Belkic et al., 2004). Literatuur suggereert dat werkstress een negatieve invloed heeft op het cognitief functioneren, interpersoonlijke communicatie, werktevredenheid en kan bijdragen aan burn-out, slecht moreel, verzuim en hoog personeelsverloop (Michie & Williams, 2003; Noblet & LaMontagne, 2006).

Volgens de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van het CBS in samenwerking met het TNO zijn de kosten van werkverzuim door stress opgelopen tot 2,8 miljard euro per jaar. Van de ondervraagden vond 45% aanvullende maatregelen op het werk nodig om de werkstress te verlagen en 35% gaf aan dat het werkverzuim te maken had met werkdruk of – stress. De digitale bereikbaarheid van werknemers, het vaak of altijd buiten de werktijden bereikbaar zijn en de hoeveelheid te verwerken informatie, waren onder andere aspecten die volgens de ondervraagden leidden tot stressklachten. (CBS, 2019).

### **Werkstress en de oudere werknemer**

Gezondheid speelt een belangrijke rol in het behouden van mensen in het arbeidsproces. Koolhaas meldt in haar onderzoek dat diverse studies hebben aangetoond dat gezondheidsproblemen een belangrijke reden vormen om het arbeidsproces vroegtijdig te verlaten. Bovendien heeft gezondheid direct invloed op vitaliteit en arbeidsproductiviteit. De ouder wordende werknemer vindt het vaak lastig om te (blijven) voldoen aan de taken en eisen die worden gevraagd in het werk (Koolhaas, 2014). Volgens Kompier en Marcelissen kan dit stress veroorzaken en uiteindelijk uitmonden in ziekte, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid (Kompier & Marcelissen, 1990). Ziekmeldingen veroorzaakt door stress komen, volgens een artikel op ARboned.nl, het meeste voor onder werknemers tussen de 35 en 44 jaar. Onder werknemers van 45 jaar en ouder neemt het aantal ziektedagen die veroorzaakt worden door stress ook toe. Bij de oudere werknemer blijkt dit opvallend genoeg vooral te wijten aan de combinatie mantelzorg en werk. Met name vrouwen blijven langer ziek door stress dan mannen (Arboned, 2019).

Koolhaas meldt eveneens dat van de verschillende copingstijlen die er zijn, te weten actief, emotioneel (ook wel passief) en vermijdend gedrag, een actieve copingstijl positief samenhangt met het werkvermogen. De studie laat zien dat een actieve copingstijl in de huidige maatschappij, waarbij de werknemer verantwoordelijkheid neemt om de eigen situatie actief te regisseren, het meest effectief kan bijdragen aan het verbeteren van de duurzame inzetbaarheid van werknemers van 45 jaar en ouder.

Hier lijkt het element ‘zelfregulatie’ vanuit de beeldende therapie, hiervoor beschreven, bij aan te sluiten. Tijdens het beeldende proces is de persoon zelf verantwoordelijk voor de creatie van beeldend werk. Dit vraagt om zelfsturing en zelfmanagement, een actieve rol in een proces.

**Invloed van beeldende therapie op werkstress.** Reynolds et al. (2000) benoemden dat al is het niet meer effectief dan de standaard therapie, beeldende therapie effectief blijkt te zijn (Reynolds et al, 2000). Niet alleen blijkt kunsttherapie steeds vaker effectief te zijn als behandelmethode bij mentale en gezondheidsproblemen (e.g., Gühne et al., 2012; Puetz et al., 2013; Schmitt & Fröhlich, 2007) ook als interventie bij stressmanagement en – preventie resulteerde deze toepassing volgens een review van Martin et al. (2018) in significante

stressvermindering. (Martin, L., et al., 2018). Meestal is kunsttherapie onderdeel van een multidisciplinair programma, bijvoorbeeld bij de behandeling van angstklachten, traumatische ervaringen, persoonlijkheidsstoornis of stemmingsklachten. Beeldende therapie werkt zowel klachtgericht als persoonsgericht. Dat wil zeggen dat het doel van beeldende therapie zowel gericht kan zijn op verwerking als op het ontwikkelen van vaardigheden. Door het scheppende creatieve karakter van de therapie en het daardoor opdoen van nieuwe ervaringen worden de positieve gevoelens versterkt (Haeyen, et al., 2015). Daarnaast biedt beeldende therapie een andere ingang tot de gevoelens dan praten. Beeldend werken kan ondersteunen bij het zich uitdrukken.

Kaimal et al. geven in hun onderzoek aan dat artistieke expressie goed blijkt te zijn voor ons psychologische welzijn en het perfecte wapen kan zijn tegen stress. Via speekselstaaltjes bleek dat van de onderzoeksgroep na 45 minuten artistiek uitleven het cortisolgehalte (stresshormoon) bij 75% gedaald was (Kaimal, et al., 2016).

**Onderzoeksvragen.** Uit bovenstaande blijkt dat als gevolg van de steeds groter wordende digitale bereikbaarheid en eisen op het gebied van werkprestaties in de huidige maatschappij, kan aangenomen worden dat werkstress in de toekomst zal stijgen. Daarnaast vergrijst het beroepsbevolking en de oudere werknemer lijkt gevoelig te zijn voor (werk)stress, mede door het beroep wat op gedaan wordt voor mantelzorg. Innovatieve en creatieve interventies bij het behandelen en voorkomen van stress en gezondheids promotie lijken meer dan ooit nodig te zijn. Beeldende therapie lijkt steeds vaker een effectieve behandelmethode te zijn bij stress en ter voorkoming van werkstress. Echter, naar hoe beeldende therapie wordt toegepast bij de oudere Nederlandse Werknemers is weinig onderzoek gedaan. Dit geldt ook voor de invloed van deze therapie op de ervaren werkstress van deze oudere werknemers.

#### **Daarom zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:**

*Onderzoeksvraag 1:* Hoe wordt beeldende therapie toegepast bij de oudere Nederlandse Werknemers die Werkstress ervaren?

*Onderzoeksvraag 2:* Welke invloed heeft beeldende op de ervaren werkstress bij oudere werknemers in Nederland?

*Keywords:* creative therapy, art therapy, stress management, work stress, prevention, sustainability

## Referenties

- American Psychological Association (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- ArboNed (2019). Werkstress. Geraadpleegd op 12-11-2019. Van <https://www.arboned.nl/wat-u-moet-weten/verzuim-verlagen/voorkom-uitval-door-stress>
- Belkic, K.L., Schnall, P., Landsbergis, P., Baker, D. (2004). Is Job Strain a Major Source of Cardiovascular Disease Risk? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 30(2): 85-128.
- CBS (2015). Zal vergrijzing leiden tot een tekort aan arbeidskrachten. Geraadpleegd op 08-11-2019. Van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/20/zal-vergrijzing-leiden-tot-een-tekort-aan-arbeidskrachten>
- CBS (2019). Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2018. Geraadpleegd op 12-11-2019. Van <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2019/15/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden-2018>
- Czamanski-Cohen, J., Weihs, K. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 63-71.
- Franke, A., Franzkowiak, P., Stress und Stressbewältigung. In *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung: Glossar*; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ed.; Verlag für Gesundheitsförderung; Köln, Germany, 2011.
- Gatta, M., Gallo, C., Vianello, M. (2014). Art therapy groups for adolescents with personality disorders. *The Art in Psychotherapy*, 41, 1-6.
- Gaillard, A.W.K. (1996). *Stress, productiviteit en gezondheid*. Amsterdam; Nieuwezijds.
- Gühne, U., Weinmann, S., Arnold, K., Ay, E.S., Becker, T., & Riedel-Heller, S. (2012). Arts therapies in severe mental illness: are they effective? *Nervenarzt*, 83 (7), 855-860.
- Haeyen, S. (2007). *Niet uitleven maar beleven: Beeldende therapie bij persoonlijkheidsproblematiek*. Houten, the Netherlands: Bohn Stafleu van Loghum.
- Haeyen, S. (2011a). *De verbindende kwaliteit van beeldende therapie. Effecten van beeldende therapie in behandeling van persoonlijkheidsstoornissen*. Antwerpen, Belgium: Garant.
- Haeyen, S. (2011b). Vaktherapie: De kracht van de ervaring. In T. Ingenhoven, A. van Reekum, B. van Luyn & P. Luyten (Eds.), *Handboek borderline persoonlijkheidsstoornis* (pp. 215-227). Utrecht, the Netherlands: De Tijdstroom.
- Haeyen, S., van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of Personality Disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*. 45, 1-10.
- Haeyen, S. (2019). Effecten van beeldende therapie. *De Psycholoog*, 1, 10-21.
- Kaimal, G., Ray, K., Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association* 33(2), 74-80.
- Kluijtmans, F., Kampermann, A. (2017). *Leerboek HRM* (3<sup>e</sup> ed.). Groningen/Houten,



- Nederland: Noordhoff Uitgevers.
- Koch, S.C., Fuchs, T. (2011). Embodied Arts Therapies. *Arts Psychother.* 30, 276-280.
- Kompier, M.A.J., Marcelissen, F.H.G., (1990). Handboek werkstress: *Systematische aanpak voor de bedrijfspraktijk*. Amsterdam: NIA.
- Kompier, S Vaas, Marcelissen – Werkstress en werknemers – NIPG-publicatienummer 90045, september 1990
- Koolhaas, W. (2014). *Sustainable employability of ageing workers*. Doctoral dissertation, University of Groningen.
- Klink van der, J.J.L., Bültmann, U., Brouwer, S., Burdorf, L., Schaufeli, W.B., Wilt van der, G.J., Zijlstra, F.R.H. (2011). Duurzame inzetbaarheid bij oudere werknemers, werk als waarde. *Gedrag & Organisatie*. 2011-24, nr.4.
- Lange de, A., Taris, T., Jansen, P., Kompier, M., Houtman, I., Bongers, P. (2005). Werk en motivatie om te leren: zijn er verschillen tussen jongere en oudere werknemers? *Gedrag & Organisatie*. 2005-18, nr.6.
- Malchiodi, C.A. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. New York, NY: Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. (2015). *Art is about resilience, it always has been*. Geraadpleegd op 12 november 2019. Van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201508/art-is-about-resilience-it-always-has-been>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., Koch, S.C. (2018). Creative Arts Inventions for Stress Management and Prevention – A Systematic Review. *Behavioral Sciences*. 8, 28; doi: 10.3390/bs8020028.
- Michie, S., Williams, S. (2003). Reducing work related psychological ill health and sickness absence: a systematic literature review. *Occupational and Environmental Medicine* 2003; 60: 3-9.
- Noblet, A., LaMontagne, A. (2006). The role of workplace health promotion in addressing job stress. Literature Review. *Health Promotion International* 21(4): 346-353.
- Prinz, J. (2003). Emotion, Psychosemantics, and Embodied Appraisals. *R. Inst. Philos. Suppl.* 52, 69-86.
- Puetz, T.,W., Morley, C.A., & Herring, M.P. (2013). Effects of Creative Arts Therapie on Psychological Symptoms and Quality of Life in Patients with Cancer. *JAMA Internal Medicine*, 173(11), 960-969.
- Reynolds, M.W., Nabors, L., Quinlan, A., (2000). The effectiveness of art therapy: Does it work? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 17(3), 207-213.
- Rijksoverheid (2015). UWV monitor arbeidsparticipatie 2015. Rapport van 29-04-2016. Geraadpleegd en gedownload op 8 november 2019. Van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/04/29/uwv-monitor-arbeidsparticipatie-2015>
- Rijksoverheid (2019). Pensioenakkoord: een toekomstbestendig pensioenstelsel. Geraadpleegd op 8 november 2019. Van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/pensioen/toekomst-pensioenstelsel>
- Schmitt, B., & Fröhlich, L. (2007). Creative therapy options for patients with dementia – a

systematic review. *Fortschritte Der Neurologie-Psychiatrie*, 75(12), 699-707.

ScienceGuide (2018). Het effect van beeldende therapie meetbaar maken. Geraadpleegd op 10 november 2019. Van <https://www.scienceguide.nl/2018/08/het-effect-van-beeldende-therapie-meetbaar-maken/>