

EINDRAPPORTAGE

PROGRAMMA SAMEN OUDER

EEN 3-JARIGE EFFECT- EN PROCES-EVALUATIE



oranje
fonds

Doe je mee?

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

Opdrachtgever: Oranje Fonds, Utrecht

Auteurs: Miriam Verhage, Nina Conkova, Jaqueline Leijs en Jolanda Lindenberg

Leyden Academy on Vitality and Ageing

Rijnsburgerweg 10

2333 AA Leiden

Tel. 071-5240960

E-mail: info@leydenacademy.nl

Internet: www.leydenacademy.nl

ISBN 9789083210308

©2021, Leyden Academy on Vitality and Ageing

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij Leyden Academy on Vitality and Ageing

Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with Leyden Academy on Vitality and Ageing Partial

reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.

Inhoud

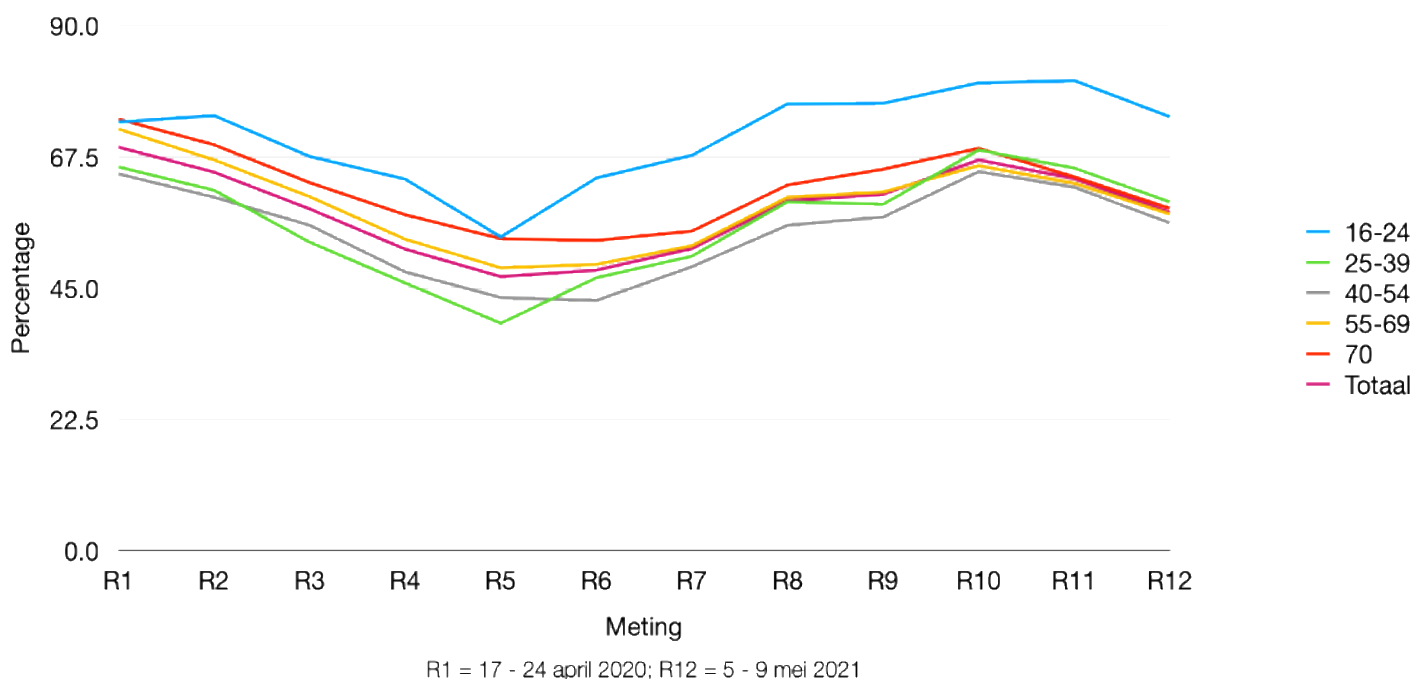
1. Inleiding.....	5
1.1 Samen Ouder	7
1.2 Deze evaluatie.....	8
2. Eenzaamheid en initiatieven voor ouderen.....	9
2.1 Conceptualisering van eenzaamheid	9
2.2 Classificatie eenzaamheidsinitiatieven	12
2.3 Classificatie Samen ouder projecten	13
3. Aanpak Samen Ouder onderzoek	17
3.1 Onderzoeksvragen	17
3.2 Effectevaluatie	19
3.3 Procesevaluatie	22
3.4 Impact COVID-19.....	24
4. Doelgroep - deelnemerniveau	27
4.1 Effectevaluatie	27
4.1.1 De doelgroep.....	27
4.1.2 Risicofactoren kwetsbaarheid en eenzaamheid	29
4.1.3 Uitkomstmaten	34
4.1.4 Terugkerende respondenten	41
4.2 Procesevaluatie	47
4.2.1 Impact en zelf ervaren verandering.....	48
4.2.2 Sociale netwerk.....	55
4.2.3 Activering en participatie	63
5. Programmadeelnemers - projectniveau	71
5.1 Aanpak en werkzame elementen	71
5.1.1 Projectgroepen	71
5.1.2 Meervoudige classificaties.....	75
5.1.3 Kwalitatieve benadering van de projectaanpak	76
5.2 Aansluiting op de doelgroep; wens en behoefte.....	85
5.2.1 Aansluiting op de eenzaamheidsproblematiek	87
5.3 Versterking vrijwillige inzet vitale ouderen	92
5.4 Effect en impact extra impuls vakantieperiodes	94
6. Samen Ouder - programmaniveau	99
6.1 Effect van het programma	99
6.1.1 Maatschappelijk middenveld.....	99
6.1.2 Deelnemende organisaties	102
6.2 Werkzame bestanddelen en verbeterpunten	105

6.2.1 Werkzame bestanddelen	105
6.2.2 Verbeterpunten	107
7. Implicaties en aanbevelingen	113
7.1 Conclusie	113
7.2 Aanbevelingen.....	117
Referenties.....	122
Bijlagen.....	126
Bijlage 1. Vragenlijst voor deelnemende ouders en vrijwilligers	126
Bijlage 2: Vragenlijst projectleiders	138
Bijlage 3: Topiclijst interviews met deelnemende ouders en/of vrijwilligers	147
Bijlage 4: Topiclijst discussiegroepen met projectleiders ronde 1 (oktober 2019)	151
Bijlage 5: Topiclijst discussiegroepen met projectleiders ronde 2 (maart-april 2021).....	157
Bijlage 6: Overzicht item-non-response (hoogste missings) deelnemer vragenlijst	163

1. Inleiding

Gedurende de afgelopen drie jaar heeft het Oranje Fonds met het programma 'Samen Ouder' lokale initiatieven ondersteund bij het verminderen en voorkomen van eenzaamheid onder (kwetsbare) ouderen. Eenzaamheid is iets van alle tijden maar lijkt de afgelopen jaren meer onder de aandacht te zijn gekomen, zeker als het gaat om ouderen. Of de ouderen tegenwoordig ook echt eenzamer zijn dan vroeger is echter nog de vraag (Suanet & van Tilburg, 2019), maar een groeiende aandacht voor sociale relaties en verbondenheid, ook op latere leeftijd, is er zeker. De afgelopen anderhalf jaar heeft nog eens bevestigd wat de waarde is van sociale relaties, betekenisvolle contacten en fysieke ontmoetingen. Zo laten recente onderzoeksresultaten van het RIVM en de GGD, die maandelijks de impact van de coronacrisis op mensen in kaart brengen, zien dat eenzaamheid sterk samenhangt met het fysiek mogen ontmoeten van anderen. Zoals Figuur 1. hieronder laat zien, stijgt het percentage dat zich eenzaam voelt tijdens de eerste lockdown in maart 2020, daarna zakt dit percentage ook weer beduidend zodra deze lockdown wordt opgeheven en mensen elkaar weer kunnen ontmoeten. Opvallend hierbij is ook het hoge percentage dat zich eenzaam voelt binnen de leeftijdsgroep 16 tot 24 jaar.

Figuur 1. Percentage mensen dat zich eenzaam voelt per leeftijdsgroep tijdens COVID-19



Bron: RIVM en GGD Corona Gedragsunit, 2020

Dit laat ook zien dat eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen van de bevolking voorkomt. Desondanks wordt nog altijd vaak gedacht dat ouderen vaker en in sterkere mate kampen met eenzaamheid dan mensen van andere leeftijden. Kijken we naar de nationale cijfers over de prevalentie van eenzaamheid (even buiten de uitzonderlijke COVID-19 periode), dan

neemt het percentage enigszins eenzame en sterk eenzame mensen op het eerste gezicht inderdaad toe naarmate de leeftijd stijgt, met name onder de oudste ouderen (Dyksta, 2009; van Beuningen & de Witt, 2016). Worden deze resultaten echter gecorrigeerd met ervaren gezondheid, dan verdwijnt dit effect. Dit betekent dat hoewel eenzaamheid op zichzelf niet samenhangt met oud zijn, ouderen, doordat zij vroeg of laat geconfronteerd worden met een afname in gezondheid wel een grotere kans hebben om te maken te krijgen met eenzaamheid dan andere leeftijdsgroepen. Verschillende omstandigheden, zoals een verminderende mobiliteit, het ontbreken van passende voorzieningen en mantelzorgbelasting kunnen hierbij een rol spelen (Vermeij, 2017). Daarnaast komen ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals het overlijden van een partner, steeds vaker voor bij een stijgende leeftijd. Deze gebeurtenissen, tezamen met afnemende gezondheid, brengen verhoogde risico's op eenzaamheid met zich mee (van Tilburg & Fokkema, 2006).

Ondanks het taboe dat nog altijd op eenzaam zijn rust is er, zeker in de laatste jaren, meer aandacht voor eenzaamheid in de media en onder maatschappelijke instanties. Eenzaamheid wordt hierbij vaak beschouwd als zowel een individueel als een maatschappelijk probleem, dat in alle lagen van de maatschappij is terug te vinden (Sociaal Cultureel Planbureau, 2018). Verspreid over Nederland zijn er honderden, misschien wel duizenden initiatieven die eenzaamheid trachten te verminderen of te bestrijden. Redenerend vanuit de gedachte dat eenzaamheid onwenselijk is, wordt het vaak als een eendimensionaal concept gezien, dat wil zeggen als een eenzijdig, beperkend en negatief gevoel. Eenzaamheid is echter een complex en multidimensionaal fenomeen dat individueel wordt ervaren, vanuit iemands eigen perspectief. Het gevoel hoeft zelfs niet problematisch te zijn (van Beuningen & de Witt, 2016), zolang het van tijdelijke aard is kan eenzaamheid mogelijk als *solitude* ook 'noodzakelijk en vruchtbaar' zijn (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2017 p.5) en wellicht juist als een gewaardeerde herinnering worden ervaren van de betekenisvolle relatie die er ooit was (Cacioppo et al., 2014).

Dit neemt echter niet weg dat eenzaamheid veelal als onprettig wordt ervaren door individuen. Ondanks dat het ervaren van eenzaamheid uiteindelijk persoonlijk is, ligt de oplossing veelal in samenleven. Samenzijn is een belangrijke factor in het tegengaan van eenzaamheid. In het afgelopen jaar wezen de cijfers rondom eenzaamheid nog eens nadrukkelijk op het feit dat eenzaamheid twee aan elkaar verbonden dimensies omvat. Te weten sociale (tekort aan contact) en emotionele (gemis van betekenisvol contact) eenzaamheid. Terwijl de cijfers van eenzaamheid in lockdown sterk toenamen, namen deze even rap weer af zodra de maatregelen verminderden en sociaal contact toenam. Het is de vraag wat de afgelopen periode heeft betekent voor emotionele eenzaamheid. Het is echter helder dat beide vormen een andere aanpak en andere werkwijzen nodig hebben. Ze omvatten verschillende processen die tegelijkertijd aan elkaar gelieerd zijn. Emotionele eenzaamheid is veelal verbonden met een structureel gevoel van gemis dat veelal nauw verweven is met gevoelens van sociale eenzaamheid, maar niet altijd. Pas als emotionele

eenzaamheid, of in sommige gevallen beide vormen worden aangepakt kunnen de gevoelens van eenzaamheid worden verminderd. Het Oranje Fonds zet met het programma 'Samen Ouder' in op meer sociale verbinding en sociale deelname, zodat eenzame ouderen een plek in de maatschappij vinden, elkaar ontmoeten en betrokken worden bij de samenleving. Ook zet het daarbij in op het voorkomen van eenzaamheid, in lijn met de sociale konvooi theorie (Kahn & Antonucci, 1980). Het fonds draagt hiermee bij aan de complexe, doch noodzakelijke aanpak van eenzaamheid onder ouderen.

1.1 Programma Samen Ouder

Het Oranje Fonds streeft ernaar (potentiële) eenzaamheid onder ouderen te voorkomen en bestrijden en kwetsbare ouderen bij de samenleving te betrekken. Met het programma Samen Ouder beogen zij dit te bewerkstelligen door 1) het stimuleren van de betrokkenheid van moeilijk bereikbare senioren bij hun activiteiten en door 2) het stimuleren en faciliteren van vrijwillige inzet van vitale ouderen. Om deze doelstellingen te operationaliseren heeft het Oranje Fonds aan de start van het programma Samen Ouder een aantal subdoelstellingen opgesteld, te weten:

1. Een grotere groep ouderen als deelnemer of vrijwilliger te betrekken bij sociale activiteiten (massa maken, N=1250, N=625) door nieuwe groepen ouderen aan te trekken (meer specifiek N=25 per project)
2. Een continu aanbod van activiteiten aanbieden d.m.v. impulsprojecten (N=40-80)
3. Kennisontwikkeling d.m.v. uitwisselingsdagen, zichtbaarheid en evaluatie (tips en tops die concrete handvatten bieden)

Om de doelstellingen te behalen ondersteunt het Oranje Fonds projecten/initiatieven die de sociale infrastructuur verbeteren of vernieuwen, zodat er een positieve sociale omgeving ontstaat en mensen elkaar kunnen ontmoeten, leren kennen en helpen. Grofweg zijn er drie vormen van eenzaamheidsinterventies te onderscheiden (Fokkema & van Tilburg, 2006) die inzetten op drie verschillende aanpakken: (1) interventies die zich inzetten om het sociale netwerk te vergroten, (2) interventies die trachten de verwachtingen rondom sociale relaties te veranderen en (3) interventies die proberen deelnemers te helpen de situatie van eenzaamheid te accepteren. De 25 initiatieven die geselecteerd zijn voor het programma Samen Ouder vallen allemaal in de eerste categorie van interventies die trachten het aantal sociale contacten te vergroten. Enkele projecten binnen het programma Samen ouder hebben in de afgelopen drie jaar ook deels aandacht gehad voor de andere twee verwerkingsstijlen, maar geen van de projecten heeft dit expliciet meegenomen in hun projectaanvraag of in hun plan van aanpak. Ondanks de grote diversiteit binnen de projecten van het programma Samen Ouder in bijvoorbeeld activiteiten, organisaties, locatie en schaalgrootte, zien we dus terug dat alle initiatieven zich voornamelijk richten op het vergroten van het sociale netwerk. Door het aanbieden van nieuwe, of het uitbreiden van bestaande activiteiten, het doorbreken van sociale isolatie door middel van maatjes en

coaching of door begeleiding naar activiteiten, stellen de projecten senioren in staat hun sociale netwerk te vergroten.

1.2 Deze evaluatie

In opdracht van het Oranje Fonds voerde Leyden Academy on Vitality and Ageing gedurende drie jaar een effect- en procesevaluatie uit van het programma Samen Ouder. In het onderzoek stond telkens de ervaring van de oudere deelnemer centraal. Eenzaamheid blijft immers een gevoel dat door iedereen anders wordt ervaren. De evaluatie vond plaats op drie niveaus: ten eerste op het niveau van de deelnemende ouderen en vrijwilligers, ten tweede werd gekeken naar het projectniveau, de perspectieven van de projectdeelnemers (de 25 projecten) en als laatste werd op het meest overkoepelende niveau gekeken naar het programma Samen Ouder zelf.

In deze derde en tevens afsluitende rapportage blikken we terug op drie jaar Samen Ouder onderzoek waarbij we ingaan op de effectmeting uitgevoerd door terugkerende vragenlijsten en de procesevaluatie gebaseerd op interviews met deelnemers van de initiatieven (ouderen en vitale vrijwilligers) en discussiegroepen met de projectleiders. De conclusies en aanbevelingen die in deze rapportage worden gesteld zijn volledig gebaseerd op de data die wij hebben mogen verzamelen in samenwerking met de betrokken projectleiders, uitvoerders, vrijwilligers en deelnemende ouderen. Hun ervaring, visie en beleving stond voorop gedurende het gehele onderzoek en tijdens het schrijven van deze rapportage. Ook maken wij gebruik van reeds bestaande kennis over eenzaamheid door te putten uit eerder verrichte onderzoeken en publicaties (o.a. van Tilburg & Fokkema, 2006 en Longitudinal Aging Study Amsterdam [meerdere publicaties]).

In hoofdstuk 2 zal eerst kort worden ingegaan op het begrip eenzaamheid en eenzaamheidsinterventies, waarna er in hoofdstuk 3 een overzicht wordt gegeven van de aanpak van het Samen Ouder onderzoek. In hoofdstuk 4 zullen de uitkomsten op het deelnemerniveau beschreven worden en antwoord worden gegeven op de door het Oranje Fonds gestelde hoofdvragen (zie hoofdstuk 3) door middel van een effect- en procesevaluatie. In het daaropvolgende hoofdstuk 5 wordt het projectniveau besproken, gevolgd door het programmaniveau in hoofdstuk 6. In zowel hoofdstuk 5 als hoofdstuk 6 zal de kwantitatieve en kwalitatieve data gebruikt worden om de hoofdvragen van het Oranje Fonds op project- en programmaniveau te beantwoorden. Tevens zal in hoofdstuk 6 een korte analyse van het programma Samen Ouder in de media worden beschreven. De rapportage zal worden afgesloten met een afsluitend, samenvattend hoofdstuk, met een aantal aanbevelingen en lessen voor de toekomst.

2. Eenzaamheid en initiatieven voor ouderen

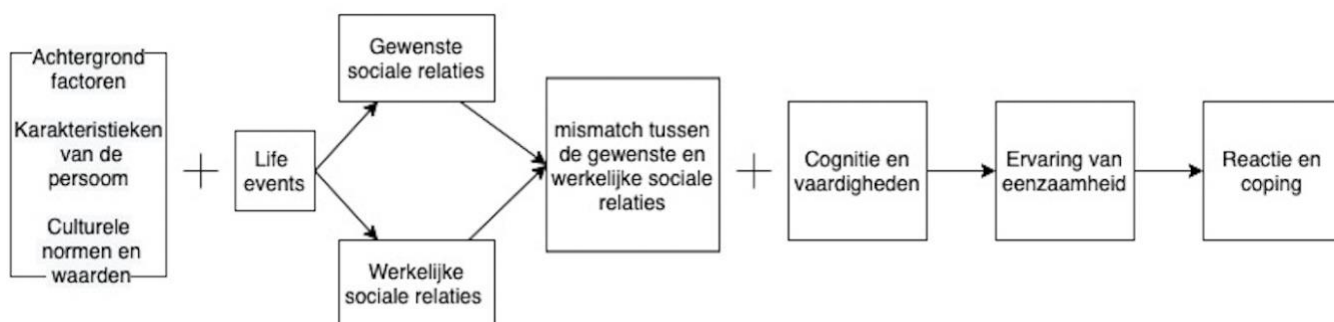
Voordat we verder ingaan op het Samen Ouder onderzoek en de uitkomsten hiervan, zullen we eerst kort ingaan op het fenomeen eenzaamheid en de verschillende manieren om hier mee om te gaan c.q. deze te verminderen. Hiervoor putten wij uit eerdere onderzoeken naar eenzaamheid, eenzaamheidsinterventies en (internationale) publicaties.

2.1 Conceptualisering van eenzaamheid

Eenzaamheid is een complex begrip dat ook nog eens gekenmerkt wordt door een persoonlijke en subjectieve ervaring. Dit heeft er mede toe geleid dat het begrip door de jaren heen vele definities en conceptualiseringen heeft gekend. Zo zijn er verschillende theorieën van (determinanten van) eenzaamheid. De drie meest prominente zijn de sociale behoefte-benadering, persoonlijkheidsbenadering en de cognitieve processenbenadering (Marangoni & Ickes, 1989; Heylen, 2011; CBS, 2018). Waar het eerste perspectief te maken heeft met onvervulde sociale behoeftes die ten grondslag liggen aan eenzaamheid, stelt het persoonlijkheidsperspectief dat eenzaamheid voortkomt uit een gebrek aan sociale vaardigheden of gedragsproblemen, en gaat het cognitieve perspectief ervan uit dat voornamelijk ontevredenheid over sociale relaties eenzaamheid bepaalt (CBS, 2018). Naast de verschillende perspectieven is er in de loop der jaren steeds meer onderscheid ontstaan tussen een unidimensionele en multidimensionele conceptualisatie van eenzaamheid. Waar bij een unidimensionele conceptualisatie enkel naar de intensiteit of duur van eenzaamheid wordt gekeken, richt een multidimensionele kijk op eenzaamheid zich ook op de verschillende vormen en oorzaken hiervan (Marangoni & Ickes, 1989; Cramer & Barry, 1999).

Voor dit onderzoek maken wij gebruik van een combinatie van omschrijvingen die veel overlap heeft met de cognitieve discrepantie theorie (Peplau & Perlman, 1982; Perlman, 2004) waarbij nadrukkelijk de ervaring en het perspectief of de waardering van de persoon centraal staat, zie figuur 2 ter verduidelijking.

Figuur 2. Theoretisch model van cognitieve theorie van eenzaamheid



We zien eenzaamheid als een multidimensionaal fenomeen met verschillende (meng)vormen en oorzaken. Zo zien wij, net als Peplau en Perlman (1982), eenzaamheid

niet synoniem zijn aan ‘alleen-zijn’ en stellen we vast dat eenzaamheidsgevoelens niet automatisch afnemen zodra het ‘samen zijn met anderen’ wordt vergroot. Je kunt je immers juist eenzaam voelen in grote gezelschappen, terwijl een ander die alleen is deze gevoelens niet ervaart. Dus niet alleen het welbekende gezegde ‘alleen, maar niet eenzaam’ gaat op maar ook ‘eenzaam, maar niet alleen’ (O Luanaigh & Lawlor, 2008; Dykstra, 2009). Kortom, eenzaamheid is een subjectieve ervaring die niet per definitie verbonden is aan alleen zijn of sociale isolatie (Peplau & Perlman, 1984). Bij eenzaamheid gaat het echter niet alleen om het simpelweg wel of niet hebben van sociale contacten, maar ook om de aard ervan, persoonlijke verwachtingen, vertrouwen, zingeving en het gezamenlijk delen van herinneringen (van Tilburg, 2007).

Hoewel dit alles behalve een nieuw inzicht is, wordt eenzaamheid nog wel vaak zo benaderd. Ook heeft, zoals blijkt uit een relatief recente verkenning van de Raad voor de Samenleving (2017) dat de maatschappij nog altijd een behoorlijk unidimensionele kijk op eenzaamheid heeft, waarbij het altijd als een probleem, als ‘onwenselijk’ wordt gezien. Een meer multidimensionele kijk op eenzaamheid is naar onze mening wenselijker. Hiermee kan in beschouwing worden genomen dat eenzaamheid soms onoverkomelijk is, bijvoorbeeld bij het verlies van een dierbare en daarmee dus onlosmakelijk verbonden aan het leven. Daarnaast hoeft eenzaamheid niet per definitie een negatief ervaren gevoel te zijn, zo kan het in sommige situaties als betekenisvol ervaren worden omdat het bijvoorbeeld symbool staat voor de betekenis en waarde van een verloren relatie. Met andere woorden, een moment van eenzaamheid waarbij herinnering en liefde centraal staan (Cacioppo et al., 2014). Zodra deze momenten langdurig worden en een zichtbaar effect hebben op de gemoedstoestand en het welbevinden van de persoon in kwestie, dan wordt eenzaamheid problematisch. Dit proces is voor elk persoon anders.

Het ontstaan van eenzaamheidsgevoelens heeft volgens veel onderzoekers dan ook voornamelijk te maken met een disbalans tussen bestaande relaties en de relaties die een persoon wenst te hebben (Gordon, 1976; de Jong-Gierveld et al., 2009). Kort gezegd tussen verwachtingen en realiteit. Zodra de kwaliteit van iemands sociale relaties niet op het gewenste niveau is van diegene, kan dit zorgen voor eenzaamheidsgevoelens. Denk hierbij aan het verlangen naar een intieme levenspartner. In dit rapport starten we vanuit de gedachte dat we pas van eenzaamheid kunnen spreken als het evenwicht tussen de bestaande relaties en relationele wensen daadwerkelijk negatief wordt ervaren door de persoon in kwestie. Dit verschil in realiteit en wens kan ontstaan door verschillende factoren, hetzij na een verandering in het bestaande netwerk van relaties (bijvoorbeeld door een verhuizing of verlies van een dierbare), hetzij door een verandering in persoonlijke wensen (bijvoorbeeld door het willen trouwen, terwijl er geen partner is).

Bovengenoemde aspecten in beschouwing nemende, hebben wij daarom voor het Samen Ouder onderzoek en deze rapportage gebruik gemaakt van de door De Jong-Gierveld ontwikkelde definitie van eenzaamheid:

Eenzaamheid is het *subjectief* ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Eenzaamheid omvat zowel een als onplezierig of ontoelaatbaar ervaren tekort aan gerealiseerde contacten, als het feit dat bepaalde relaties een zekere mate van intimiteit, zoals gewenst, niet bereiken. Het gaat daarbij om een verschil tussen de gerealiseerde contacten met andere mensen en de contacten zoals men die voor zichzelf zou wensen (de Jong-Gierveld, 1984, p.45).

Deze definitie komt voort uit de cognitieve benadering en de cognitieve discrepantie theorie (Peplau & Perlman, 1982) die stelt dat eenzaamheid voortkomt uit het niet voldoen aan een sociale behoefte. Er is dus een tekort of ontoereikendheid in het huidige sociale netwerk dat ook daadwerkelijk door de persoon *zelf* als gemis en negatief gegeven ervaart wordt. Het meetinstrument (de Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985) dat wij in het Samen Ouder onderzoek hebben gebruikt is gebaseerd op bovenstaande definitie en gaat uit van de emotionele beleving van de respondent waarbij onderscheid gemaakt kan worden tussen sociale en emotionele eenzaamheid.

Vormen van eenzaamheid

Binnen het Samen Ouder onderzoek zijn wij dus uitgegaan van een multidimensionale definitie van eenzaamheid. Dit betekent dat wij ook een onderscheid maken in de verschillende vormen van eenzaamheid, te weten: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid (Weiss, 1973; de Jong-Gierveld & Dykstra, 2008). Dit doen we niet alleen omdat het theoretisch logisch is, maar ook om praktische redenen. Zo weten we dat het verminderen of voorkomen van emotionele eenzaamheid een andere aanpak vereist dan sociale eenzaamheid. Tegelijkertijd verliezen we daarbij niet uit het oog dat sociale en emotionele eenzaamheid veelal verbonden zijn en ook nogal eens tegelijkertijd voorkomen.

Sociale eenzaamheid is een vorm van eenzaamheid die “gekoppeld is aan het subjectief ervaren gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen” (de Jong-Gierveld in: van Tilburg, 2007, p.14). Sociale eenzaamheid heeft dus vooral te maken met de gewenste kwantiteit van contacten. Het is bekend dat sociale eenzaamheid onder andere kan ontstaan na een verhuizing naar een andere provincie of streek waardoor oude reguliere contacten minder gemakkelijk, of soms niet meer bezocht kunnen worden en de gewenste frequentie en het gewenste aantal contacten kan afnemen. Sociale eenzaamheid wordt gekenmerkt door de veelal tijdelijke aard, zoals na een verhuizing, maar kan ook van langdurige aard worden wanneer iemand bijvoorbeeld niet over de juiste sociale vaardigheden beschikt om zijn of haar netwerk uit te breiden.

Emotionele eenzaamheid ontstaat bij het “subjectief ervaren van een sterk gemis rond de afwezigheid van een intieme relatie” (de Jong-Gierveld in: van Tilburg, 2007, p.14). Deze vorm van eenzaamheid ontstaat bijvoorbeeld door het wegvallen of het ontbreken van een intieme partnerrelatie of goede vriend(in) en is daarmee vaak van langdurige aard. Verscheidene onderzoekers veronderstellen dat emotionele eenzaamheid enkel verminderd kan worden door het aangaan van een nieuwe, hechte en emotioneel betekenisvolle band. Recenter onderzoek gaat echter ook in op de mogelijkheid om wensen en behoeftes aan te passen of door te leren omgaan met gevoelens van gemis door het aanbieden van cursussen of therapie (Stevens in: van Tilburg, 2007). Dit sluit aan op de cognitieve theorie van eenzaamheid, waarbij de mismatch niet wordt aangevlogen door meer contacten, maar juist door de verwachtingen en de wensen aan te passen.

2.2 Classificatie eenzaamheidsinitiatieven

Doordat eenzaamheid een complex, multidimensioneel en vooral een subjectief ervaren gevoel is, vraagt het voorkomen en het verminderen hiervan om verschillende types interventies. Hieronder geven wij een overzicht van het type interventies die in Nederlandse studies zijn opgesteld (o.a. van Tilburg, 2007; Schoenmaker, 2013). Vervolgens zetten we, mede op basis van deze kennis, eenzelfde soort classificatie van de Samen Ouder projecten uiteen. Deze classificatie is ook gedurende het onderzoek en voor de rapportage gebruikt.

Verwerkingsstijlen

Eenzaamheid kan een grote impact hebben op iemands welbevinden en gezondheid, al dan niet tijdelijk. Zo weten we dat eenzaamheidsgevoelens samen kunnen gaan met verscheidene (chronische) lichamelijke (Holt-Lundstad et al., 2015) en psychische klachten zoals stress, pessimisme en depressie en dat het geassocieerd wordt met een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer (Wilson et al., 2007; Holwerda et al., 2014).

Het verminderen van eenzaamheidsgevoelens vraagt echter vaak niet alleen om een verbetering in het persoonlijke relatienetwerk. Soms is er meer dan alleen actie nodig - het welbekende ‘aanpakken’- door nieuwe contacten aan te gaan of bestaande relaties te intensiveren, maar ook door een verandering in denken. Zo kan het zijn dat de contactbehoefte niet binnen een afzienbare termijn te realiseren is (bijvoorbeeld door het overlijden van een levenspartner). In deze situatie zullen wensen en behoeften moeten worden bijgesteld en de beleving van iemands eenzaamheid worden besproken.

In de loop der jaren zijn er ruwweg drie oplossingsrichtingen naar voren gekomen om eenzaamheid te verminderen, te weten: 1) netwerkontwikkeling, 2) verlaging in verwachtingen en standaarden en 3) het bijstellen van het belang van het eenzaamheidsprobleem. Deze oplossingswijzen worden ook wel stijlen van verwerking genoemd (Linnemann, 1996).

De eerste en meest bekende oplossing voor eenzaamheid is het vergroten en/of versterken van iemands netwerk. Hierdoor kan de discrepantie tussen bestaande en gewenste relaties (voor een deel) worden opgeheven of verminderd, vooral in eerste instantie als het gaat om sociale eenzaamheid (het missen van contacten in aantal of in frequentie). De tweede oplossingsrichting heeft te maken met het bijstellen van de wensen en verwachtingen ten aanzien van de gewenste relaties waardoor er tevredenheid kan ontstaan met de reeds bestaande relaties. Door aan standaardverlaging te werken kunnen moeilijk realiseerbare verlangens en verwachtingen (bijvoorbeeld het idee dat een partner noodzakelijk is voor een goed leven) op het gebied van sociale contacten worden bijgesteld of veranderd. Het betreft hier dus een cognitieve aanpassing. De derde en tevens laatste stijl van verwerking heeft te maken met het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Hierbij wordt de discrepantie tussen bestaande en gewenste relaties niet verminderd en worden verwachtingen niet bijgesteld, maar wordt geleerd om te gaan met die gevoelens door bijvoorbeeld vormen van afleiding te zoeken of berusting te vinden in de problematiek zonder daadwerkelijk iets te veranderen.

De verschillende verwerkingsstijlen kunnen tegelijkertijd voorkomen en sluiten elkaar dan ook niet uit. Wel is het zo dat de eerste oplossing veelal wordt gezien als probleem-georiënteerd, waarbij er zowel naar de persoon als zijn/haar omgeving wordt gekeken, terwijl de tweede en derde oplossing meer emotie-georiënteerd zijn (Coyne, Aldwin & Lazarus, 1981). Bij de laatste verwerkingsstijl ligt de focus immers volledig op de persoon zelf, zonder dat de omgeving moet veranderen. In de praktijk hebben de bovengenoemde verwerkingsstijlen tot een aantal vormen van interventies geleid. Grofweg worden er vijf vormen onderscheiden (o.a. Fokkema, 2004; van Tilburg, 2007): 1) algemene voorlichting en mentaliteitsverandering, 2) bevordering van deskundigheid van hulpverleners, 3) sociaal-culturele activering, 4) persoonlijke activering, en 5) cursussen, gespreksgroepen en therapie.

2.3 Classificatie Samen ouder projecten

Zoals hierboven beschreven zijn er dus grofweg drie oplossingsvormen (verwerkingsstijlen) waarmee eenzaamheid kan worden verminderd. Naast deze drie oplossingsvormen zijn er nog diverse andere factoren waarmee rekening gehouden moet worden om een geschikte eenzaamheidsinterventie of eenzaamheidsproject op te zetten. Zoals helder geworden uit bovenstaande, kunnen verschillende vormen van eenzaamheid worden geadresseerd met verschillende type interventies (Schoenmakers, 2013). Zo kunnen interventies onder andere variëren in werkwijze, benaderingswijze, begeleiding, vorm en frequentie. In Nederland zijn er talloze eenzaamheidsinterventies met zeer diverse opzet en werkwijze actief. Om te kunnen achterhalen welk type interventie invloed heeft op het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid, is het van belang eenzaamheidsinterventies te operationaliseren en classificeren.

Zoals te lezen in onze eerste rapportage over het programma Samen Ouder, hebben wij ervoor gekozen de 25 deelnemende projecten op te delen aan de hand van hun benaderingswijze, in navolging van eerder onderzoek (van Tilburg & Fokkema, 2006). Door de projecten te groeperen aan de hand van hun benadering kan er per interventiemethode (hoe) gekeken worden of deze werkwijze bijdraagt aan activatie, participatie en het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Daaropvolgend kunnen wij aan de hand van de classificatie en de vragenlijsten van de projectleiders achterhalen welke projectonderdelen en kenmerken – zoals activiteiten, handelingen, vormen van contact – een effect lijken te hebben op eenzaamheidsvoorkoming of -vermindering.

In een eerste stap zijn de projecten met een soortgelijke focus en benadering gecategoriseerd. Om tot deze classificering te komen zijn wij uitgegaan van de projectvoorstellen en de observaties en gesprekken tijdens de *site visits* uitgevoerd in 2018. Hierin stonden de volgende vragen centraal: Welk initiatief wordt ondersteund door het programma Samen Ouder van het Oranje Fonds? Waar ligt de focus van dit initiatief? En met welke activiteit worden de meeste ouderen bereikt? Na een analyse van de ingediende projectvoorstellen en de gemaakte observaties tijdens de bezoeken aan de projecten zijn de 25 projecten onderverdeeld in vier categorieën. Bestaande uit: 1) Maatjes projecten, 2) Sport- en beweegprojecten, 3) Samen eten en op stap projecten 4) Sociale huiskamerprojecten. Hieronder vindt u een kort overzicht van de vier projectcategorieën, voor een uitgebreidere beschrijving van de projecten en classificatie verwijzen wij u naar de eerste rapportage (2018) over het programma Samen Ouder en hoofdstuk 5 van deze rapportage.

1) Maatjes projecten

De eerste categorie omvat vier projecten. De vier genoemde projecten richten zich allemaal op ‘een kijkje achter de voordeur’. Aan de hand van één op één contact streven zij ernaar meer (kwetsbare) eenzame ouderen uit hun isolement te halen. Hoe het één op één contact wordt uitgewerkt en ingezet verschilt per project. Twee van de vier projecten zijn na het tweede jaar gestopt met het programma Samen Ouder en kunnen dan ook niet in deze eindrapportage meegenomen.

2) Samen bewegen

De tweede categorie betreft initiatieven met een beweegbenadering. Tezamen bieden deze vijf projecten een diversiteit aan sportactiviteiten aan, variërend van Tai Chi, zwemmen en korfbal tot wandelen. Een van de projecten is na het tweede jaar gestopt met het programma Samen Ouder en zal dan ook niet meegenomen worden in deze eindrapportage.

3) Samen eten en op stap

De derde categorie projecten bestaat uit het grootste aantal initiatieven namelijk elf. Gemene deler bij deze projecten is het expliciet inzetten op sociale activiteiten, veelal in

grotere getalen. Bovendien zijn de activiteiten vaak laagdrempelig, dat wil zeggen je hoeft geen aanmeldingsprocedure door of een verplichte activiteit (zoals bewegen of vrijwilligerswerk) te doen.

4) Sociale huiskamers

De laatste categorie bestaat uit de projecten die als benadering veelal dagvullende activiteiten aanbieden, zoals sociale huiskamers. Ondanks dat geen van de projecten uitsluitend werkt met ouderen met een (hogere) zorgindicatie zoals gebruikelijk bij formele dagbestedingen, viel bij deze vijf projecten op dat ze wel gelijkenis vertoonden met een reguliere dagbesteding, zoals de opzet: kleine vaste groepen die gedurende enkele uren samen activiteiten ondernemen/ koffie drinken/ lunchen onder begeleiding van een professional. Een van de projecten heeft zowel tijdens de eerste als laatste meting geen data op deelnemerniveau kunnen aanleveren en wordt om die reden enkel op project- en programmaniveau meegenomen in deze eindrapportage.

Van belang bij het lezen van deze rapportage is dat deze opdeling niet statisch is. Zo zijn er meerdere projecten die qua benadering meerdere werkwijzen aanhouden – een maatjes project in combinatie met groepsactiviteiten bijvoorbeeld - maar er is voor gekozen ze bij één categorie in te delen om zo inzicht te krijgen in welke projectelementen bijdragen aan het bestrijden en verminderen van eenzaamheid. Naast de classificatie aan de hand van werkwijzen hebben wij tijdens de analyse ook naar een aantal andere classificaties of relevante kenmerken gekeken, te weten: doelgroep, uitvoerders, locatie en frequentie. Dit hebben wij gedaan om verdere informatie op te halen over de werkzame elementen van de Samen Ouder projecten. In hoofdstuk 5 zal hier dieper op worden ingegaan.

SAMENVATTING: EENZAAMHEID EN INITIATIEVEN VOOR OUDEREN

2

Eenzaamheid

In dit tweede hoofdstuk zijn we ingegaan op de conceptualisering van eenzaamheid, de verschillende vormen, en manieren om eenzaamheid te verminderen en/of voorkomen. In het Samen Ouder onderzoek en deze rapportage wordt de volgende definitie van eenzaamheid gehanteerd:

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Eenzaamheid omvat zowel een als onplezierig of ontoelaatbaar ervaren tekort aan gerealiseerde contacten, als het feit dat bepaalde relaties een zekere mate van intimiteit, zoals gewenst, niet bereiken. Het gaat daarbij om een verschil tussen de gerealiseerde contacten met andere mensen en de contacten zoals men die voor zichzelf zou wensen.
(De Jong-Gierveld, 1984, p.45)

We zien eenzaamheid als een multidimensionaal concept waarbij we teruggrijpen naar de cognitieve discrepantie theorie (Peplau & Perlman, 1989). Hierbij gaat het niet alleen om het wel of niet ervaren van eenzaamheid maar ook om de aard hiervan, persoonlijke verwachtingen, vertrouwen, zingeving en het gezamenlijk delen van herinneringen.

Het ontstaan van eenzaamheidsgevoelens heeft vaak te maken met een disbalans tussen de bestaande relaties en de relaties die een persoon wenst te hebben. Eenzaamheid is soms onoverkomelijk en niet altijd 'onwenselijk'. Het wordt pas een probleem zodra de gevoelens chronisch en door de persoon zelf als negatief worden ervaren (subjectief ervaren gevoel).

Vormen van eenzaamheid

Er zijn grofweg twee vormen van eenzaamheid: 1) sociale eenzaamheid, dit heeft te maken met de gewenste kwantiteit van contacten en 2) emotionele eenzaamheid, dit heeft te maken met de gewenste kwaliteit van contacten. Beide vormen hangen samen met diverse risicofactoren en vragen om een andere aanpak, benadering en oplossingsrichting (stijlen van verwerking).

Vier projectgroepen

We definiëren in het Samen ouder onderzoek vier projectgroepen gebaseerd op de benaderingswijze (activiteit/focus) van de projecten



Maatjes projecten



Samen bewegen



Samen eten en op stap



Sociale huiskamers

Stijlen van verwerking

Netwerkontwikkeling

Verlaging in
verwachtingen en
standaarden

Bijstellen van het belang
van ervaren
eenzaamheid

3. Aanpak Samen Ouder onderzoek

Het Samen Ouder onderzoek komt voort uit de wens van het Oranje Fonds om te achterhalen of, en zo ja welke, impact de gesubsidieerde projecten hebben op het leven van de oudere deelnemers en/of (vitale) vrijwilligers. De algemene doelstelling van het programma Samen Ouder - (potentiële) eenzaamheid onder ouderen te voorkomen en kwetsbare ouderen bij de samenleving te betrekken – valt uiteen in drie deeldoelstellingen en elf vragen. Hieronder worden de onderzoeksvragen kort beschreven alvorens we ingaan op de gebruikte onderzoeksmethoden.

3.1 Onderzoeksvragen

De door het Oranje Fonds geformuleerde onderzoeksvragen vallen onder drie niveaus, namelijk betreffende 1) de doelgroep, 2) de programmadeelnemers en 3) het programma zelf. Onderstaand wordt per niveau ingegaan op de onderzoeksvragen en de context van deze vragen verder beschouwd.

1. Doelgroep: de impact van de initiatieven op de uiteindelijke doelgroep

Voor de evaluatie van de impact op de uiteindelijke doelgroep, dat wil zeggen de oudere deelnemers en/of vrijwilligers aan de verschillende projecten, gaan de vragen in op een tweetal aspecten: de wijze waarop (hoe) en het uiteindelijke (ervaren) effect (wat). Door middel van de vragen wordt ingegaan op sociale isolatie (kwantitatief objectief) en eenzaamheid (kwantitatief en kwalitatief subjectief). Voor de analyse van de impact op de doelgroep is een gecombineerde aanpak in methoden gebruikt (zie volgende deel) waarbij zowel de weg ernaartoe (hoe) als ook de uiteindelijk uitkomst (wat) in de vraagstelling is meegenomen.

1. Wat is de impact van de deelnemende initiatieven op het leven van de doelgroep? (Subjectief)
2. Hoe en in hoeverre is hun sociale netwerk daadwerkelijk vergroot en hoe en in hoeverre draagt dat bij tot het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid? En hoe draagt dit bij tot hun welbevinden? (Objectief en Subjectief)
3. Hoe en in hoeverre is hun activering en participatie toegenomen en hoe en in hoeverre draagt dat bij tot het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid? En hoe draagt dit bij tot hun welbevinden? (Objectief en Subjectief)
4. Hoe en in hoeverre draagt het gecreëerde aanbod van kortdurende vakantieactiviteiten bij aan een duurzame activering en participatie en het vergroten van het sociale netwerk van ouderen? En hoe draagt dit bij aan het welbevinden van de doelgroep (Subjectief)
5. In hoeverre ervaren de moeilijk bereikbare oudere deelnemers en de vitale ouderen zelf een positieve verandering ten aanzien van hun eenzaamheid en/of sociaal isolement en is hun welbevinden toegenomen? (Subjectief)

2. Programmadeelnemers: onderzoek naar de resultaten van de initiatieven

Met betrekking tot de analyse op het programmaniveau gaan de vragen in op de werkwijzen van de verschillende projecten en de resultaten daarvan, als ook de aansluiting en het uiteindelijke effect op de doelgroep. Voor de analyse van de impact op dit niveau dienen daarom meerdere betrokken doelgroepen en bronnen te worden geraadpleegd. Net als bij het vorige niveau is zowel de manier waarop (hoe) als het uiteindelijke effect (wat) van belang in deze vragen en dienen een aantal concepten verder geoperationaliseerd te worden (zoals vitale en moeilijk bereikbare ouderen).

1. In hoeverre draagt de aanpak van de initiatieven aantoonbaar bij aan het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid onder moeilijk bereikbare ouderen? (Objectief)
2. In hoeverre draagt de aanpak van de initiatieven bij aan het versterken van vrijwillige inzet van vitale ouderen? (Objectief)
3. Hoe en in hoeverre is als resultaat van de extra impuls rond de vakantieperiodes een continue programmering ontstaan door sociale initiatieven die sociaal isolement/ eenzaamheid voorkomt of tegengaat? (Objectief en Subjectief)
4. In hoeverre komt de aanpak (en/of methodiek) tegemoet aan de wensen en behoeftes van de eenzame ouderen zelf? (Subjectief)

3. Programma: procesevaluatie

In de gestelde vragen gaat het vooral om het achterhalen van het gecombineerde effect van de verschillende projecten en de overkoepelende uitkomsten van het programma. Om dit goed in kaart te kunnen brengen is het van belang van alle projecten eenzelfde soort informatie te hebben om zo de projecten onderling te kunnen vergelijken en het totale effect in kaart te kunnen brengen. Dit vraagt om zowel een kwantitatieve als kwalitatieve benadering en zowel subjectieve als objectieve data.

1. Oordeelvorming over de opzet een aanpak van het programma Samen Ouder: wat zijn werkzame bestanddelen? Waar liggen verbeterpunten? (Subjectief)
2. Oordeelvorming over het effect van het programma: op de deelnemende organisaties en voor het maatschappelijk middenveld? (Objectief en Subjectief)

Gezien de vele onderzoeksvragen en de complexiteit van de vragen hebben wij ons in de dataverzameling gedurende de afgelopen drie jaar voornamelijk gericht op de eventuele effecten van het programma Samen Ouder op eenzaamheid, participatie en welbevinden. Dit hebben wij gedaan door het uitvoeren van een effect- en procesevaluatie. Door de tussenkomst van de COVID-19 pandemie hebben wij onze plannen gedurende het laatste meetjaar sterk moeten wijzigen en is de focus licht verschoven van de effectevaluatie naar procesevaluatie. Hieronder zullen beide evaluatietechnieken en bijbehorende onderzoeksmethoden aan bod komen. Voor een compleet overzicht van de methoden

inclusief benaderingswijze, procedure en respons (data) verwijzen wij u naar de tussenrapportages (2019 en 2020). Voor de vragenlijsten zie bijlage 1.

3.2 Effectevaluatie

Het effectonderzoek was vooral van kwantitatieve aard en richtte zich met name op de vraag of de programmadeelnemers (deelnemende projecten) succesvol waren als het gaat om het voorkomen en verminderen van eenzaamheid, vergroten van het sociale netwerk en het verhogen van participatie, en zo ja, welke werkzame elementen hieraan ten grondslag liggen. Om dit te onderzoeken hebben wij gedurende drie jaar kwantitatieve metingen uitgevoerd middels vragenlijsten voor de uiteindelijke doelgroep (deelnemers en vrijwilligers) en de uitvoerders (projectleiders). Het streven was gedurende drie jaar een meting uit te voeren in de periode april-mei, te starten met een nulmeting (voormeting) in 2018, een tussenmeting in 2019 en een afsluitende meting (nameting) in 2020.

Procedure

In het eerste jaar is de meting gecombineerd met bezoeken op locatie in de periode april-juni 2018. Tijdens deze bezoeken is er kennisgemaakt met de projecten en heeft er uitleg over de onderzoeksmethoden (met name de vragenlijsten) plaatsgevonden. Tijdens deze *site visits* bleek dat er grofweg twee soorten projecten geïdentificeerd konden worden; 1) lopende projecten (vaak al enkele jaren) met een reeds bestaand deelnemersbestand en 2) nieuwe initiatieven die zich in april 2018 nog veelal in de opstartfase bevonden. Hierdoor is het beoogde aantal vragenlijsten van 650 (N=25 per project) niet gehaald in het eerste jaar (N=291). Tevens zijn de meeste vragenlijsten ingevuld door deelnemers en vrijwilligers die al enige- tot lange tijd bij de projecten bekend waren. Doordat we niet weten of veranderingen in eenzaamheid wellicht al voor de start van het Samen Ouder project hadden plaatsgevonden, kunnen we niet spreken van een zuivere nulmeting.

Het lage aantal ingevulde vragenlijsten tijdens de nulmeting heeft tevens te maken met een aantal andere factoren, te weten; de late start van Leyden Academy, onvoldoende communicatie m.b.t nut/noodzaak van het onderzoek en de kwantitatieve effectmeting, terughoudendheid projectleiders/uitvoerders met betrekking tot deelname van hun deelnemers, de lengte/complexiteit van de vragenlijst als gevolg van gebruik gestandaardiseerde vragenlijsten en veelheid aan effectvragen. In hoofdstuk 6 zal hier verder op ingegaan worden. In jaar twee is de tussenmeting uitgevoerd waarbij twee doelen zijn gesteld: een hogere respons genereren en het verzamelen van longitudinale data (terugkerende deelnemers uit de nulmeting). In het tweede jaar waren vrijwel alle projecten lopende en is de dataverzameling soepeler verlopen. De meting vond gedurende de geplande maanden (april-juni 2019) plaats, het uitdelen en invullen van de vragenlijsten is grotendeels door de projectleiders zelf uitgevoerd met begeleiding van ons waar nodig. Op één project na hebben alle projecten vragenlijsten aangeleverd. In het derde jaar heeft de afsluitende meting slechts deels kunnen plaatsvinden door de uitbraak van COVID-19. Zo

zijn er bij enkele projecten gedurende 2020 geen of nauwelijks activiteiten uitgevoerd waardoor het afnemen van vragenlijsten tot een te vertekenend beeld zou zorgen. Er is in overeenstemming met het Oranje Fonds en de projectleiders besloten om ons bij deze projecten te focussen op de procesevaluatie.

Metten van eenzaamheid en welbevinden

Om de effectevaluatie uit te voeren hebben wij gebruik gemaakt van een gestructureerde vragenlijst waarin een vijftal thema's, gebaseerd op de bovenstaand geschetste onderzoeksvragen, aan bod kwamen: het sociale netwerk, activering en participatie, effecten hiervan op het leven van de deelnemer, eenzaamheid en welbevinden. Om data op dit niveau te verzamelen streefden wij naar het uitzetten van een eenvoudig onderzoeksinstrument dat door de deelnemers en vrijwilligers zelfstandig gehanteerd kon worden. Ondanks het testen met ouderen uit de doelgroep bleek de uiteindelijke vragenlijst niet geschikt voor alle deelnemers, onder andere voor ouderen met zichtproblemen, ongeletterden of anderstaligen. Dit is grotendeels opgelost door vertalingen en ondersteuning vanuit Leyden Academy of met de ondersteuning van projectleiders of vrijwilligers van het project zelf.

Door de, nog altijd bestaande, negatieve connotatie is de kans op sociaal wenselijke antwoorden op directe vragen naar eenzaamheid nog altijd groot (de Jong-Gierveld, 1998). Daarom is gekozen om een eenzaamheid meetinstrument in te zetten. Voor het Samen Ouder onderzoek hebben wij gebruik gemaakt van de De Jong-Gierveld en Kamphuis (1985) eenzaamheidschaal, deze meet eenzaamheid multidimensioneel, dat wil zeggen dat zowel de mate van sociale als emotionele eenzaamheid wordt gemeten. Uit eerdere studies naar eenzaamheidsinterventies blijkt dat voor het meten van effect het belangrijk is de ernst, oorzaken en het traject van eenzaamheid mee te nemen in de analyse, omdat elk van deze factoren het effect kunnen beïnvloeden (*regression to the mean*). Bovendien kunnen verschillende vormen van eenzaamheid geadresseerd worden met verschillende type interventies en ook de mate van eenzaamheid aan het begin van de interventie speelt een rol in het uiteindelijke effect (Schoenmakers, 2013).

Om dit goed in kaart te kunnen brengen en een analyse van sub-vormen mogelijk te maken in de effectmetingen hebben wij gebruik gemaakt van de 11-items van de De Jong-Gierveld en Kamphuis schaal in het Samen Ouder onderzoek. De schaalscore varieert tussen 0 en 11 waarbij een score van 0, 1 of 2 indicatief is voor 'niet eenzaam'. Een score vanaf 3 tot en met 8 is representatief voor 'matige eenzaamheid' en bij een score van 9 of hoger spreken we over 'sterke eenzaamheid'. De lijst is bedoeld voor metingen op groepsniveau en houdt dus minder rekening met de subjectieve ervaring van eenzaamheid op individueel niveau (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 1999). Directe vragen kunnen dit wel meenemen, maar hebben als nadeel dat ze gevoelig zijn voor onder meer methodisch toeval en sociale wenselijkheid.

Om naast de objectieve ervaring, de subjectieve ervaring kwantitatief in kaart te kunnen brengen zijn aanvullend 2 directe vragen toegevoegd. Waarvan de eerste vraag “Voelt u zich wel eens eenzaam” met de antwoorden ‘nee’, ‘soms’, en ‘ja’ (waarde 1-3) beantwoord kon worden. De tweede directe vraag is een zelf-indicatie vraag: “Als we mensen zouden indelen in niet eenzaam, matig eenzaam, sterk eenzaam en zeer sterk eenzaam, waar zou u zich dan toe rekenen?”. Deze vraag kon met de antwoordmogelijkheden ‘niet eenzaam’, ‘matig eenzaam’, ‘sterk eenzaam’, en ‘zeer sterk eenzaam’ (waarde 1-4) beantwoord worden (zie bijlage 1).

Naast het meten en in kaart brengen van de impact van de deelnemende projecten op gevoelens van eenzaamheid hebben wij ook gekeken naar welbevinden, het sociale netwerk en de activatie en participatie van de deelnemers in de afgelopen drie jaar. Hiervoor hebben we gebruik gemaakt van een drietal vragen rondom welbevinden (*emic* perspectief, van der Ouderaa & Lindenberg, 2014), de sociale participatielijst en een sociale netwerkmethod (zie bijlage 1). Daarnaast zijn een aantal algemene vragen met betrekking tot de achtergrondkenmerken van de deelnemers meegenomen (b.v. leeftijd, burgerlijke staat, woonsituatie en aantal kinderen). Omdat we niet te maken hebben met interventies, maar met lopende en deels opstartende projecten is er geen nameting na afloop van het programma Samen Ouder of een controlegroep – deelnemers die niet deelnemen aan de interventies of activiteiten.

Projectniveau

Naast de vragenlijsten voor deelnemers hebben wij gedurende de drie jaar ook vragenlijsten onder de projectleiders afgenomen, waarin werd gevraagd naar de werkwijze van de projecten, de continue programmering en de aansluiting bij de doelgroep (zie bijlage 2). Ten behoeve van de analyse van de werkzame elementen van de projecten is er gebruik gemaakt van vragen die betrekking hebben op de basiskkenmerken van de projecten. Daarnaast is er een inhoudsanalyse van de programma’s uitgevoerd door het analyseren van de projectaanvraagformulieren en jaarlijkse projectrapportages. Hiermee hebben wij onderzocht: welke elementen zijn geïntegreerd in de projecten? Hoe houden zij zich bezig met eenzaamheid? En hoe zijn deze gerelateerd aan de wensen en behoeftes van de deelnemers? Ten behoeve van de projecttevredenheid zoals gezien vanuit de deelnemers zijn er in de vragenlijst voor ouderen en vrijwilligers een aantal vragen opgenomen over hun ervaringen met deelname aan het Samen Ouder project (b.v. projecttevredenheid, eventuele wensen, *significant change* vraag). Om de werkzame elementen te inventariseren hebben wij ook gebruik gemaakt van observaties. Deze hebben plaatsgevonden tijdens de *site visits* en waar mogelijk tijdens de *face-to-face* interviews met ouderen in 2020.

Analyse

Beide vragenlijsten, zowel die voor de deelnemende ouderen als voor de projectleiders, zijn geanalyseerd met behulp van beschrijvende statistiek met het programma SPSS (versie 25).

Hierin hebben we een onderscheid kunnen maken in de projectonderdelen en effecten van de projecten. Daarnaast hebben we de verzamelde longitudinale data, dat wil zeggen de vragenlijsten die een beperkter aantal deelnemers elk jaar gedurende drie jaar hebben ingevuld, onderworpen aan toetsende statistiek, waaronder correlaties en regressieanalyses. Hierbij is gekeken naar verschijscores op het gebied van eenzaamheid en welbevinden van de deelnemers over een periode van minimaal een jaar. De vragenlijst over de basiskennmerken van de projecten is hierbij gebruikt om te onderzoeken of en zo ja welke werkzame bestanddelen zorgen voor een impact op eenzaamheid en welbevinden. De analyses zijn zowel voor de gehele Samen Ouder dataset uitgevoerd als per project afzonderlijk (waar mogelijk i.v.m. toereikende aantal respondenten). De resultaten hiervan worden uitgebreid beschreven in hoofdstuk 4.

3.3 Procesevaluatie

Kwantitatieve metingen, zoals wij hebben uitgevoerd met de beoogde effectevaluatie, kunnen geen duiding geven aan het individuele proces van eenzaamheid of de inhoud en het proces van de succesfactoren van de deelnemende projecten. Daarom hebben wij naast een effectevaluatie ook een procesmatige, kwalitatieve procesevaluatie uitgevoerd, bestaande uit interviews met deelnemende ouderen en discussiegroepen met de betrokken projectleiders.

Procedure

Voor de procesevaluatie op deelnemerniveau is besloten om interviews met deelnemende ouderen en enkele oudere vrijwilligers uit te voeren. De reden om dit te doen was te achterhalen 1) hoe de ouderen de Samen Ouder projecten beleven, 2) welke rol de Samen Ouder projecten in het leven van de ouderen spelen, 3) meer inzicht te krijgen in het proces, de achterliggende oorzaken en vormen van eenzaamheid, en 4) om duiding te geven aan de eerder verzamelde kwantitatieve data.

Gedurende de periode augustus tot en met december 2020 hebben wij 43 ouderen geïnterviewd. Het eerste deel van de interviews (N=9) heeft *face-to-face* plaatsgevonden. Toen de maatregelen tegen het coronavirus dit niet meer toelieten is besloten om de resterende interviews (N=34) telefonisch of via Compaan (<https://www.uwcompaan.nl/>) uit te voeren. Het streven was om van elk van de 22 resterende projecten twee deelnemers te interviewen. Dit is voor bijna alle projecten gelukt, bij drie projecten zijn geen deelnemers geïnterviewd. Dit kwam deels door de taalbarrière, waardoor het interview op locatie moest plaatsvinden wat zorgde voor terughoudendheid vanuit de doelgroep door de toenemende coronabesmettingen. Om zoveel mogelijk overeenstemming te hebben tussen de deelnemers van de effectevaluatie en de procesevaluatie is de projectleiders gevraagd om ouderen te benaderen die minimaal één keer de vragenlijst hadden ingevuld tijdens de nul- of tussenmeting. Dit is in veruit de meeste gevallen gelukt. De onderzoekers hebben

vervolgens zelf contact opgenomen met de deelnemende ouders voor een afspraak op locatie of per telefoon.

Voor de interviews met de deelnemers en vrijwilligers hebben wij gebruik gemaakt van een semigestructureerde vragenlijst met een open karakter (zie bijlage 3). Dat wil zeggen dat wij ons in het interview laten leiden door een aantal thema's, maar vooral ook door de geïnterviewde en zijn/haar verhaal. Mede hierom werden de interviews zo veel mogelijk als een 'normaal gesprek' gevoerd. Hierdoor was er meer ruimte voor vertrouwen, doorvragen en minder kans op sociaal-wenselijke antwoorden. Ondanks dat de telefonische interviews als prettig werden ervaren door zowel de onderzoeker als de geïnterviewde, was het hierbij soms wel lastiger om de diepte in te gaan door het ontbreken van non-verbale communicatie. Deze non-verbale interactie is erg belangrijk als je over persoonlijke en gevoelige onderwerpen als eenzaamheid en levenstevredenheid wilt praten.

Gemiddeld duurden de *face-to-face* interviews anderhalf uur, de telefonische interviews een uur. Tijdens de gesprekken is telkens gevraagd naar de belangrijkste verandering in het leven van de deelnemers die teweeggebracht is door hun deelname aan het Samen Ouder project, volgens de deelnemers zelf. Met hierbij op de achtergrond de *Most Significant Change* (MSC) theorie (Dart & Davies, 2003).

Naast de procesevaluatie op deelnemerniveau hebben wij ook het proces van de eenzaamheidsprojecten en de eventuele impact hiervan op projectniveau en programmaniveau onderzocht. Voor de analyse van deze niveaus is er vooral geput uit de interviews met deelnemende ouders en de twee rondes met discussiegroepen met projectleiders in het najaar van 2019 en het begin van 2021. De eerste ronde met discussiegroepen bestond uit drie groepen (in Leiden, Den Bosch en Hoogeveen, N=20) en had als focus de werkwijze van de projecten om zo een goed beeld te krijgen van de werkzame elementen, valkuilen en projectoverstijgende leerpunten op het gebied van eenzaamheidsbestrijding. Vijf projectleiders konden wegens omstandigheden niet fysiek bij de discussiegroepen aanwezig zijn, zij zijn later telefonisch geïnterviewd door de onderzoekers.

Tijdens de tweede ronde bestaande uit vier digitale groepen (N=21) stond reflectie op drie jaar Samen Ouder centraal, zodat wij beter inzicht konden krijgen in eventueel veranderde doelen, kennisontwikkeling, verbeterpunten en het effect van het gehele programma Samen Ouder. Twee projectleiders konden niet bij de digitale sessie aanwezig zijn, beiden zijn via Zoom op een later moment door de onderzoeker geïnterviewd. Beide rondes met discussiegroepen zijn aan de hand van een topiclijst (zie bijlage 4 en 5) uitgevoerd waarbij veel ruimte was voor interactie tussen de projectleiders om zo een brede diversiteit aan ervaringen en visies op te halen en onderling te delen.

Voor de analyse van zowel de interviews als de discussiegroepen hebben wij gebruik gemaakt van MAXQDA-software (versie 2020) voor kwalitatieve data. Wij hebben de gesprekken gecodeerd aan de hand van de, door het Oranje Fonds opgestelde, onderzoeksvragen en daarnaast continu oog gehouden voor mogelijke andere relevante bevindingen vanuit de perspectieven van deelnemers en projectleiders. In aanvulling op de interviews en discussiegroepen hebben we een inhoudsanalyse uitgevoerd waarbij we gebruik gemaakt hebben van de beschikbare bronnen die door de programmadeelnemers zelf zijn aangeleverd, zoals folders, nieuwsbrieven, deelnemersinformatie, continueringsformulieren, projectaanvraagformulieren etc. Ook is er ten behoeve van de evaluatie op programmaniveau een kleinschalige (sociale) media analyse uitgevoerd aan de hand van Obi4One en LexisNexisUni, dit zijn softwaresystemen waarmee zichtbaarheid van een bepaald onderwerp in traditionele media en online media (Twitter, Facebook) geanalyseerd kan worden. Hierbij hebben wij gezocht naar de woorden ‘Samen Ouder én Oranje Fonds’. De uitkomsten hiervan worden in hoofdstuk 6 beschreven.

3.4 Impact COVID-19

Zoals eerder al aangegeven hebben wij de opzet van de derde en tevens laatste meting drastisch moeten wijzigen door de uitbraak van het COVID-19 virus. In eerste instantie hadden wij de intentie een select aantal deelnemers te interviewen aan de hand van de uitkomsten van de derde meting. Het streven was om de vragenlijsten centraal te laten staan en een latente clusteranalyse uit te voeren over drie jaar, waarbij we groepen van mensen zouden onderscheiden die een gelijkaardig beloop lieten zien op de relevante factoren (eenzaamheid, welbevinden, etc.). Dit is een manier om subgroepen en trajecten te ontdekken in de data op basis van hun eenzaamheidstraject, bijvoorbeeld een groep die zich enigszins eenzaam voelt en aan het eind van het programma Samen Ouder zich niet meer eenzaam voelt. Vervolgens zouden we uit elk eenzaamheidstraject vijf deelnemers selecteren voor het afnemen van een diepte-interview – een *narratief*. Echter, door het wegvallen van activiteiten binnen veel projecten tijdens de derde meting konden er onvoldoende vragenlijsten afgenomen worden bij veel projecten en de wel ingevulde vragenlijsten gaven een vertekend beeld door de drastische impact die de coronamaatregelen hadden op zowel de activiteiten als de ervaring van sociale relaties. Aldus hebben wij geen latente cluster analyse kunnen uitvoeren, of althans was deze onvoldoende valide en betekenisvol.

Gedurende de eerste COVID-19 golf en lockdown hebben we nauw contact gehouden met de projectleiders en telkens gekeken naar de mogelijkheden om toch een laatste meting uit te voeren. We hebben hierbij rekening gehouden met de wensen van de projectleiders, deelnemers en de vraag of activiteiten mogelijk waren. Dit heeft ertoe geleid dat de derde meting over een langere periode heeft plaats gevonden dan de eerste twee metingen. Bij de eerste projecten zijn de vragenlijsten in augustus 2020 uitgedeeld, bij de laatste projecten is dit in november 2020 gedaan. Uiteindelijk hebben deelnemers van 16 projecten

meegewerkt aan de derde meting. Een overzicht van het totaal aantal deelnemers per projectgroep tijdens de drie meetmomenten (aangegeven met de afkorting M0, M1, M2), inclusief 2020, is te vinden in tabel 1.

Voor de meting in 2020 hebben we voornamelijk ingezet op terugkerende deelnemers, dit betekent dat we de projectleiders hebben gestimuleerd actief deelnemers te vragen die de lijst al eerder hadden ingevuld om het verloop in eenzaamheid te kunnen analyseren. Hetzelfde geldt voor de geïnterviewde respondenten; ook hierbij hebben we voornamelijk ingezet op ouderen die in een van de eerdere twee metingen hadden deelgenomen. De projecten die niet hebben deelgenomen aan de laatste meting waren voornamelijk projecten waarin geen activiteiten zijn ontplooid sinds de COVID-19 uitbraak. Ook waren dit projecten waarvan de projectleiders aangaven dat deelnemers ondersteuning nodig hadden bij het invullen van de vragenlijst, waardoor vanuit huis invullen geen optie was. De projecten met een hoog aantal ingevulde vragenlijsten daarentegen zijn allemaal projecten waarvan de projectleiders huisbezoeken uitvoerden en dit ook hebben gedaan tijdens de lockdown. Bij deze projecten hebben we veelal de meting weten te combineren met een bezoekje aan de oudere deelnemers.

Gezien deze omstandigheden hebben we ervoor gekozen om bij de selectie van deelnemers voor de interviews met deelnemende ouderen niet op de eenzaamheidstrajecten te focussen maar om van elk project minimaal twee deelnemers en/of vitale vrijwilligers te interviewen, deels *face-to-face* en deels telefonisch. Op deze manier hebben we toch de verhalen van de senioren zelf weten op te halen en kunnen onderzoeken welke impact de projecten hebben gehad op hun leven.

Tabel 1. Overzicht van aantal deelnemers (N) per projectgroep, per meetmoment

	M0	M1	M2	Terugkerend ^a	Interviews
<i>Totaal Samen Ouder</i>	291	460	214	159	43
<i>Maatjes projecten</i>	29	48	31	31	3
<i>Samen bewegen</i>	66	99	47	38	10
<i>Samen eten en op stap</i>	142	219	109	71	22
<i>Sociale huiskamers</i>	54	94	27	19	8

a) Aantal deelnemers dat aan tenminste twee meetmomenten heeft deelgenomen.

Onderzoeksvragen

Voor het Samen Ouder onderzoek zijn een elftal vragen opgesteld door het Oranje Fonds. Deze zijn te verdelen over drie niveaus en zijn onderzocht middels een effect- en een procesevaluatie.

1. Deelnemerniveau

1. Wat is de impact van de deelnemende initiatieven op het leven van de doelgroep? (Subjectief)
2. Hoe en in hoeverre is hun sociale netwerk daadwerkelijk vergroot en hoe en in hoeverre draagt dat bij tot het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid? En hoe draagt dit bij tot hun welbevinden? (Objectief en subjectief)
3. Hoe en in hoeverre is hun activering en participatie toegenomen en hoe en in hoeverre draagt dat bij tot het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid? En hoe draagt dit bij tot hun welbevinden? (Objectief en subjectief)
4. Hoe en in hoeverre draagt het gecreëerde aanbod van kortdurende vakantieactiviteiten bij aan een duurzame activering en participatie en het vergroten van het sociale netwerk van ouderen? En hoe draagt dit bij aan het welbevinden van de doelgroep (Subjectief)
5. In hoeverre ervaren de moeilijkere bereikbare oudere deelnemers en de vitale ouderen zelf een positieve verandering ten aanzien van hun eenzaamheid en/of sociaal isolement en is hun welbevinden toegenomen? (Subjectief)

2. Projectniveau

6. In hoeverre draagt de aanpak van de initiatieven aantoonbaar bij aan het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid onder moeilijk bereikbare ouderen? (Objectief)
7. In hoeverre draagt de aanpak van de initiatieven bij aan het versterken van vrijwillige inzet van vitale ouderen? (Objectief)
8. Hoe en in hoeverre is als resultaat van de extra impuls rond de vakantieperiodes een continue programmering ontstaan door sociale initiatieven die sociaal isolement/ eenzaamheid voorkomt of tegengaat? (Objectief en subjectief)
9. In hoeverre komt de aanpak (en/of methodiek) tegemoet aan de wens en behoefte van de eenzame ouderen zelf? (Subjectief)

3. Programmaniveau

10. Oordeelvorming over de opzet een aanpak van het programma Samen Ouder: wat zijn werkzame bestanddelen? Waar liggen verbeterpunten? (Subjectief)
11. Oordeelvorming over het effect van het programma: op de deelnemende organisaties en voor het maatschappelijk middenveld? (Objectief en subjectief)

Effectevaluatie



De effectevaluatie richt zich op de vraag of de initiatieven succesvol zijn als het gaat om het voorkomen/verminderen van eenzaamheid, vergroten van het sociaal netwerk, verhogen van participatie en zo ja, welke project elementen hieraan bijdragen. De evaluatie bestond uit een jaarlijks meetmoment (2018, 2019, 2020), in het eerste jaar gecombineerd met *site visits*. Tijdens de meetmomenten werden vragenlijsten bij deelnemende ouderen en vitale vrijwilligers afgenomen en ook een vragenlijst aan de projectleiders voorgelegd.

Impact COVID-19

In verband met de tussenkomst van COVID-19 heeft de derde en tevens laatste meting niet in volledigheid kunnen plaats vinden, in plaats van de vragenlijsten is geprobeerd van elk project minimaal twee ouderen te interviewen.

Procesevaluatie



Om duiding te geven aan het eventuele effect van de deelnemende initiatieven en het individuele proces van eenzaamheid, is een kwalitatieve procesevaluatie uitgevoerd door middel van interviews met deelnemende ouderen en vrijwilligers (2020) en discussiegroepen met betrokken projectleiders (2019 en 2021).

Tevens zijn bronnen zoals projectaanvraag-formulieren en continueringsformulieren onderzocht en is er een (social) media analyse uitgevoerd.

4. Doelgroep – deelnemerniveau

Zoals in hoofdstuk 3 aangegeven heeft het Oranje Fonds aan de start van het driejarige programma Samen Ouder een aantal onderzoeksvragen opgesteld voor de evaluatie van het programma. De evaluatie richt zich op drie niveaus, te weten; deelnemers-, project-, en programmaniveau. In dit hoofdstuk wordt een overzicht gegeven van de effect- en procesevaluatie op deelnemerniveau. We zullen terugblikken op de afgelopen drie jaar Samen Ouder door eerst een globaal overzicht te geven van de gehele groep respondenten, gevolgd door een terugblik op de door het Oranje Fonds geformuleerde onderzoeksvragen aan de hand van de kwantitatieve data, waarnaar we verdere duiding geven aan de gevonden resultaten door middel van de kwalitatieve data.

4.1 Effectevaluatie

De effectevaluatie op deelnemerniveau heeft als doel het toetsen en weergeven van de effecten van de deelnemende Samen Ouder initiatieven op de 1) vergroting van het sociale netwerk, 2) activering en participatie, en vervolgens of deze uitkomstmaten hebben bijgedragen aan het voorkomen en/of tegengaan van eenzaamheid. Daarnaast zal gekeken worden of oudere deelnemers zelf een positieve verandering ervaren ten aanzien van hun eenzaamheid en/of sociaal isolement en welbevinden. Hierbij gaat het vooral om het daadwerkelijke ervaren effect (hoeverre), in de paragraaf hierna zal ook ingegaan worden op de wijze waarop (hoe) dit effect heeft plaatsgevonden en verdere duiding worden gegeven aan de uitkomsten.

Om te beginnen blikken we kort terug op de drie meetmomenten en de betrokken onderzoekspopulaties, gevolgd door een overzicht van de belangrijkste uitkomstmaten (gebaseerd op de onderzoeksvragen) en uiteindelijke effectscores op deze uitkomstmaten. Dit doen we in dit hoofdstuk voornamelijk programmaoverstijgend (kijkend naar alle respondenten), in het hier op volgende hoofdstuk (projectniveau) zal er ook ingezoomd worden op de uitkomsten en effecten op project- en projectgroep niveau (in hoeverre draagt de aanpak van de initiatieven aantoonbaar bij aan het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid?).

4.1.1 De doelgroep

Terugkijkend op de drie meetmomenten blijkt dat de verschillende onderzoekspopulaties sterke overeenkomsten met elkaar vertonen, ondanks dat een groot deel van de respondenten slechts aan één meetmoment heeft deelgenomen. We kunnen dus spreken van een vergelijkbare steekproef gedurende de drie jaar. In Tabel 2 is een overzicht gegeven van de belangrijkste achtergrondkenmerken van de onderzoekspopulatie per meetmoment.

Net als afgelopen jaren onderzoeken we of kwetsbare en eenzame ouderen en vitale oudere vrijwilligers worden bereikt die het Oranje Fonds graag wil ondersteunen. Om dit te kunnen

vaststellen gaan we in op wie de deelnemers zijn, wat zij doen in hun dagelijks leven, met wie zij contact hebben en in hoeverre zij gevoelens van eenzaamheid ervaren. We kijken daarnaast specifiek naar een aantal bekende achtergrondkenmerken en factoren die het risico op eenzaamheid vergroten.

Tabel 2. Overzicht van belangrijkste achtergrondkenmerken onderzoekspopulatie

	M0 (N=291)		M1 (N=460)		M2 (N=214)	
	%	M	%	M	%	M
Leeftijd (M)		74 (34-97)		73 (30-102)		74 (30-96)
Sekse (vrouw)	73,5		70,3		64	
Geboorteland (Nederland)	91,7		91,5		86	
Woonsituatie (zelfstandig)	80,9		77		76,8	
Partnerstatus (alleenstaand)	63,5		55,8		56,8	
Burgerlijke staat						
Gehuwd	30,6		38,1		33,8	
Ongehuwd	13,9		8,4		14,1	
Gescheiden	8,7		9,3		10,3	
Verweduwd	44,4		42		32,4	
Anders	2,4		2,2		9,4	
Opleiding						
Geen opleiding	2,4		1,6		1,5	
Lagere school	16,5		10,5		7,3	
Lager beroepsonderwijs	29,2		30		25,4	
Middelbaar algemeen onderwijs	19,6		21,1		18	
Middelbaar beroepsonderwijs	8,9		16,5		15,6	
Algemeen voortgezet onderwijs	4,5		4,1		2,4	
Hoger beroepsonderwijs	9,6		12,4		20	
Wetenschappelijk onderwijs	2,4		2,1		9,8	
Aantal kinderen		2,1 (0-10)		2,1 (0-10)		1,6 (0-8)
Aantal kleinkinderen		3,2 (0-23)		3,3 (0-40)		2,7 (0-23)
Gezondheid (1=slecht, 5=uitstekend)		2,9		2,8		2,8
Belemmeringen door gezondheid						
Helemaal niet	27,5		28		27,5	
Een beetje	48,9		47		45,4	
In grote mate	17,6		15,6		17,9	
In hele grote mate	4,9		7,3		8,2	
Volledig	1,1		2,1		1,0	
Eenzaamheid (1-11)		4,1		4,1		4,2
Sociale eenzaamheid (1-5)		1,6		1,9		1,8
Emotionele eenzaamheid (1-6)		2,5		2,2		2,4
Zelfindicatie (1-4)		1,4		1,5		1,5
Levenstevredenheid (1-10)		7,3		7,1		7,1

Sociaal netwerk (N) ^a	8,5 (0-100)	10 (0-200)	10 (0-150)
a) Voor sociaal netwerk hebben wij gebruik gemaakt van de mediaan.			

De resultaten weergegeven in Tabel 2 laten zien dat het overgrote gedeelte van de respondenten in Nederland is geboren, er naar verhouding meer vrouwen dan mannen deelnamen aan het onderzoek, er ruim voldoende wordt gescoord op de levenstevredenheid vraag en een kleine voldoende op gezondheid wordt gegeven. Opvallende verschillen tussen de jaren zijn te vinden op het gebied van sekse, opleiding en burgerlijke staat. Deze verschillen kunnen grotendeels verklaard worden door een project dat in 2020 een zeer hoog aantal respondenten aanleverde.

Door tussenkomst van de COVID-19 pandemie heeft de derde en tevens laatste meting niet kunnen plaatsvinden zoals initieel gepland. Door het stilvallen van het gros van de projecten en de sterk verminderde contactmomenten tussen deelnemers en de Samen Ouder projecten heeft enkel een beperkt deel van de projectleiders de vragenlijsten kunnen uitdelen of afnemen. Na enkele beschrijvende analyses van deze data uit te hebben gevoerd werd duidelijk dat de data die wij in 2020 wel hebben ontvangen enigszins vertekend lijkt te zijn door de tussenkomst van COVID-19. Zo werd er bijvoorbeeld door meerdere deelnemers bij de De Jong-Gierveld eenzaamheidsschaal aangegeven dat zij bepaalde stellingen anders hadden beoordeeld als er geen maatregelen waren. Het ging hierbij voornamelijk om de stellingen; 'ik mis gezelligheid om me heen' en 'ik mis mensen om me heen'. Daarnaast nemen wij logischerwijze aan dat de COVID-19 maatregelen van invloed zijn geweest op andere belangrijke uitkomstmaten in dit onderzoek: sociaal netwerk en participatie doordat veel activiteiten en/of vrijwilligerstaken stillagen en de frequentie van contact met familie, vrienden en/of burens sterk was verminderd. Dit in beschouwing genomen hebben wij rekening gehouden met een eventueel vertekend beeld van de derde en laatste meting, dit hebben wij meegenomen in de analyse en tevens ook in deze rapportage.

4.1.2 Risicofactoren kwetsbaarheid en eenzaamheid

Met het programma Samen Ouder streefde het Oranje Fonds er naar 25 lokale initiatieven te ondersteunen in het bereiken van meer kwetsbare ouderen en vergroten van de vrijwillige inzet onder vitale ouderen. Om te kunnen achterhalen of de initiatieven ook daadwerkelijk kwetsbare ouderen bereiken moet de classificatie 'kwetsbaar' eerst geoperationaliseerd worden. Dit is geen gemakkelijke taak aangezien kwetsbaarheid in vele vormen en gradaties kan voorkomen. In Nederland wordt kwetsbaarheid veelal gezien als een fysiek probleem, dat gepaard gaat met afhankelijkheid en lichamelijke achteruitgang. Zodra iemand regie over zijn of haar leven lijkt te verliezen (bijvoorbeeld door dementie) of de zorgvraag toeneemt (bijvoorbeeld door verlies van mobiliteit) wordt die persoon al snel bestempeld als kwetsbaar. Echter, iemand met een lichamelijke beperking hoeft niet per definitie volledig kwetsbaar te zijn en diegene kan ondanks zijn of haar zorgvraag actief en

vitaal in het leven staan en nog op veel vlakken niet-kwetsbaar en veerkrachtig zijn en vele mogelijkheden hebben.

Daarnaast kan kwetsbaarheid ook op andere gebieden worden gezocht, denk aan onvoldoende sociale vaardigheden of het niet (voldoende) kunnen spreken van de Nederlandse taal. Ook hierbij wil dat niet meteen zeggen dat de persoon in kwestie onbekwaam of afhankelijk is, maar wel dat diegene op bepaalde gebieden kwetsbaarder is dan anderen. Kwetsbaarheid kan dus in allerlei vormen voorkomen en dit hoeft niet altijd betrekking te hebben op de gehele persoon. Dit maakt dat bij het conceptualiseren en onderzoeken van kwetsbaarheid een grote mate van nuance gewenst is.

Eenzaamheid is, zodra het om chronische en intense gevoelens gaat, een van de vele indicatoren die iemand kwetsbaar kan maken. In deze analyse kijken we dan ook naar kwetsbaarheid in relatie tot eenzaamheid. Dus, wat maakt het dat iemand meer risico loopt op eenzaamheidsgevoelens? Zoals ook in de eerste twee rapportages is beschreven zijn er een aantal factoren te identificeren die ervoor kunnen zorgen dat iemand (meer) eenzaamheid ervaart. Leeftijd is een van de bekendste, ondanks dat deze factor vaak wegvalt als gecontroleerd wordt voor andere, veelal ook leeftijdsgebonden, risicofactoren. Zo laat onderzoek van het RIVM (2011) zien dat de alleroudste de meeste eenzaamheid vertonen, 63% van de 85-plussers. Dit heeft echter voornamelijk te maken met het feit dat men, naarmate de leeftijd stijgt, meer te maken krijgt met een opstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het verlies van een dierbare (partner), verlies van mobiliteit, afnemen van cognitieve of sensorische functies (van Tilburg, 2007). Als we dus echt willen kijken wat ouderen kwetsbaarder maakt als het gaat om eenzaamheid moeten we inzoomen op de risicofactoren. Ter vergelijking, recent onderzoek naar eenzaamheid tijdens de COVID-19 uitbraak, laat zien dat wanneer het gaat om het wegvallen van sociale contacten door bijvoorbeeld een lockdown en *social distancing*, jongeren relatief veel risico lopen op een snelle toename van eenzaamheid (RIVM, 2020).

Woonsituatie en partnerstatus

In alle drie de jaren is het aantal alleenstaanden in de onderzoekspopulatie ongeveer gelijk gebleven, grofweg 58%. Iemand kan alleenstaand zijn als gevolg van het verlies van een partner (verweduwd), een scheiding of het simpelweg niet hebben van een partner. Onder alleenstaand verstaan wij personen die zijn verweduwd, gescheiden of ongehuwd en op het moment van invullen geen partner hebben. Het percentage van tussen de 55 en 64 procent alleenstaanden binnen de Samen Ouder onderzoekspopulatie ligt hoger dan het Nederlandse gemiddelde van 36,6% onder alle 65-plussers (CBS, 2019).¹ Aangezien alleenstaand zijn een risicofactor is voor eenzaamheid is dit een indicatie dat via het

¹ In de CBS data worden enkel de wettig gehuwden of diegene met een partnerschap (officiële registratie) als 'in een relatie' gezien.

programma Samen Ouder een populatie die een hoger risico loopt op het ontwikkelen van eenzaamheid wordt bereikt. Wat op den duur kan leiden tot minder eenzaamheidsgevoelens onder de deelnemers of juist een preventieve werking kan hebben, waardoor de ouderen die binnen de risicogroep vallen niet of minder eenzaam worden dan wanneer zij geen deelnemer zouden zijn.

Onderzoek laat zien dat voornamelijk onder weduwen of weduwnaars en gescheiden personen meer en ernstigere eenzaamheid voorkomt dan onder samenwonenden of ongehuwden (Guiaux, 2010; CBS, 2016). Als we vervolgens verder kijken naar de burgerlijke staat van de respondenten valt het relatief hoge percentage verweduwd respondenten binnen de Samen Ouder onderzoekspopulatie op, namelijk wisselend door de jaren tussen de 32 en 44 procent. In vergelijking: op landelijk niveau is te zien dat van alle 65-plussers in Nederland slechts 22,9 procent weduwe(naar) is. Dit kan vervolgens opgesplitst worden naar; 11 procent onder de 65- tot 75-jarige, van de groep 75 tot 85-jarige ligt het percentage op 29 procent en voor de 85-plussers loopt het op naar een landelijke 63 procent (CBS, 2019). Onder de Samen Ouder deelnemers stijgt het percentage verweduwd respondenten in 2019 (we gebruiken de 2019 data sample voor de vergelijking met de nationale cijfers omdat de CBS data in datzelfde jaar zijn verkregen) van 26,7 procent onder de 65 tot 75 jarige naar 73,6 procent onder de 80-plussers. Dit laat zien dat in alle leeftijdsgroepen boven de 65, de Samen Ouder respondenten beduidend meer verweduwd zijn dan de landelijke percentages. Dit betekent dat de Samen Ouder deelnemers qua partnerstatus een hoger risico lijken te lopen op eenzaamheid dan de gemiddelde oudere in Nederland.

Het hogere risico op eenzaamheid voor alleenstaanden en dan met name verweduwd kan verschillende redenen hebben, zoals een vorm van emotionele eenzaamheid waarbij een intieme relatie wordt gemist, het ontbreken van een maatje of meer sociale eenzaamheid doordat bijvoorbeeld het netwerk met het wegvallen van de partner ook (deels) verdwijnt. Dit is ook terug te zien in de interviews, waaruit naar voren kwam dat er een grote groep respondenten was die tot het overlijden van hun partner alles met die persoon samen deden. Van uitjes en boodschappen doen tot sporten, alles gebeurde samen waardoor er geen behoefte was aan andere activiteiten of deelname aan sociale initiatieven zoals die van de Samen Ouder projecten:

Mijn man was dus in '58 klaar met zijn werk. En dan zit je samen, je doet dan alles samen. Alles samen. Mijn man zei ooit, we zijn net een Siamese tweeling. Samen te bed, samen opstaan. En dat is verkeerd. Want als er één dan wegvalt, dan is het gemis nog veel en veel groter (vrouw, deelnemer).

Gezondheid

Een andere risicofactor voor eenzaamheid die welbekend is en veel geassocieerd wordt met ouderen is een lagere zelf-ervaren gezondheid. De Samen Ouder respondenten geven hun

gezondheid een vergelijkbare waardering als ouderen op nationaal niveau. Rond de 65 procent (2018: 67,7%, 2019: 65%, 2020: 62%) van alle Samen Ouder respondenten scoort hun eigen gezondheid met een goed of zeer goed ten opzichte van 62,4 procent van alle 65-plussers in Nederland (CBS, 2019); 68 procent van de 65 tot 75-jarigen landelijk en 55,1 procent van de 75-plussers landelijk. Als we echter naar gezondheidsbelemmeringen – verlies van o.a. zicht, gehoor of mobiliteit – kijken, zien we dat de Samen Ouder respondenten wat minder positief zijn. Met 72/72,5 procent die belemmeringen ervaart door zijn of haar gezondheid (matig tot volledig), tegenover 50,4 procent (CBS, 2019) van de 65-plussers op nationaal niveau. We hebben hierbij gebruik gemaakt van dezelfde vragen als het CBS (zie bijlage 1).

Ook wat betreft gezondheidsbelemmeringen kunnen we dus stellen dat het programma Samen Ouder een groep deelnemers lijkt te trekken die wellicht tot de risicogroep met betrekking tot eenzaamheid behoort, aangezien zij gemiddeld genomen aangeven vaker belemmeringen te ervaren en zich iets minder gezond voelen dan de representatieve steekproef van het CBS laat zien als landelijk gemiddelde. Korporaal, Broese van Groenou en van Tilburg (2008) beschrijven dat niet alleen het afnemen van de eigen gezondheid of het wegvallen van mobiliteit kunnen zorgen voor gevoelens van eenzaamheid, maar ook kan hierin meespelen dat een partner ziek of hulpbehoevend blijkt te worden. Dit is iets wat wij ook veel terug hoorden in de interviews met deelnemende ouderen. Zo vertelden veel respondenten dat zij pas gingen deelnemen aan het Samen Ouder project na het verlies van hun partner. Bij een deel kwam dit doordat zij tot die tijd, veelal meerdere jaren hadden gezorgd voor hun zieke partner:

Ik was echt bezig met mijn vrouw. Die heb ik drie jaar verzorgd, want die was ziek [...] En daarna een diep gat [...] je hebt geen contacten in die tijd, niks blijft over (man, deelnemer)

Ondanks de veelal geheel andere leefsituatie voor deze mantelzorgers, vertoont deze groep ouderen sterke gelijkenissen met de eerder beschreven groep ouderen die alles samen deden met hun partner en na het overlijden in een soortgelijk zwart gat terecht kwam. In beiden gevallen lag de focus op de partner waardoor er een enorm gat ontstond na het wegvallen van de dierbare en de eenzaamheid verergerde dan wel ontstond. Vervolgens was het vaak de vraag in hoeverre de personen zelf aanspraak konden doen op hun omgeving om er weer op uit te gaan. Voor sommigen was het wegvallen van de partner een grote motivatie om direct actie te ondernemen:

Ik ben gelijk gaan deelnemen. Hij is in december overleden en er was in februari, was er hier zondagmiddag en toen ben ik gelijk heengegaan. Ik denk: ik moet wat doen. Ik moet onder de mensen (vrouw, vrijwilliger)

Soms was er enige begeleiding van een professional nodig. In veruit de meeste gesprekken kwam een oudere mantelzorger, veelal na een doorverwijzing van de huisarts, welzijnswerker (welzijn op recept), zorgverlener of soms een wijkagent terecht bij een initiatief (zie §4.2 voor verdere verdieping):

[organisatie] heeft me aangemeld. Mijn man werd ziek. En ik was al thuis, ik was al gevallen [...] en toen kwam de buurtzorg kwam mij 's morgens wassen en aankleden. En toen zei die zuster van: [naam respondent], jij moet eruit, wat dit is veel te zwaar en jij hebt [naam partner] thuis, die was ziek, want die moesten ze ook wassen en aankleden. En toen zei ze: dit gaat niet. Toen zei ze: ik breng jou ergens naartoe waar jij een beetje afleiding hebt. En toen heeft die zuster, die is met mij naar [organisatie] gegaan. En toen ben ik daar meteen gebleven voor een kopje koffie [...] Een maand of drie hebben we dat gedaan dat ik naar de [activiteit] ging en zij mijn man verzorgden. Kort daarna is hij naar een tehuis gegaan, daar heeft hij vier weken gezeten en toen is hij overleden (vrouw, deelnemer)

Concluderend kunnen we dus stellen dat de Samen Ouder respondenten op de factoren partnerstatus en gezondheid in enigszins verhoogde mate in vergelijking met Nederlandse gemiddelden de kenmerken vertonen die worden gerelateerd aan kwetsbaarheid en een verhoogd risico op eenzaamheid. We weten echter ook dat eenzaamheid en het ervaren van kwetsbaarheid door deze gevoelens voort kan komen en kan samenhangen met een breed scala aan andere factoren. Naast de achtergrondkenmerken is bekend dat er enkele andere factoren zijn die over het algemeen samenhangen met het ervaren van eenzaamheid. Het gaat hierbij om de ervaren kwaliteit van het sociaal netwerk en participatie, tevens twee van de andere thema's die we meenemen in deze evaluatie van het programma Samen Ouder van het Oranje Fonds. Naast deze factoren onderscheiden wij vanuit de literatuur nog enkele andere factoren, zoals persoonlijke kenmerken als introvert of verlegen zijn (Luanaigh & Lawlor, 2008), verwachtingen van sociale contacten en genetische factoren (Boomsma et al., 2005). Hier gaan wij in dit onderzoek niet verder op in.

Ook is het zo dat interventies of projecten zich vaak niet specifiek richten op een van de risicofactoren maar deze bundelen in hun aanpak. Dit geldt ook voor de meeste Samen Ouder projecten. Hierdoor is het vaak lastig om een geschikte eenzaamheidsstrategie in werking te stellen omdat elke risicogroep om een andere benaderingswijze vraagt. Zo zijn personen die hun partner hebben verloren veelal gebaat bij contact met lotgenoten, iemand bij wie ze hun verhaal kwijt kunnen en niet bij grootschalige eetavonden (van Tilburg, 2007; Bouwman & van Tilburg, 2020). Terwijl iemand met gezondheidsproblemen die nog wel een partner heeft juist graag eropuit wil en onder zo veel mogelijk mensen wil komen. De implicaties hiervan worden in hoofdstuk 5 uitgebreid besproken.

4.1.3 Uitkomstmaten

Uitgaande van de door het Oranje Fonds opgestelde onderzoeksvragen gaan wij eerst in op een viertal uitkomstmaten om in het volgende hoofdstuk inzicht te geven in de uiteindelijke effecten van de deelnemende initiatieven op de doelgroep. Het gaat hierbij om de uitkomstmaten: sociaal netwerk, participatie, eenzaamheid en welbevinden (levenstevredenheid). Voor alle scores in dit deel geldt dat het om de populatie gemiddelden gaat. Dit betekent dat de scores in 2018 gebaseerd zijn op (deels) andere respondenten dan in 2019 en 2020. In hoofdstuk 4.1.4 zal dieper ingegaan worden op de terugkerende respondenten en uiteindelijke effectscores.

Sociaal netwerk

Het wel of niet ervaren van eenzaamheid hangt veelal samen met de grootte en de kwaliteit van iemands sociaal netwerk. Wie staan er om ons heen? Hoeveel mensen zijn dit? En hoe vaak zien of spreken wij hen? Wat delen we met hen? Een sociaal netwerk kan gezien worden als een groep van mensen waarmee iemand verbonden is en waarmee duurzame relaties worden onderhouden. Vanuit de sociaal konvooi theorie is echter niet alleen de grootte, maar ook de diverse samenstelling van het netwerk, zeker met stijgende leeftijd, van belang. In Tabel 3 staat een overzicht van de grootte en samenstelling van het sociale netwerk van de Samen Ouder respondenten. Terug te vinden zijn het aantal mensen dat zij gemiddeld tot hun directe netwerk rekenen en welke categorieën zij scharen onder dit netwerk: familie, vrienden/buren/kennissen, professionals en vrijwilligers. Tussen haakjes is ook de gemiddelde score op de geschatte frequentie van het contact met de subcategorieën weergegeven.

Tabel 3. Sociaal netwerk (aantallen en frequentie van contact) per meetmoment

	M0 ^c (N=152)	M1 (N=320)	M2 (n=178)
Directe netwerk ^a	8,5 (0-100)	10 (0-200)	10 (0-150)
Familie ^b	2,9	3,6 (2,5)	3,2 (2,2)
Vrienden/buren/kennissen ^b	2,8	3,5 (2,7)	2,4 (2,6)
Professionals ^b	1,3	2,2 (1,5)	1,7 (1,2)
Vrijwilligers ^b	1,7	2,7 (2,1)	2,3 (1,6)

a) Mediaan en range.

b) Gemiddelden: schaal (1=2 personen, 2=minder dan 5 personen, 3=5 personen, 4=10 personen, 5=20 personen) en tussen haakjes de frequentie (4=dagelijks, 3=wekelijks, 2=maandelijks, 1=jaarlijks).

c) Frequentie van contact ontbreekt voor de eerste meting.

Zoals beschreven in hoofdstuk 2 richten veel eenzaamheidsinitiatieven zich op het verminderen van sociaal isolement door het vergroten van iemands sociale netwerk. Uit relatief recent onderzoek blijkt dat het sociale netwerk van senioren niet, zoals lange tijd werd gedacht, afneemt naarmate de leeftijd stijgt (Schoenmaker en Suanet, 2018 gebaseerd op Longitudinal Aging Study Amsterdam). In tegendeel, het sociale netwerk neemt zelfs

iets toe ten tijde van de pensionering, met een gemiddelde van 14 personen voor de 65 tot 85-plussers. De onderzoekers beschrijven ook dat het sociale netwerk van senioren in beweging blijft, er vallen mensen af en er komen mensen bij. Maar in samenstelling verandert deze wel. Het aandeel vrienden neemt de afgelopen decennia toe, waar vroeger het sociale netwerk van senioren nog voornamelijk uit familie bestond is dit nu een ongeveer evenredige mix van categorieën.

We kunnen de uitkomsten van Samen Ouder niet klakkeloos met het LASA-onderzoek vergelijken aangezien onze range van 0 tot en met maar liefst 200 loopt ($M=12-19$) en het buiten deze evaluatie gaat om precies te onderzoeken welke andere verschillen er tussen de onderzochte populatie in de LASA studie en de Samen Ouder respondenten zijn. Toch zien we een soortgelijke combinatie van contacten bij onze Samen Ouder respondenten als in de LASA-studie, waarbij zowel familieleden als vrienden, burens en kennissen een evenredig deel van het sociale netwerk van 65-plussers uitmaken. Uit eerdere studies (Suanet, van Tilburg & Broese van Groenou, 2013) weten we dat een gevarieerd netwerk met ook niet-familieleden ouderen zowel sociale en emotionele steun (advies) biedt als instrumentele steun (klusjes).

Naast aantallen hebben wij ook gekeken naar de gerapporteerde frequentie waarmee contact wordt onderhouden en welke uitwisselingen de respondenten hebben met dit contact; (1) gezelschap, (2) praktische steun, (3) zorg, (4) emotionele steun, en (5) advies en informatie. Hieruit komt naar voren dat de respondenten met een partner, veruit de meeste van deze activiteiten delen met hun partner. Zo delen partners naast gezelschap ook zorg en emotionele steun met elkaar. De respondenten zonder partner geven gemiddeld aan dat er vooral gedeeld wordt met familie en vrienden, kennissen en burens. Met deze groepen wordt, door zowel de respondent met als zonder partner, voornamelijk gezelschap gedeeld. Daarnaast geeft het overgrote deel van de respondenten aan dat het delen van zorg weinig tot niet gebeurt, ook niet met vrijwilligers en professionals en indien aangegeven dus met de partner. Het kan zijn dat de respondenten die zorg ontvangen die niet in de vraag hebben meegenomen als zijnde zij de variabele 'professional' anders hebben geïnterpreteerd.

Een kleine kanttekening moet hierbij vermeld worden, het gaat ook bij deze uitkomsten om gemiddelden, er zijn uiteraard verschillen binnen de onderzoekspopulatie. Zo zijn er in alle drie de jaren uitschieters zichtbaar van netwerken bestaande uit geen, maar ook van een schatting van maar liefst 200 personen. Daarnaast is de sociale netwerkvraag (inclusief subcategorieën en frequenties) vooral tijdens de eerste twee meetmomenten niet volledig ingevuld door alle respondenten, waardoor een deel van de informatie mist. Door de hoge non-respons op deze vraag is het mogelijk dat diegenen die de vraag niet hebben ingevuld anders zijn dan diegenen die dit wel hebben gedaan. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat de groep respondenten die momenteel geen solide sociaal netwerk kent de vraag te

confronterend of lastig vonden om in te vullen, maar dit valt niet te achterhalen. Het valt niet uit te sluiten dat de ontbrekende data mogelijk de interpretatie van de data zou veranderen.

Participatie

In de afgelopen jaren wordt er steeds meer (maatschappelijke) participatie verwacht van ouderen in Nederland (Hoeymans et al., 2005; SCP, 2014). Aan het concept maatschappelijke participatie worden veel verschillende invullingen gegeven. Zo gaat het niet alleen om betaalde en fysieke arbeid, maar ook om vrijwilligerswerk, het geven van informele hulp aan zieke of vrienden of kennissen met beperkingen² en deelname aan verenigingen of culturele activiteiten. Maatschappelijke participatie gaat dus om maatschappelijke betrokkenheid; “iemand's deelname aan het maatschappelijke leven” (Hoeymans, et al., 2005, p.33). Het achterliggende idee achter de nadruk op maatschappelijke participatie is dat activatie van ouderen door maatschappelijke participatie niet alleen leidt tot een groter netwerk, maar ook bijdraagt aan het verminderen dan wel voorkomen van ziekten en lichamelijke en/of geestelijke beperkingen (Hoeymans, et al., 2005).

Het inspelen op het activeren en de participatie van ouderen zou dus logischerwijze kunnen bijdragen aan het verminderen van het risico op eenzaamheid door het verkleinen van bekende risicofactoren op eenzaamheid, zoals sociale isolatie of gezondheidsproblemen. Door het ontstaan van nieuwe relaties kan op den duur ook de sociale en maatschappelijke participatie weer stijgen en het sociale netwerk verder worden vergroot. In lijn met deze gedachte onderzochten wij voor het programma Samen Ouder van het Oranje Fonds of en in hoeverre de deelnemende ouderen actief deelnemen en/of hun participatie is toegenomen en in hoeverre dit gerelateerd kan worden aan het verminderen van eenzaamheidsgevoelens. In Tabel 4 vindt u allereerst een overzicht van de participatiescores door de jaren heen.

Uit de tabel kunnen we opmaken dat de meeste tijd wordt besteed aan lichamelijke beweging, gevolgd door bezoek aan/van vrienden en/of burens. Op een gedeelte derde plek vinden we onbetaalde hulp aan kerk en/of vereniging en bezoek aan restaurants, cafés of de bioscoop. Opvallend is dat de score op het item culturele activiteiten (musea, theater, etc.) toeneemt tussen de drie meetmomenten. Omdat we te maken hebben met drie verschillende onderzoekspopulaties kunnen we niet stellen dat de gemiddelde score op dit item toeneemt voor alle respondenten maar het is wel een opvallend gegeven. Dit kan te maken hebben met het feit dat veel van de projecten, vooral gedurende de zomerperiode,

² Voor het Samen Ouder onderzoek is besloten ons te richten op onbetaalde hulp aan zieke vrienden, burens of kennissen en niet familieleden. De laatstgenoemde groep omvat namelijk veelal mantelzorgers, een thema waar wij verder niet op ingaan in dit onderzoek.

uitjes organiseren naar onder andere musea maar het kan ook met andere factoren te maken hebben, zoals dat veel respondenten ook aan andere activiteiten (aangeboden door andere (welzijn)organisaties) deelnemen. Hier gaan wij verder op in paragraaf 4.2.

Tabel 4. Gemiddelde deelname aan (sociale) activiteiten per meetmoment^a

	M0 (N=200)	M1 (N=424)	M2 (N=212)
Totale participatie score ^b	18,9	19,6	19,5
P1 Lichamelijke beweging	3,3	2,9	2,8
P2 Onbetaalde hulp aan zieke of minder validen vrienden, kennissen of buren	1,9	1,9	1,9
P3 Onbetaalde hulp aan kerk en/of vereniging	2	2,1	2
P4 Bezoek van vrienden en/of buren	2,8	2,6	2,6
P5 Culturele activiteiten	1,7	1,9	2,1
P6 Zanggroep/ samenspel	1,4	1,5	1,4
P7 Restaurant, café, bioscoopbezoek	2,1	2,2	2,1
P8 Attractiepark, beurs, dierentuin	1,3	1,5	1,5
P9 Kaart/ bridgeclub, boekenclub	1,6	1,6	1,4
P10 Politieke activiteiten	1	1,2	1,2

a) Schaalscore: 1=nooit tot 4=vaak/1x per week of vaker).

b) Spreiding: 1 (min) tot 4 (max).

Als we verder naar Tabel 4 kijken valt gelijk op dat de scores redelijk gelijk blijven in 2020, ondanks het stilvallen van veel activiteiten en bezigheden door COVID-19. De score op culturele activiteiten neemt zelfs licht toe. Dit kan deels verklaard worden door het feit dat de projecten die deel hebben genomen aan de derde meting op het moment van afname ook activiteiten (mits aangepast) aanboden aan ouderen. Daarnaast vermoeden wij, op basis van gesprekken met ouderen en projectleiders, dat een (groot) aantal van de respondenten de participatievraag heeft beantwoord als ware er geen coronamaatregelen waren en hierdoor hun participatie wellicht zelfs iets positiever hebben gescoord dan voorgaande jaren.

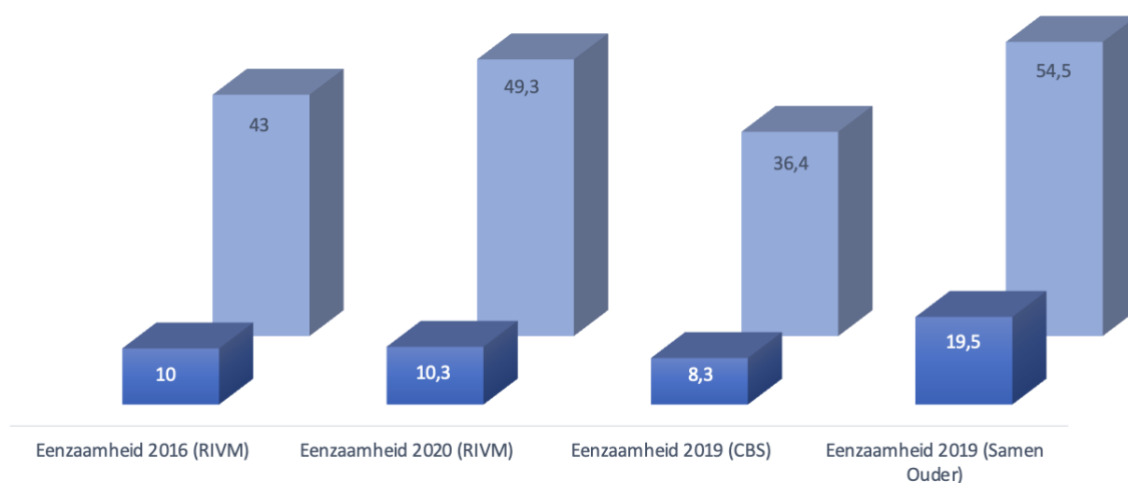
Eenzaamheid en welbevinden (levenstevredenheid)

De laatste twee centrale uitkomstmaten waar wij op ingaan zijn eenzaamheid en welbevinden. Centraal staat de vraag of en zo ja in hoeverre de initiatieven bijdragen aan het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid en het vergroten van welbevinden van kwetsbare ouderen en/of vitale vrijwilligers. Om eenzaamheid te onderzoeken hebben we gedurende de drie jaar Samen Ouder gebruik gemaakt van diverse meetinstrumenten. Zo is eenzaamheid uitgevraagd door middel van de De Jong-Gierveld schaal (11 items), een directe vraag en een zelfindicatievraag. Om inzicht te krijgen in iemands welbevinden kunnen een aantal vragen worden gebruikt, voor deze rapportage hebben wij gekozen om gebruik te maken van de Cantril's levenstevredenheidsladder. Dit is een ladder waarop de

respondenten kunnen aangeven waar zij zichzelf op het moment van invullen zagen (waarde van 1 tot 10).

Uit Tabel 2 blijkt dat de Samen Ouder onderzoekspopulatie tijdens nagenoeg alle drie de meetmomenten ongeveer hetzelfde scoorde op de variabele eenzaamheid en levenstevredenheid. Op de eenzaamheidsschaal wordt een gemiddelde van 4,1 gescoord. Dit staat gelijk aan 'matig eenzaam' (zie hoofdstuk 3). Als we de resultaten van de De Jong-Gierveld schaal vergelijken met nationale bevindingen, komen de bevindingen ook redelijk overeen. Zo laten cijfers van het CBS, gebaseerd op de De Jong-Gierveld schaal³, zien dat in 2019 36,4 procent van alle 65-plussers enige vorm van eenzaamheid ervaart. Dit valt op te splitsen in 32,5 procent eenzaamheid onder de 65 tot 75-jarigen (waarvan 7,8 procent sterk eenzaam) en 41,7 procent eenzaamheid onder de 75 jaar en ouder doelgroep (waarvan 8,8 procent sterk eenzaam). We maken hier gebruik van de CBS-data uit 2019, gebaseerd op het onderzoek Sociale samenhang en welzijn. De uitkomsten hiervan vallen lager uit dan de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor die elke vier jaar (2016, 2020) wordt uitgevoerd. In Figuur 3 vindt u de verschillende scores in eenzaamheid per onderzoek, inclusief de Samen Ouder uitkomsten in 2019.

Figuur 3. Overzicht eenzaamheid CBS, RIVM, Samen Ouder - 2016, 2019, 2020



Voor de respondenten in het Samen Ouder onderzoek zien we dat grofweg tussen de 50 en 60 procent van de respondenten eenzaam is (54,5% in 2019), waarvan 15 tot 20 procent sterke of zeer sterke gevoelens van eenzaamheid ervaart. In vergelijking met de nationale cijfers is dus te zien dat een hoger percentage Samen Ouder respondenten eenzaamheidsgevoelens ervaren dan landelijk gezien voor dezelfde leeftijdsgroep en dat onder hen ook een hoger percentage sterke tot zeer sterke eenzaamheid ervaren. Als we

³ CBS en RIVM (gezondheidsmonitor) maken gebruik van de verkorte versie van de eenzaamheidsschaal, deze bestaat uit 6 items in plaats van 11. De 6-item schaal vertoont een sterke congruente validiteit met de 11 item vragenlijst (0,93-0,95) (zie de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006).

kijken naar de leeftijdsgroepen is te zien dat binnen de Samen Ouder bevindingen (we gebruiken weer 2019 ter vergelijking) 52,4 procent van de 65 tot 75-jarigen eenzaamheid ervaart (waarvan 15,6% (zeer) sterk) en 61,5 procent van de 75-plussers (waarvan 22,5% (zeer) sterk). Zowel de gemiddelde sociale als emotionele eenzaamheidsscore neemt toe voor de verschillende leeftijdsgroepen van de respondenten; van respectievelijk 1,7 naar 2 (sociale eenzaamheid) en 1,8 naar 2,6 (emotionele eenzaamheid). Voor de laatst genoemde vorm van eenzaamheid stijgt de score in de hogere leeftijdsgroepen het duidelijkst.

Het is niet geheel verassend dat de respondenten in het Samen Ouder programma over het algemeen iets hoger scoren op emotionele eenzaamheid, aangezien bekend is dat deze vorm samenhangt met het verlies van een belangrijk persoon (denk aan een partner) wat zoals bovenstaand geschetst gemiddeld vaker voorkomt op latere leeftijd en onder deze groep respondenten ook vaker voorkomt dan bekend is uit de landelijke gemiddelden.

De respondenten geven minder vaak aan eenzaam te zijn in antwoord op de directe, zelfindicatie vraag dan wat er uit de score van de eenzaamheidsvragenlijst komt. Zo geven de gemiddelden op de zelfindicatievragen aan dat de respondenten zich niet tot matig eenzaam voelden (M=1,5 op schaal: 1 niet eenzaam, 2 matig eenzaam, 3 sterk eenzaam en 4 zeer sterk eenzaam).

Eenzaamheid hangt niet alleen samen met achtergrondkenmerken als partnerstatus of gezondheid, maar staat ook in relatie tot iemands welbevinden en levenstevredenheid. Zo is het bekend dat personen die meer eenzaamheid ervaren over het algemeen hun leven minder positief bestempelen en vice versa. Dit hebben wij dan ook uitgevraagd onder de respondenten. Hieruit komt naar voren dat de Samen Ouder respondenten hun leven gemiddeld met een 7,2, een ruim voldoende geven. Landelijke cijfers (CBS, 2018) laten zien dat 65-plussers op nationaal niveau hun leven gemiddeld een 7,7 geven. Daarnaast laten uitkomsten van de jaarlijkse CBS-meting zien dat in 2019 90 procent van de 65 tot 75-jarigen tevreden was met zijn of haar leven, voor de groep 75-plus is dit percentage 87,1 procent. Dit aantal is berekend door te kijken naar het aantal respondenten dat hun leven een 7 of hoger (range 1-10) gaven. Als wij dit met de Samen Ouder data van 2019 doen, dan komt hieruit naar voren dat 72,7 procent tevreden is met zijn of haar leven. Voor de groep 75 jaar en ouder zakt dit percentage naar 67,5 procent. Dit ligt dus beduidend lager dan de nationale gemiddelden. Wij willen hierbij nogmaals benadrukken dat de uitkomsten niet één op één met elkaar te vergelijken zijn, maar ze geven wel een indicatie dat de Samen Ouder projecten een groep ouderen weten te bereiken die enigszins meer risico loopt op het ervaren van eenzaamheid.

Eenzaamheid en welbevinden per projectgroep

Om te achterhalen of alle projecten evenredig ouderen weten te bereiken die relatief hoog scoren op eenzaamheid en laag op levenstevredenheid, hebben wij in Tabel 5 de uitkomsten

per project per meting opgenomen. Op alle drie de meetmomenten is te zien dat de Samen bewegen en Samen eten en op stap projecten hoger scoren op levenstevredenheid en lager op eenzaamheid. Er zijn enkele uitschieters binnen deze projectgroepen te vinden. Dit valt wellicht te verklaren door de achtergrond van de doelgroep die zij weten te bereiken. Beiden projecten weten een groot aantal ouderen met een migratieachtergrond te bereiken. Een migratieachtergrond en dan met name het niet (goed) kunnen spreken van de Nederlandse taal, kan bijdragen aan een klein sociaal netwerk en sterkere gevoelens van eenzaamheid (Gezondheidsmonitor RIVM, 2016; Fokkema et al., 2016).

Tabel 5. Overzicht eenzaamheid en levenstevredenheid per meetmoment/ per project

	Totaal (0-11)			Sociaal (0-5)			Emotioneel (0-6)			Zelfindicatie 2 (1-4)			Levenstevreden- heid (1-10)		
	M0	M1	M2	M0	M1	M2	M0	M1	M2	M0	M1	M2	M0	M1	M2
<i>Totaal Samen Ouder</i>	4,1	4,1	4,2	1,6	1,9	1,8	2,5	2,2	2,4	1,4	1,5	1,5	7,3	7,1	7,1
<i>Maatjes projecten</i>	4,8	4,7	4,8	2	2,1	2	2,6	2,5	2,9	1,5	1,7	1,7	6,5	6,7	6,6
<i>Samen bewegen</i>	3	3,1	2,2	1	1,5	0,9	2	1,5	1,2	1,3	1,3	1,2	7,9	7,5	7,4
<i>Samen eten en op stap</i>	4,1	4,3	4,2	1,7	2	1,9	2,5	2,4	2,3	1,3	1,6	1,5	7,3	7,2	6,9
<i>Sociale huiskamers</i>	5	5	5,5	2	3	2,1	3,2	2,1	3,3	1,6	1,7	2,2	6,9	7	6,7

Samenvattend, aan de hand van de uitkomsten kunnen we dus stellen dat er eenzaamheid te vinden is onder de Samen Ouder deelnemers. Ondanks dat de percentages sterk en zeer sterk eenzaam iets hoger liggen dan het Nederlandse gemiddelde, kunnen we niet toetsen of deze verschillen significant zijn. We zien bovendien geen ernstige eenzaamheid onder de deelnemers, ongeveer 40 tot 45 procent van de respondenten ervaart immers geen eenzaamheid. Dit kan twee dingen betekenen: dat de Samen Ouder respondenten niet tot de 'kwetsbare' ouderen behoren die een hoger risico op eenzaamheid hebben, of dat de Samen Ouder respondenten wel tot deze groep behoren, maar dat zij eenzaamheid op dit moment (nog) niet in (ernstige mate) ervaren juist doordat zij deelnemen aan de activiteiten.

In eerdere delen zijn de uitkomsten van de Samen Ouder onderzoekspopulaties op bepaalde achtergrondkenmerken, te weten partnerstatus, gezondheid en leeftijd, al vergeleken met Nederlandse cijfers. Hieruit komt naar voren dat de respondenten lichte signalen vertonen dat zij binnen de risicogroep vallen die meer kans loopt om eenzaamheid te ervaren. Om te kijken of ook de uitkomstmaten participatie en sociaal netwerk een invloed hebben op de eenzaamheidsgevoelens van de respondenten hebben we de achtergrondkenmerken tezamen met de uitkomstmaten en de eenzaamheidscores in regressieanalyses

geanalyseerd. Hieruit komt naar voren dat zowel partnerstatus als gezondheid, sociaal netwerk en participatiegraad significant geassocieerd kunnen worden met het wel of niet ervaren van eenzaamheid.

Dit betekent dat de respondenten zonder partner en/of een slechtere gezondheid gemiddeld meer eenzaamheid (hogere schaal score, 11-items) ervaren dan respondenten met partner en weinig gezondheidsproblemen. Een groter sociaal netwerk en hogere score op de participatievraag zorgt er dan weer voor dat respondenten minder eenzaamheid ervaren. Hiermee kan gesteld worden dat het vergroten van iemands netwerk dan wel het bevorderen van de participatiegraad de potentie heeft om (voornamelijk sociale) eenzaamheid te verminderen onder de Samen Ouder respondenten. Voor de volledige analyse en tabel ter verduidelijking verwijzen wij u naar de tussenrapportage uit 2019.

4.1.4 Terugkerende respondenten

Na dit globale overzicht van de Samen Ouder onderzoekspopulatie zullen we dieper ingaan op de uiteindelijke effecten van de deelnemende initiatieven aan de hand van de eerder opgestelde onderzoeksvragen. Om te beginnen kijken we naar de verschillen op de uitkomstmaten eenzaamheid, levenstevredenheid, sociaal netwerk en participatie, zoomen we in op een aantal projecten en als laatste kijken we middels regressieanalyses naar de eventuele samenhang tussen de uitkomstmaten sociaal netwerk, participatie en eenzaamheid.

Beschrijvende resultaten en effecten

Initieel was het streven om zowel een programmabreed als een projectspecifieke analyse (effect per project) uit te voeren. Om de beoogde projectspecifieke analyse uit te kunnen voeren was het noodzakelijk dat een minimaal aantal deelnemers per project (N=25) de vragenlijst driemaal zou invullen. Hoewel het streven was om 25 nieuwe deelnemers te bereiken in het eerste programmajaar, bleek dit echter bij een groot deel van de meeste projecten niet haalbaar te zijn. Hierdoor hebben we in het eerste jaar te maken gehad met een relatief kleine N wat betreft de vragenlijsten. Dit heeft in combinatie met het (deels) wegvallen van de derde en tevens eindmeting gevolgen gehad voor de verdere analyse. Hierdoor hadden we slechts een relatief kleine steekproef met terugkerende respondenten, waardoor een gedegen latente clusteranalyse en projectspecifieke analyse niet goed kon worden uitgevoerd. Mede om de kleine N en het feit dat het aantal respondenten dat aan alle drie de meetmomenten heeft deelgenomen daardoor dermate klein is, zullen we voor deze rapportage ook kijken naar respondenten die aan twee meetmomenten hebben deelgenomen.

Tabel 6. Verschilscores belangrijkste uitkomstmaten (N= minimale deelname 2 meetmomenten)

	Gemiddelde	SD	Variantie	Min/Max
Eenzaamheid (totaal, N=135)	-0,04	2,74	7,53	-10 / +8
Sociale eenzaamheid (N=143)	-0,04	1,64	2,69	-5 / +5
Emotionele eenzaamheid (N=137)	0,03	1,79	3,22	-6 / +5
Levenstevredenheid (N=150)	-0,08	1,31	1,73	-3 / +2
Sociaal netwerk (N=91)	1,46	13,32	177,49	-42 / +50
Participatie (N=129)	-0,04	0,39	0,15	-3 / +0,9

In Tabel 6 is een overzicht gegeven van de gemiddelde verschilscore op de belangrijkste uitkomstmaten. De verschilscores zijn berekend door de scores van een respondent op twee of meer meetmomenten van elkaar af te trekken. Dit betekent dat zowel de respondenten die aan M0 en M1 (M=101) hebben deelgenomen als de respondenten die aan M1 en M2 (M=82), aan M0 en M2 (N=13), of alle drie de meetmomenten (M=37) in bovenstaande tabel zijn meegenomen. Voor alle respondenten werd gekeken of er tussen de twee meetmomenten, (M0-M1, M1-M2, M0-M3 of M0-M1-M2) sprake is van gelijkblijvende, lagere of hogere mate van eenzaamheid (en/of een van de andere uitkomstmaten). Zodra het aantal respondenten waarbij de lagere classificatie relatief hoog is kan er gesproken worden van een succesvolle afname in eenzaamheid. Hieronder wordt specifiek ingezoomd op een aantal initiatieven en gekeken in hoeverre zij positieve resultaten laten zien op de belangrijkste uitkomstmaten.

Als we kijken naar de eerste en belangrijkste uitkomstmaat, te weten eenzaamheid, is te zien dat deze voor de gehele onderzoekspopulatie met 0,04 is afgenomen. Levenstevredenheid is daarentegen ook afgenomen, met 0,08, net als participatie met 0,04. Het gaat hierbij om niet significante verschillen. De gemiddelde verschilscore op sociaal netwerk laat een stijging van 1,46 zien. Dit betekent dat het sociale netwerk gemiddeld met 1,46 persoon is toegenomen. Voor de uitkomstmaten eenzaamheid en sociaal netwerk is tevens te zien dat de standaarddeviatie en variantie redelijk groot zijn. Dit betekent dat de spreiding van uitkomsten rondom het gemiddelde aan de hoge kant is en er dus personen zijn waarbij de eenzaamheid substantieel is toegenomen, maar ook een aantal waarbij het substantieel is afgenomen.

Voor de eenzaamheid verschilscores hebben wij ook gekeken naar de uitkomsten van de De Jong-Gierveld eenzaamheidsschaal wat betreft het verschil in emotionele en sociale eenzaamheid. Zoals te zien in Tabel 6 gaat het om gemiddeld minimale verschillen die tussen de -0.04 en +0,03 liggen. Duidelijk is dat het hier gemiddeld genomen om minimale af- en toenames gaat op alle uitkomstmaten. Dit betekent dat er niet gesteld kan worden dat er een significant zichtbare toe- of afname is binnen de Samen Ouder steekproef.

Als we de uitkomsten nader onder de loep nemen (Tabel 7) en een onderscheid maken naar een afgenomen, gelijkblijvende of toegenomen eenzaamheid, zien we dat het percentage afgenomen en toegenomen voor de meeste uitkomstmaten (afgezien van sociaal netwerk) redelijk gelijk verdeeld is. Wat opvalt in de tabel is het relatief hoge percentage 'gelijk gebleven' op de uitkomstmaten sociale en emotionele eenzaamheid. Dit betekent dat als we naar de twee verschillende vormen van eenzaamheid kijken, de score hierop (mate van eenzaamheid) voor een groot deel van de respondenten gelijk is gebleven over de jaren heen.

Tabel 7. Percentage afname/ gelijk/ toename per uitkomstmaat

	Afgenomen (-)	Gelijk gebleven (+/-)	Toegenomen (+)
Eenzaamheid (totaal)	34,1	28,1	37,8
Sociale eenzaamheid	28,7	41,3	30
Emotionele eenzaamheid	27	47,4	25,6
Levenstevredenheid	33,3	39,3	27,4
Sociaal netwerk	37,4	14,3	48,3
Participatie	41,1	17,1	41,8

Voor de andere uitkomstmaten, sociaal netwerk en participatie, is te zien dat de groep respondenten waarbij er geen verandering is tussen de twee (of drie) meetmomenten waaraan zij hebben deelgenomen, beduidend kleiner is. Dit wil zeggen dat veruit de meerderheid van de respondenten een verandering heeft doorgemaakt in hun sociale netwerk (aantal personen in directe netwerk) en participatiegraad (hoe vaak iemand aan iets deelneemt). Voor participatie is dit te verklaren doordat wij gebruik hebben gemaakt van de totaalscore van de gehele participatielijst (10 items). Hierdoor kan een verschil op een van de tien items (bijv. van elke dag sporten (waarde = 0,4) naar een keer per week sporten (waarde = 0,3)) al voor een verschilscore van -0,1 of +0,1 zorgen. Dit is terug te zien in de kleine verschillen (zie min/max en variantie in Tabel 6). De positieve trend in de participatiegraad die we vorig jaar zagen in de data (zie rapportage 2 uit 2019), is nu niet meer zichtbaar. Dit kan te maken hebben met het stilvallen van diverse (sociale) activiteiten en participatiemogelijkheden door COVID-19.

Voor de uitkomstmaat sociaal netwerk geldt dat het wegvallen of erbij komen van één persoon al voor een verschilscore van +1 of -1 kan zorgen. Dus ook hier is het niet vreemd dat voor slechts een relatief klein percentage van de respondenten geen verandering in hun sociale netwerkscore plaats heeft gevonden. Als we kijken naar de spreiding is te zien dat deze groot is (min/max -42 tot +50). Dit zijn echter de uitschieters, voor veruit de meeste respondenten gaat het om een toe- of afname van een paar personen. Dit betekent dat de gemiddelde toename van 1,46 punt (persoon) wel degelijk van betekenis kan zijn. Of dit ook

een impact heeft gehad op de ervaring van eenzaamheid is de volgende vraag. Hier gaan we verderop in deze rapportage op in.

Samenvattend kunnen we dus stellen dat we geen significante toename in het sociale netwerk en/of de participatiegraad, dan wel een afname in eenzaamheid van de respondenten kunnen vaststellen. Dit geldt zowel voor de gehele Samen Ouder onderzoekspopulatie als voor de projecten specifiek. Echter valt wel op dat de eenzaamheid ook niet significant toeneemt, dit kan betekenen dat de projecten een preventieve werking hebben en ervoor zorgen dat eenzaamheid (nog) niet ontstaat of toeneemt. Normaal gesproken zien we immers eenzaamheid met de leeftijd toenemen, zoals wij ook schetsten in hoofdstuk 2 van dit rapport. Dit valt aan de hand van de kwantitatieve data niet te duiden maar in sectie 4.2 van dit hoofdstuk zullen we hier aan de hand van de kwalitatief verzamelende data verder op in gaan.

Onderlinge associaties

Naast de vraag of de initiatieven hebben bijgedragen aan het verminderen van eenzaamheid, dan wel netwerkvergroting en een verhoogde participatiegraad, kan er ook een onderlinge samenhang zijn tussen de uitkomstmaten. Zo vroeg het Oranje Fonds of en in hoeverre het (gegroeide) sociaal netwerk en (gestegen) participatiegraad bijdraagt aan het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid. Hiertoe kijken we naar de associaties tussen een eventueel toegenomen sociaal netwerk en/of participatie en het eventueel ervaren van eenzaamheidsgevoelens. In Tabel 8 hebben we de gemiddelde verschilsscores op de belangrijkste uitkomstmaten nogmaals bekeken, maar dan per eenzaamheidssubgroep: de groep waarbij eenzaamheid is afgenomen, de groep waarbij de score gelijk gebleven is, en de groep die een toename op eenzaamheid heeft ervaren.

Tabel 8. Gemiddelde verschilsscores op eenzaamheid per subgroep (range tussen haakjes)

	Afgenomen (N=46)	Gelijk gebleven (N=38)	Toegenomen (N=51)
Levenstevredenheid	0,13 (1,2)	0,08 (1,18)	-0,2 (1,41)
Sociaal netwerk	0,74 (12,89)	-2,27 (7,08)	3,94 (16,12)
Participatie	0,04 (0,32)	-0,07 (0,29)	-0,87 (0,49)
Gezondheid	-0,06 (0,83)	-0,18 (0,77)	-0,28 (0,88)
Gezondheidsbelemmeringen ^a	-0,21 (0,81)	0,0 (0,59)	0,1 (0,78)
Partnerstatus (constant) ^b	1,64	1,52	1,57

a) Voor gezondheidsbelemmeringen geldt; een negatieve verschilsscore betekend een afname in belemmeringen.

b) In de tabel staan gemiddeldes vermeld, constant item waarbij 1=partner 2=geen partner.

In de daaropvolgende stap van de analyse hebben we drie achtergrondkenmerken waarvan we weten dat ze een risicofactor voor het ervaren van eenzaamheid kunnen zijn, te weten gezondheid, gezondheidsbelemmeringen en partnerstatus, aan de hand van

regressieanalyses onderzocht. De bevindingen hiervan zijn te zien in Tabel 9. Hieruit blijkt dat geen van de correlaties significante verbanden laat zien. Er zijn wel trends te zien. Zo komt hieruit naar voren dat de groep met een afgenomen eenzaamheid een minder grote afname in hun zelf ervaren gezondheid heeft doorgeemaakt. Tevens zien we dat zij een afname in hun gezondheidsbelemmeringen aangeven ten opzichte van de groep waarbij eenzaamheid is toegenomen, zij laten juist een toename in gezondheidsbelemmeringen zien. Dit betekent dat een afname op deze twee factoren voor de respondenten met een toegenomen eenzaamheidscore niet significant vaker voor kwam en/of hoger was in vergelijking tot de respondenten met een afgenomen eenzaamheidscore. Desondanks kan het wel een indicatie zijn dat een (grotere) afname in gezondheid en/ of levenstevredenheid gerelateerd is aan een toenemend gevoel van eenzaamheid. De gemiddelde score op partnerstatus (constant) is nagenoeg gelijk als we naar de drie subgroepen kijken.

Als we vervolgens dieper ingaan op de uitkomstmaten participatie en levenstevredenheid, kunnen we op maken dat voor de groep waarvoor de eenzaamheidsgevoelens zijn afgenomen de levenstevredenheid licht is toegenomen ($M=0,13$), net als het sociale netwerk ($M=0,74$) en de participatiegraad ($0,04$). De groep met een toename in de eenzaamheidsgevoelens laat juist een afname in levenstevredenheid ($-0,2$) en participatie ($0,87$) zien, terwijl de gemiddelde verschillscore op sociaal netwerk wel is toegenomen ($M=3,94$). De spreiding hierbij is echter aanmerkelijk groter dan bij de andere twee subgroepen, dit kan betekenen dat er enkele hoge uitschieters in de populatie zitten die voor een vertekend beeld zorgen.

Om te onderzoeken of en in hoeverre een vergroot sociaal netwerk en/of toegenomen participatie verband houden met het ervaren van eenzaamheidsgevoelens en of dit ook significant aantoonbaar is, hebben we enkele regressieanalyses uitgevoerd. Zoals in hoofdstuk 4.2.3 al is beschreven zagen we in alle jaren een significant verband tussen eenzaamheid en de participatiegraad en het sociale netwerk van de respondent. Dit betekent dat eenzaamheid afneemt indien de score op de participatiegraad of het sociale netwerk met 1 toeneemt. Als we echter kijken naar de verschillscores valt dit significante verband weg. Dat wil zeggen, dat de groei of krimp in de participatiegraad, dan wel het sociale netwerk, geen effect heeft op het ervaren van eenzaamheid. Dit is voor zowel de totale eenzaamheidverschilscore als voor de twee sub-vormen (sociale en emotionele eenzaamheid) het geval.

Tabel 9. Regressieanalyse eenzaamheid, achtergrondkenmerken en uitkomstmaten

	Unstandardized B ^a	Coefficients Std. Error	P
(Constant)	-2,148	3,333	0,521
Leeftijd	0,024	0,043	0,578
Geslacht	-1,063	0,667	0,115
Partnerstatus	-0,383	0,654	0,560

Gezondheid	0,243	0,367	0,509
Participatie	0,416	0,628	0,510
Sociaal netwerk	0,009	0,021	0,674

a) Regressie coëfficiënt (Unstandardized B) is gemiddelde toe-/afname van de afhankelijke variabele als de verklarende variabele 1 omhoog gaat en de andere variabele gelijk blijven.

b) Significantie bij * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

In Tabel 9 is te zien dat geen van de bestudeerde factoren significant zijn ($p < 0,05$). Dit is in lijn met onze eerdere bevindingen dat er geen duidelijke (significante) toename in participatie dan wel sociaal netwerk te zien is voor de Samen Ouder respondenten die minimaal twee keer aan de meting hebben deelgenomen. Het is dan ook niet vreemd dat er ook geen verband met eenzaamheid zichtbaar is. Dit neemt niet weg dat we weten dat participatie en het sociale netwerk een rol kunnen spelen in het ervaren van eenzaamheid en een verbetering op een van deze twee factoren dus de potentie heeft om een afname in eenzaamheid te veroorzaken. In paragraaf 4.2 (procesevaluatie) gaan we hier dan ook verder op in om te zien hoe deze factoren bijdragen aan het verminderen van eenzaamheidsgevoelens.

Tevens kan ook voor de groep respondenten waarbij de eenzaamheidsscore gelijk is gebleven of toegenomen, geen significante verbanden worden gevonden tussen de eenzaamheidsscore en de achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht, partnerstatus en gezondheid), participatie en sociaal netwerk.

Met bovenstaande analyses kunnen wij alleen kijken naar een eventuele vermindering in eenzaamheid door een toename in sociaal netwerk dan wel in participatie. Als het gaat om het achterhalen van de preventieve werking van dit soort activiteiten zijn andere methoden nodig om het unieke effect van de participatie te achterhalen, zoals een controlegroep of een quasi-experimentele studie om vast te stellen of zij zonder activiteiten een (grotere) toename in eenzaamheid ervaren dan de experimentele groep. Bij de Samen Ouder evaluatie was hier echter geen mogelijk toe omdat de deelnemende projecten veelal voortbouwden op reeds bestaande activiteiten en er dus niet een 'echte' interventie plaats heeft gevonden waar een nulmeting/nameting en experimentele/controlegroep in onderscheiden kan worden.

In navolging op de onderzoeksvragen in hoeverre een vergoot sociaal netwerk en/of toegenomen participatie bijdragen aan het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid is er apart gekeken naar de kortdurende vakantieactiviteiten en of deze hebben bijgedragen aan duurzame activering, een vergroot sociaal netwerk en een toename in het welbevinden van de deelnemende ouderen. Omdat deze vragen voornamelijk betrekking hebben op projectniveau, komt deze vraag komt in hoofdstuk 5 aan bod.

Complexiteit van effectmetingen

Er moeten enkele kanttekeningen geplaatst worden bij de hierboven beschreven uitkomsten. De belangrijkste kanttekening is dat we niet vast kunnen stellen of een stijging of daling in eenzaamheid volledig aan het Samen Ouder project te wijten is. Zo doen respondenten mogelijk mee aan andere activiteiten die buiten het Samen Ouder programma plaatsvinden, hebben ze een recente levensgebeurtenis meegemaakt (zoals overlijden van dierbaren of verhuizing) of weer meer contact met oude bekenden. Daarnaast heeft COVID-19 ook invloed gehad. Zo heeft er bijvoorbeeld bij een aantal projecten geen meting tijdens M2 plaatsgevonden. Het kan dus goed zijn dat een lichte gemiddelde afname in de gemiddelde eenzaamheidscore wel heeft doorgezet in 2020, echter valt dit niet vast te stellen met de bestaande data omdat de steekproef te klein is om voor significantie te toetsen.

De complexiteit achter het ervaren van een verandering op een van de hierboven beschreven uitkomstmaten is dan ook in een studie zoals deze niet te vangen in een statistische analyse, maar vraagt om een kwalitatieve benadering waarin ruimte is voor meer context en variatie en waarmee vanuit het perspectief van de deelnemers de *ervaren* veranderingen gevat kunnen worden. Dit geeft ruimte aan uitzonderingen, andere waarden en duidingen. Hieruit blijkt dat ondanks dat de gemiddelde resultaten op deelnemerniveau uitblijven, er wel degelijk een verandering op individueel niveau waarneembaar is.

4.2 Procesevaluatie

De interviews (zie voor topiclijst bijlage 3) die wij hebben afgenomen in combinatie met de observaties tijdens *site visits* en informele tussentijdse gesprekken met projectleiders, vrijwilligers en deelnemers laten zien dat de projecten een heel diverse rol spelen in de levens van oudere deelnemers. Terwijl de projecten voor de één slechts een van de vele activiteiten zijn die ze wekelijks bijwonen, is het voor anderen een essentieel onderdeel geworden van hun leven. In deze sectie geven we dan ook duiding aan bovenstaande kwantitatieve uitkomsten, waarbij we nadrukkelijk aandacht hebben voor de variëteit in ervaringen en betekenis van de Samen Ouder projecten.

In de volgende paragrafen kijken we vooral naar de manier waarop de deelnemende ouderen de effecten of rollen van de projecten in hun leven hebben ervaren. Dus, hoe ervaren de deelnemers het project zelf en wat heeft deelname voor hen persoonlijk teweeggebracht? Welke wensen en verwachtingen hadden zij vooraf? Tot welke veranderingen heeft het project volgens de deelnemers geleid (te denken valt aan meer en/of andere sociale contacten, activering of persoonlijke ontwikkeling)? En waar liggen volgens de deelnemers nog mogelijkheden tot verbetering?

Aan de basis van de interviews lagen de volgende, door het programma Samen Ouder van het Oranje Fonds opgestelde onderzoeksvragen; 1) wat is de impact van de deelnemende

initiatieven op het leven van de doelgroep? 2) hoe is het sociale netwerk? 3) zijn activering en participatie vergroot? Hoe heeft dit bijgedragen aan het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid en hoe heeft dit bijgedragen aan het welbevinden? en 4) of en hoe hebben de deelnemers zelf een positieve verandering ervaren ten aanzien van hun eenzaamheid, welbevinden en/of sociaal isolement?

Om deze vragen te beantwoorden hebben we de interviews, observaties en gesprekken met de deelnemers van verschillende projecten met elkaar vergeleken, zo zoeken we vanuit de data naar patronen. Dit betekent dat we hieronder voor alle Samen Ouder projecten tezamen rapporteren. Daarbij hebben we ook gekeken naar mogelijke verbanden en relaties tussen bepaalde projectelementen (denk aan doelgroep, locatie en activiteiten) en het beschreven effect hiervan op de deelnemers.

4.2.1 Impact en zelf ervaren verandering

Op zondag denk ik: morgen is het weer maandag, heerlijk! En vroeger dacht ik: het is weer maandag, wat moet ik met die week? (vrouw, deelnemer).

Aan de hand van de interviews gaan we eerst in op de impact die de deelnemende ouderen beschrijven op hun leven, zoals zij die dus ervaren. Naar aanleiding van de gesprekken komen hier twee thema's uit naar voren te weten: 1) sociale impact waarbij het voornamelijk gaat om een vergroot sociaal netwerk, meer interactie en gezelligheid in combinatie met structuur en 2) sociaal-emotionele impact wat voornamelijk te maken heeft met 'gezien' worden, een emotionele uitlaatklep en een plek om jezelf te kunnen zijn. Hiermee gaan we in op de eerste onderzoeksvraag en ook de vierde onderzoeksvraag, die gerelateerd zijn aan de zelf ervaren positieve verandering ten aanzien van eenzaamheid, welbevinden en/of sociaal isolement.

Sociale impact

Voor veruit de meeste respondenten is de grootste dagelijkse impact van de Samen Ouder initiatieven die zij beschrijven dat de projecten een vast moment in de week bieden en daarmee structuur geven aan hun leven. De deelnemende ouderen gaven aan dat de activiteit veelal een fijne afleiding is gedurende de week, iets om naar uit te kijken en een moment van ontspanning. Zo geeft een respondent aan:

Het is eigenlijk tijdverdrijf. Dat je er 's morgens naartoe gaat en een paar uur later weer naar huis gaat. Dan heb je toch weer een halve dag die voorbij is. Wat me stimuleert om er toch iedere keer weer naar toe te gaan (vrouw, deelnemer).

Naast dat activiteiten een structuur geven aan de week, door een vast moment om naar toe te leven en afleiding van de dagelijkse sleur, benoemen de oudere deelnemers vooral gezelligheid als de belangrijkste waarde van de Samen Ouder projecten. De gezelligheid

hangt veelal samen met het ‘onder de mensen zijn’ en ontmoetingen met andere mensen. Zo geven respondenten aan dat het vooral gaat om het: “gezamenlijk eten, gesprekken met elkaar want thuis zit je toch alleen met je bordje” (vrouw, deelnemer) en “hier ontmoet ik anderen, lekker onder de mensen en bezig zijn” (vrouw, vrijwilliger). De gezelligheid en ontmoetingen zijn bijna volledig te wijten aan de sociale interactie voor, tijdens of na een activiteit en veelal draait het bij deze impact niet om de daadwerkelijke activiteit (bijv. handwerken, koken of sporten). Respondenten geven aan dat de sociale interactie dan ook een essentieel onderdeel is van de activiteit en een enorme meerwaarde is van de Samen Ouder projecten boven bijvoorbeeld een sportvereniging die enkel sport aanbiedt en geen nazit, sociaal contact en gezelligheid.

Dit werd tijdens COVID-19 helemaal helder voor de projecten waarbij de sociale activiteiten wegvielen. Zo gaven respondenten van de Samen bewegen projecten, waarvan het koffiemoment i.v.m. de coronamaatregelen niet mogelijk was, in de gesprekken aan dat zij sinds het wegvallen van deze momenten minder plezier ervaarden in de activiteit doordat het sociale element nu grotendeels ontbrak. Daarbij zagen we wel een belangrijk onderscheid in diegenen die dit als minder prettig ervaarden en anderen, welke terug te voeren lijkt te zijn op de initiële motivatie om deel te nemen. Zo zagen we bij de Samen bewegen projecten dat de respondenten die bewust deelnamen aan de activiteit om het sporten *zelf*, waarbij ze veelal ook al een actief sporter in het verleden en/of lid van de vereniging waren, minder moeite hadden met het wegvallen van het koffiemoment, dan de respondenten die voornamelijk voor de sociale contacten en gezelligheid bij het project aangesloten waren. Zo gaf een mannelijke respondent zelfs aan dat hij, als het zo door bleef gaan (zonder koffiemoment) hij waarschijnlijk op den duur niet meer zou deelnemen, omdat dit voor hem de kern vormde van de activiteit:

En dan na het bewegen kregen we in de regel een bakje koffie. Even snel kletsen. Dat vonden we echt gezelliger dan dat bewegen (man, deelnemer)

De combinatie van gezelligheid, afleiding van de dagelijkse sleur en structuur in de week maakt dat veel van de respondenten echt uitkijken naar de Samen Ouder activiteiten en uitzien naar het contact op locatie. Dit heeft erin geresulteerd dat er op de meeste plekken een gevoel van gemeenschap is ontstaan welke voor veel van de respondenten van emotionele betekenis is geworden in hun leven.

Sociaal-emotionele impact

De Samen Ouder projecten bieden voor een groot aantal respondenten niet alleen afleiding en gezelligheid, maar ook een mogelijkheid voor ouderen om ergens bij te horen, gezien te worden en emoties of gevoelens te kunnen delen. Als we de interviews met deelnemers bestuderen duiden de beschrijvingen erop dat de grootste impact te vinden is op sociaal-emotioneel gebied. De respondenten benoemden veelal dat het gemeenschapsgevoel,

hierboven beschreven, ook zorgde voor het idee dat zij ergens bij horen, gehoord worden en gewaardeerd worden. Dit gevoel zit voornamelijk in de kleine dingen, als even kunnen praten met gelijkgestemden: “Er zitten nog andere mensen die ook alleen zijn en daar heb je een praatje mee en ben je er even uit” (man, deelnemer), het kunnen delen van dagelijkse zorgen: “Iedereen is ook begaan met elkaar” (vrouw, vrijwilliger) of gevraagd worden voor (kleine) bezigheden waardoor mensen het gevoel krijgen er toe te doen, voor een ander: “en ik ga weleens naar kantoor, daar hebben ze papier te versnipperen en zeggen ze: ‘wil jij dat doen?’ Dan zeg ik: ‘geef maar op, dat doe ik wel’” (man, deelnemer).

Het idee om ergens bij te horen lijkt voornamelijk verbonden aan de sfeer van gezamenlijkheid en gemeenschap. Dit zien wij veelal terug in de gesprekken met respondenten van projecten waarin op een laagdrempelige manier contact mogelijk is door dat de locatie op een openbare plek is, er ruimte is voor persoonlijke uitwisseling in kleine groepen, een bekend aanspreekpunt (verantwoordelijke) aanwezig is en mensen elkaar ook treffen buiten de activiteiten om (zoals veelal in de kleinere dorpsgemeenschappen). Deze elementen zijn eigenlijk een startpunt voor de verdere beschrijving van de gevonden werkzame elementen, hier komen wij in hoofdstuk 5 verder op terug.

Het gevoel gezien en gewaardeerd te worden als mens kwam voornamelijk naar voren in gesprekken met ouderen die verder weinig tot geen activiteiten ondernamen en weinig tot geen andere contacten hadden. Voor deze respondenten fungeerden de Samen Ouder activiteit, maar ook het gehele project daaromheen (zoals contact met de vrijwilligers, projectleiders, belmomentjes en huisbezoeken) als uitlaatklep voor emoties, gevoelens en zorgen, zoals ook beschreven in de volgende quote:

Als we binnenkomen, we gaan aan de koffie, dan is het altijd van hoe is het met jou of hoe is het met jouw man of hoe is het met jouw zoon. Ja. Want we weten alles van elkaar, dus dan, ja. Dat is heel gezellig. Dat is, ja, een uitlaatklep. Dat heb je heel hard nodig. Want anders vereenzaamt je zo erg. Ja. Dat is zo [...] Je zit soms in huis en dan in ene keer bekruipt je de eenzaamheid. En dat is maar een paar tellen, maar het is verschrikkelijk. Het is verschrikkelijk, echt. Op vrijdagmiddag is dan de hulp geweest en dan is het afgelopen. Dat weekend zie ik niemand [...] nu belt er iemand van [organisatie] iedere zondagmiddag een uur. En dan praten we over van alles en nog wat (vrouw, deelnemer).

In het licht van de uitbraak van COVID-19 spraken vele respondenten hun waardering uit voor het contact dat ondanks de omstandigheden door veel van de medewerkers aan de projecten onderhouden werd, bijvoorbeeld door telefoontjes of langs gaan aan de deur. Zo zette een aantal mensen belcirkels op of deed de projectleider, betrokken verantwoordelijke of vrijwilliger bezoekjes of telefoontjes:

Ik was wel echt blij met [organisatie], want ze houden je echt [...] regelmatig krijg je bericht, ze houden iets, ze laten je niet alleen. Je merkt dat je er nog bent. Dat vind ik ook het allerbelangrijkste als alleenstaande, te weten: ze denken aan je [...] Op die manier, ja, ben ik niet eenzaam. Nee [...] Als je dan een moeilijk moment hebt, dan kan je gewoon gaan denken van, anderen die toch aan je denken. Ja (vrouw, deelnemer).

Voor enkele van de vrijwilligers die wij hebben gesproken is de Samen Ouder activiteit echt een onderdeel van hun leven geworden. Door het contact met bekenden en het delen van persoonlijke verhalen en lief en leed:

Als het er niet meer is dan zou ik niet weten wat ik moet. Het is zo'n onderdeel van je leven, je zwemt met die mensen en kent al die mensen bij naam. Je kent de verhalen erachter. Het is zo'n sociaal project eigenlijk. Iedere keer als we elkaar zien is het van 'oh als we maar weer mogen bewegen'. En je drinkt koffie samen en lacht samen en je bent gewoon weer een heel ander mens als je thuiskomt [...] Ik zag best bekende mensen en ik zag ook mensen zoals ik, die waren ook hun man kwijt. En die gingen ook. En door te kletsen met elkaar en koffie te drinken en naar elkaar te luisteren en zelf te praten. Je voelt je gewoon heel verbonden. Dat is toch fijn. Ik ben nooit meer afgehaakt. Ik ga ook altijd (vrouw, vrijwilliger).

Bovenstaande quote symboliseert niet alleen de rol die het Samen Ouder project speelt in het leven van de vrijwilligster, maar laat ook de waarde zien van sociale ontmoetingen met lotgenoten. Zo beschrijft ze dat het enorm fijn was om na het overlijden van haar man mensen te ontmoeten die een soortgelijke ervaring hadden gehad. Het delen van verlies brengt mensen hierin ook samen en benadrukt nogmaals het eerder beschreven gevoel van gezamenlijkheid, het delen en verbinden. Het project waar deze respondent aan deelneemt faciliteert deze verbinding door niet alleen sportactiviteiten aan te bieden maar ook een aansluitend koffiemoment, lunchmiddagen en andere non-sport gerelateerde activiteiten te organiseren waar de deelnemers elkaar weer kunnen ontmoeten.

Doorwerking op eenzaamheid en welbevinden

Voor diegenen die (in bepaalde mate) hun emoties en gevoelens delen bij de Samen Ouder projecten bleek dat zij als belangrijk element beschreven dat zij zich veelal echt welkom voelden bij het project. Dit had voornamelijk te maken met het warme onthaal van de professionals (uitvoerders en vrijwilligers) en de mogelijkheid tot uitwisseling met lotgenoten en gelijkgestemden. Dit gevoel dat je welkom bent, dat je er mag zijn, dat je gewaardeerd en gezien wordt en het gevoel dat er anderen zijn met wie je verbonden bent speelt ook door in eventuele eenzaamheidsgevoelens, zoals ook beschreven in de volgende quote:

Je bent er wel weer eventjes uit he, in een andere omgeving. En ja, je ziet toch weer andere mensen en leert kennen, en daar inderdaad eh ... ja, met andere mensen [en] hoort hoe zij het ervaren en wat zij doen in het dagelijks leven. En wat dat betreft, ja, heeft het mij wel geholpen om verder te gaan, dan waar je stond. En niet stil te blijven staan bij die gebeurtenissen [overlijden dierbaren] (man, deelnemer).

In de gesprekken kwam eenzaamheid ook bij de Samen Ouder respondenten vooral naar voren in relatie tot het verlies van een partner. Na het wegvallen van de levenspartner bleek dat voor velen het leven niet alleen op zijn kop stond, maar ook veel bezigheden en contacten wegvielen of verminderden. Hierdoor ontstond naast emotionele eenzaamheid door het verlies van die intieme, betekenisvolle relatie ook sociale eenzaamheid door het gemis aan contact en verbinding gedurende de week. Zo vertelde een respondent over het ontstaan van eenzaamheidsgevoelens na het verlies van zijn vrouw: “Ja, tuurlijk voel ik mij wel eenzaam, omdat ik mijn vrouw mis. Dat gaat niet weg, nooit.” Ondanks dat deze gevoelens niet minder zijn geworden sinds zijn deelname aan het Samen Ouder project, biedt de activiteit wel een welkome afleiding van de gevoelens en emoties, en daarnaast maatschappelijke verbinding met anderen:

[Organisatie] biedt afleiding. Dat ik mijn huis uitga, dat ik niet thuis met mijn verdriet zit dat ik mijn vrouw kwijt ben. Dat ik eruit ga, dat ik onder de mensen kom, anderen ontmoet die alleen zijn (man, deelnemer).

Bovenstaande quotes laten zien dat gevoelens van emotionele eenzaamheid wegnemen ingewikkeld is, de weggefallen emotionele band vervangen is immers in veel gevallen onmogelijk. Ook gaf een aantal van de verweduwde respondenten aan dit ook helemaal niet te willen. De gesprekken laten echter ook zien dat de activiteiten wel voor de nodige afleiding van het verlies kunnen zorgen en het piekeren kunnen doorbreken. Hiermee wordt de sociale leegte die ontstaan is na het overlijden toch een beetje opgevuld. Dergelijke beschrijvingen hoorden wij vaak terug in de interviews. Zo vertelden een aantal respondenten dat zij na het verlies van hun partner in een diep gat waren gevallen en dat de Samen Ouder projecten waar zij nu aan deelnemen een impact hebben gehad op hun ‘nieuwe’ leven.

Voortbordurend op deze impact kunnen we een vijftal aspecten destilleren. Om te beginnen bieden de Samen Ouder projecten een laagdrempelig opstapje om nieuwe activiteiten aan te gaan. Zo werken een aantal projecten met Welzijn op recept of doorverwijzingen van buurtzorg of huisartsen waardoor ouderen het even moeilijker hebben gemakkelijk in contact komen met de buurtactiviteiten en zo kunnen doorstromen naar andere activiteiten of individueel contact. Een tweede aspect is dat de projecten voor mentale en fysieke afleiding zorgen, zo vertelden de deelnemers dat het erg prettig was om even een uurtje met beweging bezig te zijn om zo alle zorgen en emoties even te vergeten. Ten derde biedt

het de gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten en emoties te delen (mits er ruimte is voor diepgang en frequent contact).

Daarnaast kwam naar voren dat de ouderen op den duur ook weer iets 'terug' konden doen voor de samenleving of andere ouderen die in een soortgelijke positie [verweduwd] zitten. Dit geeft ouderen voldoening omdat ze er toe doen en een betekenisvolle bezigheid. Het vijfde en laatste aspect waarop de projecten een impact hebben op het leven van ouderen die hun partner hebben verloren is door een nieuwe kijk te bieden op sociaal contact en het belang van verschillende relaties. Een respondent beschreef dat zij altijd alles met haar partner had gedaan en nu pas zag hoe fijn en belangrijk het is om andere mensen om je heen te hebben en hoe waardevol deze momenten kunnen zijn. Een enkele respondent zag het waarschijnlijk in de nabije toekomst wegvallen van een partner als reden om nu al te investeren in nieuwe contacten en betekenisvolle bezigheden:

Ik doe dit [deelnemen aan diverse activiteiten] om te voorkomen dat ik in een gat val he. Want ik weet ook natuurlijk dat ik hem [partner die in een verpleeghuis woont] een keer ga verliezen. Ik woon hier toch alleen (vrouw, deelnemer).

Zelfervaren verandering

Samenvattend laten de interviews zien dat het onder de mensen komen van enorm belang is zowel voor- als nadat een partner is weggefallen. De gesprekken geven aan dat de Samen Ouder projecten niet zo zeer gevoelens van emotionele eenzaamheid wegnemen, maar wel de sociale contacten en interactie bieden om dergelijke gevoelens te verlichten. Dit gebeurt door het bieden van betekenisvolle bezigheden, afleiding van de dagelijkse sleur en negatieve emoties. In sommige gevallen groeien de contactmomenten uit tot een gemeenschap van lotgenoten en een plek waar iemand zichzelf kan zijn en zich gesteund en gehoord voelt. Dit haakt gelijk ook in op de zelf ervaren positieve verandering ten aanzien van eenzaamheid, welbevinden en sociaal isolement.

Voor enkele respondenten heeft de verandering ook geleid tot een afname in eenzaamheid. Dit hangt weer samen met het eerder genoemde 'gezien worden'. Zo vertellen respondenten dat het individuele contact en de persoonlijke aandacht, vooral in de COVID-19 tijd, ervoor zorgden dat zij zich minder alleen en eenzaam voelden:

Op die manier [contact vanuit organisatie], ja, ben ik niet eenzaam. Nee. Als je een moeilijk moment hebt, dan kan je gewoon gaan denken van, anderen die toch aan je denken. Ja. Ik weet dat ik bij iedereen terecht kan, maar dat doe ik gewoon niet. Dat kan ik niet. Nee. Maar het weten [dat ze er zijn] is voor mij ook voldoende (vrouw, deelnemer).

Sinds ik daar kom, voel ik me niet meer alleen. Ik probeer dat vol te houden, maar... en ik ben ontzettend welkom daar. Iedereen mag mij graag, en ik mag iedereen. En ik heb ontzettend toen met corona, zelfs de vrouw van [projectleider] kwam naar mij toe om boodschappen voor mij te doen (vrouw, deelnemer).

Voor de meeste respondenten die aangaven een persoonlijke verandering doorgemaakt te hebben sinds deelname aan het Samen Ouder project, had deze verandering echter niet zo zeer te maken met eventuele eenzaamheidsgevoelens. Het verminderen of wegnemen hiervan blijkt ook erg lastig met de mate van emotionele eenzaamheid die naar voren kwam:

Je leeft nu naar iets toe [activiteit]. Het [eenzaamheid] is minder geworden, maar je hebt het nog wel. Met de weekenden, de weekenden zijn verschrikkelijk. Echt. Alle weekenden zijn verschrikkelijk. Maar, ja, daar moet je gewoon doorheen. Ja, dat weet je (vrouw, deelnemer).

De focus van de verandering lag dan ook vaker op hoe de ouderen nu, sinds deelname, in het leven staan, hun welbevinden en gemoedstoestand. De gemene deler in de zelf ervaren positieve verandering is dat respondenten aangeven nu anders in het leven te staan. Zo geven zij aan een persoonlijke groei door gemaakt te hebben, zich beter bekwaam voelen om door te pakken (na verlies of verhuizing), en zich vooral open te stellen voor anderen:

Ik ben een stuk minder op mezelf. Ja, ik ben minder op mezelf. En ik heb eigenlijk ook meer gekregen van, ik zeg het en ja, ik ben opener eigenlijk. Ik vind het niet meer zo erg als andere mensen vragen: Hoe gaat het nou? Ze mogen best, ja, ze kunnen heel veel vragen. Ja. En dan krijgen ze antwoord ook nog [...] ik was heel erg gesloten (vrouw, deelnemer).

Ook deze respondent is haar partner verloren en vindt vooral afleiding van het piekeren en negatieve emoties zodra zij naar het Samen Ouder project gaat. Daarnaast geniet ze van de fijne ontmoetingen, een praatje met andere alleenstaanden, en heeft ze geleerd zich open te stellen voor nieuwe mensen door de diversiteit aan ouderen die ook aan het project deelnemen. Een andere respondent geeft aan dat zij door deelname aan het Samen Ouder project uit haar schulp is gekropen en nu beter van zich af weet te bijten. Iets wat ze vroeger nooit deed. Hierop terugkijkend werd ze weer zichtbaar blij en gaf aan trots te zijn op zichzelf dat ze de stap had gezet om vrijwilligerswerk te gaan doen bij de organisatie en de contacten met nieuwe mensen aan te gaan. Weer een ander is gegroeid in dat zij zich spiegelde aan de andere deelnemers en hierdoor besloot dat zij zo snel mogelijk weer uit de rolstoel moest zien te komen:

Ik was een van de weinigen, toen, die in die stoel zat. Dus op een gegeven moment dacht ik: ja zeg, ik moet uit die stoel. Zij zitten er niet in dus ik ook niet. Dat was wel een extra stimulans (vrouw, deelnemer).

Goed om hierbij te benoemen is dat lang niet alle respondenten zelf een verandering hebben waargenomen in hun leven sinds deelname aan het Samen Ouder project. Voor een deel van de ouderen blijft de impact beperkt tot een fijne of leuke bezigheid, veelal een van vele activiteiten in hun wekelijkse routine. Dit is voor de meesten ook prima, doordat zij druk zijn met andere bezigheden, genoeg contacten hebben of niet op zoek zijn naar meer dan alleen een uurtje sporten of een lekkere maaltijd. Ondanks dat zij het niet zelf als een 'noemenswaardige' verandering zagen kan het wel zo zijn dat deze maaltijd, het uurtje sporten met leeftijdsgenoten of gewoon het idee dat de weekseur een beetje wordt gebroken, zorgt voor een beter gevoel van de dag, lichter gevoel in het hoofd en positiever welbevinden. Daarnaast kunnen deze ontmoetingsmomenten en bezigheden wel degelijk preventief werken, daar waar de oudere hierdoor toch een netwerk opzet/ versterkt waar hij of zij op terug kan vallen wanneer diegene bijvoorbeeld te maken krijgt met een ingrijpende levensgebeurtenis.

4.2.2 Sociale netwerk

Toch nog contact met mensen. Dat je niet, je bent niet helemaal alleen op je eigen teruggeworpen (vrouw, deelnemer).

Diversiteit in sociale contacten

De tweede onderzoeksvraag heeft betrekking op het sociale netwerk van de deelnemende ouderen en gaat over hoe dit is toegenomen en op welke manier dit heeft bijgedragen aan een eventuele vermindering in eenzaamheid en/of toename in welbevinden. Uit de gesprekken kwam al snel naar voren hoe divers en gelaagd iemands sociale netwerk kan zijn. Zo waren er respondenten die nog altijd een druk sociaal leven hadden (veelal de jongere, vitale, vrijwilligers).

Maar ook personen die hun netwerk geleidelijk om zich heen hadden zien wegvallen:

Dat [sociale] netwerk is, zit vol mazen. Vol gaten. Nee, ik heb geen sociaal netwerk. Dat is door de jaren heen gewoon gesloten omdat je dus, zeg maar, zelf niet overal meer naartoe gaat en overal komt. Nou en met de familie stond er dus een punt achter, na mijn scheiding. Nou en de rest is verwaterd, zal ik maar zeggen (man, deelnemer).

Bij mij vallen alleen maar mensen weg. Doordat ik zo oud ben zijn er al mensen die ... mijn vrouw dus al twaalf jaar bijna. Maar zo zijn er een hoop mensen die al weggevallen zijn. Dus vrienden, kennissen, bekenden, familie (man, vrijwilliger).

Bij deze respondenten heeft duidelijk een verandering in hun sociaal konvooi (de Jong-Gierveld, 2016) plaatsgevonden waarbij er minder relaties overbleven dan wellicht gewenst doordat de contacten misschien te eenvormig (zelfde leeftijdsgroep) waren. De eerste quote laat tevens zien dat contacten niet alleen wegvallen door overlijden maar ook kunnen verwateren en dat het dus energie en tijd kost om het sociale konvooi te onderhouden of versterken. Zeker in moeilijke omstandigheden, zoals bijvoorbeeld intensieve mantelzorg is dit niet altijd gemakkelijk. Dit kan gedeeltelijk ook gerelateerd zijn aan de persoon in kwestie en zijn of haar sociale verwachtingen. Zo zijn er ook respondenten die aangaven nooit een groot netwerk te hebben gehad of weinig contacten met familie of vrienden te willen. Sommigen gaven aan dit ook nooit erg gevonden te hebben en geen eenzaamheid te ervaren:

Ik hou ook niet van visite. Nou, ik heb er geen hekel aan, maar ik vind het niet gezellig. Want dan is ... visite blijft plakken en ik hou van mijn eigen ding doen. Ik ben wat dat betreft een apart figuur (man, deelnemer).

Als we kijken naar het sociale netwerk op basis van de vragenlijsten is niet significant aan te tonen of dit is toegenomen of afgenomen. Op basis van de interviews kunnen we dieper ingaan op het proces van het sociale netwerk. Hieruit blijkt dat voor het gros van de respondenten het netwerk in lichte mate is veranderd. Zo zijn er waarvan vrienden en familie door overlijden zijn weggefallen, maar tegelijkertijd geven anderen aan dat zij nu vaker (nieuwe) mensen ontmoeten door deelname aan (diverse) activiteiten, waaronder de Samen Ouder activiteit.

Als we dan kijken naar de beschrijvingen van die ontmoetingen door de respondenten, dan vertellen de meesten dat hun betrokkenheid bij het Samen Ouder initiatief niet heeft geleid tot een vergevorderde verandering in hun sociale netwerk. Zo bleek dat een groot deel van de 'goede' contacten met andere deelnemers, die ook buiten de activiteit om plaatsvonden, veelal met een persoon was die ze al kenden voor deelname. Hierbij kunt u denken aan een oude vriend of vriendin met wie de geïnterviewde aan de activiteiten deelnam. Slechts enkele respondenten beschreven dat zij ook met nieuwe contacten, opgedaan tijdens de activiteit, frequent contact hebben buiten de activiteit om:

Ik heb daar [organisatie] kennissen. Er zit ook een mevrouw bijvoorbeeld, ook alleen. Die neem ik weleens mee op de scootmobiel. Dat soort dingen. Dan ga ik een eindje toeren samen (man, deelnemer).

Voor de meeste respondenten vond het contact met andere deelnemers voornamelijk tijdens de momenten van de daadwerkelijke activiteiten plaats. Als we kijken naar hoe het sociale netwerk is veranderd, dan zien we dat dit dus voornamelijk op locatie gebeurt. De

gesprekken laten verder zien dat vooral herkenning van belang is in het hebben van contact buiten de activiteit om; het zien van dezelfde personen op locatie kan ervoor zorgen dat de drempel lager wordt om elkaar vervolgens op straat ook vaker te treffen. Het gevoel van saamhorigheid dat hieruit voorkomt zien we terug onder de deelnemers aan projecten uit de regio als ook uit de grote stad. Het gevoel dat er een gemeenschap ontstaat lijkt echter wel versterkt te worden wanneer mensen elkaar ook op straat of tijdens andere bijeenkomsten/ activiteiten treffen:

En sommigen kennen elkaar al een beetje uit de buurt, natuurlijk. Dus dan hebben ze hun problemen allang besproken. Dan komt dat ook zo veel beter naar voren (man, vrijwilliger).

Dan kom je elkaar in het dorp weer tegen, bijvoorbeeld bij de bakker. Dat is gewoon heel leuk eigenlijk. Iedereen groet elkaar hier eigenlijk. Dat geeft dan toch een gevoel van saamhorigheid (vrouw, deelnemer).

Uit de gesprekken bleek dat laagdrempelige contacten met burens, oude vrienden of karteekers van welzijnsorganisaties in de buurt van groot belang waren voor respondenten die vaak een kleiner of minder actief sociaal netwerk hadden. Zo speelden deze personen vaak een belangrijke rol in het aangaan van nieuwe contacten en deelnemen aan sociale activiteiten zoals in eerste instantie die van het Samen Ouder programma. Verder beschreven veel van de respondenten veelal via een bekende (vriend, buur, familielid) kennis te hebben gemaakt met het Samen Ouder project. Deze 'tussenpersoon' speelt vaak een belangrijke rol, niet alleen in het meenemen van de nieuwe deelnemer, maar ook bij het vervolg. Vooral bij de grotere groepsactiviteiten is het niet altijd even gemakkelijk voor iemand om nieuwe contacten aan te gaan of overal in mee te komen. Dit vraagt toch om een zekere mate van assertiviteit en sociale vaardigheden die lang niet iedereen bezit. Zo merkten wij ook dat contact vaak voornamelijk met de 'bekende' persoon bleef, ook binnen de activiteit, het welbekende groeps- of parengedrag. Zo vertelden enkele respondenten dat zij niet naar de activiteit gingen als de persoon met wie zij normaalgesproken gingen niet kon.

Naast de 'bekende' persoon werd uit de interviews ook duidelijk dat herkenning en het ophalen van 'het oude' erg belangrijk is voor de respondenten. Ondanks dat het opdoen van nieuwe contacten onderdeel was van de motivatie van veel van de deelnemers, bleek in de praktijk dat vooral het terugzien van oude bekenden erg waardevol voor deelnemers was. Dit wordt ook weergegeven in de volgende quote:

Dat oud, dat is dan iets van jou, want alles valt om je heen weg, en dan die paar die er nog zijn, nou, dat is heerlijk om die te ontmoeten. Vooral ook omdat je er zo eigen

mee bent, omdat we, ja, als kind zijnde die kwamen altijd bij ons thuis, dus je kent ze al van kinds af aan (man, deelnemer).

Zoals bovenstaande quote laat zien kunnen oude contacten en het opnieuw ontmoeten van oude bekenden fungeren als herinnering aan vroeger. Het delen van herinneringen, ervaringen en verhalen wordt als erg waardevol gezien door de respondenten en geeft een gevoel van thuiskomen en herkenning. Juist in een tijd waarin het sociale netwerk lijkt af te brokkelen, relaties verdwijnen en de wereld enorm veranderd. Zo gaf een respondent aan dat vroeger zeker niet alles beter was, maar dat het wel enorm fijn was om met oud-dorpsgenoten over vroeger en gebeurtenissen toentertijd te kunnen praten. Een andere respondent beschreef dat haar kinderen af en toe dol werden van alle verhalen van vroeger en dat ze die dus nu vooral deelde met de Samen Ouder deelnemers, waar ze veel herkenning en plezier uit haalde.

Reikwijdte van het contact

Verreweg de meeste respondenten geven aan dat de Samen Ouder projecten hebben gezorgd voor een versterking of verrijking van hun sociale netwerk. Grofweg de meerderheid benoemde de fijne interactie, soms goede gesprekken en voornamelijk de toename in ontmoetingen en het samenzijn als de belangrijkste verandering in contact met anderen sinds deelname aan het Samen Ouder project. Een enkeling heeft er een goede vriend/vriendin aan over gehouden waar ook buiten de activiteit om contact mee is, maar de meesten vinden het contact voornamelijk tijdens de activiteit of door een praatje op straat, bij de bakker of een telefoontje zo nu en dan:

Nou, daar heb ik wel contact mee, met sommigen [andere deelnemers]. Maar ja, je moet ze tegenkomen, en dan heb ik ook wel weer dat ze een praatje maken. Maar ja, ik ga er niet op bezoek, want dat zijn toch, ja die zie niet zo goed kent. Nee, maar als je ze tegenkomt in de winkel of zo, dan heb je wel weer contact (vrouw, deelnemer).

Voor sommigen is dit ook prima, zoals ook aangegeven in de volgende quote: “En ik heb natuurlijk ook wel mijn eigen ding he. Dus het is ook wel lekker van hup. Ja. Dan ben ik thuis met de kat. En klaar” (vrouw, vrijwilliger). Veel respondenten gaven ook aan dat zij niet bewust op zoek waren naar nieuwe contacten, dat dit geen hoofddoel was, maar juist de fijne ontmoetingen tijdens een leuke bezigheid of af en toe een praatje (de eerder beschreven daginvulling en gezelligheid). Dit kan deels een sociaal wenselijk antwoord zijn maar ongeacht of dit ook echt zo is bleek uit de gesprekken dat de ontmoetingen op locatie alleen, ook al zorgden voor een vorm van erkenning (ertoe doen) door het ontstane gemeenschapsgevoel en wellicht de vrijblijvendheid van dit contact gewaardeerd werd. Dit was voornamelijk terug te vinden bij de kleinschalige en frequente projecten maar ook bij de grootschalige activiteiten was deze verbondenheid mogelijk, mits er ruimte was voor terugkerend contact en een vorm van intiemere uitwisseling in kleinere groepjes:

Je moet de mensen wat beter kennen. Ik bedoel als je elke keer aan een andere tafel zit en die mensen voor het eerste keer of tweede keer ziet, dan ga ik dit soort dingen [persoonlijke verhalen] niet op tafel leggen (vrouw, deelnemer).

Dit gegeven dat personen graag een soort vast groepje aanhouden binnen de grotere groep is iets dat vaker terugkwam, voornamelijk onder diegenen die diepere verbinding zochten en niet alleen kwamen voor een lekkere maaltijd of sportactiviteit. Tegelijkertijd is dit een gegeven waar veel projectleiders mee worstelen omdat ze groepjesvorming proberen te vermijden om zo de laagdrempeligheid van de groepen te waarborgen en bredere netwerk vergroting te faciliteren.

Dat te hechte groepen voor problemen kunnen zorgen in het ontstaan van nieuwe contacten is iets dat we een enkele keer ook terug hoorden in de interviews en een worsteling die ook door sommige projectleiders werd beschreven (kliekjesvorming). Zo vertelde een vrouwelijke respondent dat zij bij een van de Samen bewegen projecten niet het gevoel had helemaal aansluiting te vinden, omdat veel van de deelnemers al jaren lid waren van de club en elkaar dus ook goed kenden. De andere groep waar zij aan had deelgenomen was nieuwer en leek deze 'gesloten' band nog niet te hebben, waardoor zij minder het gevoel had buitenstaander te zijn. Dit voorbeeld is echter een van de weinige. In veruit de meeste gevallen waren er geen of slechts initiële problemen met groepsvorming. Zo vertelde een andere vrouwelijke respondent dat zij tijdens de eerste avond bij een van de Samen eten en op stap projecten aan een tafel zat waar normaliter een vast groepje mensen zat, hier voelde zij weinig aansluiting mee, dus besloot ze de week daarop bij een andere tafel aan te sluiten. Met deze groep dineert ze nu nog altijd elke twee weken.

In beide, hierboven beschreven, voorbeelden wordt duidelijk dat groepsvorming, vooral in de eerste fase van deelname, dus af en toe voor een stroeve start of minder gewenste aansluiting kan zorgen. Alle respondenten die hiermee te maken hadden beschreven dat zij na wat verder aftasten wel bij de 'juiste' groep zijn terecht gekomen, al dan niet met wat hulp van de aanwezige professional. We weten echter niet in hoeverre dit ook heeft gezorgd voor vroegtijdige uitval van ouderen. Dit is ook niet op te maken uit de vragenlijsten. Wij weten echter uit informele gesprekken met de projectleiders dat het wel degelijk een zorg kan zijn. Zo vertelde de projectleider van een van de Samen eten en op stap projecten mede om deze reden zo veel mogelijk door te wisselen met de tafels tijdens de eetavonden. Bij een van de projecten bleek dat de begeleiding en vrijwilligers ook een rol kunnen spelen in groepsvorming. Zo bleek na twee jaar dat vooral een bepaalde doelgroep die geboren en getogen in het dorp werd bereikt en het door dialect en 'ons kent ons' gevoel lastig bleek voor 'outsiders' om ook onderdeel te worden van de project gemeenschap. Door bewust een diverse vrijwilligerspopulatie te werven hebben ze deze uitdaging in 2020 aangepakt.

Voor de Maatjes projecten is het net allemaal iets anders aangezien het hierbij gaat om individueel 1-op-1 contact. Helaas zijn gedurende het Samen Ouder programma twee van de vier Maatjes projecten uitgevallen. Eén van de twee overgebleven projecten richt zich op ondersteuning en contact in kleine kring (één oudere en twee of drie jongeren) en richt zich voornamelijk op praktische ondersteuning. Opvallend was dat beide respondenten in de interviews aangaven dat zij de gesprekken misschien nog wel belangrijker vonden:

Ik kijk er echt naar uit. Er is altijd gespreksstof. En het feit dat je met jongere mensen kan praten. Praten over de maatschappij of wat dan ook. En dan weet je ook wat voor ideeën ze hebben. Over het leven of wat dan ook. Maar het scheelt nog met mensen, die 20 jaar ouder zijn. En dat vind ik interessant ... Kijk, want voor de rest heb ik niks door de week. Dus als ze nu zouden zeggen van 'we komen niet meer', dan zou ik het jammer vinden (man, deelnemer).

Voor het andere project gaat het 1-op-1 contact vooral om de mentale ondersteuning, van het begeleiden van ouderen na het verlies van een dierbare tot gewoon een vast contact moment in de week waarop een spelletje gespeeld kan worden. Respondenten van dit project beschreven hoe zij na individueel contact doorstroomden naar groepsactiviteiten en enkele vrijwilligerstaken:

Nou, tegenwoordig, als het opengaat en er is wat te doen, dan help ik de tafels neerzetten, die moeten dan gehaald worden ... Ben ik moe, dan ga ik even zitten ... Dat vind ik fijn, dan ben ik er even uit. Anders zit je maar alleen thuis en de televisie aan. Anders doe ik niet (man, deelnemer).

Naast dit project zijn er meerdere projecten die maatjes aanbieden aan hun deelnemers wanneer één op één contact beter aansluit op de wens en behoefte van de deelnemer. Andere projecten die deze optie niet vanuit hun eigen organisatie kunnen bieden zetten hiervoor partnerorganisaties in. De combinatie van werkwijzen is iets wat veel terugkwam gedurende ons onderzoek en zowel voor verdieping als complexiteit zorgde, hier komen wij in hoofdstuk 5 op terug.

Professionele schakel voor de vermindering van eenzaamheid

Zoals hierboven aangegeven bieden veel van de Samen Ouder projecten diverse vormen van contact aan, in een groep of individueel. Naast deze vormen ontdekten wij echter nog een dimensie waarbinnen ouderen contact en verbinding legden. Zo bleek uit de interviews dat vooral de groep respondenten die een relatief klein sociaal netwerk heeft en minder assertief overkwam dan andere respondenten, vooral hun relatie met de projectleider c.q. vaste vrijwilligers beschreven, als gevraagd werd naar hun contacten binnen het project. Voor hen leek juist dit contact met beroepskrachten of vrijwilligers essentieel in hun beleving van 'gezien worden' en netwerk versteviging. Uit de interviews bleek dat de

professionals (uitvoerder, projectleider of vrijwilliger) de respondent vaak het gevoel gaven echt welkom te zijn. Dit is iets wat we veel terug hoorden bij de projecten die een vast persoon als aanspreekpunt hebben. Respondenten vertelden dat er altijd iemand voor ze klaar staat, in geval van narigheid bieden deze personen een houvast:

Je wordt niet zomaar achtergelaten, je wordt erbij gehouden, je wordt behandeld als een klein kind. Zo word je behandeld. Maar met liefde. Ze doen het niet omdat ze moeten, nee, ze doen het met liefde [...] sinds ik daar kom, voel ik me niet meer alleen. En ik ben ontzettend welkom daar (vrouw, deelnemer).

Toch het contact met mensen. Dat je niet, je bent niet helemaal alleen op je eigen teruggeworpen. Je kunt altijd iemand bellen. Die vastigheid heb je. Je mag altijd bellen. [Projectleider] zegt altijd van als er iets is, je belt maar, hoor. Je mag dag en nacht bellen. Je belt maar. En [uitvoerder] zegt van: je belt maar, hoor. Je mag. Altijd bellen. [Uitvoerder] zegt: bel maar. Want dat mag gerust. Ik ben er altijd voor je. Kijk, en dat is. Je bent niet alleen (vrouw, deelnemer).

Bovenstaande quotes laten dan ook de essentiële rol van de betrokken beroepskracht of vaste vrijwilliger zien. In navolging vertelden enkele respondenten dat zij door goed contact met de betrokken medewerkers hebben geleerd zich weer makkelijker open te stellen voor anderen en door het contact ook beseffen dat mensen om hen heen belangrijk zijn. Dit kwam doordat de projectleider of vrijwilliger het gesprek aangingen, de ouderen rustig kennis lieten maken met alles wat mogelijk was binnen het project en zorgden voor een goede doorstroming en activering van de ouderen door hen bewust te betrekken bij bepaalde taken of rollen. Ook hierbij gaat het vaak weer om weduwen en weduwnaars die vóór deelname een (druk) leven leidden met hun partner. Bij het over de streep trekken van deze personen is een professional veelal enorm belangrijk geweest om samen de drempel naar de activiteit te beslechten, net als tijd en een persoonlijke benadering. Wat we bij een aantal projecten ook zagen was dat iemand eerst door een welzijnsorganisatie uit 'het gat' werd getrokken en vervolgens bij de lokale sportclub terecht kwam.

Dit soort essentiële samenwerking is tevens iets wat wij veel terug hoorden tijdens de discussiegroepen. Zo gaven de projectleiders aan: ken je kracht en ook je limiet als organisatie en professional en zorg dat je een solide netwerk hebt van organisaties om je heen die de kennis en kunde hebben die wellicht ontbreekt binnen je eigen organisatie of stichting. Hiermee benadrukten zij het belang van een goede samenwerking. Een mooi voorbeeld hiervan komt uit een interview met een van de deelnemers die via een bijzondere doorverwijzing bij het project is terecht gekomen:

Toen stond er een agent voor de deur en die moest wat weten over de buurvrouw, 'wat is daarmee gebeurd?' en die staat me zo aan te kijken van, hij zegt: 'Mag ik

vragen wat er gebeurd is?'. Ik had allemaal blauwe plekken. Ik zeg: Nee. Het is zo en zo.' 'O', zegt hij, hij zegt: 'O, je hebt een ziekte.' En toen zegt hij: 'Vind je het leuk om eventueel om je in contact te brengen met [project]? Ik zeg: 'Ja, dat is goed joh.' Ik zeg: 'Joh, als ik dan kan bijdragen, vind ik het altijd prima' (man, deelnemer).

Naast een houvast en eerste aanspreekpunt kan de professional ook een voorbeeld voor de ouderen en met name vrijwilligers zijn. Zo vertelde een respondent die na enige tijd als deelnemer als vrijwilliger aan de slag is gegaan dat zij de projectleider hierin nog altijd als voorbeeld ziet:

Wat voor mij echt een waarde heeft is een voorbeeld als [projectleider]. Ik was altijd al hulpvaardig maar het kan altijd beter. De vriendelijkheid, betrokkenheid bij de mensen [...] Je leert van elkaar natuurlijk he. Ik ben altijd blij als we ernaartoe kunnen (vrouw, deelnemer en vrijwilliger).

De diepe verbinding kan ook ontstaan zonder de tussenkomst van een beroepskracht, zoals een van de geïnterviewde vrijwilligers ook aangeeft, dit kan echter veel tijd kosten:

Maar goed, in zo', bijeenkomst heb je dat dan weer wel, want dan zit je natuurlijk ook met zijn achten of zijn tienenden, en dan zegt ook niet... nou hoewel, dat heb ik nu in de loop der jaren wel gemerkt: als ze regelmatig komen gaan ze hun vertrouwen ook stellen in elkaar. En dan kunnen ze met hun verhaal op de proppen komen. Jazeker (man, vrijwilliger).

Maar ook hier speelt de vrijwilliger nog een belangrijke rol in het op het gemak stellen van de deelnemers en in de uiteindelijke uitwisseling van verhalen en emoties.

Er zijn dus duidelijk projecten waar het versterkte of uitgebreide netwerk een positieve rol heeft op eventuele gevoelens van eenzaamheid, met name doordat er ruimte is voor personen om hun verhaal te delen (met gelijkgestemden), ze steun krijgen en zich gehoord voelen (door professionals of vrijwilligers) en afleiding vinden in de activiteiten en het gezelschap. Het gaat hierbij echter om een klein aantal projecten, veelal initiatieven die kleinschalige activiteiten (met een vaste groep) aanbieden en door de jaren heen een hechte groep hebben weten te creëren die niet alleen tijdens de activiteit steun en toenadering bij elkaar vindt maar ook daarbuiten. Zo vertelde een respondent dat de groep elkaar regelmatig sprak, ook buiten de activiteiten om en voordat alles door COVID-19 stil kwam te liggen, enkele keren een uitstapje met de hele groep was georganiseerd:

We gaan dus als er vakantie was, of er was dat we hier niet konden zijn, dan gingen we naar de Intratuin. Dat was heerlijk, de gezelligheid, de warmte. Want dat heb je

natuurlijk niet. Als je alleen zit, dan zit je wel alleen. En hier ben je met elkaar (vrouw, deelnemer).

Contact lost eenzaamheid niet altijd op

Naast de positieve veranderingen vonden wij in enkele gesprekken ook een keerzijde van het opdoen van nieuwe contacten en zoeken van verbinding. Zo gaven een aantal respondenten aan dat zij in de afgelopen jaren iemand zijn verloren uit hun 'nieuwe' netwerk:

Nou is er weer een mevrouw die gaat naar een verzorgingshuis. En die andere mevrouw heeft kanker en die is uitbehandeld, die is heel slecht. Ja. En dat, ja, daar had ik het meest contact mee, want die kwamen altijd bij ons thuis vroeger. En nu zag ik die dus weer [door de activiteit] en daar had ik het meeste contact mee en, ja, nou zijn ze weggevallen. Daar heb ik wel moeite mee. Ja (vrouw, deelnemer).

Voor sommigen heeft dit ervoor gezorgd dat zij gehard zijn geraakt in het opdoen en opzoeken van nieuwe contacten, ondanks dat ze hier wel behoefte aan hebben. Hier wordt tot op heden vrijwel geen aandacht aan besteedt in de projecten in de vorm van gespreksgroepen of persoonlijke verwerking. Ook hier zal in hoofdstuk 5 verder op ingegaan worden. Tevens zijn de projectleiders zich wel bewust van de impact van een enkel 'kwetsbare' of oudere doelgroep, zo kwam dit onderwerp ook naar voren tijdens de discussiegroepen. Daarin werd besproken dat het belangrijk is een diverse doelgroep aan te trekken zodat er balans is tussen de deelnemers, maar ook de problematiek hanteerbaar te houden en dat niet iedereen in een keer wegvalt:

Je moet wel een diverse groep hebben, niet een groep die alleen maar met problemen komt aanzetten. Je mag ook wel mensen hebben die oplossingen voor die problemen weten, of die allang hebben gevonden (projectleider).

4.2.3 Activering en participatie

De derde onderzoeksvraag die het Oranje Fonds heeft opgesteld heeft betrekking op de participatie en activering van de deelnemende ouderen en gaat over hoe dit is toegenomen en op welke manier dit heeft bijgedragen aan een eventuele vermindering in eenzaamheid en/of toename in welbevinden. Uit een eerste analyse blijkt dat vrijwel alle respondenten zich op de een of andere manier betrokken voelen bij het Samen Ouder project, echter in hoeverre die betrokkenheid ook vertaald is naar activering in de vorm van vrijwilligerstaken of participatie aan andere activiteiten, binnen of buiten het project, is zeer divers.

Betrokkenheid en reciprociteit

Uit de interviews kwam naar voren dat betrokkenheid en activering binnen het Samen Ouder project op allerlei manieren en op allerlei niveaus kan voorkomen. Zo hebben wij

enkele, veelal wat jongere en vitalere, dames en heren gesproken die bij het project terecht kwamen als 'officiële' vrijwilliger. Deze groep is weer onder te verdelen in twee groepen. Waarbij de eerste veelal aan de Samen Ouder project deelnamen omdat zij affiniteit met de activiteit(en) hadden. Dit zagen we terug bij diverse projecten. De vrijwilligers die wij spraken hadden vaak een druk leven met veel bezigheden en sociale contacten, ze spraken dan ook niet zozeer van netwerkuitbreiding maar over verrijking doordat zij bewuster in contact stonden met bepaalde groepen. Voor deze groep kunnen de Samen Ouder projecten mogelijk een preventieve werking hebben door de vrijwilligers in te kapselen in het project en op te vangen zodra er eventuele levensgebeurtenissen plaatsvinden (sociaal konvooi met diverse contacten).

De tweede groep officiële vrijwilligers is een groep die recent levensgebeurtenissen hadden ervaren, zij waren bijvoorbeeld naar een andere plek verhuisd of hadden net hun partner verloren en zijn gaan deelnemen om hun netwerk uit te breiden en te verstevigen. Voor hen was het vaak minder relevant om wat voor activiteiten het ging. Enkele vrijwilligers die wij spraken waren nog zoekende naar de geschikte rol voor henzelf en keken hierbij voornamelijk naar zingeving – iets betekenisvols doen – en hoe zij gelijkgestemden konden ontmoeten:

Voor de gezelligheid, dat je weer andere mensen leert kennen. En er zijn hier zo veel mensen die hier later zijn komen wonen, die ook alleen zijn en die je toch niet kent, en dan kom je toch wel weer... ja, dat je toch meer mensen leert kennen. En de gezelligheid, dat je niet alleen zit te eten (vrouw, deelnemer).

In de gesprekken bleek ook dat de Samen Ouder projecten niet persé deze wens hoefden te vervullen, maar ook als springplank kunnen fungeren voor de vrijwilliger om andere organisaties/bezigheden te ontdekken in de regio.

Naast de personen die als vrijwilliger bij het project binnen zijn gekomen, kunnen we nog twee groepen respondenten identificeren die actief betrokken zijn bij het Samen Ouder project. De eerste bestaat ook uit een groep vrijwilligers, echter zijn deze als deelnemers bij het project terecht gekomen. Dit zijn veelal de ouderen die na het verlies van een dierbare door een welzijnswerker of goede bekende (vriend/vriendin) bij de activiteit zijn betrokken en al snel taken op zich zijn gaan nemen. Daarnaast kunnen we nog een derde groep ouderen onderscheiden die niet formeel vrijwilliger is maar wel helpt bij de uitvoering van de activiteit of met kleine klusjes in/rondom het project.

Uit de interviews bleek dat de gemene deler voor diegenen die betrokken zijn bij het uitvoeren van de activiteiten of projectelementen dit veelal doen vanuit hun eigen interesses en ervaring door vroegere werkzaamheden:

Dat ligt ook in mijn aard, he. Dat zit in mijn aard. Daar ben ik zo bij betrokken zonder dat ik het zelf in de gaten heb (vrouw, deelnemer).

Ik heb jarenlang huisbezoeken afgelegd tussen allerlei contacten. De kerk is op een gegeven moment opgeheven, en hier ben ik toch een beetje doorgegaan met mijn werkzaamheden ... dat geeft mij een groot gevoel, dat ik tenminste voor iemand iets kan betekenen. Ja, dat ... dat is mijn dagelijkse werk, ja (man, vrijwilliger).

Bijdragen vanuit de eigen (professionele) achtergrond kwamen op allerlei manieren naar voren. Zo vertelde een mevrouw dat ze altijd in de horeca had gewerkt en dus graag voor mensen zorgde en nu vrijwilligerswerk deed om hier invulling aan te geven. Een meneer vertelde over zijn interesse in auto's en mechanica en dat hij dit nu inzette door te helpen met het onderhoud van de reisbussen.

Voldoening en eigenaarschap

Wat we terugzagen was dat respondenten die niet alleen meededen maar zichtbaar ook betrokken waren bij de uitvoering van het Samen Ouder project, dit voornamelijk deden uit de motivatie dat zij nog 'hun steentje bij konden dragen' of iets 'terug konden doen' voor de ander. Dit laatste kwam voornamelijk terug bij de respondenten die veelal als deelnemers binnen kwamen en later als vrijwilliger aan de slag zijn gegaan. Zoals ook treffend beschreven in de volgende quote:

Als je zelf geholpen bent zoals ik toen ik ziek was, dan wil je andere mensen ook helpen. Dat motiveert mij om dit werk nu te doen (man, deelnemer en vrijwilliger).

Een element viel in het speciaal op. Namelijk dat enkele respondenten voornamelijk vanuit het idee hun eigen kennis en ervaringen te kunnen delen meededen. Zo vertelde een respondent die deelnam aan een van de Maatjes projecten, dat hij in het verleden een zelfde soort werkzaamheden verrichte als de studenten van de opleiding sociale dienstverlening nu deden, en dat hij graag over zijn ervaringen vertelde tijdens hun bezoek:

Dat is wel leuk als ik ze daarmee kan helpen en dingen vertellen van wat ik allemaal mee heb gemaakt. Misschien kunnen ze, hebben ze daar wat aan als ze een keuze moeten maken op het moment dat ze denken van, wat voor een baan zou wat voor mij zijn? Wat trekt mij aan? Dat is toch fijn als ik daar een beetje bij kan helpen met mijn ervaringen (man, deelnemer).

Dit gaf een gevoel van voldoening en het idee dat de ouderen ook niet zo zeer consumerende deelnemer of afhankelijke oudere zijn maar iemand waar de ander (in dit geval studenten) ook iets aan hebben, wederkerigheid. De desbetreffende projectleider(s) hebben hierbij een belangrijke rol gespeeld door deze informatie van de respondenten op te

halen en aan te geven dat zij een meerwaarde zouden kunnen hebben voor de gene die hen bezoekt. Dit idee dat de deelnemers niet alleen worden bestempeld als deelnemer (consument) maar ook ingezet wordt bij de activiteit, uitvoering of logistiek maakt dat de betrokken respondenten die wij hebben gesproken een gevoel van *eigenaarschap* ontwikkelden. Zo vroegen wij de volgende respondent wat zij ervan vond dat ze gevraagd wordt om af en toe mee te helpen:

Nou, ik vind het fantastisch. Heb je toch het gevoel dat je er nog een beetje bij hoort. Snap ja. Nou ja, goed, en nou met het interview ook, ze had net zo goed een ander kunnen vragen, maar zij heeft dus gevraagd aan mij of ik dat leuk vond, of ik dat wilde. Nou, toen heb ik ja gezegd. Ik denk: ja, waarom niet (vrouw, deelnemer).

Ook hierin speelt de professional, uitvoerder of vrijwilliger weer een belangrijke rol. Door goed zicht te hebben op vroegere interesses en werkzaamheden, bewust te blijven vragen wat de deelnemer kan en wil doen en ook actief te blijven betrekken. Slechts enkelen van de respondenten die wij hebben gesproken hebben zelf aangegeven meer te willen doen nadat zij als deelnemer waren begonnen. Veruit de meeste doorstroming van deelnemer naar vrijwilliger (officieel of onofficieel) kwam voort uit een vraag van een van de professionals.

Naast betrokkenheid met de logistieke uitvoering van de activiteiten of de hand- en spandiensten hoorden wij in de gesprekken nog een vorm van activering onder enkele van de respondenten, namelijk een vorm van emotionele betrokkenheid. Zo merkten wij dat, voornamelijk dames die in het verleden een groot gezin hadden, in de zorg of horeca hadden gewerkt of zichzelf omschreven als van nature hulpvaardig, zich opwierpen als vraagbaak of (emotioneel) contactpersoon voor andere deelnemers. Dit vond vooral plaats bij de projecten waar ruimte was voor kleine en intieme uitwisseling. Zo vertelde een deelnemster:

Ik zie het ook gelijk als mensen problemen hebben en dan vind ik het gewoon heel erg. Dan denk ik: Jezus, kan ik helpen? Of wil je het vertellen? En vaak willen ze dat dan ook wel (vrouw, deelnemer).

Redenen voor geen activering

Niet alle respondenten beschreven dat hun activering of betrokkenheid was toegenomen sinds hun deelname aan het Samen Ouder project. Voor een deel blijft deelname toch voornamelijk consumeren. Dit heeft met een aantal factoren te maken. Om te beginnen merkten wij dat er een grote groep ouderen is die aan een breed scala aan activiteiten deelneemt en daardoor geen behoefte of tijd heeft om actief betrokken te zijn bij de Samen Ouder activiteit. Zo vertelde een respondent dat zij maandelijks alle eetavonden in de buurt afging zodat ze een lekkere maaltijd en gezellige avond had. Voor haar was het Samen Ouder project een van de vele projecten die zij bezocht, bij de een was ze meer betrokken

dan bij de ander, voornamelijk door de tijd dat ze er al kwam of de deelnemers die er kwamen (oude bekenden).

Voor deze groep respondenten is hun persoonlijke activering of participatie binnen het project dus niet toe- of afgenomen, maar wellicht buiten het project om wel, wat alsnog een effect kan hebben op eventuele gevoelens van eenzaamheid of hun welbevinden. Zo vertelt een respondent dat zij liever naar haar moestuin gaat en daar tijd besteed dan actief betrokken te zijn bij de Samen Ouder activiteit. Een ander beschrijft dat zij al veel vrijwilligerswerk doet voor een lokaal verpleeghuis waar zij al jaren komt, ook dit krijgt prioriteit boven de Samen Ouder activiteit, daar komt zij om “gewoon lekker en gezellig te eten”.

Samenvattend kunnen we stellen dat er grofweg twee doelgroepen zijn binnen de respondenten die wij hebben gesproken. Enerzijds de ouderen waarbij de Samen Ouder activiteit slechts onderdeel is van hun bezigheden en activiteiten en ouderen die slechts enkele bezigheden hebben gedurende de week, waarvan de Samen Ouder activiteit vaak de grootste of zoals zij zelf beschreven het meeste belang had binnen de activiteiten die zij ontwikkelden.

Naast het gebrek aan tijd of het niet hebben van een behoefte om (actief) betrokken te worden spelen er echter nog twee andere factoren mee die ervoor zorgen dat deelnemers niet of minder (dan gewenst) participeren binnen het Samen Ouder project. Zo speelt gezondheid ook voor onze respondenten een grote rol. Een aantal ouderen gaf aan niet langer vrijwilligerstaken uit te kunnen voeren door gezondheidsproblemen:

Ik ben alleen deelnemer helaas. Ik heb problemen met mijn handen, dus ik kan niet veel, nee. Nee dat is onmogelijk. Vroeger deed ik dat wel, maar dat is verleden tijd (vrouw, deelnemer).

Voor anderen door het gegeven dat ‘hun tijd is geweest’ en ze hiervoor niet meer de energie hebben:

Nee, dat moet ik niet meer doen met mijn leeftijd. Ik heb mijn portie gehad (vrouw, deelnemer).

Opvallend hierbij is dat alle respondenten een redelijk traditioneel beeld hebben van vrijwilligerswerk of betrokkenheid binnen het project, namelijk ‘officiële’ taken als het organiseren van de activiteit, koffie rondbrengen of helpen met afwas. Terwijl betrokkenheid ook in de kleine dingen kan zitten, zoals de eerder beschreven emotionele ondersteuning of het wegwijs maken van nieuwe deelnemers. In de gesprekken gaven een aantal respondenten aan dit best leuk te vinden, maar hier nog niet aan gedacht te hebben.

Ook hierbij wordt de verantwoordelijkheid veelal weer bij de professional gelegd om dit te bewerkstelligen, met het idee 'als de projectleider mij vraagt, dan wil ik dat zeker doen'.

Een laatste factor is een tekort aan 'officiële' taken en rollen. Een aantal respondenten gaf aan dat zij best meer zouden willen doen, maar dat er naar hun idee genoeg vrijwilligers waren:

Nou, zal dat ik je zeggen. Ik heb niet de indruk dat ze mensen nodig hebben, daar hebben ze zoveel dames al voor, die interesse hebben om als begeleidster dan, met zo'n groepje van een man of acht, op pad te zijn, dus daar heb ik mij dan niet voor aangemeld. Ja, als het zo zou zijn dat ze mensen nodig hebben dan had ik dat wel gedaan (man, deelnemer).

Doorstroming

Belangrijk in zowel het activeren van ouderen om vrijwilligerstaken uit te voeren als ook doorstroming naar andere activiteiten (buiten het project om) is dat er een goed platform moet worden geboden vanuit de organisatie. Duidelijke gesprekken over wensen en behoeften en duidelijkheid over wat er allemaal mogelijk is binnen en buiten het project, maar ook daadkracht van de deelnemers zelf om op zoek te gaan naar wat zij precies willen doen. Een gedegen intakegesprek speelt hierin een grote rol, dit zagen wij ook terug in de discussiegroepen met de projectleiders. Het blijven herhalen van dit soort gesprekken, formeel of informeel, lijkt net zo belangrijk, bleek uit de gesprekken met de deelnemende ouderen. Dit blijkt in de praktijk echter nog wel eens lastig, vooral voor de grotere projecten. Doorstroming vindt voornamelijk plaats op het moment dat de deelnemer voldoening kan halen uit de activiteit en getriggerd wordt om niet enkel te consumeren. Als dit gefaciliteerd wordt ontstaat er een gevoel van *eigenaarschap*, waarbij de respondent het gevoel heeft echt betrokken te worden, een rol te hebben en van belang te zijn, wat vergelijkbaar is met het eerdergenoemde gemeenschapsgevoel.

De hierboven beschreven voorbeelden laten duidelijk zien hoe divers en persoonlijk de impact van een sociaal project kan zijn. Voor de een is het een leuke avond, gezellige maaltijd of sportmoment, terwijl het voor de ander een essentieel onderdeel is geworden van het leven. Dit hangt veelal samen met de manier waarop de persoon zelf in het leven staat, welke wensen en behoeftes hij/zij heeft en hoe het project hierop in speelt. Tegelijkertijd is dit een dynamisch proces, dat voor een individu verandert door levensgebeurtenissen, veranderde gezondheid en leefsituatie. Een goede werkwijze die rekening houdt met die wensen en behoeftes is dan ook essentieel. In het hierop volgende hoofdstuk gaan wij verder in op de projecten die aan het Samen Ouder programma hebben deelgenomen en kijken wij naar de werkzame elementen, eenzaamheid strategieën, activering en zomeractiviteiten.

(kwetsbare) Ouderen en vitale vrijwilligers

In dit hoofdstuk is gekeken naar de deelnemers van de projecten binnen het programma Samen Ouder: de ouderen en vitale vrijwilligers. In een eerste stap van de analyse is gekeken naar de kenmerken van de deelnemers aan de Samen Ouder projecten. Vervolgens is er gekeken hoe de Samen Ouder respondenten scoren op enkele bekende risicofactoren voor eenzaamheid en op de uitkomstmaten van het Samen Ouder onderzoek: participatie, sociaal netwerk, eenzaamheid en levenstevredenheid. Als laatste is ook gekeken naar het effect en de impact van de initiatieven op de oudere deelnemers en vrijwilligers en is hier duiding aan gegeven middels narratieven.

De deelnemers



De data laat zien dat het overgrote deel van de respondenten in Nederland is geboren, er naar verhouding meer vrouwen dan mannen deelnamen en het merendeel nog zelfstandig woont.

Risico factoren

Partnerstatus: onderzoek laat zien dat voornamelijk weduwen en weduwnaars en gescheiden personen vaker en ernstigere eenzaamheid ervaren. Uit de data blijkt dat de Samen Ouder respondenten gemiddeld vaker verweduwd zijn dan het nationaal gemiddelde (CBS, 2019). Dit percentage stijgt onder de Samen ouder deelnemers van 27% onder de 65-75 jarigen tot 74% onder de 80-plussers.

Gezondheid: een slechte zelf-ervaren gezondheid of gezondheidsbelemmeringen kunnen zorgen voor een toename in eenzaamheidsgevoelens. De deelnemers aan dit onderzoek scoren wat betreft gezondheidsbelemmeringen relatief hoog: 72% van de respondenten geeft aan belemmeringen te ervaren ten opzichte van 50% op nationaal niveau (CBS, 2019).

Uitkomstmaten

Participatie: deelnemers geven het vaakst aan deel te nemen aan beweegactiviteiten en bezoek brengen aan of ontvangen van burens/vrienden. Het minst vaak wordt er deelgenomen aan politieke bijeenkomsten en activiteiten.

Sociaal netwerk: het sociale netwerk van de Samen Ouder respondenten bestaat gemiddeld genomen uit 10 personen, waarbij familie, vrienden en kennissen een evenredig deel uitmaken. Dit komt overeen met landelijke scores.

Eenzaamheid: 54,6% van de respondenten ervaart enige vorm van eenzaamheid. In vergelijking, op nationaal niveau is dit 36,4% (CBS 2019). Vooral op emotionele eenzaamheid scoren de respondenten relatief hoog, dit is wellicht te verklaren door het relatief hoge percentage weduwe(naars) onder de deelnemers.

Levenstevredenheid: de respondenten geven hun leven gemiddeld een 7,2 (ruim voldoende), nationaal is dit een 7,7 (CBS, 2019).

Impact

Kwantitatief

Analyse van de vragenlijst die respondenten minimaal twee keer hebben ingevuld laat geen significante toe- of afname in eenzaamheid, sociaal netwerk of de participatiegraad zien. Verdere regressieanalyses laten tevens geen significante verbanden zien tussen de uitkomstmaten, achtergrondkenmerken en/of risicofactoren.

Wel zien we enkele trends: zo neemt de levenstevredenheid, het sociaal netwerk en de participatiegraad gemiddeld toe als we kijken naar diegenen waarbij eenzaamheid is afgenomen, terwijl er juist een gemiddelde daling is op dezelfde variabelen bij diegenen onder wie eenzaamheid is toegenomen.

Kwalitatief

Uit de kwalitatieve data blijkt dat de initiatieven zorgen voor: een vergroot sociaal netwerk, toegenomen interactie, gezelligheid en structuur. Daarnaast beschrijven de geïnterviewden ook een emotionele impact. Zo voelen ouderen zich 'gezien', biedt het project een emotionele uitlaatklep en een plek om lotgenoten te ontmoeten en jezelf te zijn.

Uit de interviews blijkt hoe divers en persoonlijk de impact van een sociaal project kan zijn. Dit heeft o.a. te maken met kenmerken van de persoon zelf, welke wensen en behoeftes iemand heeft, en hoe het project hierop inspeelt.

5. Programmadeelnemers – projectniveau

Het tweede niveau waarop het programma Samen Ouder gedurende drie jaar is onderzocht, is dat van de programmadeelnemers: de 25 deelnemende initiatieven en hun projectleiders of projectverantwoordelijke. Net als op het deelnemerniveau onderscheiden we een aantal thema's aan de hand van de door het Oranje Fonds gestelde onderzoeksvragen: de werkwijze van de projecten, de aansluiting bij de doelgroep, activering van vitale vrijwilligers en de continue programmering. In de hierop volgende paragrafen zal ingegaan worden op deze onderzoeksvragen door in te zoomen op de vragenlijsten voor projectleiders en deelnemende ouderen, secundaire bronnen als projectaanvraagformulieren en continueringsrapportages, de interviews met deelnemende ouderen en vrijwilligers en de discussiegroepen met projectleiders (in 2019 en 2021).

5.1 Aanpak en werkzame elementen

De eerste vraag die het Oranje Fonds stelde op het programmadeelnemers/projectniveau is of en in hoeverre de aanpak (en/of methodiek) van de initiatieven bijdraagt aan het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid. Met andere woorden, of en hoe de aanpak van de projecten aansluit bij de eenzaamheidsproblematiek. Voor we deze vraag kunnen beantwoorden zullen we eerst kort ingaan op de huidige wetenschappelijke kennis over 'wat werkt' als het gaat om eenzaamheidsbestrijding.

5.1.1 Projectgroepen

Eerder in deze rapportage hadden we het al over de verschillende stijlen van verwerking als het gaat om eenzaamheidsbestrijding, te weten: netwerkvergroting, standaardverlaging en bijstellen van het belang van het eenzaamheidsprobleem (Fokkema & van Tilburg, 2007; Schoenmakers et al., 2014; Van der Zwet & Van de Maat, 2016). Uit een initiële analyse van de projectaanvragen bleek al snel dat de geselecteerde Samen Ouder projecten veelal een breed scala aan activiteiten aanbieden en niet een specifiek type of afgebakende interventie hanteerde. Als we kijken naar de drie verwerkingsstijlen (netwerkvergroting, standaardverlaging en bijstellen van het belang van het eenzaamheidsprobleem) stellen we vast dat er in alle projecten gewerkt wordt aan netwerkvergroting. In de projectaanvraagformulieren wordt er slechts bij twee projecten aangegeven dat zij beogen om vrijwilligers te trainen in thema's, zoals acceptatie of verwachtingen rondom relaties, om vervolgens als ambassadeur van een groepje ouderen of 1-op-1 een oudere te begeleiden. Hierbij gaat het dus om vrijwilligers en niet ouderen zelf die worden getraind of waar bewust mee over dergelijke onderwerpen wordt gesproken. Verder is er weinig expliciet te lezen over het omgaan met eenzaamheid door het bijstellen van mogelijk onrealistische wensen of te hoge verwachtingen of het leren omgaan met eenzaamheidsgevoelens door coping strategieën toe te passen zoals acceptatie of relativering.

Dit laat ook zien dat veel sociale initiatieven nog altijd de focus leggen op sociale eenzaamheid in plaats van emotionele eenzaamheid, zoals ook te zien is in een grotere studie uitgevoerd door Movisie (van de Maat et al., 2020), ondanks dat deze laatstgenoemde vorm veelal aan de orde is bij ouderen. Hier liggen dus nog kansen voor toekomstige ontwikkeling, van zowel de initiatieven zoals het programma en het Oranje Fonds als overkoepelende organisatie. Hier gaan we in hoofdstuk 6 verder op in.

Omdat bijna alle projecten aan de start van het programma Samen Ouder zich vooral richten op netwerkvergroting hebben wij onze analyse tot deze verwerkingsstijl beperkt. Omdat er daarnaast weinig variatie was in andere mogelijke achtergrondkenmerken van de projecten (zoals doelgroep, duur van het project of groeps- of individuele benadering) hebben wij ervoor gekozen om een classificatie te hanteren op basis van de primaire focus van de activiteiten, om zo zicht te krijgen op de aanpak van de initiatieven en de aansluiting op de doelgroep. Zoals eerder geschetst in hoofdstuk 2 hebben we de volgende classificatie gehanteerd: individuele begeleiding (Maatjes projecten), kortdurende activiteiten (eten, opstap, etc.), sport en beweging, en dagbesteding zonder indicatie (Sociale huiskamers).

Als eerste stap in de analyse naar de werkzame elementen kijken we naar de eenzaamheid binnen de vier projectgroepen. Hiertoe voerden wij regressieanalyses uit tussen de eenzaamheidverschilscore en projectgroep welke is gecontroleerd voor enkele achtergrondkenmerken: leeftijd, geslacht en partnerstatus. Hieruit kunnen we opmaken dat de Samen bewegen projectgroep een significant minder eenzame doelgroep bereikt dan de andere projectgroepen voor meetmomenten 0 (-1,445 ($p=0,007$)) en 1 (-0,915 ($p=0,043$)). De cijfers laten zien dat wanneer een respondent deel uitmaakt van de projectgroep Samen bewegen, de eenzaamheidverschilscore gemiddeld -1,445 (M0)/ -0,915 (M1) punt lager ligt dan bij respondenten uit de andere projectgroepen. Ter illustratie is de regressieanalyse voor meetmoment 1 weergegeven in Tabel 10.

Tabel 10. Regressieanalyse projectgroep Samen bewegen en eenzaamheid tijdens M1

	Unstandardized B ^a	Coefficients Std. Error	P
(Constant)	2,396	1,333	0,073
Leeftijd	-0,018	0,018	0,309
Geslacht	0,492	0,425	0,248
Partnerstatus	1,915	0,413	0,000
Project Samen bewegen	-0,915	0,450	0,43

a) Regressie coëfficiënt (unstandardized B) is gemiddelde toe/afname van de afhankelijke variabele als de verklarende variabele 1 omhoog gaat en de andere variabele gelijk blijven.

b) Significantie bij * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$.

Voegen we nog een bekende risicofactor toe, te weten gezondheid, dan verdwijnt de significantie echter voor meetmoment 1 (2018). Dit betekent dat gezondheid het verband tussen de deelname aan de projectgroep Samen bewegen en de gemiddelde af/toename in

eenzaamheid beïnvloedt. Met andere woorden, iemands zelf ervaren gezondheid bepaalt tijdens dat meetmoment of diegene eenzaamheid ervaart en in welke mate, en niet of hij of zij deelneemt aan een Samen bewegen project.

De Sociale huiskamer projectgroep bereikt daarentegen juist ouderen met een hogere score op eenzaamheid dan de andere projectgroepen. Dit verschil is weer significant voor meetmomenten 0 (1,367 ($p=0,012$)) en 1 (1,140 ($p=0,017$)). Ook hier verdwijnt de significantie voor meetmoment 0 (2018) wanneer gecontroleerd wordt voor gezondheid. Zie ter illustratie de regressieanalyse voor meetmoment 1 in Tabel 11.

Tabel 11. Regressieanalyse projectgroep Sociale huiskamer en eenzaamheid tijdens M1

	Unstandardized B ^a	Coefficients Std. Error	P
(Constant)	1,708	1,290	0,186
Leeftijd	-0,016	0,018	0,354
Geslacht	0,386	0,426	0,366
Partnerstatus	2,066	0,405	0,000
Project Sociale huiskamer	1,140	0,478	0,017

a) Regressie coëfficiënt (unstandardized B) is gemiddelde toe/afname van de afhankelijke variabele als de verklarende variabele 1 omhoog gaat en de andere variabele gelijk blijven.

b) Significantie bij * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$.

Kijken we echter naar de twee sub-vormen van eenzaamheid dan valt op dat bij de deelnemers aan de Sociale huiskamer projectgroep een significant verband is met emotionele eenzaamheid, gecontroleerd voor zowel leeftijd, geslacht, partnerstatus én gezondheid op zowel meetmoment 0, 1 en 2. Dit betekent dat deze projectgroep meer ouderen bereikt die emotionele eenzaamheid ervaren. Dit is ook te zien in het feit dat de Sociale huiskamerprojecten relatief veel vrouwen bereiken, waarvan bekend is dat zij op latere leeftijd veelal te kampen hebben met emotionele eenzaamheid, terwijl mannen juist meer sociale eenzaamheid laten zien.

Sociale huiskamer projectgroep verder uitgelicht

In een volgende stap hebben wij door middel van een correlatieanalyse naar de eenzaamheidsverschilscores gekeken, dat wil zeggen de af- of toename in eenzaamheid tussen tenminste twee meetmomenten voor de vier projectgroepen. Met een correlatieanalyse wordt een eventuele samenhang tussen twee variabele berekend, waarbij geen rekening wordt gehouden met eventueel andere meespelende factoren (zoals achtergrondkenmerken). Hieruit kunnen wij voorzichtig opmaken dat wij een positieve verandering zien binnen de projectgroep Sociale huiskamer (-2,17 ($p=0,012$)). De cijfers laten zien dat wanneer een respondent deel uitmaakt van de projectgroep Sociale huiskamer, de eenzaamheidsverschilscore gemiddeld met -2,17 afneemt. Het gaat hierbij om de gehele dataset waarvan wij een verschilscore hebben; dus personen die de vragenlijst

hebben ingevuld tijdens M0 en M1 of M0 en M2 of M1 en M2 of tijdens alle drie de meetmomenten.

Omdat het hierbij gaat om een potentieel verband berekend met een correlatieanalyse, hebben we vervolgens de uitkomsten geanalyseerd middels een regressieanalyse en hierbij weer gecontroleerd voor leeftijd, geslacht en partnerstatus. In deze analyse blijft enkel het verband tussen de variabele projectgroep Sociale huiskamer en de eenzaamheidsverschilsscore significant voor de periode tussen 2019 en 2020 (M1->M2). De uitkomsten zijn weergegeven in Tabel 12.

Tabel 12. Eenzaamheidverschilsscore periode M1->M2 en projectgroep Sociale huiskamer

	Unstandardized B ^a	Coefficients Std. Error	P
(Constant)	2,088	2,716	0,444
Leeftijd	-0,017	0,039	0,655
Geslacht	-0,627	0,620	0,315
Partnerstatus	0,024	0,612	0,969
Project Sociale huiskamer	-2,105	0,880	0,019

a) Regressie coëfficiënt (Unstandardized B) is gemiddelde toe/afname van de afhankelijke variabele als de verklarende variabele 1 omhoog gaat en de andere variabele gelijk blijven.

b) Significantie bij * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Verdere analyse op de sub-vormen van eenzaamheid laat zien dat van de periode M1->M2 het verband tussen de projectgroep Sociale huiskamers en een significante af- of toename in eenzaamheid enkel is te vinden is voor sociale eenzaamheid (-1,380 ($p=0,020$)) en niet voor emotionele eenzaamheid (-0,453 ($p=0,447$)).

De afname in eenzaamheid (verschilsscore) kan ook te maken hebben met andere factoren die niet zijn meegenomen in dit onderzoek. Zo moet er rekening gehouden worden met het gegeven dat twee van de vier Sociale huiskamerprojecten niet hebben deelgenomen aan de laatste meting wat voor een vertekend beeld kan zorgen en dat de significante relatie niet zichtbaar is voor de gehele eenzaamheidverschilsscore populatie maar enkel voor de meetmomenten M1-M2. Tevens verdwijnt ook in deze analyse (Tabel 12) de significantie zodra de variabele gezondheid wordt meegenomen. Er zijn dus diverse kanttekeningen te plaatsen bij de mogelijke afname in eenzaamheid door Sociale huiskamerprojecten op basis van de beschikbare data.

Dit neemt echter niet weg dat de Sociale huiskamerprojecten een relatief eenzame(re) doelgroep bereiken dan het gehele programma Samen Ouder en er een voorzichtige indicatie is dat deze groep ook een gemiddelde afname in eenzaamheid heeft ervaren. Dit blijkt alleen al uit de doelgroep die zij weten te betrekken. Ze bereiken relatief veel vrouwen (en alleenstaanden), wat tevens de hoge aanwezigheid van emotionele eenzaamheid kan

verklaren. Daarnaast laat de groep iets meer gezondheidsproblemen zien dan bijvoorbeeld de Samen eten en op stap of Samen bewegen projecten.

Dat de associatie met een afname in eenzaamheid vervolgens enkel overblijft na correctie voor sociale eenzaamheid laat mogelijk weer zien hoe complex het is om emotionele eenzaamheid te verminderen en dat dit vraagt om een andere aanpak/ werkwijze dan enkel vergroting van het sociale netwerk of het faciliteren van contact.

5.1.2 Meervoudige classificaties

Hoe zit het dan met de andere projectgroepen? Voor zowel de Maatjes projecten als de Samen eten en op stap projecten is in de groepsgemiddelden geen significante toe- of afname in eenzaamheid te zien. Ondanks dat de Maatjes projecten een soortgelijke doelgroep lijken te trekken als de Sociale huiskamers. Ook met een hoog percentage alleenstaanden en relatief gezien meer gezondheidsproblemen, zien we geen significante verbetering in de ervaren eenzaamheid. Binnen deze projectgroep vallen echter slechts twee projecten. Dit verklaart mogelijk de ontbrekende associatie.

Ook voor de Samen eten en op stap projecten zien wij geen verschillen in de scores wat betreft eenzaamheid. Dit kan onder andere te maken hebben met de omvangrijke opzet van de meeste Samen Ouder projecten die hieronder vallen. Zo laat de data zien dat het gros van de projecten uit meer dan één activiteit bestaat (N=16) en onder verschillende projectcategorieën kan worden geclassificeerd. Dit diverse en brede scala aan activiteiten en vormen van contact typeert meerdere projecten. Vooral bij de projecten die een divers aanbod aan activiteiten aanbieden, zowel individueel als in een groep, op verschillende tijdstippen en frequenties, uitgevoerd door verschillende personen (zowel professionals als vrijwilligers) is het dan ook moeilijk te onderscheiden of en indien dit gebeurt welk element bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid en welk juist niet.

Naast de verwerkingsstijlen en de activiteiten die worden aangeboden door de projecten zijn er namelijk nog vele andere factoren die mogelijk meespelen in het slagen van de beoogde aanpak, zoals: aansluiting bij motivatie van de deelnemer, een goed gestructureerd programma en bevlogen hulpverleners/uitvoerders (van Tilburg, 2007). In lijn met deze gedachte hebben Theo van Tilburg en Tamara Bouwman in een recente studie (2020) naar eenzaamheidsinterventies zeven (voorlopige) werkzame elementen gedefinieerd die elk in de vorm van ondersteuning onderdeel kunnen uitmaken van een geschikte eenzaamheidsinterventie. Het gaat hierbij om: zinvol bezig zijn, ontmoeten, praktisch ondersteunen, betekenisvol contact, sociale vaardigheden, realistische verwachtingen en een betekenisvolle rol. Dit geeft aan dat het in een 'natuurlijke' studie zoals deze, waarbij de projecten in hun gebruikelijke werkwijzen worden gevolgd, zeer lastig is vast te stellen welk element of kenmerk van het project, of van de deelnemers, nu precies welke rol speelt.

Omdat de door ons gehanteerde classificatie enkel aanwijzingen geeft van wat werkt als het gaat om eenzaamheidsbestrijding op het gebied van activiteiten, hebben we ook enkele verdere regressieanalyses uitgevoerd met andere, eventueel relevante kenmerken als het gaat om de samenhang met eenzaamheidsscores voor de gehele steekproef. Het ging hierbij onder andere om: 1) locaties (stad versus dorp), 2) uitvoerders (vrijwillige of professionele uitvoering), 3) frequentie van de activiteit (minder dan 1x week of 1x per week/meer), 4) mogelijkheid tot individuele ondersteuning (c.q. maatjes) en 5) aandacht voor realistische verwachtingen/ sociale vaardigheden (training). Geen van de analyses laat significante associaties zien met de eenzaamheidsverschilsscore.

Ook dit is niet uniek als het gaat om het achterhalen wat werkt bij eenzaamheidsinterventies. De werkzame elementen gedefinieerd door van Tilburg en Bouwman (2020) moeten gezien worden als bouwstenen, soms komt er één voor in een interventie, soms meerdere. Dit laatste, zo suggereren zij, verhoogt de kans op een positieve impact van de interventie. De werkzame elementen zijn als het ware de effectieve onderdelen van de interventie. Het blijft echter maatwerk en het kan zo zijn dat een werkzaam element bij de ene persoon beter werkt dan bij de andere of bij de ene interventie beter werkt dan bij de andere. Dit heeft vaak te maken met welke subdoelen beoogd worden – verbetering van het sociale netwerk, vergroten van het gevoel erbij te horen, vergroten van intimiteit (emotionele eenzaamheid) of vergroten van gevoel betekenis te hebben - welke verwerkingsstijl wordt ingezet.

Het belang van oog houden voor de passendheid van verschillende kenmerken rekening houdend met bijvoorbeeld de doelgroep, maar ook de ervaren eenzaamheid, de persoonlijke omstandigheden en de omgeving, maakt het lastig om op groepsniveau, gezien de grote diversiteit wat dat betreft binnen het programma Samen Ouder, associaties vast te stellen die direct leiden tot een verlaging van de eenzaamheidsscores. Bovendien liet de data geen complexere analyses, zoals multilevel modellen en cohortanalyses toe. Wel kunnen we aan de hand van de kwalitatieve data meer zeggen over het proces die individuele deelnemers hebben ervaren.

5.1.3 Kwalitatieve benadering van de projectaanpak

Ondanks dat de kwantitatieve data geen duidelijke werkzame elementen kan onderscheiden die verklaren of de aanpak van de projecten bijdraagt aan eenzaamheidsbestrijding, hebben we hier met behulp van de kwalitatieve methoden, waaronder de interviews met deelnemende ouderen en de discussiegroepen met de projectleiders, enig inzicht in gekregen. Met deze inzichten kunnen we ook dieper ingaan op de voorzichtige indicatie die we in de kwantitatieve analyses vinden voor een afname in eenzaamheid binnen de Sociale huiskamer projectgroep. Ook kunnen we mogelijke duiding geven aan de andere bevindingen, zoals de significant minder eenzame doelgroep van de Samen bewegen

projecten en de mogelijke impact van de brede aanpak van de Samen eten en opstap projecten.

De ontmoetingsplek

Een van de eerste werkzame elementen van de Samen Ouder projecten die wij hebben kunnen destilleren uit de interviews en discussiegroepen is het belang van een toegankelijke locatie van de projecten. In meerdere gesprekken met respondenten kwam naar voren dat de plek van de activiteiten een essentiële rol speelde in hun ervaring met het project. Dit heeft met een aantal factoren te maken. Een eerste factor is laagdrempeligheid. Zo gaven veel deelnemers aan dat de locatie naast een plek om deel te nemen aan een activiteit, ook een plek is om anderen op een laagdrempelige manier te ontmoeten op momenten dat zij hier behoefte aan hebben. Dus ook buiten de activiteiten om. Zo beschreef een respondent dat ze met de jaren steeds minder contacten overhield, doordat het contact met collega's minder werd, haar kinderen verder weg gingen wonen en uiteindelijk haar man overleed. Het buurthuis waar het Samen Ouder project ook enkele activiteiten organiseert is nu voor haar een fijne plek om heen te gaan als ze even 'eruit wil':

Ik heb altijd gewerkt, dus je contact met je collega's ben je kwijt. Dan zit je thuis [...] Je man sterft, nou intussen zit je alleen te kijken. En dan zul je iets moeten gaan doen. Maar je moet wel de mogelijkheid hebben om ergens heen te gaan. Kijk je kan toch niet iedere dag eh... 25 keer Albert Heijn binnenwandelen. Er zijn mensen die dat doen, alleen om een praatje te maken, hopen dat ze iemand tegen komen. Ik doe dat hier [project]. Ik vind dat heel voornaam. Zo'n plek van als ik zin heb ... en meestal heb ik wel zin, daar gaat het niet om [lacht] (vrouw, deelnemer).

Voor deze respondent, maar ook voor anderen, werken de locaties als laagdrempelige ontmoetingsplek om even heen te gaan voor afleiding, ondersteuning of gesprek. Dit kwam voornamelijk naar voren bij de projecten die gevestigd zijn in een buurthuis of andere openbare locatie waar ook andere activiteiten (niet altijd gericht op ouderen) plaatsvinden. Een goed voorbeeld hiervan is de buurtlocatie waaruit een van de Samen Ouder projecten werkzaam is. Hier is ook een klein barretje waar ouderen rustig een kopje koffie kunnen drinken:

Je ging zitten en dan was het gelijk 'Koffie?', dan weet 'ie [barman] het al en dan komt hij een bakje koffie brengen. Ja, dat is gezellig. En er zitten nog meer mensen die alleen zijn en daar kan je dan gewoon even mee praten en ben je er even uit. Dat is gekomen door [project], dat we daar [buurthuis] zo zitten (man, deelnemer en vrijwilliger).

Deze quote en eerdere voorbeelden zijn illustratief voor verschillende locaties waar ook andere activiteiten plaatsvinden, sociale activiteiten zoals biljarten en locaties waar

mogelijke andere faciliteiten te vinden zijn zoals een bibliotheek, thuiszorg, eet/drink gelegenheid, (tweedehands) winkeltje of servicepunt voor vragen over bijvoorbeeld administratie of computers. De mogelijkheid om op elk moment van de dag even binnen te wandelen, hier bekende gezichten te treffen en even uit huis te zijn sprak de deelnemende ouderen erg aan door de combinatie van laagdrempeligheid en (vrijblijvende) verbondenheid. Zo beschreef een respondent dat ze de mensen uit het buurthuis ook regelmatig in het dorp tegenkomt en ze elkaar groeten, ondanks dat ze deze mensen niet kent van de activiteit zelf maar alleen van de computerhulp. Dit vergroot het, in hoofdstuk 4 beschreven, gemeenschapsgevoel buiten de activiteit.

Een tweede factor die de locatie zo belangrijk maakt is dat er door de laagdrempeligheid van de locatie op een gemakkelijke manier nieuwe contacten kunnen worden gelegd, bijvoorbeeld na een verhuizing:

Ik woonde er pas dus ik dacht bij mijzelf: 'Leuk, nieuwe mensen leren kennen.' Dat had ik een beetje voor ogen en toen had ik eigenlijk ook al een beetje in mijn hoofd zitten: 'Nou als ik hier een beetje die mensen leer kennen, de vrijwilligers, en ze komen mensen tekort, misschien wil ik hier ook wel vrijwilliger worden'. Dat zat gelijk al in mijn achterhoofd (vrouw, deelnemer).

Daarnaast beschreven enkele deelnemers dat zij met minder schroom doorstroomden naar de Samen Ouder activiteit die toch bedoeld was, zoals zij stelden, voor 'ouderen' omdat zij toch al in het buurthuis kwamen en daar mensen kenden, zoals de projectleider of andere deelnemers. Dit kwam voornamelijk naar voren bij de relatief vitale en veelal iets jongere deelnemers en vrijwilligers. Voor deze personen kan het project, maar ook de laagdrempelige locatie op een preventieve manier werken doordat iemands netwerk wordt vergroot en verstevigd en doordat deelnemers gemakkelijk meer betrokken raken binnen het buurthuis en frequent dezelfde mensen tegenkomen wat voor herkenning, verbondenheid en op den duur een bepaalde vorm van intimiteit kan zorgen.

Hierop voortbouwend beschrijven de gesprekken dat de laagdrempeligheid voornamelijk deelnemende ouderen en vrijwilligers aanspreekt die gemakkelijk zelf erop uit gaan. Voor diegenen die zelf minder het initiatief namen om erop uit te gaan zagen we een andere voorkeur als het gaat om de locatie. Zij spraken veelal over behoefte aan een geborgen locatie waar iemand echt wordt gezien en gehoord. Dit zijn soms dan ook niet de openbare buurthuizen zoals hiervoor beschreven, maar juist de kleinere locaties of kleinschalige projecten die een eigen locatie hebben. Respondenten gaven aan dat juist de kleinschaligheid en privacy van bepaalde locaties zorgt dat de groep elkaar goed leert kennen. Dit kan leiden tot goede gesprekken en vervult voor hen hun behoefte aan het delen van lief en leed. Dit lijkt een stap verder te gaan dan het eerdergenoemde laagdrempelige, ietwat vrijblijvende, gemeenschapsgevoel. De diversiteit in deelnemers en

wensen en daarmee diversiteit in werkwijzen kwam ook naar voren in de discussiegroepen met projectleiders:

Wat mij ook opvalt is dat mensen niet in een grote groep zijn. De ene wel de andere niet. Er zijn mensen die komen het liefst naar zo'n grote groep. Waar je lekker een beetje anoniem, lekker gewoon achterover zitten met je drankje en weer weg. En er zijn mensen die zoeken wat nauwer contact. Waarbij je veel meer met elkaar kan en durft te doen. Dat is toch heel verschillend per mens.

Dit brengt ons tevens bij het volgende werkzame element voor een aantal van de projecten: intimiteit en kleinschaligheid.

Mogelijkheid tot herkenning en diepgang

Zoals in hoofdstuk 4 besproken is een essentieel onderdeel van de projecten en activiteiten het contact met andere deelnemers, vrijwilligers en professionals. Enkel contact, zo blijkt ook uit voorgaande onderzoeken (o.a. van Tilburg, 2007), is niet genoeg als het gaat om het verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Bekend is dat met name emotionele eenzaamheid vraagt om andere verwerkingsstijlen dan simpel meer contact. Dit laatste lijkt effectiever als er alleen ingespeeld wordt op sociale eenzaamheid. Zoals beschreven richt een groot deel van de Samen Ouder projecten zich voornamelijk op dat laatste. Met name de grootschalige projecten, veelal gekoppeld aan een openbare locatie zoals hierboven beschreven, die minder frequent bij elkaar komen (bijvoorbeeld één- of tweemaal per maand een eetavond) richten zich eerder op de kwantiteit dan de kwaliteit van contact. Soms ook vanuit de verwachting dat emotionele verbondenheid iets is wat mensen zelf tot stand moeten brengen; iets wat niet afgedwongen kan worden.

Deze aanpak heeft dan ook zijn eigen kracht. Zo hoorden wij van de deelnemers van een aantal 'grootschalige' projecten veelal terug dat het een uitje was om naar de activiteit te gaan, even onder de mensen te zijn en weer eens wat van anderen te horen. Echter, beschreven de meeste deelnemers ook dat het contact redelijk oppervlakkig bleef en voornamelijk alleen tijdens de activiteit. Overigens soms ook vanuit de wens dit zo te houden. Illustratief is bijvoorbeeld dat deelnemers beschreven dat tijdens corona het contact met andere deelnemers voor dit soort projecten grotendeels was stilgevallen. Als het gaat om het verminderen van emotionele eenzaamheid is de kans dan ook klein dat dit soort projecten een significante bijdrage leveren, zowel op de korte als lange termijn. Wat we terug hoorden van de respondenten die signalen van (beginnende) eenzaamheid vertoonden is dat zij namelijk voornamelijk opzoek waren naar verbinding en diepgang; betekenisvol contact.

Dit laatste kan eigenlijk alleen gebeuren zodra er ruimte is voor diepgaande gesprekken met een aantal 'bekende' personen waarmee een vertrouwensband is opgebouwd. Veelal zijn

hier kleine groepen voor nodig die regelmatig bij elkaar komen. Dit gebeurt bij een klein aantal projecten, meestal vallen die binnen de Sociale huiskamer projectgroep. Zo beschreven deelnemers die met andere deelnemers in de loop van de tijd een vorm van vertrouwen en verbondenheid hadden ontwikkeld, dat dit voornamelijk kwam door de groepsgrootte en vaste samenstelling waardoor deelnemers elkaar echt konden leren kennen. Een van de respondenten vertelde het volgende:

Ik denk dat we elkaar echt heel erg aanvoelen of zo. Want als de [project] dicht was, gingen we met zijn allen naar de Intratuin, gingen we ontbijten daar. Zo hecht is het eigenlijk [...] We bespreken ook alles, als iemand even niet lekker in zijn vel zit, in de put [...] De mensen hier helpen je gewoon over een stuk, over een brugje heen van 'Joh, kom even naar de andere kant'. Het kan heel anders zijn. Daarom vind ik de [project] zo belangrijk (vrouw, deelnemer).

Er is overigens wel degelijk de mogelijkheid om verbindingen mogelijk te maken binnen een grootschalig project of op een openbare locatie, zolang er een vorm van terugkerend contact (herkenning, vertrouwen) mogelijk wordt gemaakt. Zo kan hier rekening mee worden gehouden door het opdelen van de groep, vaste contactmomenten te hebben om zo bekende gezichten en onderlinge uitwisseling te stimuleren. Bovendien kunnen professionals zorgen voor een geborgen omgeving waar mensen zich thuis voelen (door uitnodigend te zijn, mensen erbij te betrekken en te introduceren). Dit zien we bijvoorbeeld duidelijk terug bij projecten met een afgescheiden ruimte voor de Samen Ouder activiteiten waar deelnemers in kleine groepen elkaar ontmoeten. Dan kan er ruimte worden gegeven aan ontwikkeling van een vaste hechte groep. Zo geeft een respondent van een van de projecten aan dat zij met de vaste kern een hechte groep hebben gecreëerd waarbinnen lief en leed gedeeld kan worden: “We hebben echt een heel gezellig groepje” (vrouw, deelnemer)

Ook in de discussiegroepen met de projectleiders kwam de behoefte onder deelnemers aan een intieme en kleinschalige setting naar voren. Zo werd gesteld:

Hoe kwetsbaarder de groep, hoe meer uitdagingen ze hebben, hoe meer behoefte ze hebben aan dat kleinschalige. Anders val je helemaal in het niet in de grote massa. Wij gaan bijvoorbeeld tien keer naar dezelfde bestemming met een andere groep mensen om dat kleinschalige te waarborgen.

Voor sommige projectleiders was aandacht voor kleinschaligheid en diepere verbinding niet hun initiële focus, maar tussentijdse gesprekken bij enkele deelnemers thuis gaven aan dat je op die kleinschalige manier hele andere gesprekken krijgt dan aan de grote tafel. Dit heeft hen ertoe doen besluiten om extra kleinschalige eetmiddagen/bijeenkomsten te organiseren, waarbij ze ook bewust een groep ouderen, veelal de alleenstaanden,

persoonlijk uitnodigen. Zoals eerder beschreven vormt dit tegelijkertijd een belangrijk dilemma tussen enerzijds vaste gezichten en anderzijds het voorkomen van kliekjesvorming zodat mensen zich niet buitengesloten voelen. Bijvoorbeeld projectleiders van een van de Samen eten en op stap projecten beschreven dat zij eigenlijk graag zouden willen dat de mensen die hun eetavond bezoeken door wisselen, zodat iedereen elkaar leert kennen en er geen groepsvorming ontstaat, tegelijkertijd zien zij ook dat de vaste groepen zorgen voor diepgang. Dit bleek ook uit de interviews: “Dat je altijd dezelfde gezichten zien, dat is erg prettig” (vrouw, deelnemer).

Frequentie en duur van contact

Het delen van lief en leed, waaronder gevoelens van eenzaamheid of persoonlijke zorgen, gebeurt dus voornamelijk in kleine en hechte groepen, maar kan ook plaatsvinden binnen een grootschalig project indien er ruimte is voor kleinschaligheid binnen de grote groep. Een derde werkzaam element speelt hierin mee: frequentie en lengte van de contactmomenten. Uit de analyse komt naar voren dat vooral de Maatjes projecten en Sociale huiskamerprojecten een hoge frequentie van contact hebben. Dit wil zeggen dat de activiteit of bijeenkomst veelal wekelijks, soms vaker, plaatsvindt en in verhouding tot andere projecten lang duurt (gemiddeld tussen de 4 en 7 uur). Hierdoor zijn vaste en hechte groepen ontstaan zoals in de paragraaf hierboven is beschreven.

Ook binnen de andere projectgroepen zoals de Samen eten en op stap projecten spelen frequentie en duur een belangrijke rol. Zo vertelde een respondent:

Het fijnste daarvoor [goed contact] is dat je die mensen wat beter kent. Ik bedoel als je die mensen voor de eerste keer of de tweede keer ziet, dan ga ik dit soort dingen niet op tafel leggen. Voor hetzelfde geldt denken ze, nou, die willen we niet meer erbij, want daar wordt je doodziek van, met mijn gezeur over zijn zoon en dit en dat. Ik bedoel, je moet het ook maar, als je die mensen een beetje kent dan voel je ook wel aan hoe ver je kan gaan (vrouw, deelnemer).

Ook vanuit de kant van de professional of vrijwilliger is het fijn als er regelmatig contact is met dezelfde ouderen, zodat er een band opgebouwd kan worden en zij op de momenten die er toe doen er kunnen zijn voor de ander. Zo beschreef een van de mannelijke vrijwilligers dat persoonlijk contact het allerbeste is om na te streven als organisatie. Hij vertelde daar het volgende over:

Nou, mensen zijn opener als je alleen met ze spreekt dan als je tezamen bent met anderen erbij, want dan komen ze niet met hun problemen, Maar als je ze een beetje kent en je hebt regelmatig contact, dan komen ze ook met hun privéproblemen en zorgen naar je toe. En dan kun je wat betekenen, hè. In de ruimte praten is niet zo moeilijk, het moet gericht zijn (man, vrijwilliger).

Het creëren van diepgaand persoonlijke contact vraagt echter wel om tijd en aandacht gaf de vrijwilliger aan. Bovendien kan dit verwachtingen oproepen en ook een grote verantwoordelijkheid neerleggen bij vrijwilligers of beroepskrachten. Op de vraag of de deelnemers alleen met hem hun emoties of zorgen deelden of dat dit ook wel eens in de groep gebeurde, antwoordde hij het volgende:

En nu hebben we die bijeenkomst en dan zit je natuurlijk ook met zijn achten of zijn tien, en dan zegt ook niet... Nou hoewel, dat heb ik nu in de loop der jaren wel gemerkt: als ze regelmatig komen gaan ze hun vertrouwen ook stellen in elkaar. En dan kunnen ze met hun verhaal op de proppen komen. Dan word je een beetje familie van elkaar (man, vrijwilliger).

De opmerking die de vrijwilliger hierboven noemt over dat de groep op den duur als familie is gaan aanvoelen is iets wat vaker terug kwam in de gesprekken met respondenten die aan projecten met kleinschalige activiteiten en vaste groepen deelnemen. Het elkaar op wekelijkse basis terug zien biedt de mogelijkheid tot diepere gesprekken, verbinding en het eerder genoemde gemeenschapsgevoel wat in sommige gevallen dus zelfs als familie kan gaan aanvoelen.

Goede professionele begeleiding en doorstroming

Een laatste werkzaam element dat uit de interviews naar voren kwam is de rol, aanwezigheid en vaardigheden van de aanwezige professional (projectleider, project uitvoerder of bepaalde vrijwilligers). Zo bleek uit de interviews dat de intimiteit, nodig voor een diepere verbinding en het delen van gevoelens zoals eenzaamheid, voor bepaalde respondenten voornamelijk door de professionals wordt gefaciliteerd, wordt geborgd en in sommige gevallen ook geheel verzorgd. Voor de projecten die werken met een vast aanspreekpunt (zoals de projectleider, groepsleider, trainer etc.) werd dit veelvuldig besproken en de deelnemers spraken vol lof over het warme onthaal, de goede begeleiding en vriendelijke vrijwilligers waardoor ze zich welkom en gezien voelen:

Ik ben iedere dag welkom, ik word met liefde ontvangen (vrouw, deelnemer).

Ik ben verhuisd naar [stad] na een scheiding en ik wist helemaal niks af van wat dan ook, dus ik heb me laten meeslepen door een vriendin en ik kwam eigenlijk, als ik het zo mag omschrijven, in een warm nest bij [project], dat was echt super [...] Ik vind ze [professionals] zo ontzettend lief, ook als je al binnenkomt, zo'n hartelijk ontvangst. Ik vind het geweldig (vrouw, deelnemer).

Goede begeleiding, aardige vrijwilligers allemaal, de meesten die ken ik van voornaam, dus dat is een kwestie, dat ze, als je dan inderdaad, laat ik zeggen, een beetje een oude jongensclub wordt het dan (man, deelnemer).

Een andere respondent, die mantelzorger is van zijn vrouw en in het begin erg veel moeite had om haar “achter te laten” bij de activiteit vertelde dat de warme ontvangst en goede opvang heeft geholpen om dit te vergemakkelijken:

Je wordt er zo ontzettend goed opgevangen. Hele lieve begeleidsters, vrijwilligers. En het is er altijd wel wat gezellig, dus in dat opzicht, ja, daar hebben we absoluut geen klagen over. Dat maakt het ook makkelijker. Dat maakt het ook wat makkelijker haar hier achter te laten (echtgenoot en mantelzorger van deelnemer).

Respondenten vertelden vol waardering over de manier waarop zij werden ontvangen, de kaartjes die zij kregen bij hun verjaardag, of een telefoontje na een ziekenhuisbezoek. Deelnemers beschreven dat ze zich gezien en gewaardeerd voelden doordat de professional hen begeleidde bij het leggen van contacten, bijhield wat hun voorkeuren zijn (bijvoorbeeld m.b.t. uitjes of maaltijden) en zorgde dat ze ‘erbij horen’. Dit laat de waarde van een duidelijk en vast aanspreekpunt zien. Voorbeelden van projecten waarbij de professional een duidelijk rol speelt in het creëren van een plek voor diepere verbinding en intimiteit zijn te vinden binnen alle vier de projectgroepen. Deze projecten werken met een vaste projectleider/ eindverantwoordelijke die niet alleen vrijwilligers aansturen, maar ook zelf bewust persoonlijk contact onderhouden met (een deel van) de deelnemers. De noodzaak van persoonlijke aandacht werd nog eens benadrukt door de komst van COVID-19. Respondenten beschreven hoe enorm fijn ze het vonden om te merken dat er iemand aan hen dacht:

Nu ook [tijdens de lockdown] als je wat hebt en je belt, ze staan altijd voor je klaar. Wat ze kunnen helpen. Ja, eerlijk. Die ziekte [persoonlijke ziekte], daar weten ze allebei van. Ze bellen gelijk op en: ‘hoe gaat het?’ en ‘kan ik je helpen?’ (vrouw, deelnemer).

Maar [organisatie] doet heel veel voor ouderen, hoor. Want in die coronatijd, in die lockdown, toen deden ze iedere week een paar keer bellen. Want dan was er geen activiteit. En dan deden ze toch contact houden van hoe het met je was. Ja, petje af voor die meiden, hoor. Echt. (vrouw, deelnemer).

Keerzijde van de focus op één aanspreekpunt binnen de organisatie is dat deze persoon overgevraagd kan worden zodra het project groeit en het niet meer mogelijk is iedereen in het vizier te houden. Dit kwam ook uit de discussiegroepen met projectleiders naar voren waarin een aantal projectleiders aangaf dat je altijd de kans loopt om je te veel te richten op

de personen die zichtbaar om aandacht vragen en de ouderen die dit minder doen, maar wellicht wel eenzaam zijn of een hulpvraag hebben over het hoofd ziet. Hiermee benadrukken zij ook wat het belang en de waarde is van een professional die zicht houdt op de deelnemers en af en toe vanaf een afstand ook kan observeren of iedereen nog voldoende in het vizier is. Maar die ook wat druk wegneemt bij de vrijwilligers die veelal in direct contact staan met de ouderen. Hier komen we in paragraaf 5.3 op terug.

Een ander nadeel is dat bepaalde deelnemers, zo wordt beschreven, zich voornamelijk richten op de professional en niet op de andere deelnemers en dit de duurzaamheid van de relaties met andere ouderen niet vergroot. Zo bleek ook uit de interviews dat veel van de respondenten voornamelijk contact onderhielden met de professionals of vrijwilligers van een project gedurende de eerste COVID-19 lockdown. Enkele projecten hadden wel belcirkels opgezet, maar ook hierbij lag het initiatief tot contact tussen deelnemers bij de professional.

Samengevat definiëren wij uit de data vier elementen die een project werkzaam kunnen maken als het gaat om eenzaamheidsvermindering: laagdrempeligheid van de locatie, diepgang van contact, frequentie van contact, en de betrokkenheid van de professional (Tabel 13).

Tabel 13. Overzicht van werkzame elementen

De locatie	Toegankelijk, open, laagdrempelig maar met de mogelijkheid tot geborgenheid
Diepgang van het contact	Mogelijkheid tot intimiteit, vertrouwelijk contact en diepgang met klein aantal 'bekende' personen
Frequentie van het contact	Wekelijkse ontmoetingen die de vertrouwensband met een kleine groep kan versterken
Betrokkenheid van de professional	Goede begeleiding, aanreiken van mogelijkheden tot doorstroming en bevestiging van gemeenschapsgevoel

Waar het eerste element voornamelijk betrekking heeft op netwerkvergroting en in onze ogen de preventie van eenzaamheid, kan op het moment dat een project intimiteit weet te waarborgen, binnen vaste groepen die elkaar frequent zien, ruimte ontstaan om ook eenzaamheidsgevoelens te verminderen. De rol van de professional (of vrijwilliger) is hierbij

essentieel aangezien zij vaak nog de schakel zijn tussen de deelnemers, voornamelijk in de beginperiode maar ook na langere tijd, zoals blijkt uit de ervaringen tijdens COVID-19.

Met het achterhalen van de werkzame elementen werd ook duidelijk dat verschillende personen om een verschillende aanpak vragen. Zo heeft de ene oudere de voorkeur voor ietwat anoniemere, vrijblijvende grootschalige activiteiten waarbij hij of zij op een laagdrempelige manier contact kan hebben op elk geschikt moment, terwijl de andere oudere opzoek is naar diepere verbinding met een select en bekende groep mensen. Dit hangt veelal samen met hun achtergrondkenmerken (doelgroep), welke behoefte (ondersteuning) er is en met welk type van eenzaamheid de persoon te maken heeft (zie ook Movisie; van de Maat et al., 2020).

5.2 Aansluiting op de doelgroep; wens en behoefte

De tweede vraag die centraal staat op het projectniveau in deze rapportage is in hoeverre de aanpak (en/of methodiek) van de projecten tegemoet komt aan de wens en behoefte van de oudere met eenzaamheidsgevoelens zelf. Om dit te onderzoeken hebben wij de respondenten gevraagd naar hun initiële motivatie om deel te nemen en welke vraag, wens of behoefte zij toentertijd hadden. Hieruit komt naar voren dat voor veruit de meeste ouderen de reden om deel te gaan nemen te maken had met 1) iets om handen hebben, 2) gezelligheid (onder de mensen), 3) (nieuwe) mensen ontmoeten, of 4) betekenisvolle bezigheden (dienstbaar zijn).

Opvallend is daarnaast dat zowel uit de vragenlijsten ingevuld door deelnemende ouderen en vrijwilligers als ook uit de interviews iedereen heel tevreden was met de activiteiten. Ze hadden weinig tot geen verdere wensen en behoeftes met betrekking tot het project of de activiteit. Tekenend voor de tevredenheid onder de meeste vrijwilligers en deelnemers was dan ook dat de meest voorkomende wens was dat de activiteit vaker zou plaatsvinden. Een klein aantal deelnemers had nog suggesties voor nieuwe activiteiten; zo zou iemand wel eens een salsa-avond willen organiseren, stelde een andere respondent voor dat het fijn zou zijn om een met kinderen een activiteit te doen en weer een ander zou nog wel een praatgroep willen met een kleiner groepje mensen.

Daarnaast kregen wij een enkele wens voor anderen te horen, die dus niet zo zeer betrekking had op de respondent zelf, maar op 'andere ouderen': zo zou een respondent graag een dagbesteding in het dorp willen, omdat zij merkte dat er veel ouderen waren die hier baat bij zouden kunnen hebben. Daarnaast hoopten veel respondenten dat de Samen Ouder activiteiten door konden gaan en dat er genoeg financiering en steun zou blijven:

Ik hoop dat het zo blijft. Of meer hulp geven aan [project], dat ze meer kan doen met de oudere mensen. Ze doen al genoeg hoor, maar misschien als ze meer... ja... steun

zouden krijgen, dat ze meer kunnen doen met die dames. Want de eenzaamheid is vreselijk. En dan leef je, maar ik leef nu met [dit project] (vrouw, deelnemer).

Als we echter voorbij de directe vraag over mogelijke dingen die anders zouden kunnen kijken, vinden we dat er nog andere wensen spelen die niet zozeer betrekking hebben op de specifieke activiteit, maar eerder gaan over meer contactmomenten of extra verdieping binnen de groep. Zo beschreef een respondent dat ze graag een gespreks- of praatgroep zou willen, omdat zij de groep af en toe te groot vond om echt de diepte mee in te gaan. Een andere respondent zou het fijn vinden, al helemaal tijdens COVID-19, als er meer 1-op-1 contact was en er eens iemand langs kwam om een spelletje mee te spelen. Weer een andere respondent zou wel wat meer contact met mannen willen binnen de nu toch wel heel erg vrouwelijke soos. Dit soort wensen, veelal tussen neus en lippen beschreven en afgesloten met woorden als “maar het is ook prima zoals het nu is hoor” (man, deelnemer), blijken veelal lastig voor projectleiders. Het gaat hier immers om het oppikken van wensen in de wandelgangen, wat voorbijgaat aan een eenmalige intake die daarnaast veelal aanbodgericht is.

Het punt dat veel ouderen zonder ‘concrete’ wens of behoefte bij het project terecht komen kwam ook ter sprake tijdens de twee rondes met discussiegroepen. Een van de projectleiders vertelde bijvoorbeeld dat het bij veel van de deelnemers gaat om ‘eten’, maar ook dat het dan impliciet gaat om het niet alleen hoeven eten, iemand om even mee te kunnen praten en onder de mensen zijn. Dit benadrukt weer de noodzaak om door te vragen en ook in contact te blijven met de deelnemers over hun motivatie/ reden om deel te nemen. Indien er zicht is op de terloops geformuleerde wensen kan dit tevens een kans zijn om over te gaan op activering door de hand te reiken en te zeggen: “hoe kunnen we dat organiseren?”

De personen die wel een duidelijk omschreven vraag hebben zijn veelal diegene die via een welzijn op recept, huisarts of andere organisatie zijn doorverwezen. Hierbij lopen de wensen uiteen van iemand om iets gezelligs mee te doen tot aan een nieuwe partner. Hiervoor wordt door de betrokken professionals een passend maatje gezocht aan de hand van interesse en behoefte.

Naast dat het kennen van de wensen en behoeftes van de ouderen kan helpen in het bereiken van de doelgroep en het faciliteren van activering en betrokkenheid, biedt het ook de mogelijkheid om gericht in te zetten op eenzaamheidsvermindering. Als uit gesprekken blijkt dat iemand eigenlijk op zoek is naar intimiteit in plaats van een maandelijkse eetavond, dan kan hier immers op ingespeeld worden. Dit vraagt echter wel om een goede kennis van de, eerdergenoemde, eenzaamheidsproblematiek van de oudere. Daarmee komen we ook weer terug bij de vraag of en hoe de aanpak van de Samen Ouder projecten

aansluit bij de wensen en behoeftes omtrent de eenzaamheidsproblematiek van de deelnemende ouderen.

5.2.1 Aansluiting op de eenzaamheidsproblematiek

Om te achterhalen welke strategie of aanpak de Samen Ouder projecten gebruiken om eenzaamheid te verminderen en/of voorkomen hebben wij projectaanvragen geanalyseerd en discussiegroepen met de projectleiders gehouden. Hieruit komt naar voren dat in veruit de meeste gevallen bij de Samen Ouder projecten geen aandacht uit gaat naar eenzaamheid zelf, maar naar verbinding en betekenisgeving. Hiermee kunnen gestelde doelen en oplossingsrichtingen ook relevant en toepasbaar zijn voor het verminderen van eenzaamheid. Zo legde een project bijvoorbeeld de focus op de situatie van anderen om hiermee de deelnemer zelf actief en betrokken te krijgen:

Het thema eenzaamheid, dat kun je bijna nooit rechtstreeks aan de betrokkene melden. Maar als je het een beetje omdraait en je zegt: 'ken je wel eens mensen die eenzaam zijn?', dan krijg je wel vaak het antwoord: 'weet je wie eenzaam is? Die is eenzaam.' Dat is één ding. En het tweede is dat je wellicht dan ook iets kunt doen aan: 'En zou je daar zelf iets aan kunnen doen?' Want dan maak je het als het ware omkeerbaar. Want als ze dan zelf het initiatief zouden nemen om degene waarvan zij zeggen 'die is eenzaam' een keer te bellen of daar contact mee te hebben, dan werkt het aan twee kanten: ze hebben iemand uitgezocht die eenzaam is, maar ze krijgen zelf ook weer een zinvolle besteding van hun tijd, en daardoor ook meer zin in het leven. Dus het lijkt een beetje een trucje, maar dat blijkt wel te werken.

De projectleiders gaven aan dat zij eenzaamheid ook niet gebruiken in hun werving of het benaderen van ouderen maar juist een vorm van 'terloops eenzaamheid verminderen' hanteren. Dit is een andere benadering van hetzelfde fenomeen waarbij de focus op de activiteit ligt, het sociale contact komt dan vanzelf opperden de projectleiders. En, werd er gesteld, focus minder op eenzaamheid, ook vanwege het taboe dat er nog omheen hangt. Niet iedereen is eenzaam, sommige mensen zijn gewoon op zoek naar contact of (praktische) ondersteuning. Dit kwam ook uit de projectaanvragen naar voren, zo gingen deze allen over verbinding, het faciliteren van ontmoetingen en netwerkvergroting. Ter illustratie, in 12 van de 25 projectaanvragen werd nadrukkelijk over eenzaamheid geschreven (dat wil zeggen meer dan: "wij richten ons op eenzame ouderen"). De meeste van deze projecten gingen kort in op de percentages van mensen met eenzaamheidsgevoelens in Nederland en/of de regio waarin hun project zich bevindt. Zeven projecten gaven ook een (korte) beschrijving van de impact van eenzaamheid.

Tijdens de discussiegroepen bleek dat voor een deel van de projecten eenzaamheid niet de kern is van het project maar meer het bieden van de mogelijkheid tot verbinding en contact.

Uiteraard sluit het een het ander niet uit, echter weten we uit voorgaande studies dat voornamelijk emotionele en existentiële eenzaamheid vragen om een persoonsgerichte benadering waarbij contact en verbinding alleen niet genoeg zijn. Het is dan ook opvallend dat geen van de medewerkers van de projecten duidelijk kon vertellen of en hoe zij rekening houden met bijvoorbeeld het verschil in emotionele en sociale eenzaamheid of aansluiting op bepaalde doelgroepen.

Een mogelijke kans voor de toekomst is dan ook om voorbij de beschrijving van eenzaamheid in algemene zin te gaan en ook oog te hebben voor een onderbouwde conceptualisering en daaruit voortvloeiende werkwijzen. Voor het behalen van succes op het gebied van eenzaamheidsbestrijding is het immers van belang om duidelijk voor ogen te hebben wat de eenzaamheidsproblematiek van de doelgroep is, dus: wie is de doelgroep? Dit specifiek formuleren in een projectplan of werkplan kan een eerste stap zijn in het ontwikkelen van een geschikte werkwijze (van der Zwet, de Vries & van de Maat, 2020). Dit maakt het tevens mogelijk om een onderscheid in de verschillende vormen (sociale en emotionele eenzaamheid) te maken, duiding te geven aan hoe de projecten hiermee aan de slag gaan en verdere uitwerking geven welke eenzaamheidsstrategie of interventie de kern vormt van hun initiatief.

Dit gestructureerd vastleggen van de doelgroep en type eenzaamheid waar het project zich op richt en welke werkwijze er wordt gehanteerd is iets wat de Samen Ouder projecten over het algemeen nog niet hebben gedaan. Dit in combinatie met de veelal brede aanpak van de initiatieven (c.q. divers aanbod aan activiteiten en werkwijze) maakt het lastig om werkzame elementen te typeren. Tevens kan het er ook voor zorgen dat de focus en doelstelling niet geheel helder is voor de projecten zelf, waardoor nog niet alle mogelijkheden om gericht eenzaamheid te verminderen worden aangepakt. Bijvoorbeeld, als een project zich bewust richt op ouderen die verweduwd zijn kan hier specifiekere en gerichtere werkwijze, geschikt voor deze doelgroep, op ingericht worden dan als de doelgroep '65-plussers' is (van Tilburg, 2007).

Het programma Samen Ouder zou een dergelijke, bewustere werkwijze en aansluiting kunnen ondersteunen door in de projectplanformulieren (opgesteld door het Oranje Fonds) te vragen naar, of te laten reflecteren op de beoogde eenzaamheidsstrategie en werkzame elementen die zij voor ogen hebben als het gaat om het verminderen of voorkomen van eenzaamheid onder ouderen. Zo worden de projectleiders gestimuleerd om hun veelal (impliciete) kennis en kunde over deze thema's te expliciteren en dit in het proces mee te nemen. Dit heeft niet alleen waarde voor de eenzaamheidsaanpak maar ook voor de verduurzaming van de projecten. Zo wordt door steeds meer fondsen gevraagd naar een verslaglegging waarin naar specifieke typering en als doelgroep, werkwijze en ondersteuningsvorm wordt gevraagd (van de Maat et al., 2020).

Preventieve werking

Als we verder kijken naar de bereikte doelgroep (hoofdstuk 4) en deze meenemen in de typeringen en werkwijzen van de deelnemende projecten in dit hoofdstuk, lijkt een groot deel van de projecten een preventief karakter te hebben. Als we deze naast de analyse van werkzame interventies van Movisie (versterking aanpak eenzaamheid; van de Maat et al., 2020) leggen herkennen zij ook de nadruk op veelal relatief 'lichte' interventies met een preventief karakter. Ook zij zien dat het grootste deel van de interventies buurtkamers, ontmoetingsplekken, samen sporten, eten of het uitvoeren van creatieve/ culturele activiteiten betreft. Doordat de focus bij dergelijke projecten vaak op sociale eenzaamheid ligt, is het faciliteren van (betekenisvol) contact en praktische ondersteuning veelal het primaire doel. Hierin zien wij dus direct al veel gelijkenissen met de Samen Ouder projecten. Gaan we een stap verder en kijken we ook naar welke projecteigenschappen deze initiatieven hebben, dan komen er nog meer overeenkomsten naar voren: lokale (laagdrempelig) locatie, gedragen door de deelnemers en vrijwilligers en aangestuurd door een sociale professional (begeleiding).

Ook hierin blijft het essentieel om goed zicht te hebben op de beoogde doelgroep en hier een gepaste strategie bij te vinden. Zo zien wij in de kwantitatieve data, maar ook in de interviews terug dat een aantal van de Samen Ouder projecten relatief veel ouderen bereikt die een levensgebeurtenis hebben doorgemaakt (bijvoorbeeld het overlijden van een partner of recente verhuizing) en daardoor emotionele eenzaamheid ervaren. Door bewust op zoek te gaan naar deze personen en hier gepaste activiteiten voor te organiseren is de kans om verdere vereenzaming te voorkomen groter. Dit wordt bevestigd door de voorbeelden uit hoofdstuk 4 waaruit blijkt dat niet alleen het gemeenschapsgevoel, maar ook het kunnen ontmoeten van lotgenoten waardevol is voor de oudere deelnemers.

Tegelijkertijd laat onderzoek ook zien dat een iemands eenzaamheidsprobleem veelal te maken heeft met verscheidene persoonlijke factoren en omstandigheden. Hierdoor kan enkel inspelen op één aspect, bijvoorbeeld het verweduwd zijn, niet het gehele eenzaamheidsprobleem oplossen. Een diverse benadering zoals veel van de Samen Ouder projecten aanhouden waarbij verschillende werkwijzen en activiteiten worden aangeboden heeft dus potentie om een holistische aanpak te genereren. Maar ook hiervoor is meer zicht op de doelgroep, eenzaamheidsprobleem (vorm, mate, oorzaak) essentieel, iets wat bij de meeste projecten nog (deels) ontbreekt.

Bewust vragen naar eenzaamheid

In aansluiting hierop, er is onder de projectleiders wel veel ervaring als het gaat om maatwerk, waarbij expliciet benoemen van eenzaamheid soms helemaal niet nodig is, beter gezegd zelfs averechts werkt. Vooral bij de projecten die steunen op vrijwilligers bleek tijdens de discussiegroepen dat er niet expliciet naar eventuele eenzaamheidsgevoelens gevraagd wordt maar er meer gericht gekeken wordt naar het levensverhaal van iemand.

Hier kan uit opgemaakt worden of die persoon wel of niet eenzaam is. Dit vraagt volgens de projectleiders wel om kwalitatief, persoonlijk en diepgaand contact met de deelnemende ouderen waarbij de mogelijkheid is om één op één in gesprek te gaan over zijn of haar leven. Daarnaast gaat het volgens de projectleiders vooral om maatwerk, aanvoelen hoe ver je kan gaan bij een deelnemer en veel tijd voordat de eenzaamheidsproblematiek echt aan het licht komt:

Ik denk ook dat eenzaamheid, dat is heel erg maatwerk. Voor de één kun je het oplossen door even te bellen. Voor de ander kun je het oplossen door mensen aan elkaar te koppelen. Een ander door een attentie. Voor iedereen is het anders. Maar je probeert zoveel mogelijk die signalen te herkennen en te vragen wat ze van ons nodig hebben, want dat is de basis van en proberen erachter te komen [...] En deze generatie is de generatie wat nooit aan de grote klok zou hangen of nooit zou zeggen 'hallo, ik ben heel eenzaam'. Maar je weet het gewoon. En je proeft het, je voelt het, je hoort het en je hoort het tussen de regels door, want de eenzaamheid is er wel degelijk.

De projecten die vanuit een zorg- of welzijnsorganisatie georganiseerd zijn en met betaalde professionals werken leken tijdens de discussiegroepen juist weer wel bewuster te vragen naar eventuele eenzaamheidsgevoelens in gesprekken met deelnemende ouderen. Zowel tijdens de intake (middels vragenlijsten) of gedurende hun deelname in één op één (telefonische) contact momenten. Vooral tijdens de COVID-19 pandemie was dit 'spreken over eenzaamheid' gemakkelijker geworden doordat het taboe enigszins verminderd leek te zijn: "Iedereen heeft nu immers met eenzaamheid te maken, dus het lijkt wel of er nu minder dan voorheen een smetje op ligt". Daarnaast gaven enkele projectleiders aan dat zij hun vrijwilligers ook trainen in het herkennen en bespreekbaar maken van eenzaamheid:

Het heeft niet, eenzaamheid heeft nooit echt te maken, vind ik, met in een groep zijn of met alleen zijn, want sommige mensen die alleen zijn, die zijn niet eenzaam en mensen die in een groep zijn, kunnen nog steeds heel eenzaam zijn. Als ik daarop mag aanvullen. Wij hebben daar wel aandacht voor in ons programma. We hebben een aantal vrijwilligers ook die daar heel erg op zijn geïnstrueerd. En we proberen ook wel een vinger aan de pols te houden bij mensen die dus eenzaam zijn. Maar het organiseren van deze activiteiten, dus het bij elkaar brengen van mensen, wil niet altijd zeggen dat dat eenzaamheidsgevoel afneemt. Ik denk dat dat ook met vaardigheden te maken heeft of met inderdaad: hoe staat iemand in het leven? Verlies? Dus er is aandacht voor, maar het echt oplossen is heel lastig.

Ongeacht of de projectleiders wel of niet (mogelijke) gevoelens van eenzaamheid bespreken met hun deelnemers, beschrijven de projectleiders hoe ze in de afgelopen drie jaar een solide en waardevol netwerk op hebben gezet waardoor ze, soms indirect, soms voorzichtig

aan de slag kunnen met de individuele eenzaamheidproblematiek. Zo zijn er een aantal organisaties die steeds bewuster samenwerken, bijvoorbeeld door middel van Welzijn op recept, anderen hebben banden aan weten te halen met omliggende huisartsenpraktijken of buurtzorg en weer anderen maken ondertussen deel uit van een lokaal netwerk Samenhangende ouderenzorg (samenwerkingsverband ondersteund door ZonMw). In vergelijking met de gesprekken tijdens de *site visits* en eerste ronde discussiegroepen in 2019, waren de projectleiders zich tijdens de tweede ronde discussiegroepen in 2021 niet alleen bewuster van de complexiteit en omvang van eenzaamheid, maar ook van hun eigen kracht en kunnen, zoals ook beschreven wordt in de volgende quote:

Daarom ben ik wel blij dat we dat Welzijn op recept hebben, want ik ben natuurlijk beheerder van een dorps huis, ik ben geen zorgmedewerker. Dus ik ben wel, ik weet wel precies als ik denk van nou dit is te heftig, dan vraag ik wel iemand anders erbij. Dan ga ik niet denken dat ik dat op moet lossen [...] Nu we daar met zijn allen wat zicht op hebben, ben ik daar wel heel blij mee en kan ik ook makkelijk iemand inschakelen van: 'volgens mij gaat het daar echt niet lekker'. Dan weet ik op gegeven moment wel tot hier en dan houdt het op.

Onderstaande quote laat nogmaals zien hoe complex eenzaamheidsgevoelens kunnen zijn, waarbij het soms ook voor de oudere zelf niet helder is en er diverse vormen van eenzaamheid kunnen spelen. Het is belangrijk oog te hebben voor wat hieraan voorafgaat en het is een uitdaging uit te vinden waar deze ouderen precies bij gebaat zijn. Alleen al omdat de persoonlijke wens omtrent eenzaamheid een proces is en telkens kan verschuiven:

In die eenzaamheid zijn mensen die zeg maar zeggen dat ze eenzaam zijn en die pakken alles met twee handen aan. Die willen meteen dat sociale netwerk vergroten. Maar er zijn echt mensen die ook echt gewoon emotioneel eenzaam zijn en een soort Rupsjes Nooitgenoeg zijn in mijn beleving. Die je eigenlijk niet gevuld krijgt om het zo maar even te zeggen qua programmering [...] Nou geeft hij schaak les aan het zoontje van iemand waar hij ook in rouwbegeleiding was. Nu is schijnbaar het ijs of zo gebroken, want daarvoor hadden we hem al gematcht met iemand en nou ja, was hij weer aangemeld. Toen hadden we zoiets van wat moeten we er nou mee? Op een gegeven moment zaten we echt op die toer van, hij wilde ook niet in groepen. Op een gegeven moment meegesleurd op een boottocht. Dat vond hij fantastisch, maar de volgende activiteit? Nee, ook niet. Dus ja, het is ook vreselijk zoeken waarmee je dan iemand bereikt zullen we maar even zeggen. Deze meneer was gewoon niet, ja, niet te vullen zal ik maar zeggen. Nu opeens is hij hartstikke blij zullen we maar even zeggen. Ja, en twee weken terug voor het eerst een groep jongeren die ik bij hem lekker op bezoek wilde laten komen die heeft hij geweigerd. Toen dacht ik 'oh, dus dat is de andere kant'.

Het valt voor de toekomst dan ook aan te bevelen ook binnen het programma Samen Ouder meer aandacht te hebben voor de complexiteit van eenzaamheid (vorm, mate en oorzaken), de verschillende onderliggende processen en mechanismen als het gaat om de vermindering van eenzaamheid, naast de huidige inzet die zich voornamelijk richt op netwerkvergroting en betekenisvol contact. Ondanks dat dit een goed begin is, ouderen zoals de heer in bovenstaande quote zouden wellicht beter geholpen zijn met een training, gespreksgroep of individuele coaching gericht op bewustwording te creëren over persoonlijke gevoelens van eenzaamheid (waar heeft het mee te maken?), sociale vaardigheden (wat kan ik veranderen, anders doen?) en/of realistische verwachtingen (wat is de kern van mijn contact wens?).

5.3 Versterking vrijwillige inzet vitale ouderen

Ten derde onderzoekt deze rapportage de vraag of en in hoeverre de aanpak van de initiatieven bijdraagt aan het versterken van de vrijwillige inzet van vitale ouderen. Om dit te achterhalen hebben wij gebruik gemaakt van secundaire informatiebronnen zoals de projectaanvragen en continueringsrapportages. Daarnaast putten wij uit deelnemersvragenlijsten ingevuld door vrijwilligers en de discussiegroepen met projectleiders uit jaar twee en drie. Om te beginnen laat een analyse van de continueringsrapportages zien dat bij alle deelnemende projecten het aantal vrijwilligers is toegenomen (wegens anonimiteit van de projecten niet meegenomen in deze rapportage). We maken hier gebruik van de continueringsrapportages uit eind 2019, dit omdat de laatste verslagen (2020) nog niet allemaal zijn ingeleverd bij het Oranje Fonds.

Daarnaast hebben we gekeken naar of de respondenten die hebben deelgenomen aan minimaal twee meetmomenten zijn veranderd van rol (van deelnemer naar vrijwilliger of vice versa). Dit laat zien dat er geen deelnemers zijn die vrijwilliger zijn geworden of andersom. Dit kan ook deels samenhangen met het feit dat een aantal initiatieven geen duidelijk onderscheid maakt tussen deelnemer en vrijwilliger en rollen soms in elkaar overlopen. Zo werken sommige projecten met formele erkenning door bijvoorbeeld vrijwilligerscontracten, zoals zij zelf beschrijven om mensen een duidelijke rol te geven, ze aan het project te verbinden, maar ook om hun erkenning en waardering voor de vrijwilligers kenbaar te maken. Andere projecten doen dit juist bewust niet om hiërarchie en druk op de vrijwilligers te vermijden en de dynamische en soms fluïde processen tussen vrijwilliger en deelnemer niet te formaliseren.

Onafhankelijk van de formaliteit van deze status zijn de projectleiders het er allemaal over eens dat alle deelnemers, ongeacht of ze vrijwilliger of deelnemer zijn, in hun kracht gezet moeten worden: "Ik denk dat als je dat niet hebt dat het project dan ook niet slaagt". Dit komt overeen met wat wij vonden in de interviews waarin de respondenten, zowel diegene die 'officieel' als vrijwilliger deelnemen als de ouderen die zonder titel taken uitvoeren of

helpen bij de activiteit. Zij gaven aan dat hun grootste motivatie voor hun blijvende betrokkenheid de voldoening was en van waarde zijn voor het project. Om ook daadwerkelijk iedere deelnemer in zijn of haar kracht te kunnen zetten beschrijven projectleiders dat het belangrijk is eerst een gesprek te hebben over de mogelijkheden en ervaringen van deelnemers. Bijvoorbeeld over wat vroegere werkzaamheden, hobby's of interesses waren:

We kijken bij iedereen die binnenkomt 'hoe kunnen we deze persoon inzetten? Wat voor talenten heeft deze persoon?'

Op deze manier proberen de projecten deelnemers een betekenisvolle tijdsbesteding te geven. Zo vertelde de projectleider van een van de projecten dat het duwen van de rolstoel van een andere deelnemer niet als officiële vrijwilligerstaak wordt gezien, net als het inschenken van koffie voor de buurvrouw, maar het maakt wel dat de deelnemer betekenisvol bezig is en zich waardevol voelt voor een ander. Zij proberen het benoemen of verdelen van vrijwilligerstaken dan ook voornamelijk los te laten en de deelnemers zelf te laten kiezen welke rol ze op zich willen nemen. Een projectleiders vertelde over een deelnemer die zijn hele leven schoonmaker is geweest en gewoon graag helpt met opruimen na de bijeenkomst: "Dat vindt hij geweldig leuk! Is dat nu een vrijwilliger? Je ziet dat hij gewoon geniet."

Als het gaat om 'officiële' vrijwilligers worden er door de projectleiders ook zorgen geuit, zo geven zij aan dat door de groei van de meeste projecten en krimp in financiering er steeds meer op de schouders van de vrijwilligers komt te liggen: "We gaan steeds meer rollen bij de vrijwilligers leggen, ze gaan steeds meer overnemen. Maar daardoor worden de vrijwilligers ook steeds meer overbelast." De projectleiders geven dan ook aan dat ze vinden dat er altijd een professional moet zijn die de eindverantwoordelijkheid heeft en zorgen op zich neemt. Dit is echter niet altijd haalbaar, aangezien een aantal van de projecten vanwege bijvoorbeeld beperkte subsidie alleen met vrijwilligers werkt:

Ik ben het met je eens dat je sommige dingen aan betaalde professionele krachten moet overlaten. Maar het kan niet altijd, wij werken enkel met vrijwilligers. Maar ik zie ook sommige vrijwilligers bij ons, die worden overbelast. Iemand die bij ons de planning doet en die 's nachts niet kan slapen, omdat die ergens een foutje heeft gemaakt. Dat is echt... die hebben ook die zorg nodig. En eigenlijk zou je daar dan weer een beroepskracht op willen hebben. Maar dan moet je weer de centen hebben.

Duurzaamheid project

Naast het creëren van een betekenisvolle activiteit of betrokkenheid voor de deelnemer of vrijwilliger zelf, heeft het betrekken van deelnemende ouderen bij de activiteit nog een tweede reden voor de projectleiders. Het zorgt ervoor voor dat de deelnemers steeds zich

iets actiever betrokken voelen bij het project, hierdoor gaan ze zich meer inzetten, ook voor andere ouderen, minder consumeren en zo ontstaat er eigenaarschap onder deelnemers. Zo beschrijft een deel van de projectleiders dat zij zelf vooral veel blijven aanbieden, omdat deelnemers aan hun project nog te veel achterover leunen en naar hen kijken en weinig eigen ideeën (zie ook paragraaf 5.2 wens en behoefte) inbrengen. Zo blijkt ook uit de volgende quote uit de discussiegroepen in oktober 2019:

Je merkt dat mensen komen en gaan zitten en het zegt: 'Ja, kom maar. Organiseer maar'. In het begin kwam het wel, want wij hadden wat muziek en zo. Dat vonden ze leuk, inderdaad zingen. Maar om echt mensen in beweging te zetten, dan merk je toch dat die generatie toch zoiets heeft van 'Kom maar'.

Tijdens de tweede ronde discussiegroepen in 2021 bleek dat veel projectleiders hier inmiddels een manier voor hadden gevonden: elke deelnemer die wil en kan vroegen zij iets te doen, soms gaven ze die een taak, zodat het project ook een beetje van hen werd. Dit komt overeen met wat wij in hoofdstuk 4 beschreven als *eigenaarschap*. Hierdoor ontstaat er niet alleen een gevoel van betekenisvol bezig zijn (zingeving), maar doordat zij ergens deel van uit maken en bijdragen wordt ook het gemeenschapsgevoel vergroot. Dit zagen wij ook regelmatig terug in de interviews met ouderen doordat respondenten vertelden over hoe zij, na binnenkomst als deelnemer geleidelijk gevraagd werden om steeds iets meer te gaan doen binnen het project. Dit benadrukt tevens ook weer de essentiële rol van de professional of verantwoordelijke binnen het project om te achterhalen wat iemand kan en wil en vervolgens dit te faciliteren.

5.4 Effect en impact extra impuls vakantieperiodes

De vierde en tevens laatste onderzoeksvraag op projectniveau waar we op ingaan in deze rapportage betreft de impact van de extra impuls financiering voor de vakantieperiodes en in hoeverre hierdoor een continue programmering is ontstaan die kan bijdragen aan het tegengaan van eenzaamheid en sociaal isolement. Om dit te onderzoeken hebben wij gebruik gemaakt van de vragenlijsten en discussiegroepen. Belangrijkste reden voor de extra zomeractiviteiten is dat veel stopt in de zomer, familie op vakantie gaat en veel 'kwetsbare' ouderen thuisblijven:

Mensen zijn er dan ook gewoon. Dus, 1 jaar heeft 52 weken. Dus ook in de zomer moet je iets voor hen organiseren.

Uit de analyse blijkt dat we drie groepen projecten kunnen onderscheiden als het gaat om de vakantie impuls. Allereerst is er een eerste groep projecten die geen gebruik heeft gemaakt van de extra zomerimpuls. Voornamelijk met de reden dat zij reeds activiteiten in de zomer aanboden. Zo zijn er projecten die aangeven dat ze het hele jaar door al activiteiten organiseren en de extra impuls niet nodig hebben. Daarnaast kost een extra

financiering ook extra tijd om de dingen aan te vragen en te verantwoorden, dus dan is het soms de vraag of de investering die het kost om aan te vragen en verantwoorden wel opweegt tegen de financiering, zo geven zij aan.

Een tweede groep projecten heeft geen gebruik gemaakt van de zomerimpuls omdat zij afhankelijk zijn van derden voor bijvoorbeeld de begeleiding, de facilitering of de locatie, die gedurende de zomer niet beschikbaar zijn. Ook zijn er projecten die de zomer echt zien als rustperiode voor de betrokken vrijwilligers:

We hebben gezegd: twee maanden in de vakantie is het echt gewoon vakantietijd voor alle vrijwilligers, en dan doen we gewoon niks. En dat klinkt nu natuurlijk heel cru, maar dat bevalt ons prima. En we merken ook dat wij dat allemaal als vrijwilligers gewoon ook hard nodig hebben, om dan weer goed te kunnen beginnen. Dus vandaar. En er zijn genoeg andere activiteiten en organisaties die wel wat doen. Maar we begeleiden ze wel naar andere activiteiten hoor. En daar zijn ze ook wel mee bekend. Dus dat wel. En er is altijd wel iemand thuis, dus er kan altijd wel een contact. Dat zeggen we ook, hè: die weken zijn die... Maar het is wel gewoon voor ons dan vakantietijd.

De derde groep projecten maakt wel gebruik van de extra impuls en gebruikt dit voornamelijk voor een extra, alternatief programma gedurende de zomermaanden. Zo is er in 2020 een zomercursus aangeboden die zes weken duurde, zijn jong en oud samen gebracht en kleinschalige ontmoetingsactiviteiten in de buitenlucht georganiseerd. Enkele projectleiders gaven aan tot de start van het programma Samen Ouder geen activiteiten gedurende de zomer te hebben georganiseerd. Zo vertelde een projectleider nog dat het voor hen gebruikelijk was om twee maanden dicht te gaan:

Voor ons was het eigenlijk gewoon volstrekt normaal dat we twee maanden dicht gingen. Natuurlijk wisten we dat dan iedereen alleen thuis kwam te zitten zeg maar en zeker de mensen die kwetsbaar zijn. Maar er werd eigenlijk niet lang over nagedacht, want iedereen had vakantie.

Dus voor hen kwam de zomerimpuls letterlijk als een impuls om door te pakken tijdens de zomer, met groot succes doordat er gelijk veel animo was en het de projectleiders goed beviel om op die manier contact te houden met de deelnemers en elkaar. Een andere projectleider vertelde dat ze door gesprekken met het Samen Ouder team van het Oranje Fonds op het idee waren gekomen door te gaan gedurende de zomer. Daarbij is deze impuls niet alleen betekenisvol voor de deelnemers, maar kan het ook andere dingen opleveren. Zo beschrijven de projectleiders van deze projecten dat de zomeractiviteiten een (net iets) andere groep trekt dan de reguliere activiteiten, een deel hiervan blijft na de zomer 'plakken' voor het reguliere aanbod, waardoor ook het aantal deelnemers en vrijwilligers

toeneemt. Daarnaast bieden de zomeractiviteiten ook de mogelijkheid om nieuwe activiteiten uit te proberen en het netwerk van partnerorganisaties uit te breiden:

En de uitvoering van de zomeractiviteiten maakte dat we bewuster bezig waren met ook allerlei buitenactiviteiten. Dus dat we ook dingen bij [partnerorganisatie] deden of bij [partner organisatie]. En dat maakte ook weer dat we gewoon weer op een andere manier ermee bezig waren, en er dus ook weer andere mensen aanhaakten. Dus dat was wel heel erg leuk. En we hebben daarin ook gewoon weer nieuwe samenwerkingen gehad.

In het derde jaar (2021) was er echter veel onduidelijkheid over de sluitingsdatum voor de aanvraag van de zomerimpuls in een periode waarin ook de continue wisselingen en omgang met coronamaatregelen prioriteit had. Door deze omstandigheden heeft een groot deel van de projecten de aanvraag deadline gemist.

Kortom, met de zomerimpuls is niet alleen de mogelijkheid tot het ontwikkelen van een continue programmering voor de deelnemende ouderen ontstaan, maar is ook bewustwording gecreëerd onder de projectleiders als het gaat om het belang van continuïteit in activiteiten en contact gedurende de zomer. Bovendien geeft het de mogelijkheid om nieuwe activiteiten uit te testen, een andere doelgroep te bereiken, en het partnernetwerk te vergroten. In vergelijking: in jaar één van het programma Samen Ouder (2018) gaven zeven projecten aan (nog) geen activiteiten gedurende de zomer aan te bieden, in jaar drie waren dit er nog maar twee. Daarnaast zijn er nu projecten die partners hebben gevonden om hun doelgroep 'over te nemen' gedurende de zomer omdat zij zelf dicht moeten (bijvoorbeeld scholen) en andere zijn nu onderdeel van een groter welzijnsnetwerk waardoor zij hun deelnemers gemakkelijk kunnen doorverwijzen. Het programma Samen Ouder heeft hieraan bijgedragen door te stimuleren, prikkelen en uit te dagen. Hoe dit precies in elkaar zit wordt in het hier op volgende hoofdstuk uitgebreid besproken.

Werkzame elementen projecten

In dit hoofdstuk is gekeken naar de deelnemende initiatieven, hun aanpak en werkzame elementen, aansluiting op de doelgroep, versterking van de vrijwillige inzet en het effect van de impuls tijdens de vakantieperiode.

Analyse laat zien dat de Sociale huiskamer projectgroep significant meer eenzame ouderen bereikt dan de andere projectgroepen. De Samen bewegen projectgroep bereikt juist significant minder eenzame ouderen.

Uit de analyse van het verschil in eenzaamheidscores tussen de verschillende jaren, is te zien dat deze voor de projectgroep Sociale huiskamers gemiddeld genomen licht afneemt. Dit verschil is echter enkel significant voor sociale eenzaamheid en niet voor de lastiger te verminderen emotionele eenzaamheid.

Wens en behoefte

Uit de data blijkt dat het vaak nog lastig is om de 'echte' wensen en behoeftes van de ouderen te achterhalen en goed zicht te krijgen op de exacte eenzaamheidsproblematiek (vorm en achterliggende factoren). De meeste projecten geven aan in te zetten op een indirecte manier van het verminderen van eenzaamheid. Het zogenaamde 'terloopse' verminderen en voorkomen van eenzaamheid waarbij de focus ligt op de activiteiten en bezigheden en niet de eenzaamheid.

Preventieve werking

Een groot deel van de projecten lijkt een preventief karakter te hebben. Zo ligt de focus veelal op het faciliteren van (betekenisvol) contact, het meedoen aan bezigheden, en praktische ondersteuning. Deze aanpak richt zich voornamelijk op het vergroten van het sociale netwerk en het verminderen van sociale eenzaamheid.

Bespreken van eenzaamheid

Door beter zicht te krijgen op de eenzaamheidsproblematiek, bewust het gesprek hierover aan te gaan en de juiste trainingen aan te bieden voor vrijwilligers, kunnen de initiatieven nog beter inspelen op voornamelijk emotionele eenzaamheid.



Complexiteit van eenzaamheid

Onderzoek laat zien dat er veel factoren meespelen als het gaat om effectieve eenzaamheidsbestrijding. Enkele werkzame elementen zijn: zinvol bezig zijn (bezigheden), ontmoeten, praktisch ondersteunen, betekenisvol contact, sociale vaardigheden, realistische verwachtingen en betekenisvolle ontmoetingen.

Aan de hand van de procesevaluatie zijn de volgende werkzame elementen binnen het programma Samen Ouder gedefinieerd: 1) de bereikbaarheid en laagdrempeligheid van de locatie, 2) diepgang van het contact (tussen deelnemers onderling of met andere betrokkenen), 3) frequentie van het contact en 4) de betrokkenheid van een beroepskracht.

Versterking vrijwillige inzet

Enkele projecten werken bewust met officiële vrijwilligers om zo betrokkenheid en waardering te waarborgen. Andere projecten kiezen juist voor informele vrijwilligerstaken zoals het helpen bij de lunch of rond brengen van de koffie. Zo trachten zij de drempel tot activering te verlagen. Ongeacht de vorm zijn de projectleiders het eens dat het belangrijk is om zicht te hebben op de mogelijkheden en ervaring van de deelnemer zodat zij worden aangesproken op hun kracht.

Vakantie impuls

De zomerimpuls wordt gebruikt voor het 'uitproberen' van nieuwe activiteiten, het versterken/uitbreiden van het (professionele) netwerk en het bereiken van een nieuwe doelgroep.

Niet alle initiatieven maken gebruik van de zomerimpuls, zo zijn er projecten die te maken hebben met schoolvakanties of vakanties van betrokken derden maar ook initiatieven die al een doorlopend aanbod aanboden en de extra financiering niet nodig hebben.

6. Samen Ouder – programmaniveau

In dit laatste deel van de resultaten van deze rapportage gaan we in op het meest abstracte niveau van het Samen Ouder proces- en effectonderzoek: het programmaniveau. In dit hoofdstuk gaan we in op de laatste twee door het Oranje Fonds opgestelde onderzoeksvragen, te weten: 1) oordeelvorming over de opzet en aanpak van het programma Samen Ouder: wat zijn de werkzame bestanddelen? Waar liggen verbeterpunten? en 2) oordeelvorming over het effect van het programma op de deelnemende organisaties en voor het maatschappelijk middenveld. Gezien de beschouwende, overkoepelende aard van de eerste vraag beginnen we dit hoofdstuk met de beantwoording van de tweede vraag door in te zoomen op een media analyse om zo een eerste indruk te krijgen van het effect van het programma op het maatschappelijk middenveld, gevolgd door bevindingen uit de discussiegroepen met projectleiders (2019 en 2021). Daarna zal aan de hand van dezelfde data uit de discussiegroepen en de bevindingen van de projectleidersvragenlijst ingegaan worden op wat de werkzame bestanddelen en verbeterpunten zijn van het programma Samen Ouder.

6.1 Effect van het programma

6.1.1 Maatschappelijk middenveld

Wat is het effect van het programma Samen Ouder voor het maatschappelijk middenveld? Om deze vraag te onderzoeken moeten we weten hoe het programma onder maatschappelijke organisaties bekend is geworden en op welke manier het programma naar voren is gekomen bij het brede publiek. Om met dit laatste te beginnen hebben wij in kaart gebracht hoe het programma in de media is verschenen, als belangrijke bron voor representatie van het programma. Hiertoe hebben wij een media analyse uitgevoerd met behulp van het dataprogramma LexisNexisUni (kranten) en Obi4One (social media). Hiermee kunnen wij achterhalen op welke manier het programma in de afgelopen drie jaar in de media is geweest, met welke berichten en wat de kern van de berichtgeving was en hiermee onderzoeken of en hoe het maatschappelijk middenveld is bereikt.

Uit de media analyse aan de hand van LexisNexisUni komt naar voren dat het programma Samen Ouder in combinatie met Oranje Fonds (search string: Oranje Fonds or oranjefonds and samen-ouder) slechts 14 keer voorkomt in krantenartikelen, dat wil zeggen de meer traditionele media. Hierbij gaat het voornamelijk om lokale kranten die een item publiceerden over de subsidie honorering voor het desbetreffende project in die regio eind 2017. Ook gingen er drie artikelen over het bezoek van de Koningin aan een van de projecten. Hieruit blijkt dat het programma Samen Ouder beperkt voorkomt in de algemene media. Als het genoemd wordt dan is dat vooral positief om aan te geven dat het fonds subsidies verstrekt of waardevolle initiatieven ondersteunt.

Uit de sociale media analyse door middel van Obi4One komt naar voren dat het Samen Ouder programma in de periode januari 2018 tot nu (juni 2021) 33x is genoemd op een weblog (bijv. zorgorganisatie website), 24x in het nieuws (nieuwspagina's en sites), 1x op twitter en 18x op Facebook, waarvan 17x op de Facebookpagina van het Oranje Fonds. Veruit de meeste berichten op de Facebookpagina van het Oranje Fonds gaan over de 8-delige docureeks *Samen Ouder*. Deze reeks bestaat uit 8 korte filmpjes waarin de Samen Ouder projecten worden vertoond aan de hand van interviews met enkele deelnemende ouderen en/of vrijwilligers. De filmpjes zijn gedeeld op de Facebookpagina van het Oranje Fonds en daar tussen de 50 en 150x geliked. Een bericht over het bezoek van de Koningen aan een van de projecten op deze Facebookpagina is ruim 300x geliked. Het meest geliked en gedeeld worden de berichten over (oudere) personen die eenzaamheid ervaren door hun persoonlijke situatie, deze zijn veelal meer dan duizend keer geliked. Het gaat hierbij om andere organisaties, maar ook vooral om individuen die het Oranje Fonds volgen op sociale media.

Figuur 4. Tagcloud Samen Ouder periode januari 2018 tot januari 2021 (Obi4one)



Via de hashtag #SamenOuder is het programma ook nog 31x te vinden op Twitter en een enkele keer op Facebook. Ook bij de sociale media berichten gaat een substantieel deel over het bezoek van de Koningin aan een van de Samen Ouder projecten. De berichten op Twitter zijn voornamelijk afkomstig van Oranje Fonds medewerkers en projectdeelnemers en betreffen het startweekend begin 2018 en diverse inspiratiesessies in de afgelopen drie jaar. Het laat zien dat op sociale media het programma Samen Ouder vooral naar voren

wordt gebracht door betrokkenen van het programma. Ook in deze berichten is een voornamelijk positieve toon te ontdekken, zo gaan ze vooral in op de uitwisseling van kennis, leuke activiteiten voor ouderen en hoogstaand bezoek.

De berichten die door derden of buiten de accounts van het Oranje Fonds om worden geplaatst worden over het algemeen slechts enkele keren geliked of gedeeld en dan ook nog veelal door andere programmadeelnemers. Dit duidt erop dat het draagvlak voor het programma Samen Ouder zich vooral binnen de deelnemende organisaties of betrokken personen afspeelt en niet per se (zichtbaar) overgenomen wordt door een breder maatschappelijk middenveld. Hoewel dus de reikwijdte van het programma Samen Ouder buiten de eigen accounts om niet erg groot lijkt te zijn valt de positieve toon op en het beeld dat er een onlinegemeenschap met deelnemers van het programma Samen Ouder is ontstaan.

Als we verder kijken naar het effect van het programma op het maatschappelijk middenveld, past het programma in een samenvallende trend rondom de aandacht voor eenzaamheid. Om daar in gezamenlijkheid met overheid en maatschappelijk middenveld verandering in na te streven. Het streven naar maatschappelijke verandering rondom eenzaamheid richt zich, net als bij het programma Samen Ouder, met name op ouderen o.a. binnen het Een tegen Eenzaamheid programma. Bovendien zien we ook bij andere organisaties groeiende aandacht voor eenzaamheid, zoals op gemeentelijk niveau en bij zorgorganisaties (Movisie, 2020). Dergelijke agendabepaling, waarbij de waarde van verbondenheid en iets voor een ander betekenen nadrukkelijk naar voren wordt gebracht door het Oranje Fonds, geeft de rol aan van het Oranje Fonds met betrekking tot maatschappelijk verandering door middel van bewustwording en aandacht voor de problematiek. Bovendien wordt uit de eerdere hoofdstukken duidelijk dat de sociale initiatieven een belangrijke rol spelen in gemeenschapsvorming van ouderen, maar ook lokale netwerkverbanden en het programma daarmee ondersteunend werkt voor dit aspect van het maatschappelijk middenveld.

Echter, daarbij ontbreekt het veelal aan de specifieke benoeming van het effect van het programma Samen Ouder. Juist na de COVID-19 pandemie is het mogelijk een mooi aanknopingspunt om de bewustwording van het belang van sociale initiatieven verder te vergroten. Waarbij met de aandacht voor participatief burgerschap in het maatschappelijk middenveld de verhalen van de deelnemers en vrijwilligers een betekenisvolle bron kunnen vormen die ook concretisering kan bieden voor dat wat het Oranje Fonds in het algemeen en de sociale initiatieven binnen het programma Samen Ouder meer specifiek in het dagelijks leven teweeg brengt. Zo is er een enorme schat aan ervaringen en materialen uit de praktijk die door het Oranje Fonds kunnen worden ingezet, zowel op het niveau van de deelnemende ouderen als dat van de deelnemende projecten.

Belangrijkste partners binnen het maatschappelijk middenveld voor het programma zijn de sociale initiatieven zelf. Dat de naamsbekendheid van het Oranje Fonds in het algemeen lijkt te stijgen blijkt al uit het hoge aantal aanvragen (in 2018 2271 aanvragen, in 2019 ruim 1900 aanvragen en in 2020 2422 aanvragen) en honoreringen waarbij in 2020 51% eenzaamheid betrof. Bovendien is er veel aandacht gegenereerd voor aan het programma gerelateerde activiteiten van het Oranje Fonds zoals met de actie Veel Liefs en de kaartensets die zeker gedurende de coronatijd aandacht kregen. Binnen de veelheid van berichten over eenzaamheid en de programma's over eenzaamheid in het maatschappelijk middenveld vervult het Oranje Fonds dus een bekende en belangrijke rol. Het specifieke programma Samen Ouder treedt hier minder nadrukkelijk in naar voren, maar het is ook maar de vraag of dit voor het programma van waarde is.

Wellicht veel belangrijker is namelijk het effect van de bundeling van krachten, activering en mobilisering die de betrokken sociale initiatieven ervaren, dat is immers het maatschappelijk middenveld waar het uiteindelijk om draait. Daar waar het Oranje Fonds een belangrijke rol kan innemen in de maatschappelijke bewustwording over eenzaamheid en de rol van sociale initiatieven, zien wij voor het programma Samen Ouder dan ook voornamelijk een rol in het ondersteunen en faciliteren van de projecten en hun doelgroep. De deelnemende projecten geven daarbij aan dat ze het fijn vinden dat het programma ruimte geeft voor ontwikkeling, meebeweegt met de organisaties en aandacht heeft voor kennisdeling.

6.1.2 Deelnemende organisaties

Zoals gezegd, heeft het programma Samen Ouder ook een effect op de deelnemende organisaties, deze impact zit voornamelijk in de uitwisseling van kennis en ervaringen en het bundelen van krachten om zo de doelgroep, eenzame ouderen, te bereiken en te ondersteunen. Het programma Samen Ouder blinkt uit in het aanreiken van kennis via verschillende kennisdagen, trainingen en individuele begeleiding maar vooral ook in het faciliteren van onderlinge uitwisseling. Met het programma Samen Ouder heeft het Oranje Fonds een kleinschalige leeromgeving gecreëerd waarin de 25 lokale initiatieven zich verder hebben kunnen ontwikkelen. Dit gebeurt door inspirerende presentaties van projectleiders, het uitwisselen van (netwerk)contacten maar ook in het reflecteren of ze op de goede weg zijn. Zo gaf een projectleider aan dat het erg fijn is om af en toe je eigen project te spiegelen met dat van een ander om zo ook op de eigen werkzaamheden te kunnen reflecteren:

Als ik naar ons project kijk en zeg maar de andere projecten, dan is het juist dat je van elkaar leert. Van sommige ideeën, van manieren van benaderen. Hoe je dingen oppakt. Ik kan niet zo gauw een voorbeeld noemen, maar er zijn zoveel projecten. En ook dat je gewoon leert van er zijn zoveel initiatieven die allemaal iets willen doen, iets willen betekenen in de maatschappij, iets willen doen om de eenzaamheid te verzachten en iedereen op zijn eigen creatieve manier. En dat is alleen al elkaar

inspireren. Dat is al heel belangrijk. Dat je elkaar enthousiasmeert en dat je elkaar aanmoedigt, want heel veel mensen spreek je ook tussendoor wel.

Met het programma Samen Ouder heeft het Oranje Fonds organisaties uit het maatschappelijk middenveld samengebracht wat zorgt voor kennis- en expertisevergroting. De waarde hiervan zit hem vooral in het feit dat organisaties die elkaar anders niet hadden ontmoet omdat zij zich in een andere sector bevinden, nu toch van elkaar leren. Zo zijn er voorbeelden van sportinitiatieven die door contact met een welzijnsorganisatie die met maatjes werkt nu ook individuele diensten aanbieden en vice versa. Ook het samenbrengen van initiatieven uit de Randstad en de initiatieven uit de provincie heeft gezorgd voor inspirerende uitwisselingen en daarmee nieuwe activiteiten.

Kijken we meer naar het effect van de publieke aandacht die de projecten mogelijkwerijs hebben gekregen door deelname aan het programma Samen Ouder dan vallen een drietal aspecten te onderscheiden. Ten eerste de publieksfilmpjes in de 8-delige docureeks Samen Ouder. Bijna alle deelnemende projecten zijn betrokken bij de ontwikkeling van deze filmpjes en zijn tevreden met het eindresultaat. Zo noemen enkele projectleiders dit een goede manier om andere organisaties, netwerkpartners of potentiële financierders de meerwaarde van hun project te tonen:

Ik vond wel, het is ook een stukje erkenning of zo voor je initiatief als je media-aandacht krijgt en het opende ook wel heel veel deuren. Het is makkelijk als je zeg maar ergens een presentatie geeft en dan kun je gewoon in het filmpje laten zien wat je doet. Ja, ik vond het alleen maar win-win.

Wel vonden enkele projectleiders het jammer dat hun project slecht een klein deel uitmaakte van het totale filmpje of verweven was met een ander project. Hierdoor was het minder geschikt voor eigen gebruik en promotie en verdere verspreiding onder andere organisaties en het maatschappelijk middenveld. Hier hadden zij graag nog een aparte versie voor ontvangen, enkel gericht op hun eigen project:

Wat wij wel achteraf wel jammer vonden: bij ons is ook gefilmd en daar is die, wij hebben dus drie projecten. Van die drie projecten zijn er twee projecten gefilmd. En uiteindelijk is daar een heel kort fragment van een paar seconden bij wijze van spreken, iets van tien, twintig seconden is in beeld gekomen en de rest niet. Dus wij hebben zeg maar het krijgen van een filmpje, laat ik het dan even zo benoemen, dat hebben wij niet gehad. Dus dat was wel, het is geen must hoor, maar het was wel, dat hadden we wel extra fijn gevonden als we dus een filmpje hadden waar ons project op stond wat we dus hadden kunnen gebruiken om aan iedereen te kunnen laten zien. Nou was het een filmpje over het Oranje Fonds en wij kwamen daar in tien

seconden in voorbij. Was ook heel leuk hoor, maar... Niet geschikt voor onszelf om ook intern te gebruiken.

Een tweede effect van het programma Samen Ouder op de deelnemende initiatieven is het betrekken van potentiële nieuwe financieringsbronnen. Hierover waren de meningen verdeeld onder de projectleiders. Zo gaven enkelen aan dat deelname aan het programma de deuren heeft geopend om makkelijker ergens anders aan te kloppen. Zo bleek dat in de praktijk andere fondsen soms gemakkelijker aannamen dat het project ‘werkte’ doordat ze konden aantonen dat ze deelnamen/ hebben genomen aan het programma Samen Ouder. Dit is een bekend gegeven binnen fondsenwerving en voor sommige fondsen zelfs een voorwaarde voor financiering, dat een initiatief gesteund wordt door een ander fonds (zie bijvoorbeeld Movisie, 2020). De horde eenmaal beslecht en met de (goede) reputatie van het Oranje Fonds gaven sommige projectleiders aan nieuwe aanvragen bij fondsen of organisaties makkelijker bespreekbaar te maken en in te kunnen dienen. Voor anderen bleek de reputatie van het Oranje Fonds juist averechts te werken toen zij op zoek gingen naar extra financiering bij de gemeente:

Toen hebben we een poging gewaagd om bij de gemeente een bijdrage te krijgen, want dat geld hebben we daarvoor [opschaling] niet. Toen zei de gemeente, die wimpelde ons af, na meerdere gesprekken met ambtenaren, met wethouders het lukte maar niet, want die zeiden je hebt toch geld van het Oranje Fonds gekregen? Waarom moeten wij dan nog bijdragen? En we konden hen niet aan het verstand brengen dat we dus eigenlijk ons eigen project wilden uitrollen in de hele gemeente. Dus aan de ene kant hebben we heel veel profijt vanwege het feit dat Oranje Fonds ons geïnspireerd heeft en ook via een financiële bijdrage zaken heeft mogelijk gemaakt en heeft aangejaagd. Maar daardoor krijg je ook wel weer dat overheden in de luie stoel gaan zitten en denken van ze hebben het wel geregeld, het gaat goed. Dat viel ons wel op. Dus er zijn voors en tegens. Over het algemeen wel positieve aandacht, maar af en toe is het ook dat er dan misschien te veel focus komt te liggen op het Oranje Fonds en de financiering.

Dit geeft aan dat wat betreft het verder ondersteunen van deze sociale initiatieven de overheid zich soms juist terug trekt en maatschappelijke organisaties juist verder onder druk komen te staan. Dit past in een bredere trend van de uitbesteding van publieke taken aan maatschappelijke organisaties (Zuydam et al., 2013).

Het derde en laatste aspect dat wij hebben gevonden hangt samen met de eerdergenoemde media analyse en gaat over het bezoek van de Koningin aan een van de projecten. Dergelijken bezoeken geven niet alleen het project, organisatie en vrijwilligers een impuls maar ook de deelnemers. Zo waren de bezoeken regelmatig onderwerp van gesprek tijdens de interviews.

6.2 Werkzame elementen en verbeterpunten

In deze laatste paragraaf blikken we terug op drie jaar Samen Ouder door in te gaan op de vraag wat de werkzame elementen (tops) en verbeterpunten (tips) van het programma zijn. Hiervoor hebben wij gebruik gemaakt van de vragenlijst voor projectleiders en de twee rondes met discussiegroepen in 2019 en 2021. Het gaat in dit deel dus voornamelijk om de beleving van de projectleiders, voor de meer overkoepelende oordeelvorming van de werkzame elementen en verbeterpunten (inclusief onze bevindingen) verwijzen wij u naar hoofdstuk 7; de conclusie en aanbevelingen.

6.2.1 Werkzame elementen

Zonder het Oranje Fonds waren we niet waar we nu stonden. Het heeft ons echt wel stevig op onze voeten gezet. Ontzettend waardevol vind ik ook de kennisdagen van de menukaart. Ook de workshops die je kunt volgen wanneer je weer kennis wilt uitbreiden [...] Het is echt een combinatie van het geld, het netwerk wat ontstaat, dat je alle projecten leert kennen in zo'n weekend, maar ook op de inspiratiedagen, kennisdagen, dat je elkaar weer ontmoet. En de onderlinge uitwisseling. Ook van; heb je behoefte daaraan, ik heb dat nog over, is dat wat voor jullie? Dat soort dingen zijn ook heel waardevol. De kennis vind ik echt heel belangrijk. Ik heb veel geleerd, en nog steeds.

Bovenstaande quote vat eigenlijk de belangrijkste werkzame elementen van het programma Samen Ouder samen: de financiering (mogelijk maken), de kennisontwikkeling (ontwikkeling), het delen van ervaringen (samen leren), en het netwerk (inbedding en verduurzaming). Zoals in de paragraaf hierboven al aangegeven is een van de meest geprezen elementen van het programma Samen Ouder de mogelijkheid tot kennisdeling en het uitwisselen van ervaringen. Hierbij is het wel belangrijk om te benoemen dat vooral de kleinschalige bijeenkomsten, met enkel de vertegenwoordigers van de 25 Samen Ouder projecten als prettig werden ervaren. Zo gaven de projectleiders aan dat interactie en het delen van ervaringen op de 'grotere' evenementen, waarbij soms meer dan honderd personen aanwezig waren, minder centraal stonden en de ze zich tijdens die bijeenkomsten vooral richtten op het verkrijgen van nieuwe kennis en kunde en hiermee de versterking van het maatschappelijk middenveld. Voor een deel van de projectleiders was dit laatste minder interessant doordat zij al langere tijd werkzaam zijn binnen de thema's welzijn en eenzaamheid. Zo gaven zij aan dat de meeste kennisdagen voor hen geen toegevoegde waarde hadden omdat zij er 'niks nieuws' konden leren en die tijd liever besteedden aan uitwisseling in kleine groepen, zoals bijvoorbeeld tijdens de discussiegroepen voor dit onderzoek.

Een ander werkzaam onderdeel van het programma Samen Ouder dat veelvuldig werd benoemd gedurende ons onderzoek, is het programmamanagement en de ondersteuning van het Oranje Fonds. De projectleiders zijn erg te spreken over de begeleiding vanuit het

Oranje Fonds en met name het programmateam. Vooral het feit dat de projecten een vast aanspreekpunt kregen had een meerwaarde doordat dit zorgde voor een goede verstandhouding, snelle communicatie en laagdrempelig contact als het ging om vragen of problemen. Projectleiders gaven aan zich gesterkt te voelen in wat ze deden doordat het team zichtbaar achter hen stond, meedacht en hen daarbij het gevoel gaf in hun plannen te geloven. De jaarlijkse *site visits* en voortgangsgesprekken droegen hier sterk aan bij. Zo vond een projectleider het erg fijn om tussentijds met het team te kunnen reflecteren op het doel van het project en de reeds behaalde resultaten. In plaats van op de vooraf opgestelde cijfers (KPI's) gewezen te worden voelden zij zich gesteund om de doelen aan te passen en te herformuleren naar de situatie waarin het project zich op dat moment bevond. Binnen het programma lijkt aandacht voor ontwikkeling dan ook centraal te staan en niet de controle op het behalen van kwantificeerbare resultaten, dit wordt als erg prettig en stimulerend ervaren door de projectleiders.

Een aantal projecten gaf echter aan dat zij deze verbinding met het Oranje Fonds en het projectteam niet hebben ervaren, dit kwam voornamelijk doordat er enkele wisselingen hebben plaatsgevonden van contactpersoon binnen het Samen Ouder projectteam.

Een ander element is de financiële ondersteuning. Dit werd gezien als een enorme steun in de rug en ook de coulance regeling tijdens de COVID-19 periode werd als prettig ervaren. Het feit dat het om maar liefst drie jaar financiering ging, waarbij de meeste fondsen in het algemeen voor een kortere periode subsidiëren, maakte dat vooral de nieuwe projecten een kans kregen om activiteiten en vormen uit te proberen, uit te breiden en te verdiepen. Kortom, door de langere duur van de ondersteuning (zowel financieel als in kennis) ontstond er ruimte voor vernieuwing en verbetering die veelal bij kortdurende fondsen niet haalbaar is. Zo gaf een projectleider aan dat zij het erg fijn vond dat niet alles gelijk perfect hoefde te gaan en dat ze de tijd kregen om hun resultaten te bestendigen en te verankeren in het maatschappelijk middenveld door (nieuwe) netwerkpartners op te zoeken en hun doelgroep uit te breiden. Ook hierbij kwam weer naar voren dat het ontvangen van de financiering, net als de ondersteuning vanuit het Oranje Fonds, zorgde voor een enorme boost en vertrouwen in wat de projecten beogen te doen: eenzaamheid onder ouderen verminderen.

Ook de intensieve begeleiding van [externe expert] kwam regelmatig naar voren. Veel van de projecten hebben gebruik gemaakt van zijn ondersteuning wat hen veelal nieuwe inzichten en ideeën heeft gebracht. Ook hierbij, net als met het projectteam, was het fijn om te kunnen reflecteren op doelen en resultaten. De ondersteuning heeft daarnaast ervoor gezorgd dat een aantal van de projecten aan de slag is gegaan met het vastleggen van hun (beoogde) resultaten en werkwijze. Deze verslaglegging, zo geven de projectleiders aan, biedt mogelijkheden om ook bij het aanvragen van nieuwe fondsen voort te bouwen op de tijdens drie jaar Samen Ouder opgedane kennis en kunde. Zoals eerder vermeld is

borging van de resultaten, in een handboek of ander naslagwerk, voor sommige fondsen zelfs al een voorwaarde voor financiering. Door een expert aan te dragen die hierbij kan helpen heeft het Oranje Fonds de projecten de juiste handvatten geboden om hun project te borgen en een eerste stap richting duurzaamheid te zetten.

Een enkele kans die hierbij wellicht in de toekomst beter benut kan worden is de bewustwording over het nut van een dergelijke verslaglegging. Lang niet alle medewerkers van de projecten, vooral diegenen die vanuit een vrijwilligersachtergrond werkzaam zijn en niet bekend zijn met de ins en outs van fondsenwerving, hebben zich dit gerealiseerd aan de start van het programma. Zij hebben daardoor niet allemaal gebruik gemaakt van de mogelijkheid tot begeleiding hierin. Terwijl de noodzaak van verslaglegging alsmaar groter wordt naarmate de verantwoordelijkheid van thema's als eenzaamheidsbestrijding meer en meer op het maatschappelijk middenveld komt te liggen (Zuydam et al., 2013). Tijdens de discussiegroepen bleek dan ook dat er nog behoefte was om over dit thema een cursus of workshop te volgen, bijvoorbeeld door een partij als Movisie. Niet alleen voor de eigen duurzaamheid maar ook als teken om te laten zien aan andere partijen in het maatschappelijk middenveld, zoals de gemeente, huisartspraktijken en zorg- of welzijnsorganisaties, dat het project 'werkt'.

6.2.2 Verbeterpunten

Uit de discussiegroepen en analyse van secundaire bronnen hebben wij een vijftal verbeterpunten wat betreft het programma kunnen destilleren. Om te beginnen was een punt de eerdergenoemde aansluiting op de leerwensen van de projectleiders. Zo kwam uit de discussiegroepen naar voren dat het kennisaanbod, met name de menukaart, niet geheel aansloot op de wensen van de projectleiders:

Het menu sloot niet echt aan bij ons. Dat vond ik ook van de kennisdagen, soms de workshops. Die waren niet altijd passend voor mij [...] Dat ik dacht van dat heb ik al een aantal keer gehoord of het ging over financiering, terwijl die meneer die er stond, ik weet echt die naam niet meer, nog nooit in welzijnswereld zelf had rondgelopen. Dat ik echt dacht van: 'nou naar mijn idee slaan jullie nu de plank mis' zeg maar.

Deze projectleider had liever een kleiner aanbod met intensievere trainingen gehad. Zoals een training over verduurzaming die niet eenmalig is, maar waarbij ook de eigen casus wordt besproken zodat het direct toepasbaar is in de eigen praktijk. Mede hierom hebben veel van de projectleiders ook gekozen voor de intensieve begeleiding van [externe expert] waarin dit soort onderwerpen en vragen wel aan bod kwamen, in plaats van het inkopen van losse trainingen/cursussen van het keuzemenu. Uit de discussiegroepen bleek ook dat de vraag naar thema's als verduurzaming, netwerkvergroting, het vinden van de geschikte samenwerkingspartners voor toekomstige voortzetting en begeleiding het meest speelden

bij de projectleiders. Dit maakte de onderlinge uitwisseling van ervaringen tijdens kleinschalige bijeenkomsten en ondersteuning van [externe expert] nog waardevoller.

De menukaart heeft daarnaast erg lang op zich laten wachten, terwijl het door sommige projectleiders wel werd beschreven als een van de aantrekkelijke elementen voor deelname aan het programma. Ondanks dat diverse projecten gebruik hebben gemaakt van het aanbod op de menukaart bleef het dus veel eigen uitzoek en regelwerk:

Dat [menukaart] was voor ons een belangrijke reden om mee te doen. De capaciteitsopbouw. Maar dat heeft volgens mij meer dan één jaar geduurd nadat we al begonnen waren voordat er wat duidelijk was en het bleef nog lang ook onduidelijk. Dus dat vond ik wel een lastige dat er wel mee geadverteerd werd aan het begin. Uiteindelijk hebben we er ook wel dingen mee gedaan hoor. Maar we moesten toch vooral ook zelf op zoek naar trainers die ons konden helpen. Dat hebben we gedaan en we hebben mooie resultaten, maar we moesten er zelf behoorlijk wat moeite voor doen. Dus die menukaart leek heel veelbelovend, maar om de goede trainingen te vinden vond ik het een beetje ontoereikend.

Een tweede verbeterpunt is de hoeveelheid rapportages en verantwoording die verschaft moet worden. Dit viel de meeste projectleiders en met name diegenen die het project als vrijwilliger leiden, erg tegen. Het gaat hierbij om de omvang van de rapportages en de complexiteit hiervan. Niet alle projectleiders hadden hier ervaring mee en zaten vooral het eerste jaar te worstelen over wat er precies bedoeld werd met alle vragen en informatie die zij moesten verschaffen. Echter gaf ook iedereen aan dat ze de noodzaak van de verslaglegging en terugkoppeling elk jaar inzagen en wogen de voordelen op tegen de nadelen.

Een derde punt ter verbetering heeft te maken met de filmopnames. Dit is niet bij alle projecten vlekkeloos verlopen en enkele van de projectleiders vinden het jammer, zoals eerder genoemd, dat er niet van elk project los materiaal beschikbaar is. Gekoppeld aan dit punt is dat de communicatie van het Oranje Fonds over het programma, en bijvoorbeeld de filmpjes, beter zou kunnen. Zo bleek dat niet alle projectleiders wisten dat de filmpjes al online stonden en hier geen bericht over hadden gekregen. Dergelijke communicatie zou ook ondersteunend kunnen werken in het effect dat het programma kan hebben op het maatschappelijk middenveld. Dat effect kan namelijk ondersteund worden door communicatie vanuit de sociale initiatieven, waarbij juist uitingen als de gemaakte docureeks met daarin voorbeelden van ouderen zelf, de maatschappelijke bijdrage en positionering van het programma, overkoepelend kan uitdragen. Hierin ligt de mogelijkheid om in de toekomst nauwer samen te werken met de verschillende partijen binnen een dergelijk programma als Samen Ouder, zowel de fondsen als de sociale initiatieven en hun netwerk.

Het vierde verbeterpunt heeft te maken met het onderzoek naar de effecten van het programma Samen Ouder. Zo bleek al in jaar één dat het onderzoek meer vroeg van de projectleiders dan vooraf door het Oranje Fonds gecommuniceerd. Daarnaast vond een deel van de projectleiders de vragenlijst, die dezelfde is als in landelijk gebruikte eenzaamheidsvragenlijsten, te gevoelig en lang voor de doelgroep. Ook is de late betrokkenheid van de onderzoekers, toen de projectleiders al een eerste start dag hadden gehad mogelijk van invloed geweest op een perceptie waarbij het onderzoek vooral als extern werd gezien. Mogelijk kon een samenwerking met de projectleiders, deelnemers en de onderzoekers, als gezamenlijk onderzoeksteam, of in ieder geval in de voorbereiding aan een gezamenlijk onderzoeksopzet en doelstelling, bijdragen aan uitkomsten die ook voor projectleiders grotere relevantie hadden. In gesprekken over het onderzoek bleek dat de projectleiders de samenwerking met Leyden Academy en onderlinge uitwisseling wel als prettig hebben ervaren. Het laatste jaar waarin de focus op interviews en discussiegroepen lag beviel de projectleiders beter. Zo gaven zij aan dat ook de deelnemers de *site visits* leuk vonden en genoten van de interviews omdat ze daarin over het project konden vertellen.

Ondanks de fijne samenwerking was een enkele projectleider ook teleurgesteld dat het onderzoek niet met cijfers kon aantonen wat zij hebben bewerkstelligd. Deze cijfers kunnen immers met lopende projecten niet vast worden gesteld. Hiermee komt dan ook de vraag op of traditioneel effectonderzoek nog wel geschikt en wenselijk is en hoe we in de toekomst de communicatie over de verwachtingen en bevindingen zouden kunnen verhelderen. Hier komen we in de conclusie op terug.

Maatschappelijke rol

Het laatste verbeterpunt is niet zozeer een praktisch punt als wel een maatschappelijk punt. Zo bleek uit de laatste discussiegroep dat een enkele projectleider het jammer vond dat er momenteel, ook door het Oranje Fonds, zo veel nadruk wordt gelegd op eenzaamheid en kwetsbaarheid. Het Oranje Fonds heeft de potentie om met een dergelijke programma als Samen Ouder maar ook de gerelateerde initiatieven als Veel Liefs de beeldvorming omtrent thema's als eenzaamheid te beïnvloeden binnen het maatschappelijk middenveld. Door de berichten die zij plaatsen en de video's die zij delen bereiken zij, zoals in paragraaf 6.1 ook aangegeven, immers een breed publiek en diverse organisaties binnen het maatschappelijk middenveld. Hier liggen dus ook kansen om een divers beeld neer te zetten als het gaat om sociale initiatieven, eenzaamheid en ouderen in algemene zin.

Dit kan door ook verhalen die de (veer)kracht, diversiteit en vaardigheden van ouderen onderstrepen te publiceren en online te delen. Zo gaat het in de publiekscampagnes constant over kwetsbare ouderen en eenzame ouderen, terwijl de groep ouderen waarmee de 25 projecten werken enorm divers is. Hen wegzetten als 'kwetsbaar' komt het doel van een programma als Samen Ouder niet ten goede doordat lang niet alle ouderen zich in dit

beeld kunnen of willen identificeren. Er liggen dan ook kansen om hier in de toekomst meer aandacht voor te hebben als belangrijke speler in het maatschappelijk middenveld en de bestrijding van eenzaamheid.

Om hier op voort te bouwen willen wij nog een laatste kans benoemen die het Oranje Fonds, als organisatie zelf, maar ook middels programma's zoals Samen Ouder, kan benutten. Wij denken namelijk dat het Oranje Fonds in staat is om verdere aandacht en bewustwording te genereren voor de verschillende vormen van eenzaamheid, de complexiteit hiervan en juiste werkwijze door ook in de aanvraag en in de looptijd van de programma's in te steken op methodisch werken (zonder hierin rigide te zijn). Dit kan voortborduren op het huidige momentum van de focus op eenzaamheid en inzetten op de verspreiding van theoretische kennis (Bouwman & van Tilburg, 2020) en kunde (Movisie, 2020). Ook kan het Oranje Fonds nog meer inzetten op het kennisdelen en borgen van de verschillende initiatieven. Een organisatie als het Oranje Fonds kan hiermee een belangrijke rol vervullen in het ondersteunen van sociale initiatieven uit het maatschappelijk middenveld in het ontwikkelen van een gerichte en haalbare aanpak van eenzaamheid onder ouderen. Deze ondersteuning wordt alleen maar belangrijker nu steeds meer rollen van de overheid overgenomen dienen te worden door het maatschappelijk middenveld.

Effect en impact programma Samen Ouder

In dit laatste hoofdstuk is ingegaan op het effect van het programma Samen Ouder op de deelnemende initiatieven en het maatschappelijk middenveld. Ook zijn de werkzame elementen van het programma (tops) en verbeterpunten (tips) besproken.

Maatschappelijk middenveld

Middels een (sociale) media analyse is gekeken naar het effect van het programma Samen Ouder op het maatschappelijk middenveld. Hieruit komt naar voren dat de impact voornamelijk binnen het programma te vinden is, zo wordt het programma niet veelvuldig genoemd, gedeeld of geliked buiten de deelnemende organisaties om.

Wel neemt het Oranje Fonds met het programma een belangrijke rol in binnen de groeiende maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid en de agendabepaling hieromtrent. Hierin liggen nog verdere kansen zoals het specifiek benoemen van het effect van het programma door bijvoorbeeld het delen van *best-case* voorbeelden, ervaringen van ouderen, maar ook aandacht te besteden aan de complexiteit en gelaagdheid van eenzaamheid.

Deelnemende initiatieven

De belangrijkste impact van het programma Samen Ouder op de deelnemende initiatieven is dat het Oranje Fonds organisaties uit het maatschappelijk middenveld samen heeft gebracht, wat heeft gezorgd voor kennis- en expertisevergroting. De belangrijkste waarde zit daarbij in het samenbrengen van projecten uit diverse sectoren die elkaar normaal gesproken minder snel ontmoeten. Zo is kruisbestuiving tussen bijvoorbeeld sport- en welzijnsinitiatieven ontstaan.

Tevens heeft het programma met de docuserie over eenzaamheid (sociale) media-aandacht gegenereerd voor de initiatieven en heeft de naam 'Oranje Fonds' ervoor gezorgd dat enkele projecten het idee hadden gemakkelijker vervolgsubsidies bij andere fondsen aan te kunnen vragen. Tegelijkertijd zorgde de bekende naam soms ook voor terughoudendheid van bijvoorbeeld gemeenten.

Werkzame elementen programma

De projectleiders noemen als belangrijkste werkzame elementen van het programma: het geld, de kennisontwikkeling, het delen van ervaringen en het netwerk.

Voorop stond voor alle projectleiders de uitwisseling tussen de initiatieven gedurende de drie jaar. Vooral de kleinschalige uitwisseling, met enkel de Samen Ouder initiatieven, werd als waardevol omschreven.

Daarnaast werden de intensieve begeleiding van Kees Penninx en de betrokkenheid van het projectteam van het Oranje Fonds als prettig en leerzaam ervaren.



Verbeterpunten

Enkele verbeterpunten voor het programma die uit de discussiegroepen met projectleiders naar voren kwamen zijn: de late publicatie van de menukaart voor training en het aanbod van de workshops/trainingen, de hoeveelheid rapportages, de onduidelijkheid rondom filmopnames, de tijdsinvestering en behaalde effecten van het onderzoek.

Daarnaast bleek uit de discussiegroepen dat enkele projectleiders vonden dat er te veel nadruk werd gelegd op eenzaamheid en kwetsbaarheid van ouderen. Hierin liggen kansen voor het Oranje Fonds om juist de focus te leggen op (veer)kracht, diversiteit en kennis van ouderen als middel om eenzaamheid te verminderen of voorkomen. Dit kan verder ondersteund worden door het delen van ervaringen en verhalen binnen het (digitale) netwerk van het Oranje Fonds en de deelnemende initiatieven.

7. Implicaties en aanbevelingen

7.1 Conclusie

In dit rapport hebben we met een effect- en procesevaluatie gekeken naar de impact van het programma Samen Ouder van het Oranje Fonds op (kwetsbare) ouderen en vitale vrijwilligers en de 25 deelnemende initiatieven aan het programma. In dit laatste hoofdstuk sluiten wij het rapport af met een conclusie aan de hand van de belangrijkste thema's: eenzaamheid, activering en participatie en de vragen per meetniveau (deelnemers-, project-, programma) en doen wij enkele aanbevelingen op het gebied van eenzaamheidsbestrijding en eventueel toekomstige soortgelijke programma's.

Deelnemerniveau

Het Oranje Fonds streeft ernaar (potentiële) eenzaamheid onder ouderen te voorkomen en bestrijden en kwetsbare ouderen bij de samenleving te betrekken. Met het programma Samen Ouder beogen zij dit te bewerkstelligen door 1) het stimuleren van de betrokkenheid van moeilijk bereikbare senioren bij hun activiteiten en door 2) het stimuleren en faciliteren van vrijwillige inzet van vitale ouderen.

In hoofdstuk 4 zijn we ingegaan op de uiteindelijke deelnemers van het Samen Ouder programma, de (kwetsbare) ouderen en vitale vrijwilligers. Hier komt uit naar voren dat de Samen Ouder projecten gedurende de drie jaar onderzoek een relatief vergelijkbare doelgroep hebben bereikt voor deelname aan het onderzoek. De groep is gemiddeld 73 jaar oud, veelal vrouwelijk en autochtoon. Bovendien zijn zij bovengemiddeld vaak alleenstaand en verweduwd dan ouderen nationaal en geven ze hun gezondheid een iets lagere score dan de gemiddelde score van Nederlanders op deze leeftijd. Dit betekent dat de groep iets boven het Nederlandse gemiddeld scoort wat betreft een aantal bekende risicofactoren voor eenzaamheid. Tevens laat de data ook geen sterke toename zien van eenzaamheid, iets wat wel te verwachten is naarmate de leeftijd stijgt. Hoewel we niet kunnen zeggen hoe de gevoelens van eenzaamheid waren verlopen zonder de initiatieven, kan dit een voorteken zijn dat de projecten een preventieve werking hebben op de ervaren eenzaamheid van de deelnemende ouderen.

Het is niet eenduidig te zien of en in hoeverre het sociale netwerk en de participatiegraad (activatie) van de deelnemende ouderen is toegenomen. We zien ook geen associaties van deze uitkomstmaten met een afname in eenzaamheid. Toch heeft de data wel aangetoond dat het sociaal netwerk en participatie een rol spelen in het al dan wel of niet ervaren van eenzaamheid. Zo beschrijven de deelnemende ouderen dat zij door hun deelname aan een van de Samen Ouder initiatieven het gevoel hebben meer in contact te staan met anderen, erbij te horen en onderdeel uit te maken van een gemeenschap waardoor zij minder piekeren en even afgeleid worden van negatieve emoties. In enkele gevallen heeft dit geleid tot hechte groepen waarbinnen lief en leed, emoties en zorgen kunnen worden gedeeld.

Door (soms onbewust) betrokken te worden bij het project door het uitvoeren van (kleine) taken of als vrijwilliger, is het project voor de respondenten onderdeel geworden van hun leven en ervaren zij een bepaalde mate van zingeving en eigenaarschap wat kan resulteren in een prettig gevoel en positief welbevinden.

In de kwalitatieve procesevaluatie op deelnemerniveau beschrijven de deelnemende ouderen dat de projecten een positieve en belangrijke sociale en sociaal-emotionele impact hebben op hun leven. Zo bieden de projecten gezelligheid, afleiding van de dagelijkse sleur en een fijne bezigheid, maar vooral ook het idee dat ze gezien en gewaardeerd worden, dat de oudere deelnemers ergens bij horen, een gemeenschapsgevoel en in enkele gevallen een intieme hechte band met andere deelnemers. Op het gebied van sociale contacten vertellen de ouderen dat deze contacten zich voornamelijk op locatie (tijdens de activiteit) afspelen, al zijn er ook enkele voorbeelden van respondenten die buiten de activiteiten om contact hebben. In veel gevallen gaat het wel om ouderen die elkaar al kenden, dan wel aan elkaar gekoppeld zijn door de betrokken professional. Als het gaat om participatie en activering zijn duidelijke verschillen te zien tussen de groep ouderen die voornamelijk deelnemen en de ouderen die ook bijdragen al dan niet formeel als vrijwilliger. De eerste groep is veelal een groep deelnemers die wat jonger is en/of een partner heeft en aan meerdere activiteiten in de regio deelneemt of betrokken is als vrijwilliger bij andere projecten dan het Samen Ouder project. Voor hen is de Samen Ouder activiteit veelal een plek om 'gewoon even te genieten' van het eten, de contacten of (beweeg) activiteit.

De tweede groep, veelal ouderen die (recentelijk) een levensgebeurtenis hebben meegemaakt (zoals het verlies van een dierbare) laten over het algemeen een sterkere betrokkenheid zien bij het project. Dit heeft met enkele factoren te maken. Zo zijn zij vaak sterk verbonden aan de professional en/of vrijwilliger die hen bij het initiatief heeft betrokken, biedt de activiteit een fijne plek voor afleiding van negatieve emoties en is het een plek waar zij lotgenoten kunnen ontmoeten. Op den duur, indien mogelijk en gewenst, kunnen ze ook iets terug doen voor anderen of ouderen in vergelijkbare situaties wat zorgt voor een gevoel van voldoening en zingeving.

Projectniveau

Op het tweede niveau van deze rapportage hebben wij gekeken naar de deelnemende projecten. Er zijn vier projectgroepen te onderscheiden, te weten; 1) Maatjes projecten, 2) Samen bewegen, 3) Samen eten en op stap, en 4) Sociale huiskamers. Uit de kwantitatieve analyse is op te maken dat de laatstgenoemde projectgroep een significant eenzamere doelgroep bereikt (alleenstaand, vrouw), de Samen bewegen projecten bereiken daarentegen juist een significant minder eenzame groep ouderen (jong, samenwonend). Een vervolgstap laat tevens een voorzichtige indicatie zien dat de respondenten binnen de Sociale huiskamers een gemiddelde afname in hun eenzaamheid hebben ervaren in de afgelopen drie jaar, na correctie voor verschillende belangrijke kenmerken. Het gaat hierbij

echter enkel om sociale eenzaamheid terwijl de doelgroep, vooral met emotionele eenzaamheid te maken heeft.

Er zijn vele manieren om eenzaamheidsinitiatieven op te classificeren om werkzame elementen te achterhalen. Om dit te kunnen doen moeten de projecten echter wel zichtbaar maken welke doelgroep zij willen bereiken, met welk type eenzaamheid zij kampen, bij welke vorm van ondersteuning zij gebaat zijn en welk doel het project met haar aanpak probeert te behalen. Dit duidelijk op een rijtje hebben kan de werking van de werkzame elementen versterken, doordat het bijdraagt aan een gerichtere aanpak van eenzaamheid omdat de betrokken professional de juiste kennis en kunde kan inzetten en het proces in gang kan zetten met betrekking tot de eenzaamheidsproblemen van de doelgroep. In het geval van de Samen Ouder projecten liggen hier nog kansen, doordat veel van de projecten deze elementen (nog) niet duidelijk hebben gedefinieerd en een breed scala aan activiteiten en ondersteuningsvormen aanbiedt. Zo kan aan de hand hiervan betere classificatie en gerichte training van de betrokken professional(s) op den duur zorgen voor een aanpak die nog meer en wellicht gericht bijdraagt aan het verminderen of voorkomen van eenzaamheid.

Uit de kwalitatieve procesevaluatie zijn een viertal potentieel werkzame elementen geïdentificeerd die volgens de deelnemende ouderen en de projectleiders een belangrijke rol spelen. Het gaat hierbij om: 1) de locatie, 2) diepgang van het contact, 3) frequentie van het contact, en 4) betrokkenheid van de professional. Ook hierin zijn grofweg twee groepen ouderen te onderscheiden, diegenen die behoefte hebben aan relatief anonieme activiteiten op een laagdrempelige locatie waarbij zij 'kunnen aanschuiven', terwijl anderen juist het fijn vinden wat meer diepgaand contact te hebben en een geborgen plek zoeken waar de deelnemers elkaar goed leren kennen en frequent spreken. Het lijkt hierbij veelal te gaan om een ander eenzaamheidsprobleem; sociale eenzaamheid (netwerkvergroting) of emotionele eenzaamheid (diepgang en intimiteit), waarbij die laatste groep wellicht ook te maken heeft met een combinatie van beide vormen.

Enkele projectleiders geven tevens aan te worstelen met deze twee verschillende behoeftes, doordat laagdrempeligheid en elkaar diepgaand te leren kennen (intimiteit) in de praktijk soms moeilijk verenigbaar zijn. Daarnaast wordt het echt bespreken van met name emotionele eenzaamheid nog weinig systematisch gedaan. Iets waarbij de doelgroep vaak wel gebaat is doordat emotionele eenzaamheid, bijvoorbeeld door het verlies van een dierbare, vraagt om bewustwording en het bespreekbaar maken van gevoelens rondom emotionele eenzaamheid en het hiermee leren omgaan. Hierdoor kan het zo zijn dat de vermindering van emotionele eenzaamheid, zoals ook onze bevindingen indiceren, nog achterblijft.

Als het gaat om de versterking van de vrijwillige inzet van vitale ouderen en continuering van de projecten tijdens de zomerperiode valt op dat het aantal projecten dat hier op inspeelt is toegenomen gedurende de programmaduur. Zo hebben veel projecten geïnvesteerd in het werven en betrekken van ouderen bij het project. Hierdoor ontstaat een vorm van eigenaarschap, die niet alleen zorgt voor een gevoel van betekenisvol bezig zijn (zingeving), maar ook het gemeenschapsgevoel vergroot en de duurzaamheid van het project versterkt.

Met de extra impuls rond de zomerperiode, heeft het Oranje Fonds bewustwording gecreëerd over het belang van een continu aanbod. Ook gaf deze impuls de initiatieven de kans om nieuwe activiteiten uit te proberen, een breder publiek aan te spreken en hun netwerk van partnerorganisaties te versterken/ uit te breiden. Dit netwerk, zo blijkt uit de discussiegroepen, is tevens essentieel in het kunnen voorkomen of verminderen van eenzaamheid doordat het voor ondersteuning in de werving van ouderen kan zorgen (huisartsen, buurtzorg) maar ook in de doorverwijzing naar geschikte organisaties indien het project zelf niet toegerust is met de juiste kennis of kunde bij bepaalde eenzaamheidsproblematiek.

Programmaniveau

Het derde en tevens laatste niveau waarop wij het programma Samen Ouder hebben onderzocht is dat van het programmaniveau en op het niveau van het Oranje Fonds zelf. Een (sociale) media analyse laat zien dat daar waar het Oranje Fonds goed is vertegenwoordigd, het Samen Ouder programma vooral binnen de reikwijdte van het programma, haar deelnemers en projectteam zichtbaar is. Hier liggen dus kansen om, met behulp van de initiatieven en verhalen van deelnemers, zichtbaarder te zijn in de breedte van het maatschappelijk middenveld. Hiermee kan het Oranje Fonds de belangrijke rol die zij speelt in de bewustwording omtrent eenzaamheid in algemene zin versterken door naast het bredere bewustzijn ook de aandacht te vestigen op de complexiteit en gelaagdheid van eenzaamheid. In de aanbevelingen komen wij hier op terug.

Kijkend naar het effect van het programma op de deelnemende projecten is te zien dat de waarde van het programma voornamelijk ligt in de kleinschalige uitwisseling van kennis, werkwijze en ervaring tussen projectleiders. Dit biedt niet alleen ruimte voor verandering, maar ook een manier om te reflecteren op het eigen project en de status daarvan en de versterking van eenzaamheidsinitiatieven binnen het maatschappelijk middenveld. In navolging hierop gaven de projectleiders als positieve elementen van het programma blij te zijn met het geld dat ook voor langere termijn was (mogelijk maken), de kennisontwikkeling (ontwikkeling), het delen van ervaringen (samen leren), en het netwerk (inbedding en verduurzaming).

Enkele verbeterpunten die uit het onderzoek naar voren komen zijn de aansluiting van de menukaart op de leerwensen van de projectleiders, de filmopnames van de 8-delige docureeks, en bepaalde elementen uit het Samen Ouder onderzoek. Daar waar de kwalitatieve onderdelen en communicatie goed zijn bevallen, werd de vragenlijst als ingewikkeld en lang ervaren en waren de verwachtingen omtrent de uitkomsten niet altijd even duidelijk voor de betrokken projectleiders.

Als laatste liggen er kansen als het gaat om kennis op het gebied van eenzaamheid en met name de gelaagdheid hiervan. Uit de vragenlijsten en secundaire bronnen komt naar voren dat de doelstelling van zowel het Oranje Fonds als veel van de projecten gericht is op het vergroten van het sociale netwerk en het bevorderen van sociaal contact, door middel van participatie en activatie. Het is echter belangrijk het ervaren emotionele karakter van eenzaamheid niet uit het oog verliezen. Sociale contacten zijn een eerste stap naar minder eenzaamheid, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn. Meer contacten wil niet noodzakelijkerwijs resulteren in minder gevoelens van eenzaamheid.

Tevens is te zien dat binnen het bredere maatschappelijk middenveld momenteel vooral aandacht wordt gevraagd voor de complexiteit van eenzaamheid en met name de oorzaken en impact van emotionele eenzaamheid. Zo richten steeds meer fondsen en gemeenten zich op initiatieven die zich bezig houden met de individuele eenzaamheidsproblematiek, het leren omgaan met eenzaamheidsgevoelens en het creëren van diepere, betekenisvolle verbindingen. Hiervoor is kennis en scholing nodig van de betrokken professionals en vrijwilligers. Hierin kan het Oranje Fonds, met haar maatschappelijke positie, brede kennis en netwerk, een goede begeleidende rol spelen.

7.2 Aanbevelingen

Passende aansluiting op de eenzaamheidsproblematiek

Niet alleen binnen het Samen Ouder programma, maar binnen het gehele maatschappelijke middenveld is er nog een wereld te winnen als het gaat om kennis over de complexiteit en gelaagdheid van eenzaamheid. Zo wordt er nog altijd voornamelijk ingezet op netwerkvergroting (verwerkingsstijl) en hiermee vooral aandacht gegeven aan sociale eenzaamheid, terwijl emotionele eenzaamheid onder veel ouderen, ook binnen ons onderzoek, ook een rol heeft waarvoor veelal minder aandacht is. Ondanks dat de projecten een goede eerste stap hebben gezet vraagt emotionele eenzaamheid om een andere aanpak (zowel preventief als verminderen). Tegelijkertijd laat de data ook zien dat er in de praktijk (nog) weinig wordt gedaan met de gelaagdheid van eenzaamheid, de verschillende vormen, mate en oorzaken. Hier liggen dus nog kansen voor de deelnemende initiatieven.

Om impact te vergroten is het belangrijk om goed zicht te hebben op het proces van eenzaamheidsproblematiek van de betrokken ouderen. Door hier meer oog voor te hebben kan een sociaal initiatief of interventie waarschijnlijk nog meer bereiken. Ten behoeve

hiervan kan er onder andere gewerkt worden aan het verder vergroten van kennis en kunde bij de uitvoerder om zo een zorgvuldige analyse te maken van de doelgroep, de determinanten van eenzaamheid en de juiste werkwijze die aansluit bij deze ervaringen van eenzaamheid. Hierin kan het Oranje Fonds een belangrijke ondersteunende rol spelen. Door niet alleen haar bekendheid te gebruiken om bewustwording en aandacht voor eenzaamheid in algemene zin te genereren, maar ook de aandacht te vestigen op de complexiteit en persoonlijke aard van eenzaamheid. Daarnaast kan het Oranje Fonds de projecten stimuleren om over dergelijke aspecten van hun aanpak na te denken door hier expliciet naar te vragen in de projectaanvraag zodat projectleiders verder gestimuleerd worden hierop te reflecteren.

Bovendien kan gaandeweg verdere kennisdeling het begrip over de processen van eenzaamheid verder vergroten, juist door de kennis, ervaringen en kunde van de diverse projectleiders bij elkaar te brengen. Het navragen in de projectaanvraagfase, en dit terug te laten keren gedurende het programma, van de beoogde eenzaamheidsimpact en de daarop aansluitende werkwijzen maakt dat projectleiders hun kennis en kunde zullen expliciteren en hierover reflecteren. Zo kan er een nauwere aansluiting ontstaan tussen de wensen en behoeften van de doelgroep(en) en de ontwikkelde projecten. Het kan initiatieven verder stimuleren om naast de veel benaderde verwerkingsstijl (netwerkvergroting) ook aandacht te besteden aan de andere twee verwerkingsstijlen, te weten standaardverlaging en bijstellen van het persoonlijke eenzaamheidsprobleem.

Ook kan gedurende de looptijd van het project hierdoor meer aandacht worden besteed aan het proces van ervaren eenzaamheid onder de doelgroep, deze is immers constant onderhevig aan verandering. Dit kan door kennisdeling en uitwisseling tussen de projectleiders, maar ook bijvoorbeeld door middel van workshops op het gebied van signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Bij een project dat een laagdrempelige ontmoetingsplek biedt kan het hebben van de juiste kennis en vaardigheden mogelijk een steuntje in de rug geven aan een professional of vrijwilliger om het gesprek aan te gaan met een oudere over eenzaamheid. Het oog hebben voor het proces kan op den duur leiden tot de ontwikkeling van een passende aanpak.

In een later stadium kan het Oranje Fonds ook ondersteunen bij het verzamelen en verspreiden van de belangrijkste inzichten van de projecten. Dit bundelen van de inzichten en uitkomsten komt niet alleen ten goede aan de verdere (her)ontwikkeling van het initiatief maar ook aan de verspreiding en deling hiervan binnen het maatschappelijk middenveld. Het is hierbij van belang om de vorm van bundelen samen met de projectleiders te bepalen, zodat zij op een voor hen geschikte en toegankelijke manier hun ervaring en lessen kunnen delen.

Doel en focus van het programma

In navolging op de eerste aanbeveling zien wij ook een uitdaging in het stellen van de focus van een dergelijk programma als Samen Ouder. Namelijk, wat wil je als programma precies bereiken en hoe kan je dit het beste bewerkstelligen? De bevindingen beschreven in deze rapportage laten zien dat veel van de projecten (waarschijnlijk) een preventieve werking hebben (sociaal netwerk vergroting), dit is enorm belangrijk en heeft veel waarde. De vraag is echter wel of hiermee de beoogde doelgroep van het programma Samen Ouder, de kwetsbare of ernstig eenzame ouderen ook goed bediend wordt. Het gaat bij deze doelgroep vaak niet om het voorkomen maar om het verminderen of zelfs verzachten van eenzaamheid, waarbij kennis van de eenzaamheidsproblematiek, vaardigheden van de betrokken professional/vrijwilliger en vooral een lange adem nodig zijn.

De ene focus is niet beter dan de andere en deze sluiten elkaar ook niet uit, maar het vraagt wel om een andere aanpak en werkwijze. Voor beide geldt dat methodisch werken, met zicht op wat past bij de processen van eenzaamheid die spelen binnen de groep, of zelfs het individu, van waarde zijn om de impact verder te vergroten. Het is dan ook goed om hier al tijdens het opstellen van een programmaplan bewust van te zijn en op in te spelen. Dit kan onder andere door het stellen van andere voorwaarden aan de deelnemende initiatieven, bijvoorbeeld als het gaat om welke doelgroep zij beogen te ondersteunen, aan de hand van welke werkwijze, en gericht op welke vorm van eenzaamheid. Ook in de keuze voor meetindicatoren, KPI's of kwalitatieve resultaten, kan de focus van het programma verder worden bepaald.

Zoals eerder ook beschreven blijven aspecten als KPI's iets waar ook veel projectleiders mee worstelen. Zo zijn er binnen het programma Samen Ouder een aantal initiatieven die zich richten op een klein aantal ouderen, maar die wel heel betekenisvol zijn voor deze groep. De focus van het programma Samen Ouder, waarin massa maken (N) centraal staat is bij een dergelijke werkwijze minder geschikt dan wanneer het om preventieve werkwijze gaat. Wellicht dat, vooral als het gaat om emotionele eenzaamheid, andere indicatoren, zoals het creëren van een gemeenschapsgevoel of het faciliteren van zinvol bezig zijn, elementen die veelal naar voren komen tijdens kwalitatief onderzoek beter aansluiten. Ook hierin is het dus goed om als fonds duidelijke keuzes te maken bij het opstellen van een (nieuw) programma.

Rol binnen het maatschappelijk middenveld

Zoals vermeld in hoofdstuk 6 en kort in de eerste aanbeveling, zien wij een belangrijke rol voor het Oranje Fonds weggelegd als het gaat om bewustwording en aandacht voor de complexiteit van eenzaamheid binnen het maatschappelijk middenveld. Dit kan volgens ons door in te zetten op twee aspecten. Het eerste heeft te maken met gerichtere communicatie. Het programma Samen Ouder of een soortgelijk programma in de toekomst kan gebaat zijn bij frequentere en duidelijkere communicatie ten behoeve van

maatschappelijke zichtbaarheid. Zowel naar de projectdeelnemers als het maatschappelijk middenveld toe zou het programma zichtbaarder kunnen worden gemaakt. Zo kunnen de vele voorbeelden uit het programma en de schat aan beschikbare verhalen van ouderen zelf enorm bijdragen aan de maatschappelijke bewustwording omtrent eenzaamheid, maar ook de diversiteit onder ouderen. Door bewust samen te werken met de betrokken projecten in de communicatie omtrent de impact van de initiatieven en het programma en aandacht te hebben voor gerichte communicatiemomenten, kan het Oranje Fonds en meer specifiek een dergelijk programma als Samen Ouder haar bereik en impact in de toekomst nog verder vergroten.

Het tweede aspect waar het Oranje Fonds nog sterker op kan inzetten heeft te maken met kennisdeling. Onderzoek laat zien dat de mensen achter de sociale initiatieven nog vaak het wiel opnieuw uitvinden, doordat zij zich primair richten op de eigen uitvoering en context vanuit de wens en behoefte iets voor hun doelgroep te betekenen. Ook voor de meeste Samen Ouder projecten was dit het geval, waarbij hun opgebouwde kennis en ervaring vaak binnen hun eigen praktijk of impliciet bleef. Projectleiders gaven dan ook aan de kleinschalige uitwisseling met andere initiatieven binnen het programma heel waardevol te vinden, om zo ideeën op te doen, *best practices* uit te wisselen en te reflecteren op het eigen project. Een organisatie zoals het Oranje Fonds kan deze uitwisseling tussen lokale partijen uit het maatschappelijk middenveld faciliteren door in te zetten op kleinschalige ontmoetingen, het creëren van een leergemeenschap of daarbij aansluiten en samen te werken met organisaties die werkzame interventies onderzoeken zodat deze ook gedeeld worden met de nieuw te starten initiatieven.

Samenwerking met onderzoekspartner in delen van kennis en doelen

Zoals eerder al even vermeld is het onderzoeksteam van Leyden Academy pas na de start van het programma bij het programma betrokken geraakt. Mogelijk kan een eerdere betrokkenheid van het onderzoeksteam en nadrukkelijker synergie met de projectleiders zorgen voor een andere kijk op het onderzoek en het nut en de noodzaak hiervan. Door samen voorafgaand aan de start van het programma doelen te bepalen van het onderzoek, passende methoden te kiezen en definiëren kunnen ook de verwachtingen omtrent de uitkomsten beter worden ingeschat en gecommuniceerd. Door de projectleiders is aangegeven dat een zoveelste vragenlijst niet wenselijk is voor zowel de projecten als de deelnemers. Er liggen dus kansen om in de toekomst op een alternatieve, participatieve manier onderzoek te verrichten naar de werkwijze en impact van eenzaamheidsprojecten. Daarnaast biedt een nauwe samenwerking vanaf een vroeg stadium de mogelijkheid om samen met de onderzoekers de eenzaamheidsproblematiek (vorm, mate en oorzaken) van de beoogde doelgroep in kaart te brengen en zo een geschikte interventie vorm te geven.

Aanbevelingen op projectniveau

Naast de overkoepelende aanbevelingen willen wij ook nog enkele kansen op projectniveau naar voren brengen. De eerste heeft betrekking op de initiatieven, maar kan indirect worden gestimuleerd door het Oranje Fonds. Het onderzoek heeft aangetoond dat er belangrijke waarde gehaald kan worden uit een goed lokaal samenwerkingsnetwerk. Dit netwerk kan worden (en wordt) ingezet op het gebied van werving, activiteiten aanbod, doorstroming en zelfs fondsenwerving. Het Oranje Fonds kan dit stimuleren door hier bewust aandacht aan te besteden gedurende de looptijd van het programma, door *best practice* voorbeelden te presenteren tijdens inspiratiedagen en de programmadeelnemers te wijzen op de mogelijkheden als het gaat om samenwerking en de manier waarop dit kan bijdragen aan de doelen en het initiatief waaraan zij werken.

Ten tweede liggen er nog mogelijkheden voor de projecten om verder na te denken over hun doelstellingen en welke werkwijzen hier goed op aansluiten. Zoals aangegeven in hoofdstukken 2 en 5 richten veel van de Samen Ouder projecten zich op een brede doelgroep en bieden zij een divers scala aan activiteiten aan om deze doelgroep te bedienen. Zo zijn er veel initiatieven die naast een laagdrempelige grootschalige groepsactiviteit ook kleinere bijeenkomsten organiseren of individuele begeleiding. Aangezien eenzaamheid niet met een enkel initiatief of activiteit is op te lossen, biedt deze diversiteit in werkwijze potentie voor de toekomst. Door bewust in kaart te brengen of de activiteiten en werkwijze ook daadwerkelijk aansluiten bij de reeds bereikte ouderen en hun eventuele eenzaamheidsgevoelens, kunnen de initiatieven toewerken naar een gerichtere aanpak van, vooral emotionele, eenzaamheid.

Een derde mogelijkheid tot verdere ontwikkeling op projectniveau ligt in het blijven uitwisselen van kennis en kunde, ook na de afronding van het programma Samen Ouder. In de afgelopen drie jaar is een kennissamenleving ontstaan waarvan de projectleiders aangaven dat zij hier nut en inspiratie uithaalden. Blijven investeren in dergelijke contacten, zowel binnen als buiten het programma biedt dan ook veel mogelijkheden voor verdere ontwikkeling van de initiatieven, bewustwording omtrent eenzaamheid en het bereiken van de doelgroep.

In navolging hierop en als afsluiting van de aanbevelingen, willen wij de projectleiders meegeven om waakzaam te zijn voor hun doelstellingen en rol binnen het maatschappelijk middenveld. Door de overheveling van steeds meer (zorg)taken van de overheid naar het maatschappelijk middenveld wordt er steeds meer gevraagd van sociale initiatieven zoals die binnen het programma Samen Ouder. Hierdoor kan de druk stijgen voor zowel de betrokken professional als de vrijwilliger. Wij adviseren de mensen achter de initiatieven dan ook om de eerder genoemde samenwerking met lokale en regionale partners niet alleen in te zetten voor kennisdeling, maar ook, wellicht in gezamenlijkheid om invloed uit te oefenen op de beleidsagenda en zo de kwaliteit en bijdragen van sociale initiatieven te waarborgen.

Referenties

- Bouwman, T.E. & van Tilburg, T.G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. (2020). *Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie*. <https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01>
- Beuningen, J.M., Coumans, M., & Moonen, L. (2018). Het meten van eenzaamheid. CBS Paper. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/39/meten-vaneenzaamheid>
- Boomsma, D. I., Willemsen, G., Dolan, C. V., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2005). Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Adults: The Netherlands Twin Register Study. *Behavior Genetics*, 35(6), 745–752. <https://doi.org/10.1007/s10519-005-6040-8>
- Cacioppo, S., Capitanio, J.P., & Cacioppo, J.T. (2014). Towards a neurology of loneliness. *Psychological bulletin*, 140(6), 1464-1504. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
- CBS. 2020. Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eenzaamin2019#:~:text=Bijna%201%20op%20de%2010%2075%2Dplussers%20voelt%20zich%20sterk,is%20dit%20ongeveer%20een%20kwart>
- CBS Statline. (2019). Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83005NED/table?ts=1624956444925>
- CBS Statline. (2019). Welzijn; gelukkig en tevreden, persoonskenmerken vanaf 1997. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84572NED/table?ts=1624970816418>
- CBS (2019). Sociale samenhang en welzijn. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/sociale-samenhang-en-welzijn>
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(5), 439–447. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.90.5.439>
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27(3), 491–502. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00257-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00257-8)
- Dart, J., & Davies, R. (2003). A Dialogical, Story-Based Evaluation Tool: The Most Significant Change Technique. *American Journal of Evaluation*, 24(2), 137–155. <https://doi.org/10.1177/109821400302400202>
- De Jong-Gierveld, J. (2016). Sociaal ‘Konvooi’ beste middel tegen eenzaamheid. In *Demos*, 32(4), 3. <https://www.nidi.nl/shared/content/demos/2016/demos-32-05-dejonggierveld.pdf>
- De Jong-Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of Marriages in Later Life and Emotional and Social Loneliness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64B(4), 497–506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>

- De Jong-Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2008). Virtue is its own reward? Support-giving in the family and loneliness in middle and old age. *Ageing and Society*, 28(2), 271–287. <https://doi.org/10.1017/S0144686X07006629>
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (1999). *Manual of the Loneliness Scale*. Dept. Of Social Research Methodology, Vrije Universiteit Amsterdam.
- De Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- De Jong-Gierveld, J. (1984). Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek. Van Loghum Slaterus.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- Fokkema, T., Welschen, S.O., van Tilburg, T.G., & Thomese, G.C.F. (2016). Eenzaamheid onder ouderen migranten: Literatuuronderzoek en interview. Amsterdam: Ben Sajatcentrum. <http://hdl.handle.net/1871/55025>
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. G. (2006). *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het?: Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, NiDi.
- Gezondheidsmonitor Volwassenen en ouderen GGD-en, CBS, RIVM. (2016). Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/onderzoeksomschrijvingen/korte-onderzoeksbeschrijvingen/gezondheidsmonitor-2016>
- Gordon, S. (1976). *Lonely in America*. Simon and Schuster.
- Guiaux, M. (2010). *Social adjustment to widowhood: Changes in personal relationships and loneliness before and after partner loss*. Faculty of Social Science, VU University.
- Heylen, L. (2011). *Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid bij ouderen (PhD)*. Universiteit Antwerpen.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135–142. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>
- Kahn, R.L. & Antonucci, T.C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In Baltes, P.B., & Brim, O. (Eds.), *Life-span development and behavior*, vol3, pp 254-283. New York: Academic Press.
- Korporaal, M., Broese van Groenou, M. I., & van Tilburg, T. G. (2008). Effects of Own and Spousal Disability on Loneliness Among Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 20(3), 306–325. <https://doi.org/10.1177/0898264308315431>
- Linnemann, M. A. (1996). *Een eenzaam (s)lot? Een integratie van verklaringen van eenzaamheid onder ouderen boven de 75 jaar*. Dissertatie. Vrije Universiteit Amsterdam.

- Luanaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008a). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213–1221.
<https://doi.org/10.1002/gps.2054>
- Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A Theoretical Review with Implications for Measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93–128.
<https://doi.org/10.1177/026540758900600107>
- Maat, J.W., Kok, E., Grondman, J., & Doornink, N. (2020). Inventarisatie van eenzaamheidsinterventies gericht op ouderen. Utrecht: Movisie. Geraadpleegd van https://publicaties.zonmw.nl/fileadmin/zonmw/documenten/Ouderen/Eenzaamheid/Inventarisatie_van_eenzaamheidsinterventies_gericht_op_ouderen_september_2020.pdf
- Perlman, D. (2004). European and Canadian Studies of Loneliness among Seniors. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 23(2), 181–188.
<https://doi.org/10.1353/cja.2004.0025>
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Peplau, L. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L. A. Peplau, & S. E. Goldston, *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13–46). US Government Printing Office, DDH Publication No: 84-1312.
- Peplau LA, Perlman D. (1982). *Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS). (2017). De vele kanten van eenzaamheid. Den Haag. Geraadpleegd van https://www.raadrvs.nl/uploads/docs/Verkenning_De_vele_kanten_van_eenzaamheid.pdf
- RIVM & GGD GHOR. (2020). De Corona Gedragsunit. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/over-dit-onderzoek>
- Schoenmakers, E. C. (2013). *Coping with loneliness*. [Vrije Universiteit]
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2014). Awareness of risk factors for loneliness among third agers. *Ageing and Society*, 34(6), 1035–1051.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X12001419>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. 2020. De sociale staat van Nederland. Geraadpleegd van <https://digitaal.scp.nl/ssn2020/kwaliteit-van-leven/>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2014). Rijk geschakeld, op weg naar de participatiesamenleving. Den Haag. Geraadpleegd van http://www.participatiehulp.nl/images/uploads/Rijk_geschakeerd.pdf
- Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychology and Aging*, 34(8), 1134–1143.
<https://doi.org/10.1037/pag0000357>
- Suanet, B., van Tilburg, T. G., & Broese van Groenou, M. I. (2013). Nonkin in Older Adults' Personal Networks: More Important Among Later Cohorts? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 633–643.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbt043>
- Van der Ouderaa, F., & Lindenberg, J. (2014). Vitaliteit en de ambities, opinies en wensen van 55 plussers. *Geron*, 16(1), 28–31. <https://doi.org/10.1007/s40718-014-0011-1>
- Van Tilburg, T. G. (2014). Over toe- en afname van eenzaamheid onder ouderen. *Geron*, 16(2), 46–49.

- Van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (2007). *Zich op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Van Gorcum.
- Van der Zwet, R., de Vries, S., & Maat, J.W. (2020). Wat werkt bij eenzaamheid? Utrecht: Movisie. Geraadpleegd van: <https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-aanpak-eenzaamheid>
- Vermeij, L. (SCP). (2017). Oud worden in Nederland. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2017/06/23/oud-worden-in-nederland>
- Volksgezondheidenzorg.info. (2020). Eenzaamheid, cijfers & context, huidige situatie. Geraadpleegd van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-migratieachtergrond>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Zantinge, E.M., van der Wilk, E.A., van Wieren, S., & Schoenmaker, C.G. (2011). Gezond ouder worden in Nederland. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)
- Zuydam, S., Velde, B., & Kuiper, M. (2013). Het maatschappelijk middenveld in beweging: Een internationale vergelijking van dynamiek in herkomst, perspectief en invulling van vermaatschappelijking. *Bestuurskunde*, 22, 13-22. Geraadpleegd van <https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/het-maatschappelijk-middenveld-in-beweging-een-internationale-ver>

Bijlagen

Bijlage 1. Vragenlijst voor deelnemende ouderen en vrijwilligers⁴

Beste deelnemer, vrijwilliger,

Het project waar u momenteel aan deelneemt of meewerkt wordt ondersteund door het Oranje Fonds. Het Oranje Fonds wil graag weten hoe het met dit project gaat.

Onderzoek door Leyden Academy

Het Oranjefonds heeft de Leyden Academy, een klein kenniscentrum, gevraagd de projecten te onderzoeken. Het onderzoek bestaat uit een vragenlijst over uw persoonlijke situatie, activiteiten die u onderneemt en uw gevoel van welbevinden. Gedurende drie jaar zullen wij jaarlijks een soortgelijke vragenlijst uitdelen, om de gegevens over die drie jaar te vergelijken vragen we wel om uw geboortedatum en initialen.

Toestemming verwerking gegevens en rapportage

De persoonlijke gegevens op de eerste pagina worden niet verwerkt, maar zijn bedoeld om terug te vinden welke vragenlijst bij welk project hoort. Het is wel belangrijk dat wij toestemming krijgen om deze gegevens op te mogen slaan. Daar is het formulier aan de achterzijde van deze pagina voor bedoeld. Wilt u dit alstublieft invullen en ondertekenen?

Alle andere gegevens worden anoniem verwerkt. De rapportage gaat geanonimiseerd naar het Oranje Fonds en het gedeelte over dit project gaat geanonimiseerd naar de projectleider zodat ze kunnen kijken hoe ze u nog beter van dienst kunnen zijn. De rapportage over drie jaar, zal voor iedereen beschikbaar worden. Om goed te kunnen bepalen hoe een project het doet is het belangrijk dat zoveel mogelijk deelnemers/vrijwilligers deze vragenlijst invullen en dat u zoveel mogelijk vragen invult. Het invullen duurt ongeveer 20 minuten. We begrijpen dat uw tijd kostbaar is, maar we willen u vragen of u toch de moeite wilt nemen en waarderen het enorm als u dat zou willen doen.

Inleveren of zelf terugsturen?

Inleveren van het vragenformulier kan bij uw projectleider of u kunt het zelf opsturen. Dat kan gratis via het antwoordnummer. Het adres is: Leyden Academy, t.a.v. Miriam Verhage, Antwoordnummer 19028, 2300 VD Leiden.



Alvast heel veel dank voor uw tijd en medewerking,
Miriam Verhage (Leyden Academy)

⁴ We maken hier gebruik van de 2020 versie, voor eerdere versies verwijzen wij u naar de tussenrapportages uit 2018 en 2019

Toestemmingsverklaringformulier

Onderzoek: Samen Ouder

Opdrachtgever: Oranje Fonds

Onderzoekers: Jolanda Lindenberg, Nina Conkova, Miriam Verhage

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel en duur van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk worden behandeld. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgaaf van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden. Na afloop van het onderzoek zullen de door de deelnemer ingevulde vragenlijsten worden vernietigd.

Naam onderzoeker:

Datum: Handtekening onderzoeker:

De onderzoeker ondertekend deze pagina direct na ontvangst, waarna de toestemmingsverklaring wordt verwerkt en opgeborgen.

Achtergrondkenmerken

We beginnen de vragenlijst met een aantal vragen over uw achtergrond en gezondheid.

1. Wat zijn uw initialen (eerste letter voornam(en) en eerste letter achternaam):

.....

2. Wat is uw geboortedatum: dag maand jaar

3. Bent u vrijwilliger of deelnemer aan dit project?

- ☐ Vrijwilliger
- ☐ Deelnemer
- ☐ Beide

4. Woonplaats:

5. Geboorteland:

6. Geslacht:

- ☐ Vrouw
- ☐ Man
- ☐ Anders

7. Burgerlijke staat

- ☐ Gehuwd
- ☐ Ongehuwd
- ☐ In een relatie
- ☐ Gescheiden
- ☐ Weduwnaar/ weduwe
- ☐ Anders, namelijk
- ☐ Wil ik niet zeggen

8. Wat is de hoogst voltooide opleiding die u heeft gevolgd?

- ☐ Geen lagere school of niet afgemaakt
- ☐ Lagere School
- ☐ Lager Beroeps Onderwijs (bijv. LBO/LTS/UTS/Huishoudschool/Lager land en tuinbouw onderwijs/LEAO/Vormingsklas)
- ☐ Middelbaar Algemeen Onderwijs (bijv. leerlingstelsel/KMBO/ULO/MULO/ Lyceum onderbouw)
- ☐ Middelbaar Beroeps Onderwijs (bijv. MTS/MEAO/MDGO/ Kleuterkweekschool/in serviceopleiding verpleegkundige/ praktijkdiploma boekhouden, SPD-1, e.d)
- ☐ Algemeen Voortgezet Onderwijs (HBS/MMS/Gymnasium/Lyceum e.d.)
- ☐ Hoger Beroepsonderwijs (HTS/HEAO/HBO-V/Lerarenopleiding/BDA/ ALO/Kweekschool/Hogere Zeevaartschool/Politie Academie/SPD-2, SPD-3)

- ☐ Wetenschappelijk Onderwijs
- ☐ Anders, namelijk
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen

9. Welk rol of beroep heeft u het langste gehad (bijv. huisvrouw/man, elektricien, arts)?

.....

10. Woont u op dit moment alleen?

- ☐ Ja, ga door naar **vraag 12**
- ☐ Nee, ga door naar **vraag 11**
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen, ga door naar **vraag 12**

11. Met wie deelt u het huishouden? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Met partner
- ☐ Met kinderen
- ☐ Met kleinkind(eren)
- ☐ Met andere familieleden, namelijk.....
- ☐ Met anderen, namelijk.....
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen

12. In wat voor woning woont u?

- ☐ Zelfstandige woning
- ☐ Seniorenwoning
- ☐ Serviceflat
- ☐ Woning in woonzorgcentrum
- ☐ Verpleeghuis
- ☐ Anders, nl.
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen

13. Wat is/was het langstdurende beroep of rol van uw (huidige of anders meest recente) partner (bijv. huisvrouw/man, elektricien, arts)?

.....

14. Hoeveel kinderen heeft u op dit moment?

15. Hoeveel kleinkinderen heeft u op dit moment?

16. Voelt u zich verbonden met een godsdienstige of levensbeschouwelijke groep (kerk/geloof)?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, Christelijk (waaronder: Rooms-Katholiek, Nederlands Hervormd, Gereformeerd, Protestants)
- ☐ Ja, Islam

- ☐ Ja, Jodendom
- ☐ Ja, Boeddhisme
- ☐ Ja, Hindoeïsme
- ☐ Ja, andere gezindte, namelijk:
- ☐ Nee, wel gelovig opgevoed
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen

17. Hoe vaak bezoekt u een kerk, moskee of andere religieuze dienst?

- ☐ 1x per week of vaker
- ☐ 2-3 keer per maand
- ☐ 1 keer per maand
- ☐ Minder dan 1x per maand
- ☐ Met feestdagen
- ☐ Nooit
- ☐ Onbekend/weet ik niet/wil ik niet zeggen

18. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid op dit moment?

☐ Uitstekend ☐ Zeer goed ☐ Goed ☐ Matig ☐ Slecht

19. In hoeverre wordt u in uw dagelijks leven beperkt door uw gezondheid?

☐ Helemaal niet ☐ Een beetje ☐ In grote mate ☐ In hele grote mate ☐ Volledig

20. In vergelijking met een jaar geleden, hoe zou u *nu* uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

☐ Veel beter ☐ Iets beter ☐ Ongeveer hetzelfde ☐ Iets slechter ☐ Veel slechter

Levenstevredenheid

21. Bent u alles bij elkaar genomen, de laatste tijd tevreden over uw leven?

- ☐ Heel erg tevreden
- ☐ Erg tevreden
- ☐ Tevreden
- ☐ Ontevreden
- ☐ Erg ontevreden
- ☐ Heel erg ontevreden

22. Hieronder ziet u de afbeelding van een ladder. Het boven einde van de ladder (*cijfer 10*) stelt het voor u best denkbare leven voor. Het onder einde (*cijfer 1*) stelt het voor u slechtst denkbare leven voor.

Waar op de ladder bevindt u zich persoonlijk op dit moment (in uw leven)? Omcirkel het juiste antwoord.



9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

⇐ het voor U slechtst denkbare leven

23. De volgende stellingen gaan over uw sociale contacten. Kruis bij elke stelling het vakje aan dat voor u van toepassing is.

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Ik mis een echt goede vriend of vriendin
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Ik ervaar een leegte om me heen
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Ik mis gezelligheid om me heen
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
☐ Ja! ☐ Ja ☐ Min of meer ☐ Nee ☐ Nee!
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen

O Ja! O Ja O Min of meer O Nee O Nee!

8. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel

O Ja! O Ja O Min of meer O Nee O Nee!

9. Ik mis mensen om me heen

O Ja! O Ja O Min of meer O Nee O Nee!

10. Vaak voel ik me in de steek gelaten

O Ja! O Ja O Min of meer O Nee O Nee!

11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht

O Ja! O Ja O Min of meer O Nee O Nee!

Participatie

24. Kunt u van de volgende activiteiten zeggen hoe vaak u ze doet? Kruis het vakje aan dat voor u van toepassing is. U kunt steeds antwoorden met 'vaak (1X per week of vaker)', 'regelmatig (2-4X per maand)', 'soms (1X per maand)' of 'nooit'.

1. Lichamelijke beoefening (wandelen, fietsen, gymnastiek, dansen, sportbeoefening)

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

2. Onbetaalde hulp bieden aan zieke of gehandicapte kennissen of burens (geen familie)

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

3. Onbetaalde activiteiten voor vereniging, kerk, of andere organisatie

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

4. Op bezoek gaan bij burens/vrienden, ontvangen van burens/vrienden

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

5. Culturele activiteiten doen, zoals naar theater, concert of museum gaan

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

6. Zanggroep/ muzikles/ samenspel

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

7. Uitgaan naar restaurant, café, bioscoop, of feest

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

8. Bezoeken van een attractiepark, een beurs, dierentuin

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

9. Meedoen met kaart/bridgeclub, boekenclub etc.

O Vaak O Regelmatig O Soms O Nooit

10. Politieke activiteiten

O Vaak

O Regelmatig

O Soms

O Nooit

Sociaal netwerk

25. Hoeveel personen rekt u ongeveer tot uw directe netwerk (aantal personen)?

25. Kunt u de volgende stellingen in/aanvullen?

25.1 Tot mijn directe netwerk reken ik mijn partner ja/nee

Indien nee *ga naar vraag 25.2*

Ik zie mijn partner ongeveer:

O Elke dag O 1x per week

O 1x per maand

O 1x per jaar

Ik deel met mijn partner (meerdere antwoorden mogelijk):

☐ Gezelschap

☐ Praktische steun

☐ Zorg

☐ Emotionele steun

☐ Advies en informatie

25.2 Tot mijn directe netwerk reken ik ongeveer 0/ 2/ 5/ 10/ 15/ 20 familieleden.

Omcirkel het aantal dat volgens u het beste past, indien 0 *ga naar vraag 25.3*

Ik zie mijn familie ongeveer:

O Elke dag O 1x per week

O 1x per maand

O 1x per jaar

Ik deel met mijn familie (meerdere antwoorden mogelijk):

☐ Gezelschap

☐ Praktische steun

☐ Zorg

☐ Emotionele steun

☐ Advies en informatie

25.3 Tot mijn directe netwerk reken ik ongeveer 0/ 2/ 5/ 10/ 15/ 20 vrienden, kennissen, burens.

Omcirkel het aantal dat volgens u het beste past, indien 0 *ga naar vraag 25.4*

Ik zie mijn vrienden, kennissen, burens ongeveer:

O Elke dag O 1x per week

O 1x per maand

O 1x per jaar

Ik deel met mijn vrienden, kennissen, burens (meerdere antwoorden mogelijk):

☐ Gezelschap

☐ Praktische steun

☐ Zorg

- ☐ Emotionele steun
- ☐ Advies en informatie

25.4 Tot mijn directe netwerk reken ik ongeveer 0/2/5/10/15/20 vrijwilligers.
Omcirkel het aantal dat volgens u het beste past, indien 0 *ga naar vraag 25.5*

Ik zie deze vrijwilligers ongeveer:

☐ Elke dag ☐ 1x per week ☐ 1x per maand ☐ 1x per jaar

Ik deel met deze vrijwilligers (meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Gezelschap
- ☐ Praktische steun
- ☐ Zorg
- ☐ Emotionele steun
- ☐ Advies en informatie

25.5 Tot mijn directe netwerk reken ik ongeveer 0/2/5/10/15/20 professionals
Omcirkel het aantal dat volgens u het beste past, indien 0 *ga naar vraag 26*

Ik zie de professionals ongeveer:

☐ Elke dag ☐ 1x per week ☐ 1x per maand ☐ 1x per jaar

Ik deel met mijn professionals (meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Gezelschap
- ☐ Praktische steun
- ☐ Zorg
- ☐ Emotionele steun
- ☐ Advies en informatie

26. Voelt u zich weleens eenzaam?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

27. Voelt u zich weleens alleen?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

28. Als we mensen zouden indelen in niet eenzaam, matig eenzaam, sterk eenzaam en zeer sterk eenzaam, waar zou u zich dan toe rekenen?

☐ Niet eenzaam ☐ Matig eenzaam ☐ Sterk eenzaam ☐ Zeer sterk eenzaam

Project

Tot slot willen wij graag een indruk krijgen van uw ervaringen met het project waar u de afgelopen tijd aan heeft deelgenomen.

29. Vanaf wanneer doet u of werkt u mee aan dit project: mnd jr

30. Aan welke activiteiten doet u gewoonlijk mee?

.....
.....
.....

31. Waarom besloot u deel te nemen of mee te werken aan dit project? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Sociale contacten
- ☐ De activiteit(en)
- ☐ Lichamelijke beweging
- ☐ Nieuwe mensen leren kennen
- ☐ Zorg/hulp ontvangen
- ☐ Zorg/hulp geven
- ☐ Luisterend oor
- ☐ Buiten zijn
- ☐ Iets voor een ander doen
- ☐ Iets nieuws leren
- ☐ Van betekenis zijn voor de gemeenschap/ samenleving
- ☐ Anders, namelijk

32. Kunt u omschrijven wat volgens u de belangrijkste verandering in uw dagelijks leven is sinds u gestart bent bij dit project?

.....
.....
.....

33. Hoe tevreden bent u, over het algemeen, tot nu toe met dit project?

- | | | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| ☐ Heel erg tevreden | ☐ Erg tevreden | ☐ Neutraal | ☐ Erg ontevreden | ☐ Heel erg ontevreden |
|---|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|

34. Stel dat u wat zou kunnen veranderen aan dit project, wat zou dit dan zijn?

.....
.....
.....

35. Wat kenmerkt de medewerker of vrijwilliger verantwoordelijk voor dit project? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Fijne communicatie
- ☐ Goede omgang met senioren
- ☐ Goede aansturing en begeleiding van anderen
- ☐ Hulpvaardig
- ☐ Overtuigingskracht
- ☐ Empathie (inlevingsvermogen)

- ☐ Creativiteit
- ☐ Organisatorische en coördinatievaardigheden
- ☐ Kennis over het project
- ☐ Open houding
- ☐ Positieve uitstraling
- ☐ Motiverende en ondersteunend gedrag
- ☐ Anders, namelijk

36. Wat vindt u belangrijk aan het project? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ De activiteiten
- ☐ De manier waarop het wordt uitgevoerd
- ☐ De andere deelnemers
- ☐ De vrijwilligers bij dit project
- ☐ De mensen die werken bij dit project
- ☐ De sfeer
- ☐ De hulp/steun die ik ontvang
- ☐ De hulp/steun die ik kan geven
- ☐ De kosten
- ☐ Het tijdstip
- ☐ De locatie
- ☐ Structuur aan de dag/week
- ☐ Iets voor een ander doen
- ☐ Iets leren
- ☐ Van betekenis zijn voor de gemeenschap
- ☐ Anders, namelijk

37. Waar bent u tevreden over bij het project? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ De activiteiten
- ☐ De manier waarop het wordt uitgevoerd
- ☐ De andere deelnemers
- ☐ De vrijwilligers bij dit project
- ☐ De mensen die werken bij dit project
- ☐ De sfeer
- ☐ De hulp/steun die ik ontvang
- ☐ De hulp/steun die ik kan geven
- ☐ De kosten
- ☐ Het tijdstip
- ☐ De locatie

- ☐ Structuur aan de dag/week
- ☐ Iets voor een ander doen
- ☐ Iets leren
- ☐ Van betekenis zijn voor de gemeenschap
- ☐ Anders, namelijk

Dit was de laatste vraag. Hartelijk dank voor uw tijd en medewerking.

Indien gewenst kunt u contact opnemen met Mw. Miriam Verhage, via 0715240960 of per mail:

verhage@leydenacademy.nl

Bijlage 2: Vragenlijst projectleiders⁵

Beste projectleiders,

In deze vragenlijst vindt u 29 vragen met betrekking tot het project

Aan de hand van deze vragenlijst willen wij meer inzicht krijgen in het soort project dat u leidt, de activiteiten die u aanbiedt en de manier waarop dit gebeurt en hoe het project zich ontwikkelt door de jaren. We stellen u enkele vragen over de werkwijze, doelen, deelnemers, vrijwilligers, werving en uitval.

Alle gegevens zullen anoniem worden verwerkt, dit betekent dat wij geen projectnamen of privé namen koppelen aan publiekelijke uitkomsten. Wij willen u vragen om net als de deelnemers een toestemmingsverklaring te ondertekenen en mee terug te sturen zodat wij de gegevens kunnen gebruiken in onze analyse.

Inleveren van het vragenformulier kan gratis via ons antwoordnummer. Het adres is: Leyden Academy, t.a.v. Miriam Verhage, Antwoordnummer 19028, 2300 VD Leiden.

Indien gewenst kunt u contact met ons opnemen via 0715240960 of per mail:

verhage@leydenacademy.nl

Hartelijk dank voor uw medewerking en tijd, Miriam Verhage (Leyden Academy)

COVID-19 IMPACT

Wij willen u vragen om de vragenlijst in te vullen met de situatie zoals die voor corona was in gedachten (maart 2020). Dus bij vragen als hoeveel deelnemers uw project bereikt en op welke dagen de activiteiten plaats vinden vragen wij om de situatie zoals die in maart dit jaar was. Mocht u geen concrete informatie hebben over het eerste kwartaal van 2020, dan kunt u ook de eindcijfers uit 2019 gebruiken.

Na de 30 standaard vragen vindt u ook nog een aantal additionele vragen waarin wij specifiek ingaan op de situatie tijdens corona. Wij zouden het erg op prijs stellen als u ook deze vragen wilt beantwoorden zodat we dit mee kunnen nemen in de eind rapportage volgend jaar.

⁵ We maken hier gebruik van de 2020 versie in verband met de toevoeging van enkele COVID-19 gerelateerde vragen. Voor vorige versies verwijzen wij u naar de tussenrapportages uit 2018 en 2019

Projectkenmerken

Wat voor soort project wordt ondersteund door het Samen Ouder programma? [Meerdere keuzes mogelijk]

- ☐ Individuele coaching
- ☐ Individuele hulp
- ☐ Groepsactiviteit
- ☐ Maatjesproject
- ☐ Maaltijd/eetproject
- ☐ Beweegactiviteit (groep)
- ☐ Beweegactiviteit (individueel)
- ☐ Inloopproject
- ☐ Uitjesproject
- ☐ Anders, namelijk

Wat is/zijn de belangrijkste uiteindelijke doel(en) van dit project?

- ☐ Deelnemen aan de activiteiten
- ☐ Kennis en vaardigheden opdoen
- ☐ Dat deelnemers elkaar ontmoeten
- ☐ Dat deelnemers nieuwe mensen leren kennen
- ☐ Dat deelnemers voor elkaar zorgen
- ☐ Het welbevinden van de deelnemers verhogen
- ☐ Anders, namelijk

3. Hoe zou u dit project in twee zinnen omschrijven?

.....

.....

.....

4. Welke activiteiten vallen er onder uw project?

.....

.....

5. Op welke dagen vinden de activiteiten die u organiseert plaats?

.....

6. Hoe lang duren de activiteiten gemiddeld?uur

7. Zijn er weken dat u geen activiteiten aanbiedt? Zo ja, wanneer?

.....

8. Hoeveel personen nemen er op dit moment deel aan uw 'Samen Ouder' project (totale aantal over alle bijeenkomsten)?

.....
9. Hoeveel deelnemers zijn gemiddeld betrokken bij dit project per keer dat de activiteit plaats vindt, op dit moment?

.....
10. Hoeveel vrijwilligers zijn gemiddeld betrokken bij dit project per keer dat de activiteit plaats vindt, op dit moment?

.....
11. Biedt uw project ook activiteiten aan waarbij senioren in contact komen met andere leeftijdsgroepen, zoals kinderen, jongeren, etc.?

- ☐ Ja, **ga naar vraag 10**
- ☐ Nee, **ga naar vraag 11**

12. Hoe groot is het percentage van dit soort activiteiten binnen uw project?

- ☐ Kleiner dan 25%
- ☐ Tussen de 25% en 50%
- ☐ Tussen de 50% en 75%
- ☐ Groter dan 75%

13. Welke kosten zijn verbonden aan dit project voor de deelnemers per keer?

.....
14. Hoe is de aanmelding voor dit project?

- ☐ Vrije inloop
- ☐ Vooraf aanmelden
- ☐ Selectie
- ☐ Anders, namelijk

15. Op welke locatie vindt deze activiteit plaats?

- ☐ Bij deelnemer thuis
- ☐ In een buurthuis
- ☐ In een ontmoetingscentrum
- ☐ In een verpleeg/ woonzorgcentrum
- ☐ In een publiek gebouw (bijv. school, gemeentehuis, bibliotheek)
- ☐ In een sportcentrum
- ☐ Buiten

16. Ten aanzien van de woonplaats van de deelnemers is de locatie, voor de meeste deelnemers: (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Goed te voet bereikbaar
- ☐ Makkelijk te bereiken met openbaar vervoer

- ☐ Bereikbaar middels speciaal vervoer
- ☐ Onbekend
- ☐ Anders, namelijk

Begeleiding

17. Wat zijn volgens u uw belangrijkste vaardigheden? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Communicatie en samenwerking met andere partijen
- ☐ Goede omgang met senioren
- ☐ Vrijwilligers aansturen en begeleiden
- ☐ Professionals begeleiden
- ☐ Hulpvaardigheid
- ☐ Overtuigingskracht
- ☐ Empathie (inlevingsvermogen)
- ☐ Creativiteit
- ☐ Organisatorische- en coördinatievaardigheden
- ☐ Kennis over het project
- ☐ Open houding
- ☐ Positieve uitstraling
- ☐ Motiverend en ondersteunend gedrag
- ☐ Anders, namelijk

18. Wat zijn volgens u de belangrijkste vaardigheden van de vrijwilligers/collega's die het project uitvoeren?

- ☐ Communicatie en samenwerking met andere partijen
- ☐ Goede omgang met senioren
- ☐ Vrijwilligers aansturen en begeleiden
- ☐ Professionals begeleiden
- ☐ Hulpvaardigheid
- ☐ Overtuigingskracht
- ☐ Empathie (inlevingsvermogen)
- ☐ Creativiteit
- ☐ Organisatorische- en coördinatievaardigheden
- ☐ Kennis over het project
- ☐ Open houding
- ☐ Positieve uitstraling
- ☐ Motiverend en ondersteunend gedrag
- ☐ Anders, namelijk

19. Wat kenmerkt de deelnemers aan dit project?

.....

20. Wat kenmerkt de vrijwilligers aan dit project?

21. Wat wilt u persoonlijk leren in/met dit project?

Projectelementen

22. Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van dit project? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Deelnemers leren hier iets nieuws
- ☐ Het is een herkenbare activiteit voor de deelnemers
- ☐ Deelnemers hebben zelf een belangrijke rol in de organisatie
- ☐ Het is een activiteit die past bij de interesses van de deelnemers
- ☐ Het is een kleinschalige activiteit
- ☐ Deelnemers voelen zich onderdeel van de groep
- ☐ Deelnemers krijgen persoonlijke aandacht
- ☐ Deelnemers voelen zich betekenisvol
- ☐ Deelnemers krijgen hulp
- ☐ Deelnemers leren nieuwe mensen kennen
- ☐ Anders, namelijk

23. Hieronder staan een aantal stellingen. Kunt u aangeven in hoeverre deze stellingen kloppend zijn voor uw project?

- | | | | | |
|--|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| 1. Het projectidee is door ouderen zelf bedacht | | | | |
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
| 2. Het project krijgt financiële steun van verschillende partijen | | | | |
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
| 3. Het is de verwachting dat we in de komende jaren zelfstandig, zonder steun, kunnen opereren | | | | |
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
| 4. We houden deelnemers regelmatig op de hoogte van onze activiteiten | | | | |

- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
5. Deelnemers kunnen zelf bepalen waar ze aan meedoen
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
6. Er is een goede sfeer onder de deelnemers en vrijwilligers
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
7. Er zijn groepjes ontstaan onder vrijwilligers en deelnemers
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
8. Er is ook contact tussen de vrijwilligers en deelnemers buiten het project
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
9. Vrijwilligers en deelnemers helpen elkaar, ook buiten het project om
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
10. De deelnemers hebben een veilig gevoel
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
11. Er is een vast aanspreekpunt
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
12. We trekken steeds meer deelnemers aan
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
13. De ondersteuning werkt actief aan hun kennis en vaardigheden
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
14. De organisatie en uitvoering wordt steeds professioneler
- | | | | | |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|
| O Klopt
helemaal | O Klopt | O Klopt een beetje | O Klopt niet | O Klopt helemaal
niet |
|---------------------|---------|--------------------|--------------|--------------------------|

24. Als u iets zou willen veranderen aan dit project, wat zou dat dan zijn?

.....

.....

.....

.....

25. Ervaart u op dit moment problemen/ dilemma's omtrent uw project, zo ja zou u deze kunnen omschrijven?

.....

.....

.....

.....

Uitval

26. Welke redenen gaven deelnemers aan die stopten met de activiteit?

- ☐ De activiteit viel tegen
- ☐ Geen tijd
- ☐ Geen klik met andere deelnemers
- ☐ Niet willen vastleggen
- ☐ Lastig bereikbaar
- ☐ Geen zin
- ☐ Ziekte of medische redenen
- ☐ Zorg voor een ander
- ☐ Voelt zich niet thuis
- ☐ Anders, namelijk

Werving

27. Hoe heeft u deelnemers geworven? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Via advertenties
- ☐ Via nieuwsbrief
- ☐ Via mond-tot-mond reclame
- ☐ Via professionals
- ☐ Via andere vrijwilligers
- ☐ Via deelnemende ouderen
- ☐ Via vrijwilligersorganisaties
- ☐ Via buurtorganisaties
- ☐ Via welzijn/zorgorganisatie
- ☐ Via sociale media
- ☐ Anders, namelijk

28. Hoe heeft u vrijwilligers geworven? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Via advertenties
- ☐ Via nieuwsbrief
- ☐ Via mond-tot-mond contact
- ☐ Via professionals
- ☐ Via andere vrijwilligers
- ☐ Via deelnemende ouderen

- ☐ Via vrijwilligersorganisaties
- ☐ Via buurtorganisaties
- ☐ Via welzijn/zorgorganisatie
- ☐ Via sociale media
- ☐ Anders, namelijk

29. Welke doelgroep denkt u met 'Samen Ouder' het meest te bereiken naast de huidige deelnemers? [Meerdere antwoorden mogelijk]

- ☐ Vitale senioren
- ☐ Enigszins kwetsbare senioren
- ☐ Kwetsbare senioren
- ☐ LHBT-senioren
- ☐ Senioren met een niet-Nederlandse achtergrond
- ☐ Vitale vrijwilligers
- ☐ Anders, namelijk

30. In hoeverre denkt u het gewenste aantal van deze laatste doelgroep (vraag 29; 25 personen) al bereikt te hebben?

- ☐ Minder dan 25%
- ☐ Tussen de 25% en 50%
- ☐ Tussen de 50% en 75%
- ☐ Tussen de 75% en 100%
- ☐ 100% van de doelgroep

Corona gerelateerde vragen

De eerste 10 vragen hebben betrekking op de periode maart tot december (eerste golf en periode daarna) en de laatste 3 vragen gaan over de periode nu (de huidige lockdown).

Periode maart-november

1. Welke (alternatieve/nieuwe) groepsactiviteiten heeft u gedurende corona aan kunnen bieden?

.....

.....

.....

2. Welke (alternatieve/nieuwe) 1-op-1 contactmomenten heeft u gedurende corona aan kunnen bieden?

.....

.....

.....

3. Gedurende welke periode/maanden heeft u bovengenoemde activiteiten kunnen aanbieden?

.....

4. Hoeveel personen namen er ongeveer deel aan de (alternatieve) groepsactiviteiten? (gemiddelde over de activiteiten)

.....
5. Met hoeveel van uw deelnemers heeft u gedurende dit jaar contact kunnen houden?
20

.....
6. Met hoeveel van uw vrijwilligers heeft u gedurende dit jaar contact kunnen houden?

.....
7. Indien niet alle deelnemers/vrijwilligers zijn bereikt in het afgelopen jaar, wat zijn hiervoor de belangrijkste redenen?

.....
8. Indien mogelijk, op welke manier werden de vrijwilligers tijdens corona ingezet?

.....
9. Welke lessen, met betrekking tot uw Samen Ouder project, heeft u geleerd in het afgelopen jaar [denk aan werving, vorm van contact, doelen/missie]?

.....
10. Kunt u aangeven of er veranderingen hebben plaatsgevonden [denk aan activiteiten, aansturing, werkwijze] die ook na corona blijven? En waarom?

.....
Huidige lockdown (periode december)

11. Welke groepsactiviteiten/ 1-op-1 contact momenten kunt u nu (tijdens de lockdown) aanbieden?

.....
12. Wat hoopt u te bereiken in de lockdown periode?

.....
13. Indien mogelijk, op welke manier worden de vrijwilligers nu (tijdens de lockdown) ingezet?

Bijlage 3: Topiclijst interviews met deelnemende ouderen en/of vrijwilligers

Topiclijst narratieven Oranje Fonds – Samen Ouder

Tijdsduur ca. 60 – 90 min

Leeswijzer:

- Dit is een flexibele gespreksleidraad. De interviewer dient te reageren op datgene wat de deelnemers willen bespreken en stelt hen in staat om zoveel mogelijk de leiding te nemen, in de vorm van een spontaan tot stand komend narratief, om zo echt verhalen te laten opkomen.
 - Na elke vraag is een lijst met doorvragen en prompts, maar deze zijn slechts indicatief om de narratieven te ondersteunen. Deze kunnen gebruikt worden wanneer nodig of gewenst en aangepast worden aan de omstandigheden.
- De onderzoeker houdt de tijd in de gaten, echter vrij om langer in gesprek te zijn dan leidraad aangeeft.
- Bij alle vragen wordt doorgevraagd om hiermee de “waarom?”-vraag te kunnen beantwoorden. Al zullen we de waarom-vraag liever niet letterlijk stellen omdat dit rationele en defensieve antwoorden KAN veroorzaken.
 - Nuttige frases om narratieven verder op gang te brengen: ‘vertel me meer’, ‘kunt u een voorbeeld geven?’ ‘Hoe kwam dat?’ ‘welk gevoel gaf u dat’ ‘kunt u dat verklaren’ ‘ik ben geïnteresseerd in datgene wat u zei over,...’. Ook effectief is het kort samenvatten van datgene wat de deelnemer heeft gezegd, om zo het begrip te verhelderen of uit te breiden.

Introductie

- Bedanken voor tijd en moeite. Voorstellen en korte uitleg Samen Ouder programma
- Toelichting onderzoek en doel gesprek:
 - Ervaringen verzamelen van deelnemende ouderen van de 25 projecten. Thema’s die aan bod zullen komen: dagelijks leven, gezondheid, sociale contacten en bezigheden, en ervaringen/mening over met het project.
- Uitleg opname/verdere verloop onderzoek en vragen toestemming (toestemmingsformulier) – privacy en anonimiteit (communicatie naar project en OF alleen middels anonieme data, dus citaten zullen niet tot persoon te herleiden zijn)
- Benadruk aan deelnemers dat ze de leiding hebben over het interview en dat het gaat om hun persoonlijke zienswijzen en meningen, dat er geen goed of fout is, geen oordeelvorming vanuit de interviewer.

1) Dagelijks leven

- Kunt u uzelf kort introduceren?
 - *Hoe oud bent u, waar woont u, met wie, kinderen, etc.*
- Kunt u iets over uw dagelijks leven vertellen?
 - Wat doet u zoal in het dagelijks leven, wat zijn uw routines?
- Wat vindt u fijn om te doen/ mee bezig te zijn?

- Wat vindt u prettig om te doen, waar haalt u plezier/een goed gevoel uit?
- Waar doet u zoal aan mee?
 - *Activiteiten, gemeenschappelijke dingen, cursussen, sportclubs, etc.*
- Zijn er dingen die u vroeger deed die u nu niet meer kan doen?
 - Beperkingen; invloed hiervan
- Wat betekenen deze activiteiten/bezigheden voor u?
 - *Bezig zijn, sociale contacten, actief zijn/beweging, zingeving, etc.*
 - Wat maakt dat u dit belangrijk/betekenisvol vindt?
 - Met wie doet u deze activiteiten/bezigheden zoal?
 - *Individueel of sociaal*
 - *Is dit belangrijk?*

(Indien weinig respons op vraag 1):

- Kunt u iets vertellen over uw hobby's/ bezigheden buitenshuis?
 - Aan welke activiteiten beleeft u het meeste plezier?
 - Wat vindt u leuk om te doen in uw vrije tijd?
 - Wat maakt dat u dit graag doet?
 - Welke betekenis hebben deze activiteiten voor u?
 - *Bezig zijn, sociale contacten, actief zijn/beweging, zingeving, etc.*

2) Belang van sociale contacten in bezigheden en leven

Dan wil ik nu graag een aantal vragen stellen over uw contact met anderen

- Wat vindt u momenteel van uw contact met anderen?
 - Hoe voelt u zich in het gezelschap van andere mensen?
 - Voelt u zich verbonden met mensen om u heen?
- Wat vindt u belangrijk in uw contact met anderen?
- Wie zijn de belangrijkste contacten in uw dagelijks leven?
 - *familie, vrienden, kennissen, mantelzorg, professionals*
 - Waar/hoe ontmoet u deze personen zoal? *Face-to-face, thuis, op locatie, digitaal*
- Wat betekenen deze contacten voor u? Wat maakt ze belangrijk?
 - *Gezelschap, zorg, informatie, afleiding, etc.*
 - Welk gevoel geven uw persoonlijke contacten u? Hoe voelt u zich ten aanzien van uw persoonlijke contacten?
- Zou u iets willen veranderen aan uw persoonlijke contacten? [meer, ander soort]
 - Is er iets waar u minder tevreden over bent?
 - Is er een bepaalde verbinding die u momenteel mist? -> verleden anders?
 - Wat maakt dat u dit specifiek mist?
 - Wie of wat zou u daarbij kunnen helpen?

3) Het project

Een van de activiteiten, of misschien wel meerdere, waar u momenteel aan deelneemt zijn de activiteiten van [naam project]. Ik zou dan ook graag met u in gesprek willen gaan over uw ervaringen met dit project.

Context

- Om te beginnen, kunt u vertellen aan welke activiteiten u zoal deelneemt? Weet hoe lang u ongeveer al deel neemt aan deze activiteiten?
- Hoe bent u bij dit project betrokken geraakt?
 - *Doorverwijzing, werving, via-via, etc.*
 - Wat sprak u in eerste instantie aan?
- kunt u mij vertellen of u deelnemer of vrijwilliger (of beide) bent bij dit project? Wat doet u zoal bij het project?
 - Wat vindt u van deze rol? Hoe ervaart u dit?
 - Wat betekent deze rol voor u?
 - *Betekenisgeving, bezig zijn, sociaal, etc.*

Ervaringen en mening

- Wat vindt u belangrijk/fijn aan het project?
 - Met betrekking tot de activiteiten
 - *(lichamelijk) bezig zijn, blijven leren, maatschappelijke rol/betekenis, uitdaging, structuur aan week, iets om naar uit te kijken*
 - Met betrekking tot contact met anderen
 - *Sociale contacten, onder de mensen zijn, nieuwe mensen leren kennen, zorg/hulp ontvangen/geven*
 - Met betrekking tot persoonlijke ontwikkeling/emoties
 - *Erbij horen, zinvol bezig zijn, gezond voelen (conditie/bewegen), vertrouwen in eigen persoon, beter voelen*
- Hoe verloopt het contact met de verantwoordelijken/begeleiding/ vrijwilligers aanwezig bij dit project?
- Kunt u iets vertellen over uw contact met de andere deelnemers?
 - Hoe is dit buiten het project? Is er in de afgelopen periode contact geweest (digitaal)?
 - Is uw contact met anderen veranderd door uw deelname?
 - Gevoel van verbondenheid, erbij horen
- Wat maakt of kraakt dit project?
 - *Locatie, activiteit, andere deelnemers, begeleiding/aansturing, kosten*
 - Wat zou u liever anders zien/doen bij het project?

4) Betekenis project

- Wat vindt u momenteel belangrijk in uw leven?
 - Wat maakt dit belangrijk voor u?
 - U heeft veel meegemaakt, heeft verlies gezorgd voor....
- U neemt nu jaar deel aan dit project, kunt u vertellen wat de belangrijkste verandering is die dit project voor u persoonlijk teweeg heeft gebracht?
 - Wat heeft u aan uw deelname overgehouden?
 - Welke rol speelt het in uw leven?

- Welke toegevoegde waarde heeft het project op uw leven / heeft het project verschil gemaakt in uw leven?
 - Zo ja, kunt u hier iets meer over vertellen?
- Staat u nu anders in het leven dan ... voorheen?
- Wat zou u graag nog willen doen in de aankomende jaren?
 - Hoe ziet voor u de ideale situatie eruit in de komende jaren?
 - Welke rol kan het project/de betrokkenen in dit toekomstbeeld spelen?

Afsluiting

- Nog toevoegingen, vragen of andere dingen?
- Herhalen doel, procedure, anonimiteit, vervolg onderzoek
- Bedanken en contact gegevens achterlaten

Probs

Ik begrijp dat niet helemaal. Kunt u dat alstublieft uitleggen?

Kunt u dat alstublieft toelichten? Verder uitleggen?

Hoe werkt dat/hoe zit dat precies?

Kunt u daar/hier iets meer over vertellen?

Kunt u een voorbeeld geven?

Wie heeft hier/daar iets over te zeggen?

Op basis van welke ervaringen zegt u dat?

Wat bedoelt u precies?

Kunt u beschrijven wat u bedoelt?

Bij de probs is belangrijk om rekening te houden met het volgende:

- Verwachtingen van familierelaties worden soms als vanzelfsprekend beschouwd en daarom niet gerapporteerd
- Sociale wenselijkheid; ook vanwege schaamtecultuur, taboe, bang voor roddels
- Gebruik van eenvoudig taal

Stilte: 5 seconden, neem even de tijd om na te denken over een antwoord

Herhaling van de vraag.

Indien er echt geen antwoord komt: waarom is deze vraag zo moeilijk? Niet te beantwoorden?

Sturen

Terug naar de vraag: dank dat u dit deelt, maar ik zou toch nog even terug/naar een ander aspect...

Dank dat is een interessante/nuttige toevoeging. Dit aspect hebben we nu besproken, ik zou graag

Bijlage 4: Topiclijst discussiegroepen met projectleiders ronde 1 (oktober 2019)

Protocol discussiegroep Samen Ouder - projectleiders

- Dit is een leidraad, de moderator zal deze niet strikt volgen. Kwalitatief onderzoek heeft een 'open' karakter. De interviewer springt in op hetgeen de respondent ter sprake brengt.
- Indien nodig doet de moderator aanpassingen aan de timing, de manier van formuleren en vragen overslaan of toevoegen etc., maar er wordt altijd vastgehouden aan de onderzoeksdoeleinden.
- Bij alle vragen wordt doorgevraagd om hiermee de "waarom" vraag te kunnen beantwoorden. Al zullen we de waarom-vraag liefst zo min mogelijk letterlijk stellen omdat dit rationele en defensieve antwoorden KAN geven.
- Het voorgestelde 'doorvragen' is optioneel. De verdiepende vragen zijn bedoeld als hints voor de moderator mochten deze nog niet aan bod komen.
- Toestemmingsformulieren dienen voorafgaand aan het onderzoek te worden ingevuld en ondertekend.

Introductie (10 min)

Welkom!

Introductie

Hartelijk dank voor jullie komst vandaag. We zijn erg blij dat jullie de moeite hebben genomen om hier te komen en met ons van gedachten willen wisselen. Tijdens deze discussiegroep zullen we het met elkaar hebben over het Samen Ouder programma en reflecteren op de resultaten van het Samen Ouder onderzoek. Dit doen we door in gesprek te gaan met elkaar over drie thema's; jullie doelgroep (de deelnemende senioren en vrijwilligers), jullie project en het Samen Ouder programma.

De resultaten van deze discussiegroep zullen gebruikt worden om meer inzicht te krijgen in hoe jullie werken in jullie projecten en hoe jullie het vinden binnen het Samen Ouder programma. De resultaten zullen anoniem, zonder naam en toenaam, verwerkt worden in een rapportage, welke naar het Oranje Fonds gaat en onderdeel zijn van de eindrapportage die in 2021 ook publiekelijk wordt gemaakt, uiteraard ook anoniem.

Ik ben vandaag jullie discussieleider. Om te beginnen zal ik mezelf nog even voorstellen... Als discussieleider wil ik ervoor zorgen dat we naar elkaar luisteren, en elkaar de ruimte geven. Ik wil eigenlijk zoveel mogelijk verschillende meningen horen, we hoeven het juist niet met elkaar eens te worden. Ik ben er dus om de discussie te faciliteren en te zorgen dat we zo goed mogelijk binnen de tijd blijven. Ik ga vandaag proberen zo min mogelijk aan het woord te zijn, want we willen graag weten hoe jullie het ervaren en zien. Uitgangspunt is verder dat er geen foute antwoorden zijn, alleen verschillende meningen die ik als discussieleider heel graag hoor.

De regels

Ik wil graag een paar regels introduceren:

- Om jullie woorden goed te begrijpen en weer te geven gaan we de discussie opnemen. De opname is alleen bedoeld voor transcriberen en analyseren en zal alleen voor onderzoeksdoeleinden gebruikt worden. In het transcript zullen we namen niet noemen of vingers (pseudoniemen). We zouden u vanwege de kwaliteit van de opname willen vragen om een persoon tegelijkertijd aan het woord te laten.
- Luisteren naar elkaar, ruimte geven aan elkaar, respecteer elkaar
- Praten met elkaar

Deze groep is bekend met elkaar (checken op nieuwe projectleiders) maar het is belangrijk te onthouden dat wat binnen deze muren gezegd wordt vertrouwelijk is. Kortom, het is niet de bedoeling dit met anderen te delen of te bespreken met naam en toenaam. Benadrukken: vertrouwelijkheid.

Opwarmvraag 5min: iets van 'Welke woorden komen er bij jullie op als jullie aan de projectdeelnemers, de ouderen, denken?' Om een beeld te krijgen van hoe zij de (hun) doelgroep

zien -> clusteren [vitale vrijwilligers, kwetsbare ouderen, etc.] -> timing (2 min.) en zelf langslopen/toelichten waar nodig.

Dank jullie wel hiervoor. Ik heb jullie gevraagd dit kort te doen om iedereen hier weer even snel een beeld te schetsen van de mensen waar het vandaag om gaat. Wij hebben natuurlijk al een klein beetje kennis mogen maken met jullie deelnemers op papier via de twee metingen, maar we hopen vandaag via deze bijeenkomst een beter beeld te krijgen van de senioren. Om te beginnen wil ik jullie vragen of jullie iets kunnen vertellen over de

Deelnemerniveau 40 min

“De personen die jullie zojuist hebben beschreven zijn natuurlijk de groep waar het in jullie werk om gaat. Ook binnen het Samen Ouder onderzoek en tijdens de discussie vandaag staan zij centraal. Daarom wil ik beginnen met een aantal vragen die gaan over jullie doelgroep, voel je hierbij vrij om alles te vertellen wat in je opkomt en uit te wijden waar nodig. Namen of beschrijving deelnemers = anoniem.”

- Kunnen jullie vertellen naar aanleiding van welke vraag/behoefte of misschien wel met een wens, jullie deelnemers zoal bij jullie project komen? [Uitbreiding van sociale contacten, structuur aan de dag, hulp, intieme/betekenisvolle relaties]
- Als we dan een stap verder gaan en inzoomen op hoe jullie project aansluit op deze wensen en behoeftes, welke rol(len) zien jullie hierin voor:
 - De activiteiten? Is het zo dat mensen vaak voor een bepaalde activiteit komen? Of juist niet?
 - Praktische zaken zoals locatie, tijdstip, zomerstop/ continuering?
 - Begeleiding/ jullie inzet als projectleider? [begeleiding vanuit het projectteam]
 - Intake, stukje een op een en persoonlijk contact
 - Achterhalen van de wens, matchen met vrijwilligers/ activiteiten.
 - Coaching?
 - Hoe gaan jullie om met de verschillende vragen?
- Als we even teruggaan naar de activiteiten die jullie aanbieden, kunnen jullie dan vertellen op welke manier de deelnemers zelf bij deze activiteiten worden betrokken?
 - Hoe werken deelnemers mee aan ('taken' binnen) het project? [op welke manier, onder welke voorwaarden]
 - Wat doet dit voor de deelnemers?

“Een andere groep die (niet/wel) benoemd wordt op de post-its zijn de vrijwilligers”

- Welke woorden typeren jullie vrijwilligers die betrokken zijn bij het project? Eventuele post-its met beschrijving erbij pakken
 - Welke rol(len) zien jullie voor de vrijwilligers binnen het project?
 - Hoe zou je de omgang tussen de vrijwilligers en deelnemers beschrijven?
 - Welke vaardigheden/kennis zouden de vrijwilligers betrokken bij jouw project nog (verder) kunnen/moeten leren?
 - Training/cursus aanbod

▪ Kennisontwikkeling

- (Jullie gaven het net al een beetje aan/ uit jullie verhalen hebben wij kunnen opmaken) dat deelnemers niet alleen bij jullie komen maar dat jullie ook naar senioren toegaan. Kunnen jullie vertellen op welke manier(en) jullie deelnemers proberen te benaderen voor jullie project/activiteit?
 - Welke doelgroep bereiken jullie nu nog niet en zouden jullie wel willen bereiken?
 - Kunnen jullie beschrijven welke dingen ervoor zorgen dat deze groep nu (nog) niet wordt bereikt? [tijdsinzet, financiering, kennis]

Projectniveau 40 min

“Dan wil ik nu graag door naar het tweede thema, naast de deelnemende ouderen zijn wij ook benieuwd hoe het gaat met jullie project zelf. Middels een post-it opdracht wil ik met jullie in gesprek gaan over jullie projecten, het doel, de uitdagingen en resultaten.”

- Kunnen jullie op de gele post-its de dingen beschrijven die tot nu toe goed gaan binnen jullie project en op de roze post-its de dingen die juist minder goed werken? [dit mag van alles zijn, wat nu bij jullie opkomt als jullie aan jullie eigen project denken] -> clusteren per thema
 - Wat maakt dat juist deze dingen goed gaan?
 - Wat maakt dat juist deze dingen lastig zijn?
 - Bij wie/wat kunnen jullie terecht voor ondersteuning?
 - Hoe ervaren jullie de samenwerking met andere partijen? [gemeente, etc.?] -> OF, we gaan zo dadelijk nog even verder in op de samenwerking et het OF. Ik zou nu graag eerst aan jullie willen vragen:
- Wat zijn voor jullie de belangrijkste uitkomsten/resultaten van jullie project, wat is voor jullie een graatmeter dat het goed gaat? [aantal deelnemers, deelnemers die meer participeren, onderlinge contacten, afgenomen eenzaamheid]
 - Doorvragen op: sociale contacten (zie hieronder), meer participeren, beter zelfbeeld
 - Welke veranderingen zien jullie bij de deelnemers sinds hun deelname aan jullie project?
 - Hoe ervaar je dit/ hoe uit dit zich?

“Ik wil graag even doorgaan op de sociale contacten die iemand noemde”

- Wat zijn de belangrijkste uitkomsten wat betreft het sociale leven van jullie deelnemers? [hiermee bedoel ik: contacten/ netwerken, frequentie]
 - Hoe zouden jullie de omgang tussen de deelnemers beschrijven? [zijn deelnemers meer voor elkaar gaan doen?]
 - Contacten opbouwen is niet voor iedereen vanzelfsprekend en makkelijk, hoe ervaren jullie dat bij jullie deelnemers?
 - Sommige mensen hebben veel contacten maar zijn toch niet tevreden met hun sociale leven, komt dat bij jullie deelnemers ook voor? Kunt u daar iets meer over vertellen?

Programmaniveau 30 min

- Wat vinden jullie fijn/ goed/ positief aan jullie deelname aan het Samen Ouder programma?
- Wat waren jullie verwachtingen van het Samen Ouder programma?
- Hoe ervaren jullie de samenwerking in het Samen Ouder programma met het Oranje Fonds?
- Hoe ervaren jullie de samenwerking in het Samen Ouder programma met andere projecten?
- Hoe vinden jullie de verwachtingen van het Samen Ouder programma/Oranjefonds naar/van jullie?
- Wat zou er nog anders kunnen binnen het Samen Ouder programma?
 - Ondersteuning?
 - Kennis, kunde, andere gebieden?

Afsluiting (15 min)

- Is er iets (heel erg belangrijk voor u) dat we nog gemist hebben? Dat niet genoemd is?
- Samenvatting van discussie, belangrijkste punten herhalen (2-3 min)
- Vragen naar evt. toevoegingen/opmerkingen/vragen etc.
- Follow-up
- Danken van de deelnemers - goodies
- Declaratieformulieren
- Prettige terugreis!

Instructies

Probs

Ik begrijp dat niet helemaal. Kan je dat alsjeblieft uitleggen?

Kan je dat alsjeblieft toelichten? Verder uitleggen?

Hoe werkt dat/hoe zit dat precies/hoe ga je daar mee om?

Kan je daar/hier iets meer oververtellen?

Kan je een voorbeeld geven?

Wie heeft hier/daar iets over te zeggen?

Op basis van welke ervaringen zeg je dat?

Wat bedoel je precies?

Kan je beschrijven wat je bedoelt?

Discussie op gang brengen

Wil iemand daarop reageren?

Is dat herkenbaar?

Heeft iemand daar aanvullingen op?

Zou iemand daar iets op willen toevoegen?

Ziet iemand dat anders? Denkt iemand daar anders over?

Hoe denken anderen daarover? Zijn er andere zienswijzen?

Ik zie mensen knikken (nee schudden), kunnen jullie me daar iets over vertellen? Wie heeft iets dat ietwat anders is?

Wat zijn positieve kanten?

Wat zijn negatieve kanten?

Stilte: 5 seconden, neem even de tijd om na te denken over een antwoord

Herhaling van de vraag.

Indien er echt geen antwoord komt: waarom is deze vraag zo moeilijk? Niet te beantwoorden?

Sturen

Terug naar de vraag: dank dat jullie dit delen, maar ik zou toch nog even terug/naar een ander aspect...

Dank dat is een interessante/nuttige toevoeging. Dit aspect hebben we nu besproken, ik zou graag...
Dit is een interessante discussie maar we moeten helaas verder...

Haantjesgedrag

We zijn hier niet bij elkaar om tot overeenstemming te komen, maar om verschillende meningen te horen

Door elkaar praten: sorry, pardon ik kan je zo niet verstaan. Ik zou willen vragen om slechts per een tegelijk te praten ivm de opname.

Iemand die dominant is: jij hebt duidelijk veel ervaring, nu wil ik graag wat van anderen horen?
Hebben andere ook ervaringen? Heeft iemand nog opmerkingen hierover? Denken anderen hier anders over? Toevoegingen?

Bijlage 5: Topiclijst discussiegroepen met projectleiders ronde 2 (maart-april 2021)

Protocol discussiegroep Samen Ouder – projectleiders 2021

- Dit is een leidraad, de moderator zal deze niet strikt volgen. Kwalitatief onderzoek heeft een 'open' karakter. De interviewer springt in op hetgeen de respondent ter sprake brengt.
- Indien nodig doet de moderator aanpassingen aan de timing, de manier van formuleren en vragen overslaan of toevoegen etc., maar er wordt altijd vastgehouden aan de onderzoeksdoeleinden.
- Bij alle vragen wordt doorgevraagd om hiermee de "waarom" vraag te kunnen beantwoorden. Al zullen we de waarom-vraag liefst zo min mogelijk letterlijk stellen omdat dit rationele en defensieve antwoorden KAN geven.
- Het voorgestelde 'doorvragen' is optioneel. De verdiepende vragen zijn bedoeld als hints voor de moderator mochten deze nog niet aan bod komen.
- Toestemmingsformulieren dienen voorafgaand aan het onderzoek te worden ingevuld en ondertekend.

Introductie (10 min)

Welkom!

Introductie

Korte toelichting: we zijn beland bij het laatste onderzoeksonderdeel van het Samen Ouder onderzoek. In deze sessie wil ik met jullie een laatste keer in gesprek over jullie project, de deelnemende ouderen en het Samen Ouder programma.

De resultaten van deze discussiegroep zullen gebruikt worden om meer inzicht te krijgen in hoe jullie werken in jullie projecten en hoe jullie het vinden binnen het Samen Ouder programma. De resultaten zullen anoniem, zonder naam en toenaam, verwerkt worden in de eindrapportage die later dit jaar naar het Oranje Fonds gaat. Een samenvatting van de belangrijkste uitkomsten zal ook publiekelijk bekend worden gemaakt, uiteraard ook anoniem.

Ik ben vandaag jullie discussieleider. Als discussieleider wil ik ervoor zorgen dat we naar elkaar luisteren, en elkaar de ruimte geven. Ik wil eigenlijk zoveel mogelijk verschillende meningen horen, we hoeven het juist niet met elkaar eens te worden. Ik ben er dus om de discussie te faciliteren en te zorgen dat we zo goed mogelijk binnen de tijd blijven. Ik ga vandaag proberen zo min mogelijk aan het woord te zijn, want we willen graag weten hoe jullie het ervaren en zien. Uitgangspunt is verder dat er geen foute antwoorden zijn, alleen verschillende meningen die ik als discussieleider heel graag hoor.

De regels

Ik wil graag een paar regels introduceren:

- Om jullie woorden goed te begrijpen en weer te geven gaan we de discussie opnemen. De opname is alleen bedoeld voor transcriberen en analyseren en zal alleen voor onderzoeksdoeleinden gebruikt worden. In het transcript zullen we namen niet noemen of vingers (pseudoniemen). We zouden u vanwege de kwaliteit van de opname en de werkbaarheid binnen Teams willen vragen om een persoon tegelijkertijd aan het woord te laten.
- Luisteren naar elkaar, ruimte geven aan elkaar, respecteer elkaar
- Praten met elkaar

Deze groep is bekend met elkaar (checken op nieuwe projectleiders) maar het is belangrijk te onthouden dat wat binnen deze muren gezegd wordt vertrouwelijk is. Kortom, het is niet de bedoeling dit met anderen te delen of te bespreken met naam en toenaam. Benadrukken: vertrouwelijkheid.

Ik heb jullie vooraf gevraagd om de online alvast enkele vragen te beantwoorden via Jamboard, hartelijk dank hiervoor. Deze zullen gedurende deze sessie aan bod komen.

Opwarmvraag: Kunnen jullie vertellen op welke manier(en) jullie momenteel jullie deelnemers proberen te benaderen/bereiken voor jullie project en activiteiten?

Projectniveau

Vanuit het Oranje Fonds zijn er aan de start van het Samen Ouder programma een aantal uitkomstmaten en einddoelen opgesteld, waarvan de meest belangrijke het voorkomen en verminderen van eenzaamheid is. Graag gaan we nu met jullie in gesprek over hoe jullie zelf naar deze uitkomstmaten kijken, hoe jullie werkwijze aansluit op deze doelstellingen en of dit is veranderd de afgelopen 3 jaar.

- Om te beginnen, wat zijn voor jullie zelf de belangrijkste uitkomsten/resultaten van jullie project?
 - wanneer vinden jullie het goed gaan [aantal deelnemers, deelnemers die meer participeren, onderlinge contacten, afgenomen eenzaamheid]
 - Welke verandering(en) zien jullie onder jullie deelnemers sinds deelname aan jullie project?

Eenzaamheid en isolatie

- Een van de groepen die jullie proberen te bereiken met jullie activiteiten zijn eenzame ouderen. Nu is algemeen bekend dat eenzaamheid helaas nog altijd een taboe is en daarnaast enorm moeilijk te meten of uit te vragen. Wij zijn erg benieuwd op welke manier jullie, na 3 jaar Samen Ouder kijken naar het thema eenzaamheid en ouderen.
- Op welke manier(en) proberen jullie eventuele gevoelens van eenzaamheid bij jullie deelnemers te achterhalen?
 - Hoe bespreken jullie gevoelens van eenzaamheid besproken?
 - Op welke manieren wordt er binnen het project ingespeeld op de verschillende vormen van eenzaamheid [sociaal, emotioneel]
 - Wat zijn volgens jullie de effecten hiervan?
 - Wat werkt goed? Wat werkt juist minder goed?
- Is jullie doelstelling als het gaat om eenzaamheid en het bestrijden of verminderen hiervan veranderd gedurende de afgelopen 3 jaar?

Sociaal netwerk: Een ander bekende uitkomstmaat (die net ook al aan bod kwam) is het vergoten van de sociale netwerken van de deelnemende ouderen.

- Als we terugkijken op de afgelopen 3 jaar, welke veranderingen hebben jullie dan gezien in het netwerk van jullie deelnemers?
- Hoe zouden jullie de omgang tussen de deelnemers beschrijven? [zijn deelnemers meer voor elkaar gaan doen? Delen van lief en leed?]
- Hoe is het contact buiten de activiteiten?
- Welke rol spelen jullie daarin? Zo ja, kunt u hiervan voorbeelden geven?
- Hoe is dit nu tijdens corona? [stilgevallen, gefaciliteerd, eigen initiatief]
- Op welke manieren maakt jullie project dat jullie deelnemers het gevoel hebben erbij te horen?
 - Hoe denken jullie over uitwisseling/verbondenheid/intimiteit binnen jullie project/onder jullie deelnemers?
 - Welke rol zien jullie hierin voor jullie zelf /de professional aanwezig?
 - Aanspreekpunt, verbinder, intimiteit?

- Zien jullie idee ook minder prettige kanten/ keerzijde met zich mee? [te veel focus op professional, minder emotionele verbondenheid andere deelnemers]
- Wat we terug zagen in de interviews is dat veel deelnemers de laagdrempeligheid van de activiteiten op prijs stellen, wat is volgens jullie belangrijk om deze laagdrempeligheid te garanderen?
 - Welke rol speelt locatie/bereikbaarheid/communicatie/houding?
 - Ontmoetingsplek, vrij toegankelijk, plek om vragen te stellen?

Sociale vaardigheden en verwachtingen:

- Contacten aangaan of opbouwen is niet voor iedereen vanzelfsprekend en gemakkelijk, hoe ervaren jullie dat bij jullie deelnemers?
- Op welke manieren wordt hier mee om gegaan? Voorbeelden van activiteiten?
 - Opbouwen van zelfvertrouwen en zelfstandigheid onderdeel project?

Bezigheden en participatie

- Op welke manier worden deelnemers in het project betrokken bij de activiteiten?
 - Hoe werken deelnemers mee aan ('taken' binnen) het project? [op welke manier, onder welke voorwaarden]
 - Op welke manieren bevorderen/stimuleren jullie betrokkenheid van deelnemers? [door professional, vrijwilligers, vanuit deelnemer zelf]
 - Wordt dit tijdens de intake meegenomen? Wens en behoefte
 - Wordt er gedurende de periode van deelname gereflecteerd op de rol/participatie van deelnemers?
- Welke veranderingen zien jullie bij de deelnemers sinds hun deelname aan jullie project? [sociale contacten, participatie, etc.]
- Hoe bedenken jullie nieuwe activiteiten? En welke rol spelen (potentiele) deelnemers hierin?
 - Kunt u voorbeelden geven hoe jullie wensen en behoeftes achterhalen?

Zomeractiviteiten

- Vanuit het Oranjefonds is er ook gestimuleerd om additionele of extra activiteiten te organiseren gedurende de zomerperiode. Als jullie terug kijken op de afgelopen 3 jaar, hoe kijken jullie terug op deze extra impuls?
 - Welke behoefte observeerde jullie onder de deelnemers?
 - Praktische mogelijkheden/ obstakels? [bezetting, locatie, vakantie deelnemers]
- Welke effecten zien jullie zelf als het gaat om een continuering/ continue aanbod?
 - Is dit ook iets wat nu terug te zien is nu activiteiten stil liggen i.v.m. corona?

Programmaniveau

Als laatste willen wij graag nog ingaan op het Samen Ouder programma en samen met jullie de impact hiervan op jullie project bespreken. We hebben jullie voorafgaand gevraagd om vast op te schrijven wat jullie goed /fijn en juist minder goed/fijn vonden aan het programma.

- Wat vinden jullie goed aan het Samen Ouder programma?
 - Kennis, kunde, specifieke vaardigheden, financiering?

- Expert begeleiding/ keuze menu
- Uitwisseling andere projecten: peer coaching en kennisdeling?
- Wat vinden jullie minder goed aan het Samen Ouder programma?
- Vanuit het Oranjefonds zijn voorafgaand enkele KPI's opgesteld, zoals het bereiken van minimaal 25 nieuwe (kwetsbare) deelnemers en de doorstroming van een aantal vitale vrijwilligers, hoe hebben jullie dit aangepakt?
 - Mogelijke valkuilen/ obstakels?
 - Wat voor soort deelnemers zouden jullie nog willen bereiken?
- Het programma heeft ook veel media aandacht met zich mee gebracht, hoe hebben jullie dit ervaren?
 - Zichtbaarheid op lokaal niveau? Veranderde positie in gemeente?
 - Impact hiervan op de deelnemende ouderen
 - Communicatie omtrent (social) media vanuit Oranje Fonds.

Afsluitende vraag: het Samen Ouder programma is bijna afgelopen, hoe kijken jullie naar de toekomst?

Afsluiting (15 min)

- Is er iets (heel erg belangrijk voor u) dat we nog gemist hebben? Dat niet genoemd is?
- Samenvatting van discussie, belangrijkste punten herhalen (2-3 min)
- Vragen naar evt. toevoegingen/opmerkingen/vragen etc.
- Follow-up
- Danken van de deelnemers

Instructies

Probs

Ik begrijp dat niet helemaal. Kan je dat alsjeblieft uitleggen?

Kan je dat alsjeblieft toelichten? Verder uitleggen?

Hoe werkt dat/hoe zit dat precies/hoe ga je daar mee om?

Kan je daar/hier iets meer over vertellen?

Kan je een voorbeeld geven?

Wie heeft hier/daar iets over te zeggen?

Op basis van welke ervaringen zeg je dat?

Wat bedoel je precies?

Kan je beschrijven wat je bedoelt?

Discussie op gang brengen

Wil iemand daarop reageren?

Is dat herkenbaar?

Heeft iemand daar aanvullingen op?

Zou iemand daar iets op willen toevoegen?

Ziet iemand dat anders? Denkt iemand daar anders over?

Hoe denken anderen daarover? Zijn er andere zienswijzen?

Ik zie mensen knikken (nee schudden), kunnen jullie me daar iets over vertellen? Wie heeft iets dat ietwat anders is?

Wat zijn positieve kanten?

Wat zijn negatieve kanten?

Stilte: 5 seconden, neem even de tijd om na te denken over een antwoord
Herhaling van de vraag.

Indien er echt geen antwoord komt: waarom is deze vraag zo moeilijk? Niet te beantwoorden?

Sturen

Terug naar de vraag: dank dat jullie dit delen, maar ik zou toch nog even terug/naar een ander aspect...

Dank dat is een interessante/nuttige toevoeging. Dit aspect hebben we nu besproken, ik zou graag...
Dit is een interessante discussie maar we moeten helaas verder...

Haantjesgedrag

We zijn hier niet bij elkaar om tot overeenstemming te komen, maar om verschillende meningen te horen

Door elkaar praten: sorry, pardon ik kan je zo niet verstaan. Ik zou willen vragen om slechts per een tegelijk te praten ivm de opname.

Iemand die dominant is: jij hebt duidelijk veel ervaring, nu wil ik graag wat van anderen horen?
Hebben andere ook ervaringen? Heeft iemand nog opmerkingen hierover? Denken anderen hier anders over? Toevoegingen?

Bijlage 6: overzicht item-non-response (hoogste aantal missings) deelnemervragenlijst

	Items vragenlijst	% missings		
		M0	M1	M2
Beroep	9	20,6	15,3	14,1
Beroep partner	13	34,7	34,7	35,8
Eenzaamheid: zelfindicatie	28	3,4	5,4	2,7
Participatie (10 items) ^a	24	42,9	3,2	6,9
Eenzaamheid: volledige schaal (0-11)	23	24,7	3,9	2,3
Eenzaamheid: sociaal (0-5)	23	19,2	5,4	2,3
Eenzaamheid: emotioneel (0-6)	23	24,4	4,17	3,2
Sociaal netwerk, aantal totaal	25	44,7	29,6	16,7
Eventuele aanpassingen/toevoegingen project	34	52,2	42,4	34,9
Belangrijkste verandering dagelijks leven n.a.v. deelname	32	32,9	25,9	29,7

Leyden Academy on Vitality and Ageing

Poortgebouw Zuid

Rijnsburgerweg 10

2333 AA Leiden

Tel.: 071-5240960

E-mail: info@leydenacademy.nl

Website: www.leydenacademy.nl

©2021, Leyden Academy on Vitality and Ageing

