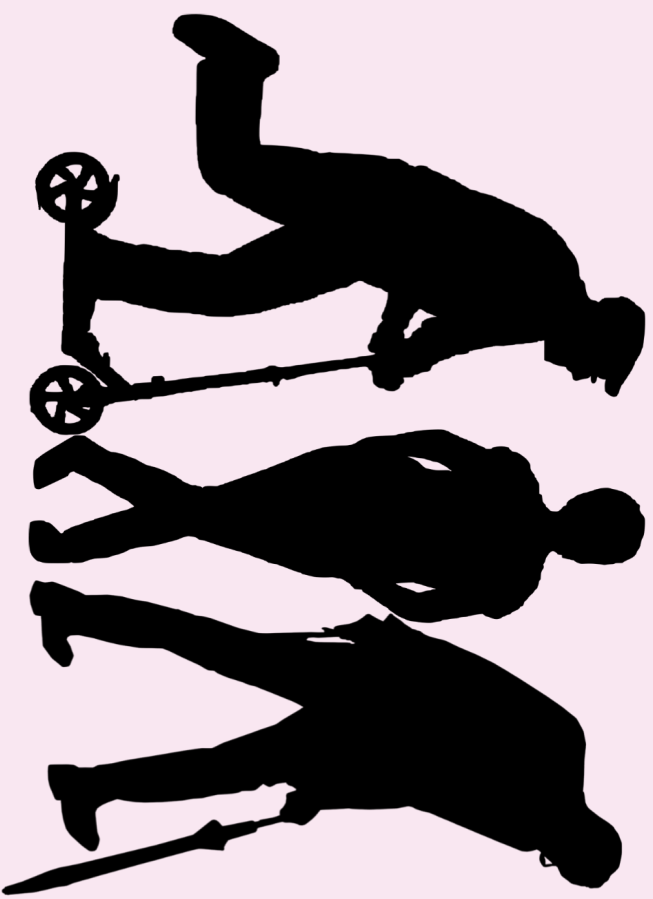


PUBLIEKSSAMENVATTING

PROGRAMMA SAMEN OUDER

EEN 3-JARIGE EFFECT- EN PROCESEVALUATIE



**oranje
fonds**

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Doe je mee?



INHOUD

Introductie	3
Eenzaamheid en initiatieven voor ouders	4
Onderzoek en opzet	5
Bevindingen - deelnemerniveau	6
Bevindingen - projectniveau	10
Bevindingen - programmaniveau	13
Literatuur en het team	15
Infographic	16



INTRODUCTIE

Eenzaamheid en 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 nog de vraag (Sjanet & van Tilburg, 2019), maar een groeiende aandacht voor sociale relaties en verbondenheid, ook op latere leeftijd, is er zeker. De uitbraak van het COVID-19 virus in het afgelopen anderhalf jaar heeft nog eens bevestigd wat de waarde is van sociale relaties, betekenisvolle contacten en fysieke ontmoetingen.

Eenzaamheid komt onder alle leeftijdsgroepen en in alle lagen van de bevolking voor. Desondanks wordt nog altijd vaak gedacht dat vooral ouderen te maken hebben met eenzaamheid. Dat ouderen relatief gezien vaker en in sterkere mate te maken hebben met eenzaamheid dan mensen van andere leeftijden komt doordat senioren vaker te maken krijgen met risicofactoren voor eenzaamheid zoals een afnemende gezondheid. Verschillende omstandigheden, zoals een verminderende mobiliteit, het ontbreken van passende voorzieningen en mantelzorgbelasting kunnen hierbij een rol spelen (Vermeij, 2017). Daarnaast wordt de kans op het plaats vinden van ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals het overlijden van een partner, steeds groter bij een stijgende leeftijd. Deze gebeurtenissen, tezamen met afnemende gezondheid, brengen verhoogde risico's op eenzaamheid met zich mee (van Tilburg & Fokkema, 2006).

Verspreid over Nederland zijn er honderden, misschien wel duizenden initiatieven die eenzaamheid trachten te verminderen of te voorkomen. Gedurende de afgelopen drie jaar heeft het Oranje Fonds met het programma Samen Ouder 25 van deze lokale initiatieven ondersteund bij het verminderen en voorkomen van eenzaamheid onder (kwetsbare) ouderen.

Programma Samen Ouder

Het Oranje Fonds zette met het programma Samen Ouder (2018-2021) 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 zette het daarbij in op het voorkomen van eenzaamheid, in lijn met de sociale konvooi theorie (Kahn & Antonucci, 1980). Het Oranje Fonds streeft er naar om (potentiële) eenzaamheid onder ouderen te voorkomen of verminderen en kwetsbare ouderen bij de samenleving te betrekken. Met het programma Samen Ouder beoogden 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 de doelstellingen te behalen ondersteunde het Oranje Fonds 25 lokale projecten en/of initiatieven die de sociale infrastructuur van ouderen verbeteren of vernieuwen, zodat er een positieve sociale omgeving ontstaat en mensen elkaar kunnen ontmoeten, leren kennen en helpen. 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.

De Samen Ouder 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. 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 publiekssamenleving lichten we globaal enkele van de hoofdbindingen op deze drie niveaus uit. Het document is grotendeels gebaseerd op de eindrapportage die eerder deze zomer aan het Oranje Fonds is aangeboden. De bevindingen en conclusies die in deze publiekssamenleving worden weergegeven 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. Eenzaamheid blijft immers een gevoel dat door iedereen anders wordt ervaren.

Verdere informatie

Zoals zojuist ook benoemd bevat deze publiekssamenleving slechts een deel van alle onderzoeksonderdelen, uitkomsten, conclusies en aanbevelingen. Voor het volledige eindrapport over het Samen Ouder onderzoek waarin de opzet van het onderzoek, diverse kwantitatieve analyses, en de bevindingen uit het narratieve gedeelte van het onderzoek uitgebreid aan bod komen, kunt u navraag doen bij het 'programma Samen Ouder' projectteam van het Oranje Fonds (info@oranjefonds.nl). In de eindrapportage is tevens een overzicht van de gebruikte methoden (inclusief vragenlijsten en topicijsten) te vinden.



EENZAAMHEID EN INITIATIEVEN VOOR OUDEREN

Conceptualisering van eenzaamheid

Voorat de belangrijkste bevindingen worden uiteengezet gaan we eerst kort in op hoe wij tijdens het onderzoek gebruik hebben gemaakt van het concept eenzaamheid - de verschillende vormen en verwerkingsstijlen - en de opzet van het Samen Ouder onderzoek: procedure en classificatie van eenzaamheidsprojecten.

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. Tijdens het gehele Samen Ouder onderzoek en in deze publiekssamenvatting hanteren wij de volgende definitie:

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).

Daarnaast zijn er verschillende theorieën (determinanten) van eenzaamheid. 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 alleen 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 het Samen Ouder onderzoek is een multidimensionele kijk gehanteerd om zo meer zicht te krijgen op de achterliggende factoren die te maken hebben met eenzaamheid.

Vormen van eenzaamheid

Grofweg definiëren we drie vormen van eenzaamheid: sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid. Binnen dit onderzoek is gekeken naar de eerste twee vormen. 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 bijvoorbeeld kan ontstaan na een

verhuizing naar een andere provincie of streek waardoor oude vaste 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 sociale vaardigheden beschikt om zijn of haar netwerk uit te breiden of moeite heeft deze in te zetten.

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 stellen dat emotionele eenzaamheid enkel verminderd kan worden door het aangaan van een nieuwe, hechte en emotioneel betekenisvolle band. 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).

Verwerkingsstijlen

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 verschillende verwerkingsstijlen kunnen tegelijkertijd naast elkaar bestaan en sluiten elkaar dan ook niet uit. Wel is het zo dat verschillende vormen van eenzaamheid om een andere aanpak vragen en samenhangen met een andere verwerkingsstijl.

Bijna alle 25 Samen Ouder projecten vallen met hun werkwijze binnen de eerste oplossingsrichting. Zo staat bij alle projecten netwerkontwikkeling centraal. Hiermee hanteren zij een benadering die voornamelijk past bij het voorkomen en verminderen van sociale eenzaamheid.



OPZET ONDERZOEK

Effect- en procesevaluatie

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 (vital) 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 onderzoeksvragen. De onderzoeksvragen zijn middels een effect- en procesevaluatie op drie niveaus: deelnemer-, project- en programmaniveau - onderzocht.

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 lagen. Om dit te onderzoeken hebben wij gedurende drie jaar kwantitatieve metingen uitgevoerd middels vragenlijsten die zijn uitgedeeld onder 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. Door het uitbreken van de COVID-19 pandemie is de derde en afsluitende meting beperkt uitgevoerd. In plaats daarvan zijn er extra interviews gevoerd met deelnemende ouderen.

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 43 deelnemende ouderen en twee rondes van discussiegroepen met de betrokken projectleiders. Tevens is er ten behoeve van de evaluatie op programmaniveau een kleinschalige (sociale) media analyse uitgevoerd aan de hand van Obi4One en LexisNexisUni.

Classificatie Samen Ouder projecten

Verschillende vormen van eenzaamheid (zie vorige pagina) kunnen worden geadresseerd met verschillende type interventies. Zo kunnen interventies onder andere variëren in werkwijze, benaderingswijze, begeleiding, vorm en frequentie. 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. In het Samen Ouder onderzoek zijn de 25 deelnemende projecten opgedeeld aan de hand van hun benaderingswijze (kern/ focusgebied van de activiteiten).

De 25 projecten zijn onderverdeeld in vier categorieën, bestaande uit:

- 1) *Maatjes projecten*: de projecten binnen deze categorie richten zich allemaal op 'een kijke 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.
- 2) *Sport- en bewegingsprojecten*: de tweede categorie betreft initiatieven met een beweegbenadering. Deze projecten binnen deze categorie bieden een diversiteit aan sportactiviteiten aan, variërend van Tai Chi, zwemmen en korfbal tot wandelen.
- 3) *Samen eten en op stap projecten*: deze categorie bestaat uit het grootste aantal initiatieven. Gemene deler bij deze projecten is het expliciet inzetten op sociale activiteiten, veelal in groten getale. 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 huiskamer projecten*: deze laatste categorie bestaat uit de projecten die als benadering veelal dag vullende activiteiten aanbieden. Ondanks dat geen van de projecten uitsluitend werkt met ouderen met een (hogere) zorgindicatie zoals gebruikelijk bij formele dagbestedingen, vertonen ze wel veel gelijkenissen met een reguliere dagbesteding.

Deze classificatie is niet statisch, zo zijn er meerdere projecten die qua benadering meerdere werkwijzen omvatten. Er is ervoor gekozen toch alle projecten bij één categorie in te delen om zo inzicht te krijgen in welke projectelementen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.



BEVINDINGEN - DEELNEMERNIVEAU

Kwantitatieve bevindingen

Het eerste niveau waarop onderzoek is gedaan naar de effecten en impact van het programma Samen Ouder is dat van de ouders en vrijwilligers die deelnamen aan de 25 lokale initiatieven. Gezien de omvang van het onderzoek (drie jaar, 25 projecten en diverse methoden), gaan we in deze publiekssamenvatting in op de hoofdlijnen en programmabrede bevindingen. Voor de (project) specifieke analyses en uitkomsten verwijzen wij u naar de eindrapportage die verkrijgbaar is via het Oranje Fonds.

Eenzaamheid

Eenzaamheid staat gedurende het hele onderzoek centraal. Er is dan ook uitgebreid onderzoek gedaan naar het effect van de projecten op eventuele gevoelens van eenzaamheid. Om dat te kunnen onderzoeken is eerst gekeken of en in hoeverre de deelnemende ouders met eenzaamheid te maken hebben of risico lopen om eenzaamheid te (gaan) ervaren. Als we kijken naar de risicofactoren voor eenzaamheid is te zien dat de respondenten van het programma Samen Ouder op twee factoren bovengemiddeld scoren: partnerstatus en gezondheid.

Partnerstatus

58 procent van de Samen Ouder respondenten is alleenstaand. Onder alleenstaand verstaan wij personen die verweduwd, gescheiden of ongehuwd zijn en op het moment van invullen geen partner hadden. Het percentage van 58 procent ligt beduidend hoger dan het Nederlandse gemiddelde van 36,6 procent (CBS, 2019). Van deze 58 procent is 41 procent weduwe(naar). Ter vergelijking, landelijk is 23 procent van de 65-plussers weduwe(naar) (CBS, 2019).

Gezondheid

De Samen Ouder respondenten scoren gemiddeld genomen vergelijkbaar qua gezondheid als ouders in landelijk onderzoek. Zoervaart 65 procent zijn of haar gezondheid als goed of zeer goed ten opzichte van 62 procent nationaal (CBS, 2019). Als het gaat om gezondheidstoelatings - verlies van o.a. zicht, gehoor of mobiliteit - dan zijn de respondenten minder positief. Met 72 procent van de respondenten die belemmeringen ervaren door zijn of haar gezondheid (matig tot volledig) ligt dit percentage hoger dan nationaal, waar 50 procent van de 65-plussers belemmeringen ervaart (CBS, 2019).

Eenzaamheid² en levenstevredenheid

Als we vervolgens naar eenzaamheid zelf kijken is te zien dat de Samen Ouder respondenten gemiddeld een 4,1 scoren op de De Jong Gierveld eenzaamheidschaal, wat betekent dat zij matige eenzaamheid ervaren. Hierbij ervaart 54,6 procent van de respondenten enige vorm van eenzaamheid (matig tot zeer sterk). Ter vergelijking, landelijk ervaart 36,4 procent van alle 65-plussers eenzaamheid waarvan 8,3 procent (zeer) sterke eenzaamheid (CBS, 2019). Ook hierbij gaat het weer om programma gemiddelden, waarbij sommige projecten meer/ minder eenzame ouders bereiken.

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 als minder positief waarderen en vice versa. Uit het onderzoek komt naar voren dat de Samen Ouder respondenten hun leven met gemiddeld een 7,2 een ruime voldoende geven. Dit is lager dan het landelijk gemiddelde: 65-plussers op nationaal niveau geven hun leven gemiddeld een 7,7 (CBS, 2018).

Verschilcores

In een vervolgstap is aan de hand van de bevindingen van de respondenten die aan minimaal twee metingen hebben deelgenomen gekeken of er veranderingen zichtbaar waren in hun ervaren eenzaamheid, levenstevredenheid, sociale netwerk en participatiegraad. Uit diverse statistische analyses blijkt dat er geen significante toename in het sociale netwerk en/of de participatiegraad, dan wel een afname in eenzaamheid van de respondenten kan worden vastgesteld. Dit geldt zowel voor de gehele Samen Ouder onderzoekspopulatie als voor de deelnemende projecten specifiek. Het valt echter ook 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. Dit valt aan de hand van de kwantitatieve data niet te duiden. Naast de kwantitatieve effectevaluatie is er ook een kwalitatieve processtudie uitgevoerd aan de hand van interviews met deelnemende ouders en vrijwilligers die hier meer duidelijk aan geeft.

1) In de CBS data worden enkel de weinig gehuuden of diegenen met een partnerschap (officiële registratie) als in een relatie gezien

2) Om eenzaamheid te onderzoeken hebben we gedurende de drie jaar Samen Ouder gebruik gemaakt van diverse meetinstrumenten, te weten: de De Jong-Gierveld schaal (11 items), een directe vraag en een zelfindicatievraag.



BEVINDINGEN - DEELNEMERNIVEAU

Kwalitatieve bevindingen

De interviews 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 is waaraan ze wekelijks deelnemen, is het voor anderen een essentieel onderdeel geworden van hun leven. In dit hoofdstuk geven we duiding aan eerder beschreven kwantitatieve uitkomsten, waarbij we nadrukkelijk aandacht hebben voor de variëteit in ervaringen en betekenis van de Samen Ouder projecten. Voortbordurend op de onderzoeksragen opgesteld door het Oranje Fonds aan de start van het programma, hebben drie thema's centraal gestaan tijdens de interviews: de zelfvervaren impact van de projecten op het leven van de deelnemende ouderen, of en hoe het sociale netwerk is veranderd sinds deelname en of en hoe ouderen meer zijn gaan participeren.

Impact en zelf ervaren verandering

Om te beginnen kijken we naar de impact van de deelnemende initiatieven op het leven van de ouderen en de zelfvervaren 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 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 *fine afleiding* is gedurende de week, iets om naar uit te kijken en een moment van ontspanning. Naast dat activiteiten structuur geven aan de week, 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.

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 benoemen veelal dat het gemeenschapsgevoel 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 te toe 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).

Voor diegenen die (in bepaalde mate) hun emoties en gevoelens delen bij de Samen Ouder projecten bleek dat zij als belangrijk aspect beschreven dat zij zich veelal echt welkom voelden bij het project. Dit had voornamelijk te maken met het warme onthaal door de beroepskrachten en vrijwilligers en de mogelijkheid tot uitwisseling van ervaringen en gesprekken 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 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. Vooral het wegnemen van emotionele eenzaamheidsgevoelens is ingewikkeld, de weggevallen emotionele band vervangen is immers in veel gevallen onmogelijk. Ook gaf een aantal van de verweduwde respondenten aan dit ook helemaal niet te willen.



BEVINDINGEN - DEELNEMERNIVEAU

De interviews laten echter ook zien dat de Samen Ouder activiteiten voor de nodige afleiding van het verlies kunnen zorgen en het piekeren kunnen doorbreken. Hiermee wordt de sociale leegte die ontstaat is na het overlijden toch een beetje opgevuld.

Samenvattend laten de interviews zien dat het onder de mensen komen van enorm belang is zowel voor- als nadat een partner is weggevallen. 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 verandering ten aanzien van eenzaamheid, welbevinden en sociaal isolement.

Voor enkele respondenten heeft deelname aan het Samen Ouder project namelijk ook geleid tot een duidelijke 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 gedurende de periode van COVID-19, ervoor zorgden dat zij zich minder alleen en eenzaam voelden:

Sinds ik daar kom, voel ik me niet meer alleen. Ik probeer dat vol te houden... en ik ben zo 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)

De nadruk binnen de ervaren verandering ligt echter vaker op hoe de ouderen, sinds hun deelname, in het leven staan. Over hun welbevinden en gemoeidstoestand. De gemene deler in de zelfverhalen verandering is dat respondenten aangeven nu anders in het leven te staan. Zo geven zij aan een persoonlijke groei doorgemaakt te hebben, zich beter bekwaam te 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)

Sociaal netwerk

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 vrijwilligers). Maar ook personen die hun netwerk geleidelijk om zich heen hadden zien wegvallen door het verlies van familie, vrienden en bekenden of door een verhuizing naar een geschikter geachte woning.

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).

Verreweg de meeste respondenten gaven aan dat de Samen Ouder projecten hebben gezorgd voor een versterking of verkrijging van hun sociale netwerk. Grofweg de meerderheid benoemde de fijne interactie, soms goede gesprekken en voornamelijk de toename van ontmoetingen en het samenzijn als de belangrijkste verandering in contact met anderen sinds deelname aan een 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 zo nu en dan een telefoontje.

De interviews laten 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 drempellager wordt om elkaar vervolgens op straat ook vaker te treffen. Het gevoel van saamhorigheid dat hieruit voortkomt zien we zowel terug onder de deelnemers aan projecten uit kleinere gemeentes 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. Uit de gesprekken blijkt dat laagdrempelige contacten met buren, oude vrienden of karterekkers van welzijnsorganisaties in de buurt van groot belang waren voor respondenten die een kleiner of minder actief sociaal netwerk hadden. Zo speelden deze personen vaak een belangrijke rol in het



BEVINDINGEN - DEELNEMERNIVEAU

aangaan van nieuwe contacten en deelnemen aan sociale activiteiten zoals in eerste instantie die van het programma Samen Ouder. Verder beschreven veel van de respondenten veelal via een bekende (vriend, buur, familieid) kennis te hebben gemaakt met een Samen Ouder project.

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 weer gegeven 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).

Rol van de beroepskracht in het leggen van contact

De Samen Ouder projecten bieden 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 snel het contact met andere proactief opzoekt, hun relatie met de projectleider c.q. vaste vrijwilligers als contacten binnen het project zien. 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 projectleider of vrijwilligers 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 stond, in geval van narigheid boden deze personen een houvast. Hier komen we op de volgende bladzijden op terug.

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).

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 de interviews 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

Wat we terugzagen was dat respondenten die niet alleen meededen maar ook betrokken waren bij de uitvoering van het Samen Ouder project dit voornamelijk deden vanuit de motivatie dat zij nog 'hun steentje bij konden dragen' of 'iets terug konden doen' voor de ander. Dit laatste werd vooral beschreven door respondenten die veelal als deelnemers aan een project begonnen 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 [huisbezoeken ouderen in de buurt] nu te doen (man, deelnemer en vrijwilliger).

Naast betrokkenheid met de logistische uitvoering van de activiteiten of de hand- en spandiensten hoorden wij in de gesprekken nog een vorm van activering onder enkelen 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. Dit brengt ons ook gelijk bij het volgende niveau waarnaar wij onderzoek hebben gedaan, namelijk het projectniveau van de deelnemende initiatieven.



BEVINDINGEN - 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 projectverantwoordelijken. 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 het project, de aansluiting bij de doelgroep, activering van vitale vrijwilligers en de continue programmering. In deze publiekssamenleving lichtten we het eerste thema - de werkwijze van de projecten - uit. Bevindingen met betrekking tot de andere thema's zijn te vinden in de eindrapportage.

Projectgroepen

Statistische analyse van de vier eerder gedefinieerde projectgroepen - maatjes, bewegen, eten/opstap, en sociale huiskamers - laat een voorzichtige indicatie zien dat er een afname in eenzaamheid heeft plaatsgevonden binnen de laatst genoemde groep: de sociale huiskamers. Projecten binnen deze categorie bereiken significant eenzamere ouderen dan de andere projectgroepen en weten deze eenzaamheid (licht) te verminderen. De initiatieven binnen de beweegcategorie bereiken daarentegen juist significant minder eenzame ouderen, een afname bewerkstelligen dan wel aantonen is binnen deze projecten dan ook erg lastig. Door het grotendeels wegvallen van de derde meting gaat het echter om een klein aantal respondenten waardoor de resultaten met grote voorzichtigheid moeten worden benaderd.

Aanpak en werkzame elementen

Ondanks dat de kwantitatieve data geen duidelijke werkzame elementen kunnen 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 gekregen. We kunnen hieruit een viertal elementen onderscheiden die voor de Samen Ouder deelnemers meespelen in de impact van het project op hun leven. De werkzame elementen die hier worden beschreven vertonen duidelijke overlap met de zeven werkzame elementen gedefinieerd door van Tilburg en Bouwman (2020). Wij hebben er echter voor gekozen om de data te laten spreken en niet vast te houden aan reeds gedefinieerde concepten.

1) **Laagdrempeligheid van de locatie:** 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. 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. Daarnaast beschreven enkele deelnemers dat zij met minder schroom doorstromden 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.

Je ging zitten en dan was het gelijk 'koffie?', dan weer '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)

De laagdrempeligheid van de locatie kan er echter ook voor zorgen dat het contact tijdens de activiteiten zich veelal richt op kwantiteit en niet kwaliteit, vooral als het ook nog gaat om 'grootschalige' projecten waarbij veel deelnemers aanwezig zijn. Zo hoorden wij van de deelnemers van een aantal van dit soort projecten 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. De meeste deelnemers beschreven echter ook dat het contact redelijk oppervlakkig bleef en zich veelal beperkte tot contact 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 bij dit soort projecten grotendeels was stilgevallen. Dit brengt ons gelijk bij het tweede element wat van belang lijkt te zijn voor de deelnemende ouderen.

2) **Diepgang van het contact:** daar waar deelnemers wel op zoek zijn naar verdere diepgang in het contact lijkt kleinschaligheid, intimiteit en herkenning een grote rol te spelen. Respondenten gaven aan dat juist de kleinschaligheid en privacy van bepaalde locaties zorgt dat de groep elkaar goed leert kennen. Dit kan leiden tot diepere 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. 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 groepsgrooite en vaste samenstelling waardoor deelnemers elkaar echt konden leren kennen.



BEVINDINGEN - PROJECTNIVEAU

Het is overigens wel degelijk mogelijk om verbindingen te maken binnen een grootschalig project of op een openbare locatie, zolang er maar een vorm van kleinschalig en terugkerend contact (herkenning, vertrouwen) mogelijk wordt gemaakt. Bij enkele van de Samen eten en op stap projecten gebeurde dit ook. Zo kan hier rekening mee worden gehouden door het opdelen van de groep en/of vaste contactmomenten te hebben om zo bekende gezichten en onderlinge uitwisseling te stimuleren. Bovendien kunnen beroepskrachten en vrijwilligers zorgen voor een geborgen omgeving waar mensen zich thuis voelen (door uitnodigend te zijn, mensen erbij te betrekken en te introduceren).

3) Frequentie van contact: de diepgang van het contact en of dit wel of niet tot stand komt, hangt veelal samen met de frequentie van het contact. Wanneer er structureel (wekelijks) en langdurig (dagdeel) contact is lijkt dit de hechtheid van de groep en onderling contact tussen deelnemers te bevorderen. Ook vanuit de professional of vrijwilliger is het fijn als er regelmatig contact is met dezelfde ouders, zodat er een band opgebouwd kan worden en zij op de momenten die er toe doen er kunnen zijn voor de ander. Het elkaar op wekelijkse basis terug zien biedt de mogelijkheid tot diepere gesprekken, verbinding en het eerder genoemde gemeenschapsgevoel wat in sommige gevallen zelfs als familie kan gaan aanvoelen.

4) De betrokkenheid van de professional: het vierde element dat meespeelt in de ervaring van de deelnemende ouders is de rol van de beroepskracht en/of vrijwilligers. De intimiteit, die nodig is voor een diepere verbinding en het delen van gevoelens zoals eenzaamheid, kwam voor bepaalde respondenten voornamelijk door de professionals. Dit werd veelvuldig benoemd door ouders die deelnamen aan de projecten die werken met een vast aanspreekpunt (zoals de projectleider, groepsleider, trainer etc.). De respondenten spraken vol lof over het warme onthaal, de goede begeleiding en vriendelijke vrijwilligers waardoor ze zich welkom en gezien voelden:

Toch het contact met mensen. Dat je niet, je bent niet helemaal alleen op je eigen teruggevoeren, 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)

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'.

Waar het eerste element - de locatie - voornamelijk betrekking heeft op netwerkgroting 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 de schakel zijn tussen de deelnemers, voornamelijk in de beginperiode maar ook na langere tijd, zoals blijkt uit de ervaringen tijdens COVID-19.

Diversiteit aan mensen en wensen

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 een voor hem of haar passend moment, terwijl de andere oudere op zoek is naar diepere verbinding met een select en bekende groep mensen. 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 ander 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 (projectleider)

De diversiteit in wensen en behoeftes op het gebied van contact hangt onder andere samen met de achtergrondkenmerken (doelgroep) welke behoefte (ondersteuning) er is en met welk type van eenzaamheid de persoon te maken heeft (zie pagina 4). Dit benadrukt nogmaals het belang om altijd de persoon in kwestie centraal te zetten en in gesprek te blijven gaan over hun behoeftes en wensen. Zo ook als het gaat om het verminderen of voorkomen van eenzaamheid. Deze wensen achterhalen is echter, zo bleek uit de interviews en discussiegroepen, niet altijd even makkelijk.



BEVINDINGEN - PROJECTNIVEAU

Zo kwam tijdens de discussiegroepen naar voren dat veel ouderen zonder 'concrete' wens of behoefte bij het project terecht komen. Één 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 wens of behoefte hebben zijn veelal degenen die via 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 maaije 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 en verbinding in plaats van een maandelijks eetavond, dan kan hier immers op ingespeeld worden. Dit vraagt echter wel om een goede kennis van de eenzaamheidsproblematiek van de oudere (vorm, oorzaken, etc.).

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.

De projectleiders gaven aan dat zij eenzaamheid ook niet gebruiken in hun werwing 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', werd er tevens gesteld tijdens de discussiegroepen. Sommige deelnemers zijn gewoon op zoek naar contact of (praktische) ondersteuning. Daarnaast is eenzaamheid niet inherent altijd een probleem. Het is een complex en persoonlijk gevoel dat niet persé problematisch hoeft te zijn zolang dit niet zo door de persoon zelf ervaren wordt.

Dat verbinding en niet eenzaamheid, veelal de kernfocus van veel van de projecten is, kwam ook uit de projectaanvragen naar voren. Zo gingen deze allemaal 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.

Uiteraard sluit een focus op verbinding het verminderen van eenzaamheid niet uit, we weten echter uit voorgaande studies wel dat voorramelijk emotionele en existentiële eenzaamheid vragen om een persoonsgerichte benadering waarbij contact en verbinding alleen niet genoeg zijn. 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 waarbij vorm (sociaal of emotioneel), oorzaak en doelgroep aan de orde komen, en de daaruit voortvloeiende werkwijzen.



BEVINDINGEN - PROGRAMMANIVEAU

Het laatste niveau waarop onderzoek is verricht is op het meest abstracte niveau van het Samen Ouder proces- en effectonderzoek: het programmaniveau. Op dit niveau stonden twee onderzoeksvragen centraal die betrekking hadden tot 1) het effect van het programma op de deelnemende initiatieven en het maatschappelijk middenveld en 2) de werkzame bestanddelen en verbeterpunten van het programma.

Effect van het programma

Maatschappelijk middenveld

Om het effect van het programma op het maatschappelijk middenveld te onderzoeken is een kleinschalige (sociale) media analyse uitgevoerd. Hieruit blijkt dat vanuit de meeste online aandacht over het programma Samen Ouder vanuit de projectgroep en deelnemers zelf komt. De vertegenwoordiging van het programma in de traditionele media, zoals kranten, heeft voornamelijk betrekking op 1) de honorering van de deelnemende projecten en 2) het bezoek van Koningin Maxima aan een van de deelnemende initiatieven in 2020. Hieronder vindt u een woordcloud van het programma Samen Ouder voor de periode januari 2018 tot januari 2021 (Obi4one).

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 (zie ook volgende pagina), 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.

Deelnemende organisaties

Het programma Samen Ouder heeft ook 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 gebeurde 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 (projectleider)

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 wijksteun maatjes werkt nu ook individuele diensten aanbieden en vice versa. Ook het samenbrengen van initiatieven uit verschillende regio's heeft gezorgd voor inspirerende uitwisselingen en daarmee nieuwe activiteiten.



BEVINDINGEN - PROGRAMMANIVEAU

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 z'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 julie? Dat soort dingen zijn ook heel waardevol. De kennis vind ik echt heel belangrijk. Ik heb veel geleerd, en nog steeds.

Werkzame elementen

Bovenstaande quote vat eigenlijk de belangrijkste werksame 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 richten 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. 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 en door hen betrokken externe experts. De projectleiders zijn erg te spreken over de begeleiding vanuit het Oranje Fonds en met name het programmamateam. 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 gesteekt 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.

Verbeterpunten

Uit de discussiegroepen en analyse van secundaire bronnen zijn een aantal verbeterpunten te destilleren. Hieronder behandelen wij globaal enkele hiervan.

1) *Aanbod van trainingen en cursussen*: het eerste punt heeft te maken met de leerwensen van de projectleiders. Zo kwam uit de discussiegroepen naar voren dat het kennisaanbod, met name de menukaart waaruit trainingen konden worden gekozen, niet geheel aansloot bij de wensen van de projectleiders van de deelnemende initiatieven. Zo werd de wens uitgesproken voor intensievere en casusgerichte begeleiding/ training. Voornamelijk op het gebied van verduurzaming, netwerkvergroting en het vinden van geschikte samenwerkingspartners voor toekomstige voortzetting en begeleiding hadden de projectleiders meer kennis en kunde willen opdoen.

2) *Rapportages en verantwoording*: een tweede punt van verbetering heeft te maken met de vorm, complexiteit en omvang van de rapportages waarmee de projecten hun verantwoording moeten ondersteunen richting het Oranje Fonds. Dit viel de meeste projectleiders en met name degenen die het project als vrijwilliger leidden, erg tegen. 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. Tegelijkertijd gaf ook iedereen aan dat ze de noodzaak van de verslaglegging en terugkoppeling elk jaar inzagen en wogen de voordelen op tegen de nadelen. Desondanks zou met name de vorm van de rapportages (vaak gezien als 'invul oefening') en omvang (veel herhaling) nader geëvalueerd kunnen worden en daar waar gewenst aangepast.

3) *Het onderzoek*: het laatste punt heeft betrekking op het effect- en evaluatie onderzoek uitgevoerd door Leyden Academy. Al in jaar één bleek dat het onderzoek meer vroeg van de projectleiders dan vooraf door het Oranje Fonds gecommuniceerd. Ondanks de fijne samenwerking tussen de projectleiders en het onderzoeksteam werd het onderzoek door velen vooral als 'extern' gezien. Mogelijk kan een samenwerking met projectleiders en onderzoekers, als gezamenlijk onderzoeksteam, of in ieder geval in de voorbereiding naar een gezamenlijke onderzoeksofzet en doelstelling, bijdragen aan uitkomsten die ook voor projectleiders grote relevantie hebben.



Literatuur

- 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/tvgg.1875-6832/2020.01.01>
- CBS Statline. (2019). Gezondheid en zorggebruik: persoonskenmerken. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83005NED/table?ts=1624956444925>
- CBS Statline. (2019). Kerncijfers bevolking. Geraadpleegd van werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. (2020). Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie. <https://doi.org/10.36613/tvgg.1875-6832/2020.01.01>
- CBS Statline. (2019). Eenzaamheid. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bjina-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eenzaam-in-2019>
- 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)
- de Jong-Gierveld, J. (1984). Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek. Van Loghum Status.
- 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*.
- Linnemann, M. A. (1996). Een eenzaam (s)lot? Een integratie van verklaringen van eenzaamheid onder ouderen boven de 75 jaar. Dissertatie. Vrije Universiteit Amsterdam.
- 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>
- Kahn, R.L. & Antonucci, T.C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In Baltes, P.B., & Birn, O. (Eds.), *Life-span development and behavior*, vol3, pp 254-283. New York: Academic Press.
- 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>
- van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (2007). Zich op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak. Van Gorcum.
- 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>

Over Leyden Academy

De missie van Leyden Academy on Vitality and Ageing is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en betekenisvol leven, hecht verbonden binnen de gemeenschap. Als kennisinstituut verrichten wij wetenschappelijk onderzoek, zijn we betrokken bij diverse praktijkprojecten en programma's en dragen we onze visie en inzichten over in onderwijsprogramma's voor uiteenlopende doelgroepen. Meer informatie vindt u op www.leydenacademy.nl.

Het team

Het team dat het Samen Ouder onderzoek heeft uitgevoerd bestaat uit:

- Jolanda Lindenberg projectadviseur
- Nina Conkova senior onderzoeker
- Miriam Verhage junior onderzoeker
- Jacqueline Leijts secretariële ondersteuning

Dankwoord

We willen graag de gelegenheid nemen om alle betrokken partijen van het onderzoek te bedanken voor hun tijd en het delen van hun persoonlijke ervaringen. Wij hebben de nauwe samenwerking met zowel het Oranje Fonds als de projectleiders van de deelnemende initiatieven de afgelopen drie en een half jaar als zeer prettig ervaren.

In het bijzonder willen we alle ouderen en vrijwilligers bedanken die met ons in gesprek zijn gegaan over hun leven, ervaringen en gevoelens.



INFOGRAPHIC - SAMEN OUDER ONDERZOEK

PROGRAMMA SAMEN OUDER



25 lokale initiatieven namen deel

Doel: voorkomen en bestrijden van eenzaamheid onder ouderen door: stimuleren van de betrokkenheid van ouderen / faciliteren van vrijwilliger inzet van ouderen

Onderzoek

Drie jaar effect- en procesevaluatie



- 3 meetmomenten (vragenlijsten)
- 25 site visits door heel Nederland
- 2 rondes discussiegroepen met projectleiders
- 43 interviews met oudere deelnemers en vrijwilligers
- 1 (sociale) media analyse en analyse van diverse secundaire bronnen

Impact Samen Ouder op maatschappelijk middenveld

Het Oranje Fonds neemt met het programma Samen Ouder een belangrijke rol in binnen de groeiende maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid.

Deelnemerniveau

De projecten van het programma Samen Ouder bereiken gemiddeld genomen een groep ouderen die verhoogt risico lopen op eenzaamheid

58%

van de respondenten is alleenstaand. Landelijk is dit 36,6%

72%

van de respondentenervaart gezondheidsbelemmeringen



Meer dan de helft van de respondenten ervaart enige vorm van eenzaamheid. Landelijk is dit 36,4 procent

De projecten hebben een duidelijke sociaal-emotionele impact. Zo bieden zij **gezelligheid, afleiding, een fijne bezigheid**, en het idee **gezien en gewaardeerd** te worden.



Deelnemers hebben het gevoel gekregen **ergens bij te horen**, onderdeel te zijn van een **gemeenschap**, wat in sommige gevallen heeft gezorgd voor een **intieme band** met andere deelnemende ouderen.

Projectniveau



Waardering is hoog: projecttevredenheid van 4,1 (erg tevreden)

Vier werksame 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 beroepskracht of vrijwilliger: goede begeleiding, het aanreken van mogelijkheden tot doorstroming en bevestiging van gemeenschapsgevoel



Impuls vakantieperiode

- 1) impuls zorgt voor ontwikkeling van nieuwe activiteiten en netwerk
- 2) geen gebruik door afankelijkheid derden en vakantieperiode
- 3) geen gebruik door reeds bestaand continue aanbod

Programmaniveau

Het Oranje Fonds ondersteunt de deelnemende projecten door:

- de financiering (mogelijk maken)
- de kennisontwikkeling (ontwikkeling)
- het delen van ervaringen (samen werken)
- het netwerk (inbedding en verduurzaming)



Door projecten uit diverse sectoren samen te brengen is er kruisbestuiving ontstaan waardoor er kennis- en expertisevergroting heeft plaatsgevonden.

Verbeterpunten met betrekking tot het programma Samen Ouder

- beter aansluitend trainings- en cursus aanbod
- andere vorm/omvang verslaglegging en verantwoording
- samenwerking tussen projectdeelnemers en het onderzoeksteam t.b.v. de beoogde effecten en uitkomsten



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

