

INTERVENTIEHANDLEIDING



Samen tegen Eenzaamheid
Met oudere migranten

FEBRUARI 2024

AUTEURS

Nina Conkova (Leyden Academy on Vitality and Ageing)
Sjaiesta Nanhekhan (Leyden Academy on Vitality and Ageing)
Rieke Schouten (Stichting RCOAK)
Suzanne Kooij (Stichting RCOAK)

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

Leyden Academy is een kennisinstituut met de missie om de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren. We willen mensen kansen bieden om vitaal en verbonden ouder te worden, hun leven te leiden zoals zij dat graag willen en de persoon te zijn die zij willen zijn. Leyden Academy heeft nadrukkelijk aandacht voor ouderen migranten en hun zorg en welzijn.

www.leydenacademy.nl | conkova@leydenacademy.nl | 071 524 09 60



Stichting RCOAK is een Amsterdams vermogensfonds dat al meer dan 420 jaar actief is. De missie van het RCOAK is het bevorderen van een menswaardig bestaan voor Amsterdammers in bestaansonzekerheid én voor ouderen in Nederland. Met bijzondere aandacht voor ouderen met een migratieachtergrond, gericht op een leven zonder eenzaamheid en bestaansonzekerheid.

www.rcoak.nl | rieke.schouten@rcoak.nl | 020 623 22 88

IN SAMENWERKING MET



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	4
1 EENZAAMHEID	5
1.1 Eenzaamheid onder oudere migranten	6
1.2 Eenzaamheidsinterventies voor oudere migranten	6
2 SAMEN TEGEN EENZAAMHEID	7
2.1 Achtergrond	7
2.2 Doel en subdoelen	8
2.3 Doelgroep	8
2.4 Interventiefasen	9
Fase 1: Voorbereiden en financieren	9
Fase 2: Deelnemers werven	10
Fase 3: Interventie uitvoeren	11
Fase 4: Verantwoorden en voortzetten	14
2.5 Randvoorwaarden en werkzame elementen	15
Randvoorwaarden	16
Werkzame elementen	19
3 IMPACT:	
WAT BETEKENT DEZE INTERVENTIE VOOR DE DEELNEMERS?	21
3.1 Thuis voelen en erbij horen	21
3.2 Er voor elkaar zijn	22
3.3 Verbondenheid in de buurt	23
3.4 Persoonlijke ontwikkeling en groei	23
3.5 Algemeen welbevinden en tevredenheid	24
TOT SLOT	25
LITERATUURLIJST	26

Voorwoord

Voor wie is deze handleiding en wat kan je ermee?

Deze handleiding biedt stapsgewijze begeleiding voor het opstarten, organiseren en uitvoeren van de sociale interventie Samen tegen Eenzaamheid. Het doel van deze interventie is om oudere migranten met elkaar en met hun omgeving te verbinden, en daarmee eenzaamheidsgevoelens te verminderen en welbevinden te bevorderen. De handleiding is bedoeld voor (migranten)organisaties, opbouwwerkers, sociaal makelaars, groepsbegeleiders en vrijwilligers in het domein van welzijnswerk.

De handleiding is het resultaat van een jaar lang kwalitatief onderzoek binnen het programma Samen tegen Eenzaamheid in co-creatie met oudere migranten, een samenwerking tussen Stichting RCOAK en Leyden Academy on Vitality and Ageing. Binnen het programma hebben vijf organisaties in vier Nederlandse steden in 2023 de interventie Samen tegen Eenzaamheid uitgevoerd door één of meerdere groepen te begeleiden. De groepen bestonden uit oudere vrouwen met een migratieachtergrond. We verrichtten onderzoek naar:

- Het opstarten, uitvoeren en verduurzamen: wat moet er gebeuren voor, tijdens en na de interventie?
- De randvoorwaarden en werkzame elementen: wat werkt wel en wat niet?
- De impact: wat betekent deze interventie voor de deelnemers?

Wij adviseren om de hoofdstukken op volgorde te lezen om het meest uit deze handleiding te halen. Begin met hoofdstuk 1 om vertrouwd te raken met het concept eenzaamheid en de stand van zaken rond eenzaamheidsinterventies. In hoofdstuk 2 maakt u vervolgens kennis met de achtergrond van Samen tegen Eenzaamheid, zoals het doel en subdoelen, en de verschillende fasen. Ga dan naar hoofdstuk 3 om meer te weten te komen over de randvoorwaarden en de werkzame elementen en ten slotte vindt u in hoofdstuk 4 meer over de impact van de interventie.

We bedanken alle deelnemers hartelijk voor hun deelname aan het programma en het bijhorende onderzoek. Daarnaast heel veel dank aan alle medewerkers en vrijwilligers van de betrokken organisaties: Stichting Al-Amal, Stichting Attifa, SPIOR, ProFor en Marhaba/ Wijkcentrum het Klokhuis. Een speciale dank aan Marzouka Boulaghbage (Stichting Al-Amal en Stichting Dock) en Karima Loukili (Stichting Dock) voor hun betrokkenheid; ze hebben een pioniersrol vervuld in het ontwikkelen van de interventie. Onze dank gaat ook uit naar Stichting Hofje Codde en Van Beresteyn voor hun initiële financiële steun en het vertrouwen in ons idee, evenals naar Fonds Sluyterman van Loo voor hun financiële steun en het vertrouwen in ons onderzoek.

We nodigen u van harte uit om deze handleiding te verkennen en te benutten. Ontdek zelf de mogelijkheden in de inzichten die hier worden aangereikt. Uw inzet en betrokkenheid kunnen een wezenlijke bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid onder oudere migranten.

We verwelkomen uw vragen, opmerkingen en feedback. Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

1 Eenzaamheid

1.1 EENZAAMHEID ONDER OUDERE MIGRANTEN

Er is steeds meer aandacht voor het feit dat eenzaamheid onderdeel uitmaakt van onze levens. Vrijwel iedereen krijgt op gegeven moment te maken met eenzaamheidsgevoelens. Maar voor sommigen is het makkelijker om met eenzaamheid om te gaan en weer positieve verbinding te vinden dan voor anderen. Eenzaamheid wordt beschreven als 'het subjectieve gevoel van een onplezierig tot ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties' (de Jong Gierveld, 1998). Eenzaamheid kent verschillende vormen, twee van deze vormen zijn het beste omschreven en onderzocht in Nederland (van Tilburg, 2023). *Sociale eenzaamheid* verwijst naar het gevoel van gemis aan contact en relaties met anderen, waarbij mensen zich geïsoleerd en verwaarloosd kunnen voelen. Sociale eenzaamheid is iets anders dan sociale isolatie. Sociale eenzaamheid gaat over het gevoel dat iemand niet genoeg (kwalitatieve) relaties heeft, terwijl in het geval van sociale isolatie iemand überhaupt weinig tot geen relaties heeft. Het is mogelijk dat mensen zich sociaal eenzaam voelen, ook als ze veel mensen om zich heen hebben. Daar tegenover staat dat mensen die sociaal geïsoleerd zijn, zich niet per se eenzaam hoeven te voelen. *Emotionele eenzaamheid* gaat over het gebrek aan intieme emotionele banden met anderen, wat tot gevoelens van leegte en gemis van diepe connecties kan leiden. Beide vormen van eenzaamheid kunnen iemands psychologisch en sociaal welbevinden beïnvloeden (Park et al., 2020).

Oudere migranten in Nederland, met name degene die oorspronkelijk uit Turkije, Marokko of Suriname komen, voelen zich vaker en sterker sociaal en emotioneel eenzaam dan ouderen die in Nederland zijn geboren (El Fakiri & Bouwman-Notenboom, 2015; ten Kate et al., 2020; Uysal-Bozkir et al., 2017; van Tilburg & Fokkema, 2020). Onderzoek wijst uit dat de factoren van eenzaamheid voor oudere migranten niet alleen verschillen in sterkte, maar ook in aard. Hierin spelen algemene risicofactoren een rol, zoals slechte gezondheid, een lage sociaaleconomische status, een lage tevredenheid met sociale relaties en een lage mate van controle over hun eigen leven. Hierop scoren oudere migranten gemiddeld slechter dan ouderen die in Nederland zijn geboren (ten Kate et al., 2020; van Tilburg & Fokkema, 2020). Bovendien zijn er verschillende migrant-specifieke factoren die invloed hebben op ervaren eenzaamheid. Deze factoren gaan over beperkte beheersing van de Nederlandse taal (Klok et al., 2017; Pot et al., 2020), ervaringen van discriminatie (Visser & El Fakiri, 2016) en verbondenheid met het herkomstland (Klok et al., 2017). De bestaande literatuur over eenzaamheid bij oudere migranten heeft ook een aantal factoren geïdentificeerd die de kans op ervaren eenzaamheid onder oudere migranten juist verkleinen, waaronder samenwonen (ten Kate et al., 2021), regelmatig contact met kinderen (van Tilburg & Fokkema, 2020), huwelijk (van Tilburg & Fokkema, 2020), en zich onderdeel voelen van de eigen groep of van de samenleving als geheel (Klok et al., 2017). De ervaren eenzaamheid onder oudere migranten uit andere herkomstlanden is tot nu toe niet onderzocht in Nederland.

1.2 EENZAAMHEIDSINTERVENTIES VOOR OUDERE MIGRANTEN

In Nederland zijn er veel interventies en sociale initiatieven gericht op het verminderen van eenzaamheid onder ouderen. Deze initiatieven worden onder andere gestimuleerd door het landelijke actieprogramma Een tegen eenzaamheid. Dit programma heeft als doel mensen bewuster te maken van eenzaamheid en de aanpak ervan te bevorderen. Maar slechts een klein aantal van deze initiatieven is gericht op oudere migranten. Vele richten zich bovendien voornamelijk op het vergroten van de hoeveelheid sociale contacten en dus vooral op het verminderen van sociale eenzaamheid (Verhage et al., 2021).

Een belangrijke tekortkoming van bestaande interventies is dat deze bijna allemaal een top-down benadering hanteren. De betrokkenheid van deelnemers bij de organisatie en uitvoering ervan is vaak beperkt. Eerdere onderzoeken naar interventies bij niet-migranten (van der Zwet et al., 2020) en migranten (Kolste et al., 2021) tonen aan dat actieve betrokkenheid van ouderen, ook wel *co-creatie* genoemd, in alle fasen van de interventie een belangrijk succesvol element is om eenzaamheidsgevoelens te verminderen en als standaard moet worden beschouwd.

Bovendien hebben oudere migranten mogelijk te maken met andere culturele gewoontes rond hun deelname dan niet-migranten (Torres & Serrat, 2019). Daarom zijn interventies die ontworpen zijn voor niet-migranten mogelijk niet geschikt voor de wensen en behoeftes van migranten. Door oudere migranten actief te betrekken kunnen professionals en vrijwilligers in het welzijnsdomein meer inzicht krijgen in hun wensen en behoeftes. Zo kunnen ze een werkwijze ontwikkelen die cultureel sensitief is en goed aansluit bij de ervaringen en resources van de deelnemers (Kolste et al., 2021).

Initiatief versus interventie

Naast interventies (systematische manieren om naar vooraf gedefinieerde doelen toe te werken), zijn er verschillende activiteiten, projecten, initiatieven en voorzieningen gericht op het verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij ouderen. Onderzoek van het ZonMw-programma 'Versterking van acties tegen eenzaamheid' toont aan dat van de 239 onderzochte initiatieven slechts 18% kon worden ingedeeld als interventie, terwijl de overige 82% werden ingedeeld als laagdrempelige preventieve voorziening en activiteit (van de Maat et al., 2020).

Naast de interventie die in deze handleiding wordt beschreven, zijn er in Nederland al vijf (goed) beschreven en onderbouwde, of effectieve interventies rond het verminderen van eenzaamheid onder oudere migranten bekend: Gouden mannen, Op weg met veerkracht, Sociaal Vitaal in Kleur, In je Uppie, en GO-WIN.

2 Samen tegen Eenzaamheid

2.1 ACHTERGROND

Samen tegen Eenzaamheid gaat over het samen met een vaste groep oudere migranten organiseren en meemaken van minimaal tien bijeenkomsten binnen een jaar, in een besloten setting. De interventie Samen tegen Eenzaamheid is voor het eerst gerealiseerd in 2021 en is opgezet door Leyden Academy in samenwerking met Stichting Al-Amal en Stichting Dock. Het idee voor de interventie ontstond op basis van inzichten uit een literatuuronderzoek en uit interviews over eenzaamheid met oudere migranten en welzijnsprofessionals. Dit in combinatie met de praktijkervaring en kennis binnen Stichting Al-Amal en Stichting Dock. Samen tegen Eenzaamheid hanteert een bottom-up, co-creatieve benadering, wat betekent dat de deelnemers volledig zijn betrokken bij het bedenken, organiseren en uitvoeren van de bijeenkomsten. De centrale elementen van de pilotmethodiek zijn *co-creatie* en een *besloten setting*.

Eind 2022 bundelden Leyden Academy en Stichting RCOAK hun krachten om het programma Samen tegen Eenzaamheid op te zetten. In 2023 voerden vijf organisaties – Stichting Al-Amal, Stichting Attifa, Stichting ProFor, Stichting SPIOR en Marhaba/Wijkcentrum het Klokhuis – de interventie Samen tegen Eenzaamheid uit volgens de pilotmethodiek in vier steden (Utrecht, Amsterdam, Rotterdam en Amersfoort). In totaal hebben we met dit programma meer dan zeventig oudere migranten bereikt, allemaal vrouwen. Eén organisatie begeleidde twee groepen Arabisch sprekende vrouwen, de andere vier organisaties werkten met een groep afkomstig uit verschillende herkomstlanden. Daarvan bestonden er drie uit Arabisch sprekende en één uit Spaans- en Papiamentstalige oudere migrantenvrouwen.

Tabel 1: Overzicht programma Samen tegen Eenzaamheid in 2023

Organisatie	Aantal deelnemers	Aantal bijeenkomsten	Aantal participerende observaties
Al-Amal Overvecht	12	10	3
Al-Amal Kanaleneiland	10	10	3
Attifa	13	10	4
Marhaba	14	15	6
ProFor	10	23	5
SPIOR	13	10	3
Totaal	72	78	24

Onderzoek

Het onderzoek binnen het programma werd geleid door Leyden Academy en bestond uit drie specifieke methoden:

1. Participerende observaties: de onderzoeker nam actief deel aan de groepsbijeenkomsten.
2. Informele gesprekken met de deelnemers, project- en groepsbegeleiders: korte, niet gestructureerde, open gesprekken tijdens de bijeenkomsten.
3. De *Most Significant Change* (MSC)-methode: de onderzoeker, deelnemers en project- en groepsbegeleiders evalueren samen door het delen van verhalen over de grootste verandering die de deelnemers zelf hebben ervaren.

De participerende observaties en informele gesprekken leverden waardevolle inzichten op over het opstarten, uitvoeren en verduurzamen van het programma. Tijdens de observaties werd gekeken naar de randvoorwaarden en werkzame elementen die het succes van de interventie bepalen en de daadwerkelijke impact van de interventie. De MSC-methode voegde belangrijke informatie toe over de impact van de interventie op de deelnemers. Deze kwalitatieve methoden zijn minder geschikt zijn om de veranderingen in ervaren eenzaamheid en welbevinden te meten (kwantitatief), maar sluiten goed aan op de leefwereld van de deelnemers en brengen de eigen ervaringen, de ervaren veranderingen en het proces uitgebreid in beeld. Deze methoden zijn daarom inclusiever van aard, wat heel belangrijk is gezien de diversiteit aan achtergronden, gesproken talen en ervaringen van deelnemende oudere migranten.

2.2 DOEL EN SUBDOELEN

Het doel van Samen tegen Eenzaamheid is het verminderen van gevoelens van eenzaamheid en het verbeteren van welbevinden onder ouderen met een migratieachtergrond.

De subdoelen die hieronder vallen, zijn het verbinden van oudere migranten met elkaar en met hun omgeving.

2.3 DOELGROEP

De interventie Samen tegen Eenzaamheid richt zich op mensen met een migratieachtergrond van 55 jaar en ouder die gevoelens van eenzaamheid ervaren. Tot nu toe is binnen deze interventie vooral ervaring opgedaan met oudere migranten die te maken hebben met een laag inkomen, en/of moeite hebben met lezen en schrijven en/of anderstalig zijn. Ze hebben vaak te maken met een combinatie van problemen, zoals slechte gezondheid, armoede, stress, ervaren discriminatie, huiselijk geweld en intergenerationele conflicten. Ongeveer de helft is weduwe en/of woont alleen. De deelnemers aan de interventie hebben vaak te maken met meervoudige problemen die al lange tijd een rol spelen in hun leven. Veel van deze ouderen hebben moeite met het vinden van hun weg in de samenleving en hebben meestal weinig ervaring met sociale participatie. Hoewel deze aanpak naar verwachting effectief is voor zowel mannen als vrouwen, is deze interventie tot nu toe alleen uitgevoerd samen met vrouwelijke deelnemers.

Tip: Het betrekken van een klein aantal vijftigers kan de sfeer en onderlinge verbondenheid van de groep versterken. Het legt tevens de basis voor een verbeterd begrip in de wisselwerking tussen generaties.

De leeftijdsgrens van 55+

Onder ouderen verstaan we over het algemeen mensen van 65 jaar of ouder zijn. Voor migranten die niet in Europa zijn geboren, wordt de leeftijd van 55 jaar beschouwd als de grens voor ouderdom. Dit komt door het feit dat oudere migranten vaker op jongere leeftijd te maken krijgen met uitdagingen op het gebied van fysieke en mentale gezondheid.

2.4 INTERVENTIEFASEN

Fase 1: Voorbereiden en financieren

Voorafgaand aan het in gang zetten van de interventie Samen tegen Eenzaamheid is het nodig om eenzaamheid en sociale isolatie onder oudere migranten in de buurt te herkennen en signaleren. Pas wanneer deze tekenen helder in beeld zijn gebracht en de behoeften duidelijk zijn vastgesteld, kan je doeltreffend beginnen met het opstarten en organiseren van de interventie.

Wat heeft u nodig?

Voor het opzetten van de interventie Samen tegen Eenzaamheid zijn meerdere randvoorwaarden belangrijk. Allereerst is er financiering nodig om het project te ondersteunen en de benodigde middelen te kunnen bekostigen, bijvoorbeeld voor de uitvoering van de activiteiten, ruimtete huur, vrijwilligersvergoeding en andere personeelskosten. Daarnaast is een geschikte ruimte nodig, bij voorkeur een besloten ruimte omdat dit kan bijdragen aan het opbouwen van een gevoel van vertrouwen en veiligheid. Ten slotte zijn bekwame groepsbegeleiders heel belangrijk; zij spelen een sleutelrol in het begeleiden en ondersteunen van de deelnemers. Het is daarbij belangrijk dat zij specifieke vaardigheden bezitten, deze worden uitgebreid besproken op pagina 18.

Financiering

Om de benodigde financiële middelen te krijgen, is het noodzakelijk om financieringsbronnen te zoeken. Een mogelijkheid is om te zoeken naar fondsen (zie bijvoorbeeld Samen voor ouderen - Fondsen Voor Ouderen) die specifiek gericht zijn op ouderen in kwetsbare omstandigheden en/of zich richten op eenzaamheid, welbevinden en sociale verbondenheid. Sommige fondsen hebben een laagdrempeliger en eenvoudiger aanvraagproces dan andere. Dit kan een overweging zijn bij het selecteren van fondsen, en het is belangrijk om aandacht te hebben voor de ervaring van de fondsaanvrager. Bovendien richten sommige fondsen zich alleen op lokale initiatieven en hanteren ze mogelijk een grens aan het maximale financieringsbedrag.

Voor het aanvragen van fondsen zijn vaak een KvK-registratie, statuten en jaarrekeningen van de aanvragende organisatie vereist. Sommige fondsen hebben een eerste online check om te kijken of het project in aanmerking komt voor financiering. Zo'n check is soms verplicht. Dit is vaak een korte gesloten vragenlijst van vijf tot tien vragen. De aanvraag wordt vervolgens meestal online gedaan door het indienen van een projectvoorstel dat in principe uit de volgende onderdelen bestaat:

- Inleiding en probleembeschrijving (relevantie)
- Projectbeschrijving
- Risicoanalyse
- Projectduur
- Projectteam
- Begroting en dekkingsplan

Sommige fondsen vragen daarnaast informatie over monitoring, evaluatie en verduurzaming. Scan de QR-code voor een conceptvoorstel dat als richtlijn kan dienen.



Tip: Er bestaat de optie om een financieringsaanvraag in te dienen bij Stichting RCOAK. Stichting RCOAK biedt ook trainingen aan om organisaties te begeleiden bij het aanvraagproces. Abonneer u op de nieuwsbrief van het RCOAK en blijf op de hoogte.

Fase 2: Deelnemers werven

Het vinden en betrekken van deelnemers vormt een veelzijdig en uitdagend proces dat veel tijd en inzet kan vereisen.

Kanalen

Een goede aanpak begint met het gebruik van verschillende kanalen, zoals sleutelfiguren, mogelijk huisartsen en initiatieven zoals 'Welzijn op recept'. Ook het persoonlijke netwerk van de groepsbegeleiders kan een belangrijke rol spelen. Soms kan een nieuwe deelnemer worden voorgesteld door een bestaande deelnemer, wat een beroep doet op het informele netwerk van de groep zelf. Dit benadrukt de waarde van mond-tot-mondreclame en het betrekken van informele netwerken bij het aantrekken van deelnemers.

"Het was een moeizaam begin. Tijdens het werven merkte ik dat de ouderen de nut er niet van in zagen en niet wilden komen. Ook waren er dames die alleenstaand zijn en niet gewend zijn te participeren. Toen heb ik sleutelpersonen in de wijk ingeschakeld om echt geïsoleerde vrouwen en/of minder actieve vrouwen te werven. Door het inschakelen van andere sleutelpersonen is het gelukt om de beoogde doelgroep te bereiken, die ook geen deelnemers zijn in een andere initiatieven." (Groepsbegeleider, Rotterdam)

Benadering

Een persoonlijke aanpak, zoals een kennismakingsgesprek of één-op-één gesprekken, is nodig tijdens het werven. Dit is belangrijk omdat het groepsbegeleiders helpt om beter te begrijpen welke moeilijkheden de deelnemer ervaart en of de interventie hen goed kan helpen. Het helpt ook de unieke behoeftes van potentiële deelnemers te begrijpen, en om te beginnen met het opbouwen van vertrouwen en betrokkenheid.

“Het vertrouwen onder de deelnemers is over het algemeen laag en dus is de vraag ‘Hoe win je vertrouwen?’ Dat kan door middel van huisbezoek, een wandeling maken of uitnodigen op locatie. De sfeer is belangrijk om mensen het gevoel te geven dat ze welkom zijn. Daarnaast is laagdrempeligheid belangrijk.” (Groepsbegeleider, Utrecht)

Belangrijk: Het vinden en betrekken van mensen vereist een combinatie van zorgvuldige aandacht, persoonlijke verbindingen en een zorgzame benadering die hun behoeften erkent en omarmt.

Fase 3: Interventie uitvoeren

Nadat meerdere mensen hebben toegezegd dat ze mee willen doen, is het tijd om de groep bij elkaar te brengen. Tijdens deze fase ga je samen aan de slag met het organiseren van de bijeenkomsten.

Aandacht voor het begin

Het begin van de uitvoeringsfase is belangrijk, omdat deze de basis legt voor het opbouwen van vertrouwen. Vertrouwen is een onmisbare factor om verbinding te creëren en de interventie succesvol te laten zijn. Het begin kenmerkt zich door het bespreken en doorbreken van taboes en het gezamenlijk stellen van regels binnen de groep. Het motto ‘gelijkheid in ongelijkheid’ staat centraal om deelnemers vanuit een meer gelijkwaardige positie te laten starten, waarbij iedereen verschillend is maar vergelijkbare problemen deelt.

Tijdens de observaties leerden we dat een ‘binnenkomer’ het ijs tussen de deelnemers kan breken. Een binnenkomer om het gesprek te starten kan bijvoorbeeld zijn: een koffer (waar ben jij laatst op vakantie geweest?), een bos sleutels (welke sleutels heb jij?), een set kaartjes (kies een kaartje dat je aanspreekt en beschrijft waarom), een moodboard (maak een moodboard over wat je belangrijk vindt) of een beweegoefening (ik ga thuis de afwas doen, dus in mijn beweging doe ik alsof ik borden afwas, wat ga jij zo doen?). Deze worden ingezet om op een toegankelijke manier het gesprek tussen deelnemers op gang te brengen. Zorg er wel voor dat de binnenkomer aansluit bij de beleving of het onderwerp.

Voorbeelden van binnenkomers uit het programma Samen tegen Eenzaamheid (Amsterdam en Amersfoort)



Tip: Zoals bij alle bijeenkomsten en groepen is het gebruik van een binnenkomeer ideaal om het gesprek op een laagdrempelig manier te beginnen en kennis met elkaar te maken.

Groepssamenstelling

De samenstelling van de groep kan verschillen. Zo kunnen de deelnemers dezelfde afkomst, taal, religie of hetzelfde opleidingsniveau delen, maar kan het ook een groep zijn die heel divers is met verschillende achtergrondkenmerken. Bij een diverse groep is het belangrijk om geen meerderheid te hebben van mensen met hetzelfde kenmerk, omdat zij dan vanzelfsprekend meer naar elkaar toe trekken en anderen zich buitengesloten of ongewenst kunnen voelen. Het is belangrijk om te voorkomen dat er uitsluiting binnen de groep ontstaat. Een te diverse groep kan echter uitdagingen met zich meebrengen op het gebied van taal, vertrouwen en herkenning. Tot nu toe lijken gedeelde geloofsovertuigingen en een gemeenschappelijke taal sterker verbindend te werken dan gedeelde herkomst of opleidingsniveau. Deze observatie benadrukt het belang voor projectleiders om bewust na te denken over de juiste balans in groepssamenstelling, rekening houdend met deze dynamieken.

We raden aan om deze interventie eerst eens uit te proberen met één groep en later te kijken of meerdere groepen wenselijk zijn. Om de groep te kunnen verbinden, wordt aangeraden om een groepsgrootte van twaalf tot vijftien deelnemers aan te houden.

Bijeenkomsten

We adviseren dat het aantal geplande bijeenkomsten voor deze interventie minimaal tien sessies in een jaar bedraagt. De duur van de bijeenkomsten hangt af van de behoeften van de deelnemers. Het streven is om deze sessies regelmatig te organiseren, met een frequentie van ten minste eens in de twee weken. Deze regelmaat ondersteunt een duurzame en continue betrokkenheid van de deelnemers en helpt een sterkere band tussen de deelnemers te ontwikkelen.

Soms kan een zomerstop wenselijk zijn, dit hangt af van de wensen van de groep. Ouderen die een groot deel van de zomer in hun herkomstland doorbrengen, hebben behoefte aan een zomerstop, terwijl ouderen die in Nederland blijven juist behoefte kunnen hebben aan bijeenkomsten tijdens de zomervakantie.

Samen met de deelnemers is het goed om van tevoren na te denken en een keuze te maken voor de voertaal tijdens de bijeenkomsten. Eigen taal spreken kan noodzakelijk zijn omdat de deelnemers de Nederlandse taal niet machtig zijn of door ouderdom terugvallen op moedertaal. Welke taal wordt gesproken hangt ook af van de samenstelling van de groep en de taalvaardigheden van de groepsbegeleider. Vaak fungeert het Nederlands als de gemeenschappelijke taal. De talen die tijdens de bijeenkomsten worden gebruikt, worden in overleg met de groep vastgesteld tijdens de eerste bijeenkomst.

Tip: Bij het plannen van de bijeenkomsten is het goed om rekening te houden met de individuele voorkeuren van de deelnemers maar denk ook aan belangrijke culturele en religieuze feestdagen en vakanties, zoals schoolvakanties, Ramadan, Eid-al-Fitr en Ketikoti.

Activiteiten

Het is ideaal om samen met de deelnemers na te denken over alle activiteiten en deze zoveel mogelijk samen te organiseren. Dit proces van co-creatie kan uitdagend zijn, maar is zeker haalbaar. We gaan hier dieper op in op pagina 19. In de praktijk hebben we twee manieren gezien om activiteiten te bedenken en te organiseren. In de eerste benadering worden de activiteiten vanaf het begin gezamenlijk bedacht en vastgelegd in een lijst met activiteiten. In de tweede benadering wordt op korte termijn of zelfs op de dag zelf besloten wat de groep wil doen. Beide aanpakken hebben hun voor- en nadelen. Bij de eerste aanpak is er bijvoorbeeld ruimte om externen erbij te betrekken, zoals het uitnodigen van gastsprekers of workshopleiders. Bij de tweede aanpak is er flexibiliteit om in te spelen op de emoties en gebeurtenissen van die dag of week. Tot nu toe lijkt een combinatie van beide aanpakken het meest effectief te zijn. Dit vraagt wel van de projectleider en begeleiders flexibiliteit en continue aandacht voor en gesprek over behoeftes en wensen.

Voorbeelden van activiteiten

Vanuit de pilot en het programma Samen tegen Eenzaamheid kwamen verschillende thema's naar voren die vrijwel alle deelnemers belangrijk vinden. Dit betrof gezondheid en gezonde levensstijl, stress en geloof. Wat betreft gezondheid en gezonde levensstijl werd vaak gevraagd naar meer informatie in de vorm van voorlichting. Dit kan gaan over bepaalde ziektes zoals diabetes of dementie, maar ook levensstijlaspecten zoals gezonde voeding of bewegen. Soms werden ook voorlichtingen georganiseerd over andere thema's die op dat moment actueel waren, zoals vaccinaties of verkiezingen. Met betrekking tot een gezonde levensstijl werden bijvoorbeeld activiteiten georganiseerd als gezamenlijk bewegen, zoals wandelingen buiten waardoor ze ook de buurt beter leren kennen of ze gingen binnen sporten. Activiteiten die meer gericht waren op stressvermindering omvatten voornamelijk manieren om ontspanning te vergroten, zoals georganiseerde excursies naar een museum in eigen stad of naar andere steden, laten verwennen door bijvoorbeeld handmassages en bezoeken aan de hamam. Deze uitjes bleken niet alleen recreatief, maar ook verbindend te zijn, waarbij deelnemers aangaven zich meer thuis te voelen in Nederland of beter bekend te raken met het land. In sommige groepen waar de Islamitische achtergrond aanwezig was, bleek geloof een verbindende rol te hebben. De aandacht voor geloof en begrip hiervoor biedt hen de ruimte om zichzelf te zijn. Sommige activiteiten die in de eerdere groepen zijn georganiseerd zijn geloofsgerelateerd, zoals het reciteren van koranverzen.

Andere voorbeelden waren creatieve en sociale bezigheden, zoals schilderen (met reflectiemomenten), armbanden maken, kleien, breien, gezamenlijk koken en eten, het vieren van culturele en religieuze feestdagen, gezamenlijk zingen, trommelen, dansen en quizzen.

Een groot deel van de activiteiten tijdens het programma was erop gericht om met elkaar in gesprek gaan. We merken een herhaald patroon bij alle groepen, waarbij deelnemers emoties deelden, zelfs als ze dat eerst moeilijk vonden.

“De deelnemers hadden het vandaag over verlies. Eén van de vrouwen heeft verteld hoe moeilijk het was en hoe ze zich voelde toen ze haar man verloor. Twee andere vrouwen volgden. Ze kenden elkaar [voor deelname aan de interventie] niet maar herkennen elkaar in hun rouw en verdriet. Ze troostten elkaar.” (Project- en groepsbegeleider, Utrecht)

Dit delen van emoties wordt mogelijk door op een toegankelijke, op de leefwereld van de deelnemers aansluitende en sensitieve manier het gesprek met elkaar te voeren.

We hebben enkele waardevolle gesprekstips opgedaan via het onderzoek:

1. Empathie tonen: toon begrip voor de gevoelens van de deelnemers. Luister actief naar wat ze te zeggen hebben, zonder oordeel.
2. Respect voor diversiteit: erken de diversiteit binnen de groep. Iedereen heeft verschillende ervaringen en perspectieven, en het is belangrijk om dit te waarderen.
3. Laagdrempeligheid: creëer een ontspannen en open sfeer. Vermijd formele taal en zorg voor een veilige omgeving waarin iedere deelnemer met gemak aan het woord kan komen.
4. Aansluiten bij leefwereld: praat over onderwerpen die relevant zijn voor de deelnemers. Breng gespreksonderwerpen naar voren die aansluiten bij hun dagelijkse ervaringen, interesses en kennis.
5. Ruimte geven: laat deelnemers op hun eigen tempo praten. Forceer geen antwoorden en laat stiltes toe als dat nodig is.

Tip: Niet alle activiteiten hoeven productief (iets voor de ander of de buurt te betekenen) te zijn. Juist in de niet-productieve momenten ontstaat ruimte voor gesprek, om elkaar te leren kennen en vertrouwen op te bouwen.

Tip: Gezamenlijk eten werkt verbindend en is iets waar de deelnemers naar uitkijken.

Fase 4: Verantwoorden en voortzetten

Verantwoorden

Als de interventie gefinancierd wordt door één of meerdere fondsen, moeten organisaties in de laatste fase verantwoording afleggen. Deze verantwoording verschilt per fonds, maar betekent in het algemeen het geven van informatie over het aantal deelnemers en vrijwilligers, het aantal bijeenkomsten en activiteiten, de gemaakte kosten en wat deelname heeft betekend voor oudere migranten. Om de impact te evalueren zijn er verschillende methoden beschikbaar, zoals vragenlijsten, interviews en observaties. Kies de methode die het best past bij de doelgroep en de kennis van de betrokken professionals.

Voortzetten

Begin op tijd na te denken over manieren om de groep door te laten gaan (verduurzaming). In het begin is het belangrijk om na te denken over de mogelijkheden in de toekomst, rekening houdend met de context en de activiteiten van de organisatie. Stappen zoals vervolgfianciering, ruimte en vrijwilligers regelen kunnen alvast worden gezet tijdens het uitvoeren van de tien bijeenkomsten. Het kan handig zijn om een concreet plan van aanpak te maken. De interventie kan verder gaan door bijvoorbeeld:

1. De groep onder te brengen binnen bestaande activiteiten van de organisatie (inbedden). Dit betekent dat de groep begeleid wordt door een vrijwilliger of professional vanuit de organisatie.
2. De groep zelfstandig te laten samenkomen. Hierbij worden een of twee van de deelnemers vrijwilliger(s) en begeleider(s) van de groep. Daarbij worden ze veelal door de organisatie ondersteunt.
3. Het opzetten van een nieuwe groep.

2.5 RANDVOORWAARDEN EN WERKZAME ELEMENTEN

Om ervoor te zorgen dat de interventie slaagt, zijn er bepaalde randvoorwaarden en werkzame elementen nodig. Een aantal zijn in het vorige hoofdstuk aan bod gekomen. Kort samengevat gaat het om:

Randvoorwaarden: benodigdheden voor het slagen van de interventie

1. Financiële middelen: het verkrijgen van geld is nodig voor het opzetten en uitvoeren van de interventie. Er zijn specifieke fondsen waar dit kan worden aangevraagd.
2. Geschikte ruimte: een veilige en vertrouwde omgeving in de buurt is noodzakelijk om een gevoel van vertrouwen te creëren onder de deelnemers. Het zorgt ervoor dat deelnemers zich op hun gemak voelen.
3. Bekwame groepsbegeleiders: mensen die weten hoe ze de groep moeten leiden en die specifieke vaardigheden hebben om deelnemers te verbinden. Deze wordt hieronder verder besproken.

Werkzame elementen: bouwstenen voor het behalen van doelen

1. Heldere afbakening van de doelgroep: gericht op eenzame oudere migranten die vaak te maken hebben met een combinatie van problemen, zoals slechte fysieke en mentale gezondheid, armoede en ervaren discriminatie.
2. Aandacht voor de groepssamenstelling: bewust nadenken over hoe de groep wordt samengesteld en het vermijden van dominante subgroepen.
3. Versterken groepsdynamiek: omgaan met verschillen, het gebruik van ijsbrekers en andere verbindende methodes, en het belang van regelmatige bijeenkomsten voor het opbouwen van relaties.

In wat volgt bespreken we de overige randvoorwaarden en werkzame elementen van Samen tegen Eenzaamheid.

Wat is het verschil tussen randvoorwaarden en werkzame elementen?

Randvoorwaarden zijn de beperkingen, vereisten of omstandigheden die nodig zijn voor het succes van een interventie. Randvoorwaarden kunnen externe of interne factoren zijn die de uitvoering of het resultaat beïnvloeden. Ze verduidelijken de grenzen waarbinnen een project kan worden uitgevoerd.

Werkzame elementen verwijzen naar de specifieke onderdelen, factoren of handelingen die zorgen voor een gewenst effect of resultaat. Dit zijn de belangrijke bouwstenen die gekoppeld zijn aan de doelen en subdoelen van de interventie.

Randvoorwaarden**Besloten setting**

Vanuit Samen tegen Eenzaamheid weten we dat een afgezonderde ruimte heel belangrijk is. De deelnemers zeiden enorme waarde te hechten aan de beschikbaarheid van deze aparte ruimte, omdat ze zich vrij voelden om openlijk te praten. Bijvoorbeeld, sommigen hadden vragen over 'fiqh' (islamitische regels) die ze niet hadden durven stellen in een open ruimte. Het gebruik van een aparte ruimte biedt dus een gevoel van veiligheid. Een ondersteunende afspraak hierin is dat gesprekken over de deelnemers zelf gaan, niet over anderen (geen geroddel). Na verloop van tijd kan op deze manier zelfs een gevoel van familie en thuis ontstaan.

"Hier [in deze ruimte] hebben de deelnemers een gevoel van veiligheid en kunnen ze zeggen hoe ze zich voelen. Als je blij bent, kan je je uiten en als je verdrietig bent kan je je uiten [...] Als je je niet thuis voelt, dan heb je geen zin om te komen. Doordat ze zich thuis voelen, komen ze elke week." (Projectleider, Amsterdam)

Er zijn culturele verschillen in hoe belangrijk zo'n besloten setting wordt gezien. Vooral in gemeenschappen of buurten met veel wantrouwen en roddel, is het bewaken van zo'n besloten omgeving essentieel. Hoewel bewezen effectief voor Arabisch sprekende vrouwen, zou dit in principe voor iedereen belangrijk kunnen zijn. Toch blijkt de mate van afzondering minder belangrijk voor doelgroepen waar wantrouwen minder aanwezig is.

Daarbij zijn er organisatorische verschillen. Ook verschilt het in hoeverre nieuwe deelnemers gaandeweg kunnen worden opgenomen en wat de invloed van deze nieuwe deelnemers is op de groepsdynamiek. Duidelijk is dat er in ieder geval een stevige kerngroep moet zijn om de verbinding in de groep te versterken en vergroten. Deelname aan Samen tegen Eenzaamheid moet niet gezien worden als vrijblijvend en het wordt niet aangeraden om in een continu wisselende samenstelling de bijeenkomsten te organiseren, want zo ontstaat er geen diepgaande verbinding en vertrouwen.

Belangrijk: Door een besloten setting ontstaat een vertrouwde omgeving waarin openheid tot groei komt, dit voorkomt roddel en veroordeling, en bevordert onder deelnemers het thuisgevoel.

Verskil tussen de interventie Samen tegen eenzaamheid en een dagbesteding

- Besloten setting: in tegenstelling tot een dagbesteding is Samen tegen Eenzaamheid niet vrijblijvend en biedt het de deelnemers een afgeschermd omgeving.
- Doelgroep: de interventie richt zich op ouderen die zich erg eenzaam en geïsoleerd voelen in de samenleving. Ze nemen haast geen deel aan activiteiten buiten en vinden moeilijk de weg naar buiten.
- Laagdrempeligheid: de interventie wordt gratis aangeboden aan de deelnemers en vraagt geen externe, individuele, bijdrage van de deelnemers of een individuele gemeentelijk bijdrage zoals vanuit de WMO. Hierdoor blijft de toegang eenvoudig zonder administratieve handelingen of aanmeldprocedures. En het vereist geen betrokkenheid van anderen, zoals kinderen of mantelzorgers, om mee te doen.
- Co-creatie: hoewel het soms aanwezig is in dagbestedingen, is het niet zo structureel geïntegreerd als in Samen tegen Eenzaamheid.

Groepsbegeleiders

Zoals al eerder genoemd, is een andere randvoorwaarde voor het succes van de interventie het hebben van bekwame begeleiders. Deze groepsbegeleiders dienen over passende vaardigheden te beschikken en hebben verschillende belangrijke rollen.

Rollen

De taken en verantwoordelijkheden van de groepsbegeleider kunnen worden onderverdeeld in drie categorieën.

1. Organisatorische taken

- Praktische organisatie van bijeenkomsten en activiteiten
- Regelmatig contact onderhouden met de groep (nabellen, WhatsApp-groep)

Tip: Een WhatsApp-groep en nabellen kunnen waardevol zijn voor het bereiken en activeren van mensen, het peilen van behoeftes en het onderling afstemmen van activiteiten. Vraag eerst na of deelnemers hieraan mee willen doen en of ze voldoende vaardigheid hierin hebben.

2. Begeleiding en communicatie

- Wensen en behoeftes ophalen
- Motiveren, inspireren en stimuleren
- Aanmoedigen, adviseren en individuele aandacht geven
- Inhoudelijke begeleiding tijdens activiteiten, inclusief vertaling indien nodig

3. *Verbinding en cultuurbeheer*

- Het verbinden van de groep door respect te tonen, diversiteit te erkennen en om te gaan met onenigheid zoals roddels
- Waardering tonen voor de deelnemers, ze zien en horen
- Het matchen van mensen op basis van gedeelde interesses en woonplaatsen (om bijvoorbeeld samen naar huis te wandelen of activiteit te organiseren)
- Terugvallen op regels, eventueel streng zijn indien nodig

Vaardigheden

De meest belangrijke vaardigheid is *intrinsieke motivatie*: een diepe betrokkenheid bij en toewijding aan de gemeenschap, met een sterk verlangen om iets waardevols te bieden aan de deelnemers. Aanvullende vaardigheden zijn onder meer:

- Bereidheid om tijd te investeren
- Benaderbaar en vriendelijk
- Ervaring en bekendheid met de leefwereld van de deelnemers
- Beheersing van de taal(en) van de deelnemers
- Bereidwillig, behulpzaam, daadkrachtig
- Geduld en volharding
- Cultuursensitieve (communicatie)vaardigheden
- Het hebben van een lokaal netwerk dat ingezet kan worden voor de interventie en betrokkenheid bij de buurt

“Ik ben van proberen en van de lange adem. Lukt het de eerste keer niet, dan lukt het de vierde keer.” (Groepsbegeleider, Rotterdam)

Regels en afspraken

In de bijeenkomsten worden een aantal regels en afspraken gemaakt om ervoor te zorgen dat iedereen met respect behandeld wordt en zich in een vertrouwelijke omgeving bevindt.

1. Vertrouwelijkheid staat voorop: alles wat besproken wordt in de groep, blijft in de groep.
2. Respectvol gedrag: we behandelen elkaar respectvol, ongeacht onze achtergrond of mening.
3. Vragen zijn welkom: het stellen van vragen wordt aangemoedigd; er bestaan geen domme vragen.
4. Taalgebruik: vanaf het begin wordt de taal van de groep gekozen en gebruikt; als het nodig is kunnen de begeleiders vertalen, vooral als de groep verschillende talen spreekt.

Praktisch gezien willen we een sfeer creëren waarin iedereen zich welkom voelt.

Soms kunnen (jonge) kleinkinderen aanwezig zijn als dat nodig is, en wordt dat gefaciliteerd, zodat iedereen kan deelnemen.

Tip: Mocht iemand zich niet aan de regels houden, bespreek dit dan met de deelnemer(s) zelf en in de groep.

Organisatie

Het succes van de interventie hangt af van de organisatie die het uitvoert. Ten eerste is het noodzakelijk dat de organisatie gevestigd is in een duidelijke lokale context waar zowel de

doelgroep – oudere migranten – als het probleem – eenzaamheid – aanwezig zijn. Zoals eerder benadrukt, is een geschikte locatie met aparte ruimtes nodig. Dit biedt een veilige plek waar mannen en vrouwen apart kunnen ontmoeten als dat nodig is en deelnemers vrijuit kunnen praten en delen wat hen bezighoudt. Wat betreft het personeel geldt: hoe minder betrokkenen, hoe beter. Het is vooral belangrijk om de juiste mensen te betrekken. Als de projectleider en groepsbegeleider twee verschillende personen zijn, is een duidelijke communicatie en taakverdeling vanaf het begin van de interventie noodzakelijk. Te veel betrokkenen en gebrek aan heldere communicatie kunnen leiden tot verwarring en afleiding van de focus op de aanpak. Het is ook van belang om te streven naar duurzaamheid zodat de groep bijeen blijft of probeer de groep stevig in te bedden in de eigen organisatie. Dit draagt bij aan een effectieve interventie op de lange termijn en vergroot de impact ervan.

Werkzame elementen

Co-creatie

De kern werkzame element van deze interventie is de bottom-up benadering van de organisatie van de activiteiten, ook wel bekend als co-creatie en samen doen. De werkdefinitie van co-creatie is het van onderop gezamenlijk bedenken, organiseren en uitvoeren van activiteiten. Het idee hierachter is dat door co-creatie de activiteiten beter aansluiten bij de wensen en behoeften van de deelnemers. Bovendien kan co-creatie helpen bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, door bijvoorbeeld reflectie en het helpen bij de organisatie, wat weer bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling en wat de verbondenheid tussen de deelnemers en hun gemeenschap versterkt. Co-creatie versterkt ook een gevoel van eigenaarschap en creëert een sfeer van gezamenlijkheid, waardoor hiërarchie en wij-zij gevoelens verminderd kunnen worden. Co-creatie wordt vooral op groepsniveau toegepast, waarbij de behoeften van deelnemers centraal staan. Het ontdekken van deze wensen en behoeften is, zo bleek uit ons onderzoek, vaak geen eenvoudige taak. Het vereist voortdurende stimulatie, voorbeelden geven en doorlopende gesprekken voeren om de interesse van de deelnemers te blijven wekken. Het gebruik van vragen zoals “Wat maakt je gelukkig?”, “Wat deed je eerder?” en “Wie ben jij?” kunnen ondersteunen om deelnemers aan het denken zetten en hen zo te helpen hun wensen en behoeften te ontdekken. Deelnemers gaven aan dat ze hierdoor ook zichzelf beter hebben leren kennen.

“Het [co-creatie] geeft ook motivatie aan de dames. De activiteiten bedenken we bijvoorbeeld niet zelf. We laten ze binnen komen, je mag jezelf zijn. Wat vind je leuk om te doen? Eentje vindt breien leuk de andere wil alleen kopje thee en dan even kennis maken met de groep. Je mag ook zeggen, ik weet het niet. Geeft niet, misschien weet je het later, je kan het leren. We hebben een werkvorm gevonden waar ze zich thuis voelen, zichzelf zijn, we hun vertrouwen winnen en waar we hun wensen vervullen.” (Project- en groepsbegeleiders, Utrecht)

Het is heel belangrijk om goed naar de deelnemers te luisteren en de eigen aannames los te laten. Daarom is het ook als begeleider belangrijk om voor de start van de interventie bewust

te worden van de eigen aannames. Hiermee wordt voorkomen dat de begeleider onbewust (en vaak goedbedoeld) informatie aan gaat vullen of in gaat vullen, maar vragen blijft stellen om individuele interesses te ontdekken. Alleen als de behoeftes en wensen in samenspraak vormgegeven worden in activiteiten, ontstaat er een gevoel van vertrouwen en erkenning, die verbinding en eigenaarschap op de lange termijn ondersteunen.

Belangrijk: Groepsbegeleiders die ook activiteitenbegeleiders zijn, moeten extra oplettend zijn dat ze hun eigen ideeën en kennis bij het omzetten van de wensen en behoeftes van de deelnemers naar activiteiten niet direct op de groep overbrengen.

"Ik zag in het begin een vrouw die somber is, die heel weinig zegt, ze durft niet te praten. Na een aantal bijeenkomsten zag je haar opbloeien; ik zag haar echt groeien totdat ze durfde te zeggen 'Ik heb wel ideeën, ik wil dingen doen'." (Groepsbegeleider, Rotterdam)

Co-creatie kan een leerproces zijn voor de deelnemers. Ze leren verantwoordelijkheid te nemen en actie te ondernemen, en hierbij ligt de nadruk op het leren maken van keuzes. Een projectleider in Utrecht zei *"Leer een man vissen en hij heeft eten voor heel zijn leven"*. Enkele voorbeelden van het samen doen, zijn bijvoorbeeld samen plannen maken, maaltijden voorbereiden en koken, gezamenlijk koffie en thee maken, elkaar ondersteunen tijdens creatieve activiteiten, samen organiseren van uitstapjes, en gezamenlijk opruimen en terugwandelen naar huis. Het samen delen – van handschoenen voor schoonmaken, vuilniszakken tot zelfgemaakt eten – en bijdragen aan de organisatie van bijeenkomsten vanuit de eigen motivatie, bevordert een gevoel van gezamenlijkheid, gedeelde verantwoordelijkheid en eigenaarschap.

"Ik ben gelukkig hier. We gaan nieuwe projecten opzetten. We hebben allemaal nieuwe plannen voor volgend jaar." (Deelnemer, Amsterdam)

Samenwerking

Een belangrijk werkzaam element, dat opvallend vaak over het hoofd wordt gezien, is de samenwerking tussen diverse organisaties binnen maar ook buiten de buurt. Het opbouwen en onderhouden van deze netwerken is belangrijk voor een effectieve uitvoering van de interventie. Tijdens de interventie is het ook belangrijk om regelmatig contact te onderhouden met verschillende organisaties voor draagvlak, samenwerking en verduurzaming. Te denken valt aan:

1. Organisaties binnen en buiten de buurt kunnen mogelijk bijdragen aan activiteiten, zoals voorlichting of workshops geven. Ook kan er mogelijk aangesloten worden bij bestaande activiteiten van lokale organisaties die bij de wensen en behoeftes van de deelnemers aansluiten. Zo wordt er gewerkt aan verbinding in de buurt en verbreden deelnemers hun netwerk. Ook verminderd het de organisatorische belasting voor groepsbegeleiders.
2. Fondsen zijn cruciaal voor financiering en ondersteuning van verschillende aspecten.
3. Kennisorganisaties zoals Leyden Academy, Movisie of Pharos kunnen een rol spelen in de advisering, en het betrekken van dergelijke organisaties kan helpen bij het verbeteren en verder ontwikkelen van de interventie.

Tip: Samenwerken met lokale organisaties in de wijk is een *'must'*.

3 Impact: Wat betekent deze interventie voor de deelnemers?

De subdoelen van de interventie zijn gericht op het verbinden van deelnemers met elkaar en met hun omgeving. Door in co-creatie bijeenkomsten te organiseren binnen een vertrouwde setting, streven we ernaar dat de deelnemers niet alleen nieuwe, betekenisvolle relaties ontwikkelen (waardoor hun netwerk en intimiteit worden vergroot), maar ook persoonlijke groei doormaken. Ze leren zichzelf beter kennen qua wensen en behoeftes en kunnen concrete acties ondernemen.

Door vertrouwen op te bouwen en nieuwe kennis en vaardigheden te verwerven, verwachten we dat deelnemers elkaar gemakkelijker zullen ondersteunen en een dieper gevoel van betekenis zullen ervaren. Uiteindelijk willen we dat zij een gevoel van erbij horen ontwikkelen. Met de opgebouwde relaties en groei in vertrouwen verwachten we dat zij de buurt beter leren kennen en daar gemakkelijker en actiever in zullen participeren. Het eindelijk doel is het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van hun welbevinden.

De impact van deze interventie is in kaart gebracht door participerende observaties, informele gesprekken met de deelnemers, gesprekken met project- en groepsbegeleiders, en door de inzet van de *Most Significant Change*-methode. Hoewel het moeilijk is om exacte verandering in eenzaamheid te meten, biedt deze kwalitatieve benadering een diepgaand begrip van de impact van het programma. Hierbij staan bredere veranderingen en de algehele ervaring van de deelnemers centraal.

Ondanks aanzienlijke verschillen tussen de groepen en kleine verschillen in de implementatie van de interventie bij de verschillende organisaties, zien we vergelijkbare impact. Belangrijke thema's die naar voren kwamen na een thematische analyse van de verzamelde gegevens: thuis voelen en erbij horen; vriendschappen en er voor elkaar zijn; verbondenheid in de buurt; persoonlijke ontwikkeling en groei; algemene welzijn en tevredenheid.

3.1 THUIS VOELEN EN ERBIJ HOREN

Een van de meest opvallende veranderingen die de deelnemers hebben ervaren door mee te doen aan de interventie, is dat ze zich in de groep thuis voelen. Deelnemers begonnen elkaar te vertrouwen, en een groot aantal beschreef dat de groep aanvoelde als een familie.

"Ik wil vaker komen, bijvoorbeeld twee keer per week. Zo voel ik me minder eenzaam. Ik wil bij de groep zijn. De groep is mijn familie geworden." (Deelnemer, Utrecht)

“Ze zien elkaar als zusters [...] Deelnemers voelen zich thuis bij de groep. Ze hebben veel gemeenschappelijkheden. Het maakt ze niet uit waar iemand vandaan komt, belangrijk is gelijkwaardigheid, de eigen taal mogen spreken en jezelf kunnen zijn. Ze hebben het gevoel elkaar te begrijpen en hebben begrip voor elkaar.” (Projectleider, Amsterdam)

“Ik was ziek en ik heb gehuild dat ik niet kon komen. Ik was een paar weken ziek. Het is alsof ik hier met familie ben.” (Deelnemer, Amersfoort)

Tijdens de interventie gaven deelnemers aan dat ze uitkeken naar de bijeenkomsten en ze zich vrij voelden om vragen te stellen. De sfeer was niet alleen gezellig; er was een gevoel van vrijheid om openlijk te delen en te participeren zonder aarzeling. Kort gezegd, ze konden zichzelf zijn. Het gevoel van erbij horen, werd versterkt door gedeelde taal en geloof binnen de groep. De onderlinge banden werden nog sterker doordat deelnemers ook buiten de groep en de bijeenkomsten relaties ontwikkelden. Deelnemers begonnen elkaar te missen als iemand niet aanwezig was, en belden bij afwezigheid spontaan om te informeren hoe het met de ander ging. Het proces van elkaar leren kennen zorgde voor een dieper begrip van elkaars levens en perspectieven.

3.2 ER VOOR ELKAAR ZIJN

Na het meedoen aan deze interventie en het actief deelnemen aan de georganiseerde activiteiten, werden er sterke nieuwe relaties gevormd tussen de deelnemers. Deze relaties werden gekenmerkt door diepe vriendschappen en een opmerkelijk gevoel van onderlinge steun, zowel praktisch (hulp met brieven) als emotioneel (elkaar troosten). Deelnemers vertelden dat er tijdens de interventie ook een diepgaande onderlinge verbondenheid ontstond.

“Ik heb hier kennis gemaakt met mijn vrienden. Ook buiten de bijeenkomsten zoeken we elkaar op.” (Deelnemer, Amsterdam)

“De gezelligheid onderling en onder elkaar zijn, vinden ze belangrijk en ze stimuleren elkaar om te participeren aan activiteiten en uitjes. Deelnemers steunen elkaar zowel praktisch als emotioneel. Ze helpen elkaar met brieven, maar ook telefonisch houden ze contact of ze brengen een bezoek bij ziekte. Ook adviseren ze elkaar over bijvoorbeeld gezonde voeding of gezondheidsadviezen, en luisteren ze naar elkaar. Ze willen niet dat iemand zich alleen voelt of geïsoleerd raakt.” (Projectleider, Amsterdam)

“Het thema verlies leidde ertoe dat een deelnemer het verlies van haar zus besprak. Sommige dames lieten een traantje vallen. De dames troosten elkaar onderling.” (Groepsbegeleider, Amersfoort)

“Er werd geknuffeld en de groep wenste haar met lieve woorden het beste toe.” (Project- en groepsbegeleider, Utrecht)

De interesse in elkaars welzijn bleek uit kleine maar betekenisvolle gebaren zoals knuffels, complimenten en het tonen van oprechte belangstelling in elkaar en elkaars situatie. Bovendien boden ze elkaar hulp aan, deelden zij kennis en informatie, gaven elkaar advies en nodigde ze elkaar uit om deel te nemen aan activiteiten in de buurt. Het uitwisselen van cadeaus, zoals zelfgebreide sokken of geschenken bij verjaardagen, versterkte de onderlinge band en benadrukte de zorgzaamheid binnen de groep. Dit alles leidde tot een sfeer van wederzijdse ondersteuning waarin het stimuleren van elkaar en het leren van elkaars ervaringen centraal stond.

3.3 VERBONDENHEID IN DE BUURT

Hoewel veel van de groepsdeelnemers zo ongeveer buren van elkaar waren, kenden de vrouwen elkaar niet voordat ze deelnamen aan de interventie. Door de interventie is daar verandering in gekomen. Deelnemers weten elkaar nu te vinden en niet alleen tijdens de georganiseerde bijeenkomsten, maar ook daarbuiten, in het weekend en tijdens andere activiteiten die in de buurt plaatsvinden. Uit hun verhalen blijkt dat de deelnemers tijdens deze interventie vaker deelnemen aan diverse wijkactiviteiten, waardoor de verbondenheid van hen met de wijk is versterkt.

“Groepsleden bellen elkaar in het weekend, steunen elkaar en wij komen deelnemers nu samen tegen in de wijk. [...] Ze zijn soms buren maar kenden elkaar niet.” (Project- en groepsbegeleiders, Utrecht)

3.4 PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN GROEI

De project- en groepsbegeleiders gaven aan dat de interventie verschillende groeimomenten voor de deelnemers opleverde en dat ze tijdens de interventie werkten aan hun persoonlijke ontwikkeling. Eén belangrijk aspect hierin was dat ze leerden en ervaaarden wat het betekent om tijd voor zichzelf te maken, waarbij ze het gevoel hadden beter te kunnen balanceren tussen hun rol binnen de familie en hun eigen persoonlijke behoeften.

Individuele groei en ontwikkeling waren merkbaar op verschillende momenten. Deelnemers vertelden dat ze in de groep durven te delen, ze beschreven zelfredzamer te zijn en dat hun zelfvertrouwen was vergroot. Velen namen actief deel aan de organisatie van de bijeenkomsten, waarbij ze aangaven dat ze hierdoor hadden geleerd hun mening te uiten, hun wensen uit te spreken en verantwoordelijkheid te nemen. Dit alles resulteerde in een groter gevoel van eigenwaarde.

“De deelnemers mogen zelf de activiteiten bedenken, ze mogen zelf beslissen. Het was heel spannend. We hebben vrouwen die hadden zoiets ‘Wat? Ik? Oh, hoe kan ik dat nu doen? Wie gaat mij begeleiden?’ Er waren heel veel vragen bij de eerste bijeenkomst, maar langzaam zagen we dat de vrouwen groeien in de zin dat ze hun eigen mening durven te zeggen, dat ze hun gevoelens kunnen delen met anderen.” (Groepsbegeleider, Rotterdam)

“Een deelnemer vertelde dat ze oma is en dat ze vroeger veel paste op haar kleinkinderen. Maar ze zei dat ze dat niet meer kan. Ze doet graag oppas als oma, maar op een kind een paar uur oppassen en haar andere kleinkind een dag per week van school ophalen. Meer niet. Over de groepsbijeenkomsten zegt ze ‘Dat is mijn tijd, dit doe ik voor mezelf een keer per week.’” (Groepsbegeleider over deelnemer, Utrecht)

3.5 ALGEMEEN WELBEVINDEN EN TEVREDENHEID

De verbeterde relaties en ondersteuningsnetwerken hebben samen geleid tot het ervaren van blijdschap, rust en gezamenlijkheid. We zagen een duidelijke verbetering in het emotionele welbevinden onder veel van de deelnemers: van aanvankelijke geslotenheid en wantrouwen naar vrolijkheid gedurende een aantal bijeenkomsten. De deelnemers gingen met stralende gezichten huiswaarts, voelden zich bij thuiskomst opgeladen en kwamen steeds vaker met tevredenheid naar de bijeenkomsten. Ze voelden zich blij met deelname aan de interventie, wat resulteerde in een groei van onderlinge verbondenheid. Deelnemers en groeps- en projectbegeleiders uitten hun blijdschap en merkten een toegenomen innerlijke rust op.

“Er was een vrouw die in het begin heel boos was. We zien haar steeds vrolijker worden”
(Project- en groepsbegeleiders, Utrecht)

“De groep gaat met blijde gezichten naar huis en zeggen dan ook een fijne tijd thuis te hebben.” (Groepsbegeleider, Amersfoort)

“De deelnemers worden gezelliger en vrolijker, met meer rust en minder stress.”
(Groepsbegeleider, Rotterdam)

Wat betreft fysiek welbevinden rapporteerden de deelnemers dat ze zich minder ziek voelden en minder vaak een beroep deden op medische hulp van de huisarts.

Tot slot

Samengevoegd suggereren al deze thema's dat er inderdaad vooruitgang is geboekt in het versterken van de verbondenheid tussen elkaar en hun omgeving, en in het verbeteren van het welbevinden van de deelnemers. Dit betekent dat eenzaamheid mogelijk is verminderd, maar dit vereist nog nader onderzoek en meting om de exacte verandering vast te stellen. Het is duidelijk dat deze interventie veelbelovende resultaten heeft opgeleverd, maar een langere termijn en grondiger evaluatie is nodig om de volledige impact en de duurzaamheid ervan vast te stellen.

De impact die we hebben ontdekt door dit kwalitatief onderzoek kan gerelateerd worden aan het begrip *sociaal kapitaal*. Sociaal kapitaal verwijst naar de waardevolle hulpbronnen die voortkomen uit de sociale netwerken, wederzijdse verbindingen en interacties tussen individuen binnen een samenleving. Het omvat vertrouwen, wederkerigheid, sociale normen en gemeenschapsbetrokkenheid, die gezamenlijk bijdragen aan het bevorderen van samenwerking, het delen van informatie en het creëren van een sociaal weefsel dat gunstig is voor zowel individuen als de bredere gemeenschap. Kortom, sociaal kapitaal is van groot belang voor participeren, individueel welbevinden en sociale cohesie in de buurt.

Hoewel deze interventie haar oorsprong vindt in een specifieke gemeenschap, met een gedeelde herkomst, geloofsovertuiging of taal, en wellicht kan worden beschouwd als iets dat onbedoeld exclusiviteit bevordert, toont ons onderzoek aan dat het juist een positieve bijdrage kan leveren aan de maatschappelijke deelname en integratie door de ontwikkeling van sociaal kapitaal. Het is belangrijk om te benadrukken dat, ondanks het ontbreken van een specifiek doelgroepenbeleid in Nederland, de noodzaak voor op maat gemaakte interventies, zoals de beschreven interventie, niet afneemt. Het expliciet benoemen van de specifieke doelgroep is niet bedoeld om uit te sluiten, maar eerder om de unieke behoeften van oudere migranten te erkennen en een ondersteunende omgeving te creëren waarin deelnemers zich begrepen en erkend voelen.

Literatuurlijst

- Bouwman, T. E., & van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1).
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, (8), 73-80.
- El Fakiri, F., & Bouwman-Notenboom, J. (2015). *Gezondheid van oudere migranten in de vier grote steden*. Amsterdam: GGD.
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. (2006). Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen. NIDI-rapport, no. 69. NIDI, 168 pp.
- Klok, J., van Tilburg, T. G., Suanet, B., Fokkema, T., & Huisman, M. (2017). National and transnational belonging among Turkish and Moroccan older migrants in the Netherlands: Protective against loneliness? *European Journal of Ageing*, 14(4), 341–351.
- Kolste, R., Bozkir-Uysal, Ö., El Jaouhari, S., & van den Broeke, J. (2021). *Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen: Eenzaamheidsinterventies*. Utrecht: Pharos.
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, W., McIntyre, R.S. (2020). The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514
- Pot, A., Keijzer, M., & de Bot, K. (2020). The language barrier in migrant aging. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 23(9), 1139–1157.
- Schoenmakers, E.C. (2013). *Coping with loneliness*. Dissertation. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Ten Kate, R. L. F., Bilecen, B., & Steverink, N. (2020). A closer look at loneliness: Why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts? *Gerontologist*, 60(2), 291-301
- Ten Kate, R. L. F., Bilecen, B., & Steverink, N. (2021). The role of parent-child relationships and filial expectations in loneliness among older Turkish migrants. *Social Inclusion*, 9(4), 291–303.
- Torres, S., & Serrat, R. (2019). Older migrants' civic participation: A topic in need of attention. *Journal of aging studies*, 50, 100790.
- Uysal-Bozkir, Ö., Fokkema, T., MacNeil-Vroomen, J. L., van Tilburg, T. G., & de Rooij, S. E. (2017). Translation and validation of the De Jong Gierveld loneliness scale among older migrants living in the Netherlands. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(1), 109–119.
- Van de Maat, J. W, Kok, E., Grondman, J., & Doornink, N. (2020). *Inventarisatie van eenzaamheidsinterventies gericht op ouderen [Inventory of loneliness interventions targeting older adults]*. Utrecht: Movisie

- Van der Zwet, R. J. M., Beneken genaamd Kolmer, D. M., Schalk, R., & Van Regenmortel, M. R. F. (2020). Implementing evidence-based practice in a Dutch social work organisation: A shared responsibility. *British Journal of Social Work*, 50(7), 2212–2232.
- Van Tilburg, T. (2023). Geleerde lessen over eenzaamheid. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2020). Stronger feelings of loneliness among Moroccan and Turkish older adults in the Netherlands: In search for an explanation. *European Journal of Ageing*, 18(3), 311-322.
- Verhage, M., Conkova, N., Leijs, J., & Lindenberg, J. (2021). Programma samen ouder worden: Een 3-jarige effect- en procesevaluatie. Leiden: Leyden Academy on Vitality and Ageing.
- Visser MA, & El Fakiri F. (2016). The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness. *European Journal of Public Health*, 26(6), 977-983.

