

# VU Research Portal

## **Een panacee voor eenzaamheid bestaat niet: Bestrijding en preventie vereist zeer gerichte aanpak**

Fokkema, T.; van Tilburg, T.G.

### ***published in***

Geron

2006

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Fokkema, T., & van Tilburg, T. G. (2006). Een panacee voor eenzaamheid bestaat niet: Bestrijding en preventie vereist zeer gerichte aanpak. *Geron*, 8, 43-47.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# Een panacee voor eenzaamheid bestaat niet

BESTRIJDING EN PREVENTIE VEREIST  
ZEER GERICHTE AANPAK

Tineke Fokkema en Theo van Tilburg

*Vanaf 2001 heeft de Stichting Sluyterman van Loo – Stimuleringsfonds ouderenprojecten via het thematisch subsidieprogramma Eenzaamheid onder ouderen – de uitvoering en het onderzoek van achttien verschillende interventieprojecten gefinancierd. Het onderzoek door het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) en de Vrije Universiteit – Sociale Gerontologie – Amsterdam richtte zich op de effectiviteit van de projecten. Inmiddels is het onderzoek afgerond. Tijd om de eindbalans op te maken.*

## WAT WERKT?

Het onderzoek moest inzicht opleveren in welke aanpak de meeste kans op succes heeft bij het voorkómen of verminderen van eenzaamheid bij ouderen: wat werkt bij wie onder welke omstandigheden.

Aan tien van de achttien interventieprojecten deden voldoende mensen mee om genoeg gegevens voor een effectmeting te hebben. Slechts twee daarvan leverden een verbetering op, gemeenten met de Eenzaamheidsschaal: binnen de deelnemersgroep daalde de eenzaamheid aanzienlijk, terwijl de eenzaamheid binnen de controlegroep nagenoeg gelijk bleef (tabel 1). Dit geldt voor het interventieproject *Esc@pe...als je wereld kleiner wordt*, een driejarig individueel internet-aan-huis-project voor ouderen in Eindhoven die door chronische ziekte of handicap aan huis gebonden zijn. Verbetering treedt ook op in het programma *Goed gezelschap in een groot huis*, dat bestaat uit een aantal kleinschalige groepsactiviteiten (koffietijd en gespreksgroepen) in een woonzorgcentrum in Nijmegen gedurende een periode van drie jaar.

Om te onderzoeken of een project 'werkt', is een effectevaluatie nodig. Dat houdt globaal in het vergelijken van twee groepen, waarvan de mensen in de ene ('experimentele') groep meedoen aan de maatregelen om eenzaamheid te voorkomen, en de mensen in de andere ('controle') groep niet. Bij beide groepen hebben we drie maal de eenzaamheid gemeten, eenmaal voordat enige preventiemaatregel is genomen, en tweemaal erna. Daarbij hebben we twee meetmethoden gehanteerd; de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld (scores tussen 0 en 11; zie ook Fokkema en de Jong Gierveld in nummer 5.3), en daarnaast werd een open vraag gesteld over het ervaren van een betekenisvolle toe- of afname in eenzaamheid. In eerdere nummers van *Gerōn* is aandacht besteed aan de opzet van het onderzoek (Fokkema en De Jong Gierveld in nummer 5.3) en voortgang en uitkomsten van enkele afzonderlijke interventies (Bakker, Vogelsanger en Fokkema in nummer 5.4, Legters en Fokkema in 5.4, Van den Elzen in 6.1, Verlaan en Damhuis in 6.2, Fokkema en Van Tilburg in 7.2).

Als we meer in detail kijken, zien we dat *Esc@pe...als je wereld kleiner wordt* en *Goed gezelschap in een groot huis* succesvol zijn geweest voor de helft, respectievelijk veertig procent van de deelnemers. De belangrijkste veranderingen bij *Esc@pe...als je wereld kleiner wordt* zijn: meer contact met de buitenwereld, een verbetering van het contact met de eigen vaste bezoekerwilliger, en vergroting van het zelfvertrouwen. De kleinschalige groepsactiviteiten binnen *Goed gezelschap in een groot huis* hebben vooral positief bijgedragen aan het onderlinge contact tussen de deelnemers: zij praten meer met elkaar, hebben elkaar beter leren kennen, zijn ontvankelijker en opener naar elkaar geworden, en zorgen meer voor elkaar.

Van de overige acht interventies kunnen we niet zeggen dat ze hebben geleid tot een substantiële vermindering van eenzaamheidsgevoelens bij de deelnemers. Wel is bij vier interventies een gunstig nettoresultaat vastgesteld: de eenzaamheid in de experimentele groep werd niet erg veel minder, maar die in de controlegroep werd meer, zodat uiteindelijk toch een gunstig eindresultaat ontstaat (tabel 1). Van deze interventies kunnen we zeggen dat er een zekere preventieve werking van is uitgegaan. Twee van deze interventies hadden een individuele aanpak: *Buddyzorg homoseksuelen* en *Signalerend huisbezoek*. De twee andere interventies kenden een groepswijze aanpak: *Door een andere bril*, een groepscursus ter vergroting van sociale zelfredzaamheid en bevordering van een actieve levensstijl, en *Groepsactiviteiten woonzorgcentra*, bestaande uit 'Netwerkgroepen voor nieuwe bewoners' en 'Samen er een midweek op uit'.

Deze uitkomsten maken duidelijk dat inzet, goede bedoelingen en creatieve maatregelen niet voldoende zijn om eenzaamheid aan te pakken. We moeten er achter komen waarom bij veel interventies een substantiële vermindering van de eenzaamheid achterwege blijft.

TABEL 1

VERANDERING IN EENZAAMHEID VOOR DEELNEMERS EN NIET-DEELNEMERS AAN EEN VAN DE TIEN RELATIEF GROTERE INTERVENTIEPROJECTEN

Interventieproject	Verandering in eenzamen <sup>a</sup>		Netto-verniedering eenzamen <sup>b</sup> p
	Experimentele groep	Controle groep	
"Goed gezelschap in een groot huis" (Groepsactiviteiten in woonzorgcentrum)	-41%	8%	-49% **
"Esc@pe...als je wereld kleiner wordt" (PC- en internetgebruik door chronisch zieken of gehandicapten)	-42%	-7%	-35%
Signalerend huisbezoek	-14%	21%	-35% +
Buddyzorg homoseksuelen	-5%	26%	-31% *
"Door een andere bril" (Groeps cursus ter vergroting sociale zelfredzaamheid en bevordering actieve levensstijl)	-20%	7%	-27% *
Groepsactiviteiten woonzorgcentra	2%	24%	-21%+
"Geef uw leven een beetje meer GLANS" (Psycho-educatieve groeps cursus)	-30%	-15%	-15%
Instellingsinterventies woonzorgcentra	-7%	6%	-12%
Lespakket slechthorenden	0%	10%	-10%
Wensvervulling <sup>c</sup>	12%		

a Berekend als:  $N$  waarvoor eenzaamheid is verminderd –  $N$  waarvoor eenzaamheid is vermeerderd, als percentage van totale  $N$ .

b Berekend binnen de experimentele groep als verschil t.o.v. de controlegroep.

c Er was geen controlegroep binnen het project Wensvervulling.

Noot: De resultaten gelden voor die periode (nulmeting-eerste nameting respectievelijk nulmeting-tweede nameting) die het grootste verschil in eenzaamheidsverandering laat zien tussen de deelnemers en niet-deelnemers.

+  $p < .10$ ; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

## VALKUILEN EN LESSEN VOOR DE TOEKOMST

Om tot dat inzicht te komen zijn bij tien interventieprojecten evaluerende interviews gehouden met de projectleider, enkele projectuitvoerders en twee deelnemers. Uit deze procesevaluaties zijn verschillende aspecten naar voren gekomen.

- Organisaties zetten interventies doorgaans te gehaast op, zonder eerst het eenzaamheidsprobleem grondig te verkennen en informatie in te winnen bij organisaties die een dergelijke interventie eerder uitvoerden.
- Hulpverleners kiezen meestal voor een interventie die de sociale participatie van eenzame mensen moet verhogen. Dit is echter maar één van de vele oplossingsrichtingen. Andere mogelijkheden zijn het naar beneden bijstellen van de wensen en verwachtingen die mensen zelf hebben over hun sociale relaties (standaardverlaging), en het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid.
- Mensen op hoge leeftijd sociaal te activeren is minder eenvoudig dan de meeste hulpverleners denken. Hiervoor is meer nodig dan het organiseren van gezamenlijke activiteiten en het aan-

bieden van een contactrijke omgeving. Een interventie gericht op sociale activering heeft nauwelijks kans van slagen wanneer de betrokkene geen tijd en energie wil steken in het aanpakken van zijn of haar eenzaamheidsproblematiek. Ook kunnen beperkingen als lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen, ontoereikend inkomen, gebrek aan sociale vaardigheden of laag zelfvertrouwen een belemmering vormen.

- De doelgroep waarop de interventie zich richt is vaak te ruim. Een interventie heeft meer kans van slagen wanneer de doelgroep homogeen is. Dan kan men maatregelen inzetten gericht op de oorzaken van eenzaamheid.
- Er zijn minder eenzame ouderen bereikt dan gedacht. Dit geldt vooral voor de organisaties die niet in direct contact staan met de beoogde doelgroep. Dergelijke organisaties doen er goed aan partners te zoeken die toegang hebben tot de doelgroep en er maatschappelijke verantwoordelijkheid voor dragen.
- Professionals hebben vaak meer dan vrijwilligers theoretische kennis van eenzaamheid. Voor het succes van een interventie zijn echter motivatie en mogelijkheden belangrijker dan het type uitvoerders. Zo moet rekening worden gehouden met de doorgaans hoge werkdruk en zorgzwaarte binnen de hulpverlening.
- De aandacht is meestal eenzijdig gericht op de verwachte positieve effecten van de interventie. Mogelijke negatieve neveneffecten als bewustwording van de bestaande, onprettige situatie, het openhalen van oude wonden en een terugval na beëindiging van de interventie mag men echter niet uit het oog verliezen.
- De eenzaamheidsproblematiek kan soms zo complex zijn dat acceptatie ervan zinvoller is dan voortdurende of herhaalde pogingen tot eenzaamheidsreductie die op niets uitlopen.

De algemene les uit de procesevaluaties luidt: een project dat beoogt eenzaamheid onder ouderen te verminderen kan alleen effectief zijn als het aansluit bij de oorzaak en, hiermee samenhangend, de vorm van eenzaamheid. *Dé oplossing voor eenzaamheid bestaat niet*. Wat bijvoorbeeld werkt bij een vrouw die zich eenzaam voelt omdat zij niet meer de deur uitkan, hoeft niet te werken bij een man die eenzaam is omdat hij zijn vrouw heeft verloren. Vaak is eenzaamheid een gevolg van een combinatie van persoonlijke factoren en omstandigheden buiten de persoon om. De meeste kans van slagen biedt een genuanceerde benadering waarbij al deze factoren worden betrokken. Voor de praktijk betekent dit een ander aanbod (een combinatie van interventies die zich niet beperkt tot sociale activering), een andere werkvorm en methode (een plan op maat, meer één-op-één contact met cliënten) maar ook meer tijd per cliënt.

#### OP WEG NAAR EFFECTIEVERE INTERVENTIES

Het programma *Eenzaamheid onder ouderen* van de Stichting Sluyterman van Loo heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan nieuwe inzichten in de verbetering van effectiviteit van eenzaamheidsinterventies. Het unieke – waarschijnlijk in de wereld – is dat tegelijkertijd in verschillende settings verschillende typen interventies gefinancierd en onderzocht zijn. De in de projecten toegepaste interventies zijn een inspiratiebron bij het bedenken en uitvoeren van nieuwe interventies. Het is duidelijk geworden dat het niet eenvoudig is eenzaamheid te verminderen. Verdere programmaontwikkeling is dan ook noodzakelijk. We hebben bovendien aanwijzingen verkregen

waarom in een project de eenzaamheid soms niet minder wordt. Ook daarvan leren we hoe we een interventie beter moeten ontwerpen. In het eindrapport van ons onderzoek zijn de leerpunten op een rij gezet. Deze vormen een checklist voor het ontwerpen van een effectief interventieproject. Het eindrapport *Eenzaam en dan? De (on)mogelijkheden van interventies bij ouderen* kan gratis worden opgevraagd bij de Stichting Sluyterman van Loo ([www.stsvl.nl](http://www.stsvl.nl)). Het rapport kan ook worden gedownload bij het NIDI ([www.nidi.knaw.nl](http://www.nidi.knaw.nl)).

Een overzicht van de interventieprojecten is te vinden op de website [www.geron.nu](http://www.geron.nu).

**OVER DE AUTEURS** *Tineke Fokkema* ([Fokkema@nidi.nl](mailto:Fokkema@nidi.nl)) werkt als senior-onderzoeker bij het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) in Den Haag.

*Theo van Tilburg* is hoogleraar sociale gerontologie aan de Faculteit der Sociale Wetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam.

**Lijst van interventieprojecten behorend bij Tineke Fokkema en Theo van Tilburg (2006). Een panacee voor eenzaamheid bestaat niet, *Geron* 8(1), 43-47.**

**Lijst van interventieprojecten**

---

	<i>Organisatie</i>
<b><i>Individuele benadering</i></b>	
Huisbezoek allochtonen	Stichting Welzijn Beverwijk
Vrijwilligeriendendienst bij ouderen met een psychiatrische achtergrond	Vrijwilligers-Platform in de zorgsector Oosterschelde, Goes
Activerend huisbezoek	De Born, Zutphen
Bezoekdienst weduwen en weduwnaars	De Gelderse Roos, Tiel
“Esc@pe...als je wereld kleiner wordt” (PC- en internetgebruik door chronisch zieken of gehandicapten)*	Stichting SeniorWeb Eindhoven
Buddyzorg homoseksuelen*	Schorerstichting, Amsterdam
Wensvulling*	Hogeschool van Utrecht
Signalerend huisbezoek*	Stichting Dienstverlening Leiden
Lespakket slechthorenden*	VU Medisch Centrum, Audiologisch Centrum, Amsterdam
<b><i>Groepsgewijze benadering</i></b>	
Vriendschapscursus joodse vrouwen	Sinaï Centrum, Amsterdam
Internetcursus	De Born, Zutphen
“Goed gezelschap in een groot huis” (Groepsactiviteiten in woonzorgcentrum)*	Radboud Universiteit Nijmegen
“Post Actief” (Individuele en groepsactiviteiten in woonzorgcentra)	ARGO, Groningen
“Door een andere bril” (Groeps cursus ter vergroting sociale zelfredzaamheid en bevordering actieve levensstijl)*	Stichting Mind at Work, Almere
“Geef uw leven een beetje meer GLANS” (Psycho-educatieve groeps cursus)*	UMCG, Groningen
Groepsactiviteiten woonzorgcentra*	Reinoud Advies Groep, Arnhem
Instellingsinterventies woonzorgcentra*	Reinoud Advies Groep, Arnhem
Film met diner	Verpleeghuis Slotervaart, Amsterdam

---

\* Interventieprojecten waarbij het aantal deelnemers voldoende groot was om het effect van de interventie op eenzaamheid kwantitatief vast te stellen.