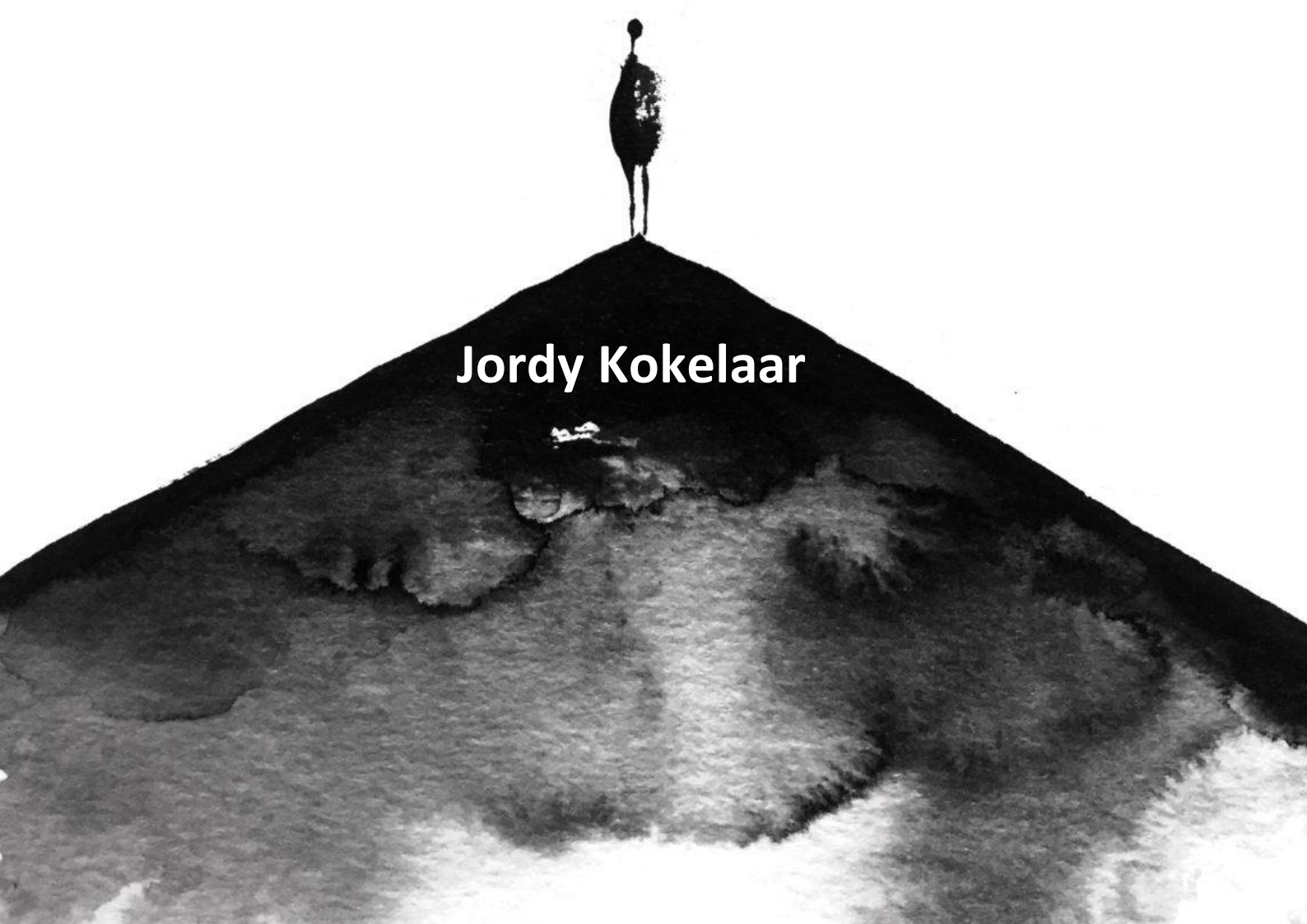


Eenzaam en (niet) alleen

Begeleiders: Kevin van Gorkom en
Leontine van den Hooven

Datum: 03-05-2019

Versie nummer: 1.0



Jordy Kokelaar

Eenzaam en (niet) alleen

Naam:	Jordy Kokelaar
Studentnummer:	70006
Begeleiders:	Kevin van Gorkom en Leontine van den Hooven
Opdrachtgever:	Stichting Buddy Netwerk
Instelling:	HZ University of Applied Sciences
Datum:	03-05-2019
Plaats uitgave:	Voorburg
Naam opleiding:	Social Work

Samenvatting

Het project 2tegen1zaamheid van Stichting Buddy Netwerk zet zich in voor mensen die te maken hebben met eenzaamheid. Dit doen zij door een vrijwilliger gedurende een jaar in te zetten die zich richt op persoonlijk contact en versterking van de cliënt om ervoor te zorgen dat de cliënt na dit jaar zelfstandig om kan gaan met de ervaren problematiek. Dit traject wordt geïnitieerd en begeleid door de coördinatoren van de organisatie.

Op dit moment ervaren de medewerkers van 2tegen1zaamheid problemen met het afsluiten van de koppeling contact tussen vrijwilliger en cliënt omdat de cliënt na het jaar nog niet voldoende versterkt is. Deze probleemstelling heeft geleid tot de volgende onderzoeksvraag: *“Welke begeleiding hebben cliënten van 2tegen1zaamheid nodig om na een jaar voldoende versterkt te zijn op het gebied van eenzaamheid zodat de begeleiding via 2tegen1zaamheid kan worden beëindigd?”*.

Om tot antwoord op deze onderzoeksvraag te komen is kwalitatief onderzoek gedaan bij acht respondenten verkregen uit de caseload van de medewerkers van het project 2tegen1zaamheid. Er is gebruikgemaakt van semigestructureerde interviews om de benodigde data te verkrijgen.

Als conclusie kan worden gesteld dat er behoefte is aan uitbreiding en intensivering van het netwerk door te richten op variatie, begrip en aansluiting. Verder is er behoefte aan begeleiding en ondersteuning op het gebied van mobiliteit, gezondheid, deelname aan de samenleving en participatie. De aanbevelingen die uit het onderzoek voort komen zijn: Het ontwikkelen en toepassen van een gereedschappen gericht op versterking van het netwerk en participatie en het toevoegen van het doel: *‘Leren omgaan met beperkingen’*, aan de werkwijze.

Abstract

Buddy Network Foundation's project 2tegen1zaamheid is dedicated to help people who are dealing with loneliness. They do so by deploying volunteers who focus on personal contact and empowerment of the client over the course of one year to ensure that the client is able to handle the experienced problems independently. This process is initiated and supervised by the coordinators of the organisation.

At the moment, the employees of 2tegen1zaamheid are experiencing difficulties with ending the contact between volunteer and client due to an insufficient amount of empowerment of the client within the year. This issue led to the following research question: "What kind of accompaniment do clients of 2tegen1zaamheid need in order to be sufficiently empowered in the area of loneliness that after one year the accompaniment can be terminated?".

In order to be able to answer this question, qualitative research was carried out among eight correspondents obtained from the caseload of the employees of the project 2tegen1zaamheid. Semi-structured interviews were used to obtain the required data.

In conclusion, it can be stated that there is a need for expansion and intensification of the network by focussing on variation, affiliation and comprehension of the client's network. There is also a need for accompaniment and support considering mobility, health, partaking in society and participation. The recommendations that emerge from this research are: Developing and applying tools focussed on empowerment of the network and participation and integrating the goal: '*Learning to dealing with limitations*', into the work procedure.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	1
2.	Theoretisch kader.....	3
2.1	Eenzaamheid	3
2.1.1	Gevolgen	4
2.2	Oorzaken en risicofactoren	4
2.3	Aanpak eenzaamheid	5
2.3.1	Participatie	6
2.3.2	Empowerment(versterking)	7
2.4	Uitgangspunten voor het onderzoek	8
2.5	Operationalisatie van begrippen.....	9
3.	Methode.....	10
3.1	Onderzoeksstrategie	10
3.2	Dataverzamelingsmethode	10
3.3	Onderzoekseenheden en populatie	10
3.4	Respondenten en steekproef.....	10
3.5	Onderzoeksinstrumenten	11
3.6	Data-analyse	11
3.7	Betrouwbaarheid en validiteit	11
3.8	Bruikbaarheid	12
4.	Resultaten	13
4.1	Verloop interviews	13
4.1.1	Wijzigingen	13
4.2	Resultaten interviews.....	14
5.	Conclusies.....	18
5.1	Beantwoording deelvraag 1	18
5.2	Beantwoording deelvraag 2	18
5.3	Beantwoording deelvraag 3	18
5.4	Beantwoording deelvraag 4	19
5.5	Antwoord op de centrale onderzoeksvraag.....	19
6.	Discussie	20
6.1	Methodische discussie	20
6.2	Inhoudelijke interpretatie van de conclusies.....	20
6.3	Nieuwe informatie(optioneel)	22
6.4	Verwijzing naar bijlage met feedback opdrachtgever	23
6.5	Onderzoeksproces en onderzoek gedrag.....	23

7. Aanbevelingen.....	25
7.1 Ontwikkelen en toepassen van een gereedschap ter versterking van het netwerk	25
7.2 Omgaan met beperkingen toevoegen als doel van het contact.....	25
7.3 Ontwikkelen en toepassen van een gereedschap gericht op participatie.....	25
7.4 Vervolgonderzoek	26
Bibliografie	27
Bijlage 1: Feedbackverslag opdrachtgever.....	30
Bijlage 2: Transcriptie	31

1. Inleiding

Dit onderzoek betreft een onderzoeksopdracht uitgezet door de HZ University of Applied Sciences. In het laatste jaar wordt een onderzoek gedaan bij een professionele organisatie die aansluit op het werkveld van de Social Worker. De opdrachtgever van het onderzoek is Stichting Buddy Netwerk. Buddy Netwerk is een professionele organisatie waar medewerkers en vrijwilligers zich inzetten voor verschillende kwetsbare doelgroepen. Bij Buddy Netwerk staan tijd, aandacht en versterking van de cliënt en de mantelzorger centraal. Het doel van Buddy Netwerk is de cliënt te ondersteunen en vooral te versterken waardoor de cliënt de ervaren problematiek beter zelf het hoofd kan bieden. Hierbij wordt er gericht op de eigen kracht van de cliënt. Dit doel wordt bereikt door het inzetten van vrijwilligers die regelmatig contact hebben met de cliënt en samen met de cliënt opzoek gaan naar mogelijkheden om de problematiek aan te pakken. Gedurende een jaar lang worden de vrijwilligers en cliënten begeleid in dit proces. (Buddy Netwerk, 2018).

Het onderzoek zal plaatsvinden binnen een onderdeel van de stichting genaamd “2tegen1zaamheid” en daarmee beperkt blijven tot cliënten die te maken hebben met eenzaamheid wonend in de gemeentes Den Haag en Rijswijk. Binnen de gemeente Den Haag betreft het cliënten vanaf de leeftijd van 65+ waar in de gemeente Rijswijk de leeftijd 21+ bedraagt (2tegen1zaamheid, 2017). Cliënten van beide gemeentes worden als één cliëntengroep beschouwd.

Tijdens een verkenning van de knelpunten bij de medewerkers van 2tegen1zaamheid viel op dat iedere medewerker benoemde dat zij problemen ervaren bij het beëindigen van het begeleidingstraject van sommige cliënten die langer dan één jaar begeleiding ontvangen. Cliënten zijn in dat jaar onvoldoende versterkt. Naast het feit dat Buddy Netwerk achter het concept van een jaartraject staat, bieden de gemeentes ook maar een jaar subsidie voor de beschikbare begeleiding. Na een jaar is het de bedoeling dat de begeleiding stopt. Alle medewerkers geven aan dat cliënten in een gat vallen als de begeleiding moet stoppen omdat er soms niets voor in de plaats komt. Op dit moment is er nog geen inzicht in wat er precies gedaan moet worden om te komen tot de juiste hoeveelheid versterking zodat er geen begeleiding meer nodig is vanuit 2tegen1zaamheid. Versterking is een term die relevant is aan het bevorderen van de zelfredzaamheid wat een belangrijk thema is in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Overheid, 2015).

Dit onderzoek beoogt aan te tonen wat de cliënten van 2tegen1zaamheid nodig hebben om aan het einde van het jaar-traject met een vrijwilliger voldoende te zijn versterkt. Dit houdt in dat de cliënt zelfstandig of met behulp van andere begeleiding of hulpverlening de problematiek het hoofd weet te bieden. Een kanttekening die hierbij moet worden geplaatst is dat er problematiek kan zijn die niet op te lossen is.

In dit onderzoek is de volgende onderzoeksvraag gesteld:

Welke begeleiding hebben cliënten van 2tegen1zaamheid nodig om na een jaar voldoende versterkt te zijn op het gebied van eenzaamheid zodat de begeleiding via 2tegen1zaamheid kan worden beëindigd?

Om tot antwoord op deze onderzoeksvraag te komen is er veldwerk nodig. Er zijn 4 deelvragen die samen antwoord gaan geven op de onderzoeksvraag. De deelvragen zijn:

1. In welke mate is er sprake van sociale eenzaamheid bij de cliënten van 2tegen1zaamheid?
2. In welke mate is er sprake van emotionele eenzaamheid bij de cliënten van 2tegen1zaamheid?
3. Welke factoren spelen een rol bij de cliënten van 2tegen1zaamheid in het kader van eenzaamheidsproblematiek?
4. Waarin kunnen de cliënten van 2tegen1zaamheid versterkt worden om de eenzaamheid te verminderen?

Met de resultaten van dit onderzoek krijgt Buddy Netwerk inzicht in waar zij zich bij de begeleiding op moeten gaan richten als het gaat om versterking. Hiermee kan een grotere mate van zelfredzaamheid worden bereikt zoals bedoeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Overheid, 2015).

De relevantie van dit onderzoek voor de werkgever is dat er meer inzicht komt in de behoeftes van de cliënten en mogelijkheden om hulp te verlenen. Het biedt informatie die van belang is bij het gericht aanpakken van het probleem eenzaamheid. Dit alles heeft invloed op de zelfredzaamheid van eenzame mensen die hierdoor in mindere mate een beroep zouden kunnen doen op sociale voorzieningen. Dit sluit aan op de doelstelling van de WMO (Overheid, 2015). Dit houdt op haar beurt weer verband met artikel 2 en artikel 27 van de Beroepscode voor de Sociaal Werker (BPSW, 2018).

Hoofdstuk 2 bevat het theoretisch kader. Wetenschappelijke onderzoeken en andere literatuur worden hier uitgewerkt en geciteerd om een basis te leggen voor het later te voeren praktijkonderzoek. Vervolgens worden in hoofdstuk 3 de gemaakte keuzes en methodologie beschreven. Hoofdstuk 4 bevat een systematische weergave van de resultaten van het uitgevoerde veldwerk. De resultaten trachten een antwoord te geven op de onderzoeksvraag wat in hoofdstuk 5 onder de noemer conclusies wordt beschreven. De analyse van deze resultaten vormen hoofdstuk 6 waarin tevens de koppeling met het theoretische kader wordt gelegd. Tot slot bevat hoofdstuk 7 de aanbevelingen naar aanleiding van het uitgevoerde onderzoek.

2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk is theorie verwerkt over de kernbegrippen van het onderzoek. In de eerste paragraaf is het begrip eenzaamheid beschreven met een sub-paragraaf over de gevolgen. Als tweede worden de oorzaken en risicofactoren beschreven. Vervolgens is informatie te vinden over de aanpak van eenzaamheid waarin de kernbegrippen empowerment en participatie zijn opgenomen. Afsluitend worden de uitgangspunten voor het onderzoek beschreven en volgt de operationalisatie van de begrippen.

2.1 Eenzaamheid

Eenzaamheid is een negatieve, subjectieve ervaring van gemis. De manifeste relaties voldoen niet aan de wensen en/of verwachtingen van de persoon. De een ervaart sneller een gevoel van eenzaamheid dan de ander. Zo kan iemand die door bijvoorbeeld pensioen een aantal mensen uit het netwerk verliest zich eenzaam voelen terwijl een ander dit pas ervaart al het gehele netwerk totaal niet meer in beeld is. De Jong-Giereveld (1984) definieerde eenzaamheid als: 'Een onplezierig en ontoelaatbaar ervaren discrepantie tussen de gerealiseerde en gewenste relaties'. Ook Barelds, Lissenberg en Luijkx (2010) houden deze definitie aan.

Eenzaamheid kan worden onderverdeelt in sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid heeft te maken met een tekort aan relaties met mensen waarmee iemand zich verbonden voelt zoals vrienden of vriendinnen. Van emotionele eenzaamheid wordt gesproken als iemand geen personen in zijn netwerk heeft waarmee hij of zij een meer intieme relatie heeft – dit is vaak de partner (Weiss, 1973); (Routasalo, Savikko, Tilvis, Strandberg, & Pitkälä, 2006). Niet alleen de hoeveelheid en kwaliteit van de relaties is van belang - een gevarieerd netwerk is volgens Van Tilburg en De Jong-Giereveld (2007) ook belangrijk. Als het netwerk alleen bestaat uit familieleden, is de kans op eenzaamheid groter dan wanneer er vrienden en goede contacten met burens en leden van verenigingen zijn.

Volgens Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) is er sprake van eenzaamheid wanneer er een negatieve ervaring van gemis bestaat in sociale relaties. Ook zij benoemen een dualiteit in de eenzaamheid en zeggen dat het gemis betrekking kan hebben op de hoeveelheid aan relatie of op de kwaliteit ervan. Zo kan men zich ook in gezelschappen enorm eenzaam voelen. De aansluiting met de ander en de verwachtingen en wensen van de personen in de relatie spelen hier een rol bij. Apart van deze typen eenzaamheid wordt de term sociaal isolement gebruikt. Volgens Machielse (2006) is er sprake van een sociaal isolement als iemand geen relaties heeft met mensen die praktische, emotionele of gezelschapsondersteuning kunnen bieden.

Ook de mate van verbondenheid is belangrijk. Volgens Asatryan (2016) is verbondenheid een belangrijk aspect van een gezonde relatie die vaak wordt onderschat. Deze verbondenheid is de fundering van al onze relaties. De maatschappij heeft een beeld gecreëerd dat relaties gecompliceerd zijn en dat lijken ze vaak ook. Toch zijn relaties waar er een hoge mate van verbondenheid is, vaak gemakkelijk en eenvoudig (Asatryan, 2016).

Wanneer iemand eenzaam is blijkt moeilijk te meten omdat het subjectief is. Toch wordt er in Nederland al aanzienlijke tijd met een meetinstrument gewerkt. Het meetinstrument is hieronder in figuur 2.1 opgenomen. De vragen die worden gesteld in de vragenlijst worden in de wegingstabel gewaardeerd. Hoe hoger het aantal punten die door de persoon zijn gescoord, hoe heviger de eenzaamheid.

Vragenlijst

		zeker	ja	min of meer	nee	zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen					
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen					
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen					
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel					
5	Ik mis mensen om me heen					
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten					

De vragen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De vragen 2, 3 en 4 op sociale eenzaamheid.

Weging

		zeker, ja, min of meer	min of meer nee zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen	1 punt	
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen		1 punt
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen		1 punt
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel		1 punt
5	Ik mis mensen om me heen	1 punt	
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten	1 punt	

Figuur 2.1 Eenzaamheidsschaal (De Jong-Giereveld & Van Tilburg, 2008)

2.1.1 Gevolgen

De gevolgen van eenzaamheid zijn divers. Maar alle bronnen lijken hetzelfde te concluderen. Eenzaamheid kan, als het lang aanhoudt, een negatief effect op de gezondheid hebben. Zo zou het tot depressies, vermoeidheid en slapeloosheid kunnen leiden. Maar ook blijkt het een effect te hebben op het lichaam. Zo kunnen er somatisch klachten ontstaan die verband houden met eenzaamheid. Er is zelfs aangetoond dat eenzaamheid ervoor zorgt dat men mindersnel herstelt van ziektes. Een ander medisch gevolg is dat de kans op de ziekte van Alzheimer toe neemt en tevens de kans op hart en vaatziekte zou worden vergroot. Dit alles leidt tevens tot een hoge financiële druk op de maatschappij (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2016); (Tiwari, 2013); (RIVM, 2018).

2.2 Oorzaken en risicofactoren

Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) beschrijven drie belangrijke typen oorzaken van eenzaamheid. Als eerste benoemen zij ingrijpende gebeurtenissen in het leven zoals verhuizing, pensioen, echtscheiding en verlies een dierbare of autonomie. Ten tweede zijn volgens hen de persoonlijke eigenschappen een mogelijke oorzaak. Schoenmaker, Fokkema & Tilburg benoemen de volgende eigenschappen: geringe sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld en weinig vertrouwen in andere mensen. Het laatste type oorzaak is de verwachting met betrekking tot de kwaliteit of de kwantiteit van het netwerk. Het gaat dan vooral om een te hoge of onrealistische verwachting.

Barelds, Lissenberg en Luijkx (2010) benoemen factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Ook zij benoemen persoonlijke eigenschappen en ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Ze schrijven niet over de verwachtingen maar voegen wel nog iets toe. Volgens hen zijn er een aantal demografische factoren die een rol spelen zoals het geslacht: vrouw, de burgerlijke staat: weduwe. Deze factoren vergroten de kans op eenzaamheid. Ook de woonsituatie brengt risico's met zich mee. Ze benoemen een onveilige of negatieve woonervaring als factor.

De Jong-Giereveld en Van Tilburg (2010) hebben een onderzoek gedaan in verschillende landen. Uit dit onderzoek bleek dat mensen die zichzelf niet gezond voelden, emotioneel en sociaal meer

eenzaam zijn dan mensen die zich wel gezond voelen. Verder draagt volgens het onderzoek het niet hebben van een partner bij aan de sociale en emotionele eenzaamheid. Er werd in het onderzoek geen rekening gehouden met het verschil tussen mensen die nooit een partner hebben gehad of mensen die een partner zijn kwijtgeraakt. Opvallend is dat in dit onderzoek ook naar voor komt dat een lage sociaaleconomische status ook een risico factor blijkt te zijn als het gaat om eenzaamheid. Uit ander onderzoek van De Jong-Giereveld en Van Tilburg (2007) blijkt dat mensen zelf als redenen het meeste noemen: het niet hebben van een partner, behoefte hebben aan vrienden, alleen zijn, verplaatsing van baan, school en huis en gedwongen isolement door gebrek of verblijf in instantie. Wat verder opvalt aan hun onderzoek is dat ouderen wel vaak eenzaam zijn maar het ouder worden zelf niet de oorzaak is. Verder zijn jonggehuwde mannen het minste eenzaam en gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd het meest eenzaam.

Asatryan (2016) vindt dat ook de technologische ontwikkelingen van de huidige samenleving een obstakel vormen bij de strijd tegen eenzaamheid. Dat gebeurt op de volgende manieren: interactie verloopt steeds vaker via een machine, technologie leert ons niets over menselijke interactie en technologie maakt ons minder afhankelijk van elkaar. Dit zorgt er alle drie voor dat het lastiger wordt om eenzaamheid te bestrijden. Machielse (2003) benoemt nog een andere oorzaak voor de eenzaamheid. Psychische problemen kunnen volgens Machielse namelijk ook zorgen voor eenzaamheid. Doordat het lastig is om uit te leggen voor de persoon die eenzaam is en voor de omgeving om te begrijpen wat er speelt, kan het netwerk vervagen.

Wie zijn er dan eigenlijk allemaal eenzaam? Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijdscategorieën en komt over het algemeen vaker bij mannen voor dan bij vrouwen – hoewel dit per leeftijdscategorie verschilt. Ook zijn westerse allochtonen vaker eenzaam dan autochtonen en westerse allochtonen (Van Beuningen & De Wit, 2016). Onder allochtonen is verder een andere oorzaak te vinden. Zo blijkt dat een combinatie van problemen op het gebied van geldzaken, huisvesting en taal kan leiden tot een onvoldoende inclusie of aansluiting bij de maatschappij. Tevens kunnen schaamtegevoelens meespelen. Dit alles samen kan weer leiden tot onttrekking uit de samenleving (De Gruiter & Verwijs, 2010). Ook laagopgeleiden zijn vaker eenzaam dan hoogopgeleiden (Kloosterman & Van der Houwen, 2014).

2.3 Aanpak eenzaamheid

Maar hoe moet eenzaamheid nou worden behandeld of voorkomen? Een uitgebreid sociaal netwerk blijkt een belangrijk vangnet voor eenzaamheid. Vrienden, collega's en kennissen zijn naast de partner belangrijke leden van het netwerk. Als de partner wegvalt zouden goede vrienden zelfs plaatsvervangend kunnen fungeren. Deze relaties ontstaan vaak door gemeenschappelijke bezigheden, hobby's of betrokkenheid bij organisaties. Kerken, verenigingen en andere organisaties dienen vaak als intermediair en helpen de eenzaamheid te bestrijden (Van Tilburg & De Jong-Giereveld, 2007).

Schoenmaker, Fokkema en Tilburg (2014) zeggen dat er drie verschillende aspecten zijn waar op gericht kan worden. Ten eerste de ontwikkeling van een netwerk. Nieuwe contacten leggen of huidige contacten intensiveren zorgen voor een minder eenzaamheidsgevoel. De uitdaging is wel om deze contacten weer te onderhouden. Ten tweede kun je de wensen en verwachtingen aanpassen zodat de huidige relaties gaan voldoen aan de verwachtingen en wensen. Als laatste zou je mensen kunnen leren omgaan met de eenzaamheidsgevoelens. Het is belangrijk om te richten op de individuele vraag en behoefte van de cliënt.

Volgens Hortulanus, Machielse, en Meeuwesen (2006) zijn er drie benaderingen om eenzaamheid aan te pakken. Ten eerste is er de *sociale steunbenadering* die ervan uitgaat dat de hoeveelheid

steun bevorderd moet worden en uitgezocht aan welk type steun behoefte is. Ten Tweede is er de *sociale integratiebenadering* die ervan uitgaat dat je eenzaamheid kunt verminderen door de omvang van het netwerk te vergroten. Als laatste is er nog de *sociale netwerkbenadering* die ervan uitgaat dat een hoge dichtheid en homogeniteit eenzaamheid beperkt.

Of de eenzaamheid is op te lossen hangt af van de situatie. Bij een hoge mate aan gezondheidsproblemen wordt de kans op het oplossen van de eenzaamheidsproblematiek kleiner. Tevens zeggen zij hoe hoger de leeftijd hoe kleiner de kans dat de problematiek op te lossen valt (Schoenmaker, Fokkema, & Van Tilburg, 2014). Zij noemen als laatste de noodzaak om bewustzijn te creëren bij mensen die nog niet te maken hebben met eenzaamheid ter preventie.

Om de problematiek het hoofd te kunnen bieden zouden cliënten weerbaar moeten zijn tegen de eenzaamheid. Weerbaarheid bestaat uit drie aspecten: weerstand, veerkracht en aanpassingsvermogen. Weerstand is een de draagkracht of belastingcapaciteit. Zolang er voldoende weerstand is zal er geen verandering in het functioneren optreden. Als dit wel het geval is vangt de veerkracht het op. Veerkracht is het vermogen om deze veranderingen in het functioneren te herstellen. Als laatste is het aanpassingsvermogen. Op het moment dat een situatie blijvend veranderd, kan het aanpassingsvermogen ervoor zorgen dat er voldoende gefunctioneerd kan worden in deze nieuwe situatie (Duijnhoven, et al., 2014).

Ook Okonek (2011) noemt veerkracht als een belangrijk aspect bij het omgaan met stressvolle en ingrijpende gebeurtenissen. In haar onderzoek naar de relatie tussen psychologische veerkracht en eenzaamheid bleek dat een hogere veerkracht een positief effect heeft op de sociale eenzaamheid. Een verband met de emotionele eenzaamheid bleek niet aan te tonen. Verder is veerkracht iets wat wordt verworven door tijdens het leven in stressvolle en ingrijpende gebeurtenissen terecht te komen (Tomás, Sancho, Melendes, & Mayordomo, 2012).

Volgens De Jong-Giereveld en Van Tilburg (Van Tilburg & De Jong-Giereveld, 2007) zit er een verschil tussen de aanpak van sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en als er sprake is van beide vormen (door hen sociaal isolement genoemd). Daarnaast spelen de oorzaken ook een grote rol. Het is daarom belangrijk om te achterhalen waar sprake van is en hoe de eenzaamheid ongeveer tot stand is gekomen voordat er gestart wordt met interventies. In de praktijk blijkt het helaas erg lastig te zijn om dit alles te achterhalen omdat de problematiek vaak erg complex en subjectief is (Van Tilburg & De Jong-Giereveld, 2007).

2.3.1 Participatie

Ook participatie kan bijdragen aan de aanpak tegen eenzaamheid (SGBB, 2011). Met participatie wordt bedoeld het meedoen aan de samenleving. Er worden twee vormen van participatie beschreven: burgerparticipatie en maatschappelijke participatie. Burgerparticipatie houdt in dat burgers mee denken over beleidsvorming, maatschappelijke participatie houdt in dat burgers deel uit maken van het maatschappelijke leven (Overheid, 2018). Het participeren heeft invloed op de gezondheid en maakt versterking mogelijk terwijl aan de andere kant een goede gezondheid en versterking kunnen zorgen dat er meer en beter geparticipeerd kan worden - het is een wederkerig proces. Daarom moet participatie ook even genoemd worden. Participatie heeft een positief effect op de sociale omgeving en de steun die hieruit te halen is. En deze steun versterkt een persoon en biedt de mogelijkheid tot verdere participatie op verschillende niveaus (Overheid, 2018).

Er zijn verschillende mate van participatie. Om zicht te krijgen hoeveel iemand participeert is er een participatieladder ontworpen. Deze participatieladder dient als meetinstrument en ziet er als volgt uit: zie figuur 2.2 (Terpstra, 2011).



Figuur 2.2: participatieladder (Terpstra, 2011)

Een slechte gezondheid, financiën en psychische gesteldheid vormen de drie grootste obstakels voor mensen om te participeren volgens (Britt, Van der Harg, & Salome, 2018) die onderzoek hebben gedaan in hun regio naar de belemmeringen bij maatschappelijke participatie. Ook volgens SGB0 (2011) vormen gezondheidsproblemen en financiën de grootste belemmeringen maar zij benoemen daarnaast mobiliteit als obstakel. Een ander probleem wat niet door alle groepen wordt ervaren maar wel een groot obstakel vormt is een slechte beschikking over de Nederlandse taal. De grootste drempel is er voor de mensen die meervoudige problemen ervaren en dit zijn vaak mensen met sociale/psychische problemen. Mensen met enkel fysieke problemen scoren vaak hoger op de participatie ladder vanwege de hoeveelheid aan mogelijkheden die voor deze groep al worden gecreëerd binnen de gemeente (SGB0, 2011).

2.3.2 Empowerment(versterking)

Melcherts (2015) geeft de volgende definitie van empowerment: *'Empowerment is een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit bereiken via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie.'* De lichamelijke en mentale toestand van een persoon hebben invloed op de mogelijkheden tot empowerment. Maar ook sociale eigenschappen en zingeving hebben hier invloed op. Ook Van Regenmortel (2009) benoemt het kritische bewustzijn en de participatie als kenmerken van empowerment. Verder voegt Van Regenmortel toe dat er veerkracht ontwikkeld moet worden. Regenmortel vindt empowerment een versterkingsproces waarbij rekening wordt gehouden met de zwakheden maar wel gericht wordt op de mogelijkheden. Het proces van empowerment zou kunnen worden ingedeeld in fases die op de volgende manier verlopen: erkenning -> waardering -> herkenning -> succeservaring -> perspectief zien -> eigenwaarde -> regie ervaren en voeren. Het resultaat van empowerment is dat iemand zich weer deel uit voelt maken van de maatschappij en weer het gevoel van zelfbeschikking heeft en regie over zichzelf (Van Regenmortel, 2009).

In de Nederlandse empowerment vragenlijst, een gereedschap dat wordt gebruikt om empowerment te meten, worden zes dimensies omschreven: professionele hulp, sociale steun, eigen wijsheid, erbij horen, zelfmanagement en betrokken leefgemeenschap. Empowerment wordt hierin omschreven als het ontdekken of herontdekken van de eigen kracht (Boevink, Kroon, & Giesen, 2009).

Regie, kracht en zelfredzaamheid zijn volgens Boumans (2012) niet de enige aspecten van empowerment. Het is namelijk het proces van het bevorderen van kracht en macht. Bouman omschrijft het als een strijd om grip te krijgen op omstandigheden die voor een beperking zorgen bij de persoon. Het gaat dan tevens over het bestaan van de persoon wat betrekking heeft op verschillende levensgebieden als wonen, werken, sociale relaties, zingeving en zorg. Empowerment vraagt om inspanning van het individu maar ook van de ander. Dit kan worden verdeeld in de inspanning categorieën: zelf, met de ander, van de professional en de bredere samenleving. Ten eerste moeten mensen zelf inspanning tonen door na te gaan wat ze kunnen ontwikkelen om met de situatie om te leren gaan. Ten tweede is er inspanning in het netwerk gewend waarbij gedacht kan

worden aan activiteiten en initiatieven met mensen die in soortgelijke situaties zitten. Ten derde is het nodig dat de professional zich richt op de cliënt zelf waarbij veerkracht, regie, eigen strategieën en het uitbreiden van handelingsmogelijkheden op verschillende levensgebieden moeten worden nagestreefd. Dit moet worden gedaan op een communicatieve en dialogische manier. En als laatste dienen overheid en bestuurders in te zetten op mogelijkheden tot versterking. Zij moeten in dialoog gaan en participatie faciliteren (Boumans, 2012).

2.4 Uitgangspunten voor het onderzoek

Het belangrijkste thema in dit onderzoek is de eenzaamheid. Eenzaamheid wordt voor dit onderzoek onderverdeeld in sociale en emotionele eenzaamheid. Het is verder belangrijk dat de eenzaamheid wordt onderzocht omdat het een subjectieve ervaring is en geen statische diagnose waarbij het gaat om het niet voldoen aan wensen en verwachtingen. Ook de vragen in de eenzaamheidsschaal bevestigen de subjectiviteit. De verbondenheid en variatie van de relaties zijn van belang bij de eenzaamheid. Eenzaamheid kan lichamelijke en psychische klachten veroorzaken en kan zelfs het herstel van infectieziektes belemmeren. Deze gevolgen zijn interessant om te beseffen maar niet relevant om als uitgangspunt mee te nemen.

De oorzaak van de eenzaamheid ligt vaak deels bij de context en deels bij de persoon zelf. Zo kunnen ingrijpende gebeurtenissen evenwel een negatief effect hebben als persoonlijke eigenschappen. Daarnaast spelen demografische factoren en onrealistische verwachtingen een rol. Maar ook de gezondheid en een lage sociaaleconomische status kunnen een belangrijke rol spelen. Bij allochtone burgers kan daarnaast het onvoldoende beheersen van de Nederlandse taal een factor zijn.

Kerken, verenigingen en organisaties kunnen een rol spelen bij het bestrijden van eenzaamheid. Gemeenschappelijke bezigheden en interesses helpen een band met anderen te creëren. Het uitbreiden van het netwerk wordt gezien als een bestrijding van de eenzaamheidsproblematiek. Daar moeten wel de verwachtingen en wensen op aansluiten van de persoon zelf. Ook een betrokken netwerk is belangrijk hoewel de steun die dit netwerk kan leveren wel aan moet sluiten op de behoeftes van de persoon. Om de eenzaamheid gericht aan te kunnen pakken, moet duidelijk worden van welke soort eenzaamheid er sprake is. Sociale en emotionele eenzaamheid vragen namelijk verschillende interventies. Of de problematiek goed aan te pakken is, is ook nog afhankelijk van verschillende factoren. Hoe ouder de persoon hoe moeilijker het is om de problematiek aan te pakken. Ook als de persoon veel gezondheidsklachten heeft is het moeilijker om eenzaamheid aan te pakken. Maar zelfs als dit het geval is kan er altijd nog worden ingezet op de weerbaarheid van mensen. Weerbaarheid bestaat uit weerstand, veerkracht en aanpassingsvermogen. Dit kan ook in een vroeg stadium worden gebruikt om in de toekomst de ervaren problematiek te verminderen.

Onder participatie wordt in dit onderzoek de maatschappelijke participatie aangehouden. Participatie heeft een positief effect op de gezondheid vice versa. Ook kan participatie bijdragen aan eenzaamheidsbestrijding. Belemmeringen bij participatie zijn vaak financiële problematiek, psychische gezondheid en fysieke gesteldheid.

De versterking die gerealiseerd gewenst te worden bij de cliënten met eenzaamheidsproblematiek dient gericht te zijn op mogelijkheden maar wel rekening te houden met zwakheden. De versterking kan zich richten op participatie maar ook bestaan uit participatie. De versterking vindt plaats in de persoon zelf maar ook in relatie tot een ander. Er kan gericht worden op het vergroten van handelingsmogelijkheden, eigen regie, veerkracht en strategieën die helpen om te gaan met de ervaren problematiek. Daarnaast kan het netwerk geactiveerd worden.

2.5 Operationalisatie van begrippen

Kernbegrip	Topic	Operationalisatie	Interviewvragen
Emotionele eenzaamheid	Kwaliteit van het netwerk Begrip en aansluiting van het netwerk Betrokkenheid van het netwerk	Welke soort eenzaamheid wordt ervaren? Welke gevoelens heeft de persoon bij eenzaamheid? Wat is de kwaliteit van het netwerk? Hoeveel steun wordt er verkregen uit het netwerk?	Omschrijf eens op welke manier u zich eenzaam voelt? Wie staat het dichtste bij u? Hoe ziet deze relatie eruit? Wanneer zoekt u contact op met de mensen die dichtbij u staan? Voelt u zich begrepen door uw netwerk?
Sociale eenzaamheid	Omvang van het netwerk Contactmomenten	Wat is de omvang van het netwerk? Hoe vaak is er contact met het netwerk en in welke vorm?	Hoeveel mensen zitten er in uw netwerk? Wat vindt u daarvan? Hoe vaak heeft u contact met mensen uit uw netwerk? Op welke manier heeft u contact? Wat vindt u hiervan?
Risicofactoren en oorzaken	Persoonlijke eigenschappen Demografische factoren Socialeconomische status Verwachtingen Taal Gezondheid en Mobiliteit	Zijn er eigenschappen die het lastig maken om contacten Man of vrouw? Is de persoon weduwe(naar)? Hoe ervaart de persoon de woonomgeving? Wat voor soort inkomen heeft de persoon? Wat voor soort opleiding heeft de persoon genoten? Heeft de persoon hoge verwachtingen van het netwerk? Spreekt de persoon goed Nederlands? Voelt de persoon zich gezond? Wat zijn de klachten? Is de persoon mobiel?	Als iemand bevriend met u wil zijn waarom zou de persoon dat graag willen? Zijn er eigenschappen waarvan u denkt dat dat ze u belemmeren om met andere mensen een band aan te gaan? Kunt u iets vertellen over uw partner? Hoe ervaart u uw woon en leefomgeving? Wat vindt u van uw financiële situatie? Wat is uw hoogst genoten opleiding? Wat verwacht u van de mensen om u heen? Is er ook iets wat u voor hen terug zou doen? Zorgt taal bij u voor problemen in het contact met anderen? Hoe ervaart u uw gezondheid? Hoe mobiel bent u? Welke hulpmiddelen gebruikt u?
Aanpak	Empowerment/ versterking Participatie Deelname aan activiteiten/ verenigingen Aanpakken Netwerk	Hoe gaat de persoon om met negatieve situaties? Hoe veerkrachtig is de persoon? Wat kan de persoon nog zelf? Wat kan de persoon zelf oppakken? In hoeverre participeert de persoon in de maatschappij? Wat zou de persoon hieraan willen verbeteren? Wie kan daarbij helpen? Is er een behoefte aan deelname aan activiteiten of verenigingen? Wat is daarvoor nodig? Welke behoefte heeft de persoon in het vergroten van het netwerk? Welke behoefte heeft de persoon in het versterken van het bestaande netwerk? Wat zou de persoon hiervoor willen doen? Wie zou daarbij kunnen helpen? Zouden de verwachtingen kunnen worden aangepast?	Hoe gaat u om met moeilijke situaties en wat heeft u nodig om hier mee om te gaan? Zijn er dingen die u niet meer kan maar nog wel zelf zou willen kunnen? Wat heeft u daarvoor nodig? Voelt u zich deel van de samenleving? Wat zou er moeten gebeuren om dit te verbeteren? Wat heeft u daarvoor nodig? Wat kan iemand doen om u daarbij te helpen? Bent u lid van een vereniging? Neemt u deel aan activiteiten? Heeft u hier behoefte aan? Wat zou iemand kunnen doen om u hierbij te helpen? Wat zou u willen veranderen aan uw netwerk? Wat heeft u daarvoor nodig? Voldoet uw netwerk aan uw verwachtingen? Zou u uw verwachtingen kunnen bijstellen?

3. Methode

Dit hoofdstuk bevat de toegepaste methode van het onderzoek. Er wordt uitleg gegeven over de onderzoeksstrategie en dataverzamelmethode. Vervolgens worden de onderzoekseenheden en populatie, respondenten en steekproef beschreven. De onderzoeksinstrumenten en data-analyse volgen en als laatste worden de betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid van het onderzoek verklaard.

3.1 Onderzoeksstrategie

Voor het onderzoek naar de begeleiding bij eenzaamheid is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek. Er is namelijk een kleinschalig onderzoek uitgevoerd waarin gevoelige onderwerpen worden aangesneden bij kwetsbare mensen. Het onderzoek is inductief uitgevoerd. Dat betekent dat er zonder hypothese ingegaan wordt op individuele gevallen en elk geval bijdraagt aan het creëren van een nieuwe theorievorming. Hier is voor gekozen omdat er uitspraken worden gedaan die nieuwe inzichten bieden. Omdat er wordt gekeken naar de mogelijkheden voor begeleiding in dit onderzoek zal er sprake zijn van een explorerend onderzoek. De uitspraken worden verkregen door het houden van een kwalitatieve survey - vanwege de kwetsbaarheid van de respondenten en het feit dat er naar behoeftes en meningen wordt gevraagd (De Bil, 2011).

3.2 Dataverzamelmethode

In dit onderzoek is gekozen om semigestructureerde interviews te houden. Er wordt gebruik gemaakt van standaardvragen die af te leiden zijn van topics die voortkomen uit het theoretische kader. Zo wordt door iedere respondent dezelfde vraag beantwoord maar is er ook ruimte om meer te verkennen en door te vragen. Deze interviews zullen in persoon plaatsvinden om zo ook de non-verbale communicatie te onderscheppen. Tevens zullen de gesprekken bij de respondenten thuis en om dezelfde tijd plaats vinden om de validiteit en betrouwbaarheid te vergroten. De interviews worden geregistreerd door middel van geluidsopnames. Deze opnames worden verwerkt in een beveiligd netwerk op een computer. Als de opnames zijn verwerkt, worden de opnames op een harde schijf opgeslagen in een beveiligde omgeving en van de telefoon verwijderd om de kans op data-lek te verkleinen (De Bil, 2011).

Vanwege de op 25 mei 2018 ingevoerde Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) wordt er toestemming gevraagd om de gegevens te verwerken aan de respondenten. Tevens zullen opgeslagen opnames enkel gebruikt worden voor dit onderzoek. Als het onderzoek is afgerond zullen alle opnames worden verwijderd (Autoriteit Persoonsgegevens, 2018).

3.3 Onderzoekseenheden en populatie

Dit onderzoek is uitgevoerd binnen de organisatie Stichting Buddy Netwerk binnen het project 2tegen1zaamheid, locatie Den Haag. Stichting Buddy Netwerk heeft meerdere projecten die zich allen op andere doelgroepen richten. Dit onderzoek is enkel gefocust op het onderdeel 2tegen1zaamheid in Den Haag en Rijswijk. De onderzoekspopulatie voor het onderzoek zijn de cliënten van 2tegen1zaamheid in Den Haag en Rijswijk. De onderzoekseenheden zijn tevens de cliënten van 2tegen1zaamheid. Ook de projectgroep 2tegen1zaamheid van Stichting Buddy Netwerk is een onderzoekseenheid omdat ook hierover uitspraken worden gedaan (De Bil, 2011).

3.4 Respondenten en steekproef

Er is gekozen om gebruik te maken van een selecte steekproef omdat de populatie te groot is om over alle eenheden een uitspraak te kunnen doen (Baarda, 2014). De vraag om deel te nemen aan het onderzoek wordt voorgelegd aan cliënten die door de medewerkers worden gekozen. Hier is voor gekozen vanwege de kwetsbare positie van cliënten, de mogelijke gezondheidsklachten en

andere factoren die het interview kunnen belemmeren. Er wordt een doelgerichte selectie gemaakt van cliënten die zich het best lenen voor een interview. Een hoge mate van variatie wordt hiermee nagestreefd (Baarda, 2014). Deze cliënten zullen worden benaderd. Als er minder dan acht cliënten zich aanmelden om deel te nemen zal de medewerkers opnieuw gevraagd worden cliënten te benaderen net zolang tot er acht cliënten bereid zijn om mee te werken aan de interviews.

3.5 Onderzoeksinstrumenten

Voor dit onderzoek worden verschillende instrumenten gebruikt. Ten eerste wordt er een vragenlijst gebruikt bij het interview om aantekeningen op te maken en in de gaten te houden of alle vragen worden gesteld. Verder wordt voor de verslaglegging van de interviews een telefoon gebruikt die aangereikt is door de opdrachtgever. De gegevens worden verwerkt op een computer tevens verstrekt door de opdrachtgever. Tijdens het interview wordt tevens gebruik gemaakt van een topiclijst die voortkomt uit het theoretisch kader om de rode draad in het onderzoek te waarborgen.

3.6 Data-analyse

Om tot interview vragen te komen is gebruik gemaakt van een topiclijst. De topics in de lijst zijn de onderwerpen en de sub-topics maken een verdeling in de onderwerpen. Aan de hand van de sub-topics zijn vragen opgesteld. De volgorde van de vragen wordt zoveel mogelijk aangehouden. Voordat de interviews met de respondenten wordt gehouden, wordt er een proef interview gehouden om te controleren of de vragenlijst volstaat. De feedback hierop wordt vervolgens gebruikt om aanvullingen en aanpassingen te maken op de vragenlijst (Baarda, 2014). Vooraf aan ieder interview wordt de geluidsapparatuur getest door een korte opname te maken en te controleren op kwaliteit. Tevens wordt de opname apparatuur voor het interview geleeft zodat er voldoende opslagruimte is voor de opname van het interview. De opnames worden gemerkt door middel van datum en nummer en vervolgens apart opgeslagen op een beveiligd netwerk ter voorkoming van data-lek en vergroting van de privacy. De opgenomen interviews worden later uitgewerkt in een transcript waarin alles op een letterlijke manier wordt uitgetypt. Dit is omdat alle mogelijke informatie van belang kan zijn in de analyse. Het transcript wordt vervolgens geanalyseerd waarbij met kleuren-labels de verschillende antwoorden worden gekenmerkt. De labels worden weer onderverdeeld in de topics en sub-topics. Stukken tekst die niet relevant zijn voor het onderzoek worden verwijderd. Deze manier wordt door Baarda (2014) axiaal-coderen en datareductie genoemd. Het eindresultaat wordt in een lijst opgenomen met labels zodat er een overzichtelijk geheel ontstaat met informatie per topic waarover vervolgens uitspraken gedaan kunnen worden (De Bil, 2011).

3.7 Betrouwbaarheid en validiteit

Om de interne betrouwbaarheid te vergroten worden alle interviews bij de respondenten thuis uitgevoerd op eenzelfde tijdstip. Verder wordt er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview om te zorgen dat iedere respondent de basisvragen beantwoordt. Dit vergroot de kans dat het onderzoek dezelfde resultaten oplevert als het opnieuw wordt uitgevoerd (Baarda, 2014). Om de externe betrouwbaarheid te vergroten is gekozen om zo veel mogelijk diversiteit op het oog te houden bij de selectie van respondenten. De interviews worden verder letterlijk uitgewerkt in een transcript om te zorgen dat de antwoorden letterlijk worden overgenomen. De vragen die in het interview worden gesteld komen uit de topiclijst die gebaseerd is op het theoretisch kader om te zorgen dat ze zo objectief mogelijk zijn. Dit helpt voorkomen dat er met andere gegevens gelijke uitspraken kunnen worden gedaan (De Bil, 2011).

Validiteit kan ook onderverdeeld worden in intern en extern. Om de interne validiteit te vergroten komen alle begrippen die in de topiclijst staan uit eerder gepubliceerde theorie. Verder zijn de

respondenten geïnterviewd in hun vertrouwde omgeving op eenzelfde tijdstip wat de ecologische validiteit verhoogt. In een vertrouwde omgeving voelen mensen zich vrijer om eerlijk te antwoorden dan in een onbekende omgeving. Het tijdstip kan tevens van invloed zijn omdat mensen over de dag genomen verschillend in hun vel zitten (Baarda, 2014). Om de externe validiteit te vergroten is er gezorgd voor een zo divers mogelijke groep respondenten verspreid over het gehele werkveld van 2tegen1zaamheid. Zodat er uitspraken gedaan kunnen worden die betrekking hebben op de onderzoekspopulatie (De Bil, 2011).

3.8 Bruikbaarheid

Voor de organisatie zullen de resultaten bruikbaar zijn omdat er uitspraken worden gedaan die voortkomen uit respondenten afkomstig uit hun eigen cliëntenbestand. De resultaten van het onderzoek kunnen bijdragen aan de kennis over de problematiek, de behoeftes van de cliënt en de mogelijkheden tot versterking. Met deze informatie kunnen uitspraken gedaan worden over de begeleiding die 2tegen1zaamheid zou kunnen bieden. Op deze manier kan er gericht worden begeleid en een grotere mate van zelfredzaamheid worden nagestreefd. Dit maakt het onderzoek instrumenteel bruikbaar. Dat wil zeggen dat er gebruikt kan worden om een bijdrage te leveren aan het beleid van de organisatie (Verhoeven, 2016). Tevens zal dit bijdragen aan het voorkomen dat cliënten langer dan een jaar begeleiding krijgen. Of er een methode of strategie uit voort komt blijkt uit de resultaten en aanbevelingen van het onderzoek. De discussie in dit onderzoek kan leiden tot nieuwe onderzoeken omdat er vragen kunnen ontstaan uit de resultaten. Dit maakt het onderzoek ook conceptueel bruikbaar. Conceptueel bruikbaar betekend namelijk dat het kan leiden tot verder onderzoek vanwege onduidelijkheden in de resultaten (Verhoeven, 2016).

4. Resultaten

Dit hoofdstuk bevat de beschrijving van de resultaten van het veldonderzoek. Na een korte beschrijving van het verloop van de interviews wordt beschreven welke wijzigingen in het onderzoek zijn gedaan. Vervolgens zijn de resultaten van de interviews per topic uitgewerkt.

4.1 Verloop interviews

Na de goedkeuring van het onderzoeksvoorstel kon worden gestart met het uitvoeren van de interviews. Voorafgaand is er een tijdsschema opgesteld om ervoor te zorgen dat de deadline kan worden gehaald. Vervolgens is er in overleg met de medewerkers van de projectgroep 2tegen1zaamheid een lijst gemaakt van de te benaderen cliënten. Hierbij is rekening gehouden met een zo groot mogelijke diversiteit. De onderzoeker is zelf contact gaan leggen met de geselecteerde cliënten. Bij het benaderen van de cliënten met de vraag of zij wilden deelnemen aan het onderzoek viel op dat veel cliënten weerstand hadden tegen het feit dat het gesprek werd opgenomen of het niet prettig vonden te worden benaderd door een onbekende. Er is op dat moment gekozen om de bij de cliënt betrokken medewerker contact op te laten nemen om een afspraak te maken voor een interview. Dit zorgde ervoor dat meer cliënten wilden meewerken. Er heeft tot twee keer toe een extra overleg plaatsgevonden met de medewerkers van de projectgroep om voldoende respondenten te vinden die wilde deelnemen. De groep respondenten bleef divers maar het selecteren van cliënten die in staat worden geacht goed antwoord te kunnen geven, komt de representativiteit niet ten goede. Er is geen andere oplossing gevonden – het is een kwetsbare doelgroep. Het initiële tijdspad is daardoor verschillende malen aangepast. Ook het afnemen van de interviews verliep niet voorspoedig. Twee respondenten bleken achteraf toch niet geschikt voor een interview vanwege een verandering in de persoonlijke situatie. Hiervoor zijn twee nieuwe interviews gepland waardoor nogmaals vertraging optrad. Verder bleek het tijdens de interviews soms lastig om de volgorde van de vragen aan te houden waardoor het af en toe verwarrend werd. Het is een aantal keer voorgekomen dat er een vraag niet is gesteld. De vraag *“Voelt u zich begrepen door mensen die dichtbij u staan?”*, is niet in alle interviews aan de orde gekomen. Toch is er een antwoord gekomen op deze vraag bij het doorvragen op andere onderwerpen.

4.1.1 Wijzigingen

Als eerste werd duidelijk uit de interviews dat het topic: *“Kwaliteit van het netwerk”*, niet te achterhalen was uit de vragen – daarvoor is het topic te oordelend en subjectief. Het topic is dus van de lijst verwijderd. Ook de topic: *“Sociaaleconomische status”*, is als topic verwijderd en ondergebracht bij het topic: *“Demografische factoren”*. Verder zijn er veel aanpassingen gemaakt in het tijdsschema vanwege de problemen bij het maken vinden van voldoende geschikte respondenten. Tijdens het uitvoeren van de interviews bleek dat de vraag: *“Zorgt taal bij u voor problemen”*, niet van toepassing is op de respondenten omdat alle respondenten de Nederlandse-taal voldoende beheersten. Deze vraag is na drie interviews niet meer gesteld maar wel op de lijst blijven staan voor het geval dat er een respondent tussen zat die de Nederlandse-taal niet voldoende beheerste. Verder zijn de vragen: *“Wat heeft u daarvoor nodig”*, *“Wat zou iemand kunnen doen om u daarbij te helpen”* en *“Wat zou er moeten gebeuren om dat te verbeteren”*, niet in ieder interview gesteld vanwege het feit dat sommige respondenten aangaven een bepaalde behoefte niet te hebben waardoor de vragen overbodig werden. Tot slot is de vraag: *“Wat zijn goede eigenschappen van u die prettig zijn voor een ander?”*, toegevoegd na de vraag: *“Als iemand bevriend met u wil zijn waarom zou de persoon dat graag willen?”*, en *“Heeft u ook slechte eigenschappen?”*, toegevoegd na de vraag: *“Zijn er eigenschappen waarvan u denkt dat dat ze u belemmeren om met andere mensen een band aan te gaan?”*, ter verduidelijking omdat de vragen zonder deze toevoeging niet voor iedereen duidelijk waren. Als laatste viel het op dat veel respondenten benoemden dat er veel

contacten om hen heen komen te overlijden. Dit is niet in de vragen opgenomen maar wel als resultaat naar voor gekomen onder het topic 'demografische factoren'.

4.2 Resultaten interviews

4.2.1 Topic: Begrip en aansluiting van het netwerk

Zes van de acht respondenten geven aan dat zij zich niet begrepen voelen door hun omgeving. Deze zes geven tevens aan geen of te weinig aansluiting te vinden bij hun omgeving. Zij vertellen dat ze iemand missen met wie ze interesses kunnen delen. Zo heeft één van de respondenten behoefte aan een gesprek over politiek: *"Ja, mijn dochter is niet zo met politiek bezig en mijn zoon volgens mij ook niet, nee. Omdat je soms dan wel eens een gesprek wil hebben voor wat je.... nou, in de krant hebt gelezen of bijvoorbeeld een of ander politiek geval. En dan... nou, dat is leuk als je dat weer even met je eigen mensen kan uitwisselen "*, (respondent, man).

De twee respondenten die wel begrip en aansluiting vinden in hun omgeving zijn tevens de respondenten die de grootste hoeveelheid mensen in hun netwerk hebben en zich ook nog deel van de samenleving voelen. De persoon die het dichtste bij de respondent staat, was in alle gevallen iemand van wie zij afhankelijk waren. Geen van de respondenten geeft aan een partner te hebben waarvan vijf laten weten dat zij hun partner kwijt zijn door overlijden of een scheiding.

4.2.2 Topic: Betrokkenheid van het netwerk

Vijf van de acht respondenten geven aan betrokken mensen om zich heen te hebben. Alle vijf laten zij weten het fijn te vinden dat er iemand is die op hen let. Bij alle vijf gaat het om familiale contacten die betrokken zijn, voornamelijk in de vorm van praktische ondersteuning. Twee van deze vijf geven, ondanks de betrokkenheid van een familiair contact, aan dat zij toch onvoldoende begrip en aansluiting ervaren van hun omgeving. Er is verder maar één respondent die betrokkenheid ervaart van een buurcontact. Zes respondenten ervaren een drempel om contact op te nemen met de personen die het dichtste bij hen staan. Op de vraag wanneer contact opgenomen wordt met de persoon die het dichtste bij hen staat volgden antwoorden als: *"Zo min mogelijk want ze hebben allemaal hun eigen leven. Dus ik ga niet bellen voor wisselwasjes"*, (respondent, man) en *"Ja, dat is weinig want hij heeft natuurlijk ook z'n eigen leven"*, (respondent, man). Alle respondenten met kinderen geven aan dat de kinderen hun *"eigen leven"* hebben. Zij benoemen zichzelf niet als onderdeel hiervan. Er zijn drie respondenten die vertellen geen betrokken netwerk om zich heen te hebben. Alle drie ervaren zij tevens onvoldoende begrip en aansluiting van het netwerk. *"En ik zie hem maar 1 keer in de week en dan gaat het over wat hij allemaal doet en zo. Vaak nauwelijks hoe ik me voel"*, (respondent, vrouw) - deze mevrouw vertelt over de persoon die het dichtste bij haar staat. Een ander mist de aansluiting vooral gericht op zingeving: *"Nou ik ben dus christen en zij niet dus"*, (respondent, vrouw). Zij vertelde dat ze de verbinding over dit onderwerp mist en dat dit enorm belangrijk voor haar is.

4.2.3 Topic: Omvang van het netwerk

De omvang van het netwerk van ieder van de respondenten bestaat uit vijf of minder personen. Er is één respondent met maar één persoon in het netwerk, twee respondenten met twee personen, twee respondenten met drie, twee respondenten met vier personen en ook een respondent met vijf netwerkleiden. Iedere respondent die drie of minder mensen in het netwerk heeft, vindt het aantal ook daadwerkelijk te weinig. *"Ik voel me eenzaam omdat ik helemaal niemand meer heb. Ik ben negenentachtig en ik heb geen familie meer, geen vrienden en kennissen... ..die zijn allemaal dood of zitten in een inrichting"*, (respondent, vrouw). Veel respondenten geven, zoals deze vrouw, aan dat de mensen om hen heen niet meer leven of dat er weinig contact is vanwege de leeftijd en alles wat daarbij komt kijken. *"Ja, familie contacten enzovoorts, die worden ouder en die kunnen ook moeilijker komen"*, (respondent, man).

4.2.4 Topic: Contact momenten

Drie van de acht respondenten vinden het aantal contactmomenten voldoende. Telefonisch hebben wel alle respondenten voldoende contact. *“Nou m’n zoon. Maar ja, die werkt ook de hele week. Dus die komt ook heel weinig naar hier eigenlijk. Hooguit met de telefoon”, (respondent, man).*

Vijf respondenten leggen uit behoefte te hebben aan meer contactmomenten. *“Nou ik had heel graag gewoon iemand die te pas en te onpas gewoon durft binnen te lopen hier of me even belt ergens voor”, (respondent, vrouw).*

4.2.5 Topic: Persoonlijke eigenschappen

Zeven van de acht respondenten kunnen na enig doorvragen wel goede eigenschappen van zichzelf benoemen die voor een ander prettig kunnen zijn. Allen noemen zij sociale vaardigheden zoals: goed kunnen luisteren en empathisch vermogend. Verder zijn er vijf respondenten die de situatie waarin zij verkeren gemakkelijk accepteren en zich schikken naar de omstandigheden. Allen hebben zij ook het idee nog iets te kunnen bieden aan een ander. Er was één respondent die vond dat ze niets te bieden heeft. *“Nee, ik heb niks te bieden”, (respondent, vrouw).* Deze respondent stond negatief in het leven en vertelde: *“Ik wil dood. Ik zeg alles wat ik wil hè. Ik wil dood maar ik heb er ontzettende angst voor”, (respondent, vrouw).* Zes respondenten gaven aan wel positief te zijn ingesteld. De respondenten die negatief zijn over het leven hebben maar één of twee netwerkleiden en accepteren de situatie waarin zij zitten niet.

4.2.6 Topic: Demografische factoren

Het aantal mannen en vrouwen was in het onderzoek gelijk – vier mannen en vier vrouwen. Van de acht respondenten hebben er drie kinderen. Geen van de vrouwen heeft kinderen. De helft van de respondenten is hoogopgeleid waarvan er maar één een vrouw is. Verder zijn bijna alle respondenten tevreden over hun woon en leefomgeving – zeven van hen zijn blij met de woning en zes respondenten ervaren ook de omgeving om de woning heen als prettig. Eén respondent is enorm ontevreden over de woon en leefomgeving. Twee respondenten benoemen dat de omgeving op een negatieve manier is veranderd: *“Nou in het begin toen ik hier kwam wonen... .. toen ging het hier allemaal heel netjes en keurig aan toe. Maar het peil zakt hier verschrikkelijk”, (respondent, man).* Een andere respondent vertelde: *“Ik ken ze gewoon niet meer. Vroeger stelde je jezelf voor enzo. En we hadden toen ook elk jaar een nieuwjaarsreceptie. En tegenwoordig, iedereen die houdt het af hè,” (respondent, man).* Totaal geven vier cliënten aan dat er een verandering is opgetreden in hoe mensen met elkaar omgaan. Verder was er maar één respondent die niet tevreden was met de financiële situatie.

Vier respondenten benoemen dat zij te maken hebben met het overlijden van mensen uit hun netwerk. *“Maar ja, dat valt er allemaal weg en dan... In die zin ben ik dan alleen hè. Je blijft dan alleen achter. Mijn vrouw is overleden, mijn bridge partner is inmiddels ook weer overleden”, (respondent, man).*

4.2.7 Topic: Verwachtingen

Zeven van de acht respondenten hebben weinig of geen verwachtingen van anderen. Op de vraag wat zij van hun naasten verwachten antwoordt een respondent: *“Nou dat ze nog wat van hun leven maken. Mijn leven loopt af. Dat ze zichzelf kunnen redden”, (respondent).* Een ander zegt: *“Verwacht niks van ze. Nee. Ik verwacht niks van ze. Als ik wat heb dan ben ik er blij mee”, (respondent, man).* De respondenten die verwachtingen hebben, laten tevens weten dat als niet aan de verwachtingen wordt voldaan, zij dit jammer vinden maar het niemand kwalijk te nemen. Zij zijn allen erg dankbaar voor wat ze krijgen. Er is maar één respondent die duidelijke verwachtingen heeft van zijn naasten en geen genoegen neemt als zij niet aan deze verwachtingen voldoen. Hij reageerde op de vragen als volgt: *“Nou dat ze geregeld bij me langskomen. En dat ze ook... betreft de boodschap en wat betreft...”*

nou dat ik alles op tijd krijg, hè. Dat verwacht ik dus van ze en dat doen ze dus ook. Ja dat zou ik ze wel kwalijk nemen. Ja, absoluut. En dat zou ik natuurlijk niet prettig vinden”, (respondent, man).

4.2.8 Topic: Taal

Over dit topic valt enkel op te merken dat geen van de respondenten problemen ondervinden op het gebied van taal. De respondenten waren allen van origine Nederlandstalig.

4.2.9 Topic: Gezondheid en mobiliteit

Een onderwerp die er verder uit springt is de gezondheid. Zes respondenten ervaren de gezondheid als slecht. Op de vraag hoe zij hun gezondheid ervaren geven zij antwoorden als: *“Nou dat is belabberd op het ogenblik ja. Ik heb zoveel chronische kwalen”, (respondent, man)* en *“Ja, het is dat het lopen slecht gaat. En ik ben natuurlijk veel eerder moe dan vroeger”, (respondent, man).*

Vier van deze zes zegt door de gezondheid beperkt te zijn in mobiliteit. Totaal voelen alle respondenten zich beperkt in hun mobiliteit. Alle respondenten geven aan behoefte te hebben om meer buiten te komen. Vier van hen zijn afhankelijk van een ander om buiten te komen en één van de respondenten komt niet buiten omdat zij door incontinentie onzeker is geworden. Op de vraag wat er nodig is om de situatie te verbeteren benoemen zij allemaal een verbetering in de gezondheid die niet te bewerkstelligen is.

4.2.10 Topic: Empowerment en versterking

Zeven van de acht respondenten hebben last van een beperkte zelfstandigheid waarvan er vier volledig afhankelijk zijn van anderen om buiten te komen. Zeven respondenten geven aan dat er dingen zijn die ze nog graag willen doen maar niet meer kunnen. Drie van hen denken dat het nog wel mogelijk is om hier wat aan te doen maar dan wel met hulp van een ander. Maar één van hen is actief opzoek naar mogelijkheden. Vier geven aan dat niets kan zorgen dat zij de dingen kunnen doen die zij nog willen maar niet meer kunnen. Op de vraag wat zij ervoor nodig hebben om weer te kunnen doen wat zij vroeger wel konden, kwam een antwoord: *“Lichamelijke kracht. Maar die heb ik niet meer. Ik ben zo gauw verschrikkelijk moe”, (respondent, man).*

De helft van de respondenten zegt iets te doen om vereenzaming of isolement te voorkomen. Eén van deze respondenten geeft aan zich nog niet heel eenzaam te voelen maar bezig te zijn om eenzaamheid te voorkomen door in contact te blijven met mensen. *“Ja natuurlijk. Want je moet niet, niet zeggen van: ik ben met pensioen, ga lekker kastje kijken. Dan krijg je vierkante ogen. Je moet het contact zelf zoeken eigenlijk”, (respondent, man).*

4.2.11 Topic: Participatie

Van de acht respondenten voelt de helft zich geen deel meer uitmaken van de samenleving. Eén van hen verteld over een situatie waarbij hij contact moest opnemen met de instelling waar hij zijn woning huurt genaamd Respect: *“Dan bel ik naar Respect. Die zegt: ‘Wij weten helemaal nergens van.’ Wat doen ze dan? Dan was er iets - gaan ze een brief schrijven. En die stuurde ze naar mijn dochter. En dan bel ik daarover, ik zeg: ‘ik ben nog niet helemaal dement hoor’.”, (respondent, man).*

Eén van de respondenten kan aangeven wat er zou moeten gebeuren om zich meer deel te voelen van de samenleving: *“Nou ja dan zou je dus, ja dan moet je kringen hebben waarin je je kunt bewegen”, (respondent, man).* Deze respondent vertelt dat hij zelf niet meer in staat is om dit te organiseren en dat andere partijen dit zouden moeten organiseren en aanreiken in de vorm van activiteiten. De helft van de respondenten is actief bezig om actueel te blijven. Eén ervan doet dit door gebruik te maken van het internet, de anderen gebruiken voornamelijk de krant om op de hoogte te blijven.

4.2.12 Topic: Deelname aan activiteiten

Geen van de respondenten neemt deel aan of bezoekt activiteiten. En er is maar één respondent die lid is van een kerk of vereniging. Zij is geen actief lid maar krijgt eens in de zoveel tijd wel een belletje en een bezoekje van deze iemand van de organisatie en dat vindt zij erg fijn. Op de vraag of ze daar zelf nog meer mee wil doen antwoordt ze: *“Nee. Maar ik vind het wel fijn als ze me niet vergeten”*, (respondent, vrouw). Vijf van de respondenten geven aan nog behoefte te hebben aan activiteiten. Het probleem is bij twee respondenten dat zij geen mogelijkheden zien om daar te komen. De twee anderen weten dat zij met een taxibusje kunnen gaan maar vinden deze dienst niet prettig en maken er daarom bijna nooit gebruik van. *“De ene keer kwam ie helemaal niet opdagen en de andere keer heb ik anderhalf uur moeten wachten”*, (respondent, vrouw).

4.2.13 Topic: Aanpakken Netwerk

Vier respondenten geven aan dat het netwerk voldoet aan hun verwachtingen. Twee respondenten geven aan dat zij behoefte hebben aan verandering. Deze twee willen beiden graag een extra contact waarmee zij naar buiten kunnen gaan of mee in gesprek kunnen. Van de vier respondenten die aangeven geen behoefte te hebben aan verandering geven drie van hen een externe factor als reden hiervan. Eén respondent vertelt: *“Nee, dat heb ik eigenlijk geen... Ze zijn betrokken genoeg daar niet van. Nee. Meer mensen hoef ik ook niet. Ze vallen toch allemaal af”*, (respondent, man). Een tweede respondent zegt: *“Nou ik heb niet zo veel meer te verwachten hè”*, (respondent, man), en kan vervolgens niet uitleggen waarom dat zo is. De derde respondent geeft als antwoord op de vraag of het netwerk voldoet aan de verwachtingen: *“Ja, ik verwacht helemaal niks dus wat dat betreft kun je zeggen ja. Maar dat is geen sympathieke gedachte”*, (respondent, vrouw). Eerder vertelde deze respondent dat zij helemaal geen netwerk heeft.

5. Conclusies

In dit hoofdstuk worden de antwoorden op de deelvragen die voortkomen uit het hoofdstuk resultaten beschreven. Aan het einde van het hoofdstuk is aan de hand van de conclusies met betrekking tot de deelvragen antwoord gegeven op de centrale onderzoeksvraag.

5.1 Beantwoording deelvraag 1

In welke mate is er sprake van emotionele eenzaamheid bij de cliënten van 2tegen1zaamheid?

Dit onderzoek laat zien dat er bij de cliënten van 2tegen1zaamheid in hoge mate sprake is van emotionele eenzaamheid. De meeste cliënten vinden weinig tot geen aansluiting bij hun huidige netwerk. De relatie met de personen die het dichtste bij hen staan is nimmer een gelijkwaardig contact – cliënten zijn afhankelijk van hen.

De meeste cliënten hebben betrokken mensen om zich heen en dit zijn bijna altijd familiale contacten. Betrokkenheid garandeert niet dat cliënten zich ook begrepen voelen – er zijn toch cliënten die ondanks de betrokken mensen om zich heen, geen aansluiting kunnen vinden en zich niet begrepen voelen. De cliënten ervaren vaak een drempel om hulp te vragen bij hun netwerk. Zeker als er kinderen betrokken zijn denken cliënten vaak dat zij storen in het dagelijkse leven van de kinderen als zij vragen om hulp of ondersteuning.

5.2 Beantwoording deelvraag 2

In welke mate is er sprake van sociale eenzaamheid bij de cliënten van 2tegen1zaamheid?

Uit het onderzoek blijkt dat er sprake is van een oplopende ernst van sociale eenzaamheid. Er sterven steeds meer contacten en het wordt ook steeds moeilijker om de huidige contacten te onderhouden in verband met het achteruitgaan van gezondheid - voornamelijk door ouderdom. De contacten die de cliënt heeft, betreft namelijk regelmatig mensen van oudere leeftijd. Daarnaast heeft het merendeel van de cliënten een duidelijke behoefte aan meer mensen om zich heen. De telefoon is voor veel cliënten het voornaamste contact wat zij met hun netwerk hebben. Maar dit is niet voldoende. De meeste cliënten hebben meer behoefte aan fysieke aanwezigheid van hun netwerk.

5.3 Beantwoording deelvraag 3

Welke factoren spelen een rol bij de cliënten van 2tegen1zaamheid in het kader van eenzaamheidsproblematiek?

De resultaten van het onderzoek tonen aan dat er een aantal factoren meespelen in het kader van eenzaamheid. Ten eerste krijgen de cliënten veel te maken met het overlijden van mensen die deel uitmaken van hun netwerk. Veel contacten die ze door hun leven heen hebben opgebouwd, zijn overleden. Met het wegvallen van deze mensen om hen heen, wordt het netwerk kleiner. Ten tweede het feit dat weinig van de cliënten kinderen heeft. Kinderen zijn vaak de meest betrokken partij in het netwerk van de cliënt. Als er geen kinderen zijn, heeft iemand andere mensen nodig die deze betrokken rol gaan invullen.

De derde factor die uit het onderzoek komt, is dat ondanks de behoeftes van de cliënten en de eenzaamheid die zij ervaren, zij bijna allemaal weinig verwachten van de mensen om hen heen. Als laatste factor blijkt de gezondheid en mobiliteit van de cliënten een rol te spelen. Alle cliënten ervaren een beperking doordat zij niet mobiel genoeg zijn. Zij hebben allemaal de behoefte om meer

naar buiten te gaan maar voelen zich beperkt door hun mobiliteit en in de meeste gevallen daarnaast ook nog door de gezondheid.

Wat opvalt is dat het aantal mannen en vrouwen gelijk is en er ook een gelijke verdeling in opleidingsniveau is. Daarnaast blijkt de woon en leefomgeving door het grootste aantal cliënten als prettig te worden ervaren.

5.4 Beantwoording deelvraag 4

Waarin kunnen de cliënten van 2tegen1zaamheid versterkt worden om de eenzaamheid te verminderen?

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat de cliënten kunnen worden versterkt op een aantal manieren. Als eerste kan de cliënt worden versterkt door de zelfstandigheid te vergroten gericht op naar buiten gaan. Bijna alle cliënten zijn afhankelijk van anderen om buiten te komen. Ten tweede kan versterking plaatsvinden gericht op participatie in de samenleving. Omdat de cliënten over het algemeen geen inzicht hebben in hoe zij dit kunnen veranderen, is het van belang eerst te kijken naar wat er gedaan kan worden om de cliënt zich meer deel van de samenleving te laten voelen. Verder kan er versterkt worden door de cliënt deel te laten nemen aan activiteiten passend bij de persoon. Er wordt door de cliënten geen enkele activiteit bezocht. Terwijl dit juist een plek is waar zij mensen kunnen ontmoeten. Tevens zou dit hand in hand kunnen gaan met het lidmaatschap aan een vereniging of kerk. Als laatste kunnen de cliënten versterkt worden door het vergroten of veranderen van het netwerk zodat er meer aansluiting en begrip wordt ervaren uit het netwerk. Hoewel de meeste cliënten geen behoefte zeggen te hebben aan verandering, geven toch de meeste cliënten aan te weinig mensen om zich heen te hebben en geen aansluiting te kunnen vinden bij het huidige netwerk.

5.5 Antwoord op de centrale onderzoeksvraag

Welke begeleiding hebben cliënten van 2tegen1zaamheid nodig om na een jaar voldoende versterkt te zijn op het gebied van eenzaamheid zodat de begeleiding via 2tegen1zaamheid kan worden beëindigd?

Uit het onderzoek komt naar voren dat de begeleiding die er nodig is in het jaar, bestaat uit verschillende onderdelen. Als eerste blijkt dat er zowel op gebied van emotionele als sociale eenzaamheid ondersteuning nodig is. Er is vooral behoefte aan begrip en aansluiting bij de cliënt. Daarnaast is er behoefte aan meer contacten en contactmomenten. Een contact buiten de familie zou voor cliënten laagdrempeliger kunnen zijn dan een familiair contact. Het zou iemand moeten zijn die langskomt en niet alleen maar opbelt.

Verder is begeleiding nodig bij het behoud van zelfstandigheid en mobiliteit. Een cliënt leren omgaan met gezondheidsproblematiek en beperkte mobiliteit kan de cliënt helpen om zich minder afhankelijk van een ander te voelen en meer zelfstandig te kunnen ondernemen. Omdat bij contacten van oudere leeftijd de kans groter is dat zij zelf met gezondheids- of mobiliteitsproblematiek te maken, heeft het de voorkeur dat cliënt meer contact krijgt met gezonde en jonge mensen.

Als laatste is er begeleiding nodig bij het participeren en deelnemen aan de samenleving. Voornamelijk het zoeken van en toeleiding naar activiteiten zou kunnen helpen om cliënten weer in sociale kringen te brengen waardoor het gevoel van deelname aan de maatschappij toeneemt. Hierbij is het belangrijk dat de cliënt ook leert aangeven wat zijn of haar behoeftes zijn met betrekking tot een ander en de omgeving.

6. Discussie

In dit hoofdstuk wordt als eerste kritisch gekeken naar de gebruikte methode van het onderzoek in de methodische discussie. Vervolgens wordt er een koppeling gelegd tussen de conclusies en de verwerkte theorie. Hierop volgt een verwijzing naar de feedback van de opdrachtgever. Ter afsluiting is het onderzoeksproces en het onderzoek gedrag beschreven.

6.1 Methodische discussie

Tijdens het selecteren van de respondenten werd duidelijk dat het lastig was om cliënten te vinden die bereid waren om mee te werken aan een onderzoek. De vraag is of de groep respondenten daadwerkelijk representatief is voor de onderzoekspopulatie. Ten eerste is er een selectie gemaakt door medewerkers – de kans is aanwezig dat dit geen objectieve selectieprocedure betreft.

Daarnaast zullen cliënten waarmee het erg slecht gaat, eerder weigeren mee te werken en zijn daardoor vermoedelijk niet in het onderzoek vertegenwoordigd. Dit geldt ook voor cliënten die doof of slechthorend zijn en cliënten die een Nederlandse taalachterstand hebben. Ook deze groepen zijn waarschijnlijk niet vertegenwoordigd in het onderzoek. Er zouden andere factoren mee kunnen spelen bij deze groepen cliënten die nu niet aan de orde kwamen tijdens het onderzoek. Dit alles gaat ten koste van de validiteit.

Verder vonden veel cliënten het moeilijk om antwoord te geven op vragen over wat zij verwachten van een ander. Dit betrof regelmatig de kinderen of andere familiale contacten. Het zou een loyaliteitsconflict kunnen opleveren als er gevraagd wordt deze relatie te beoordelen. Dit conflict kan in verschillende onderdelen van het interview terugkomen en zou invloed kunnen hebben op de uitkomst en daarmee heeft ook dit invloed op de validiteit.

Daarnaast was er een groot verschil tussen de lengte en diepgang van de interviews. Sommige respondenten voelden zich vrij om zware onderwerpen aan te snijden terwijl anderen op dezelfde onderwerpen niet wilden ingaan, zoals over hun partner. Andere respondenten hadden de behoefte om heel veel te vertellen en daarmee af te wijken van het onderwerp. Ik heb ervoor gekozen om deze vrijheid enigszins te geven omdat er anders eventueel een te formele sfeer ontstaat waardoor cliënten anders gaan antwoorden. Achteraf bleek het mijzelf tegen te werken omdat ik sneller genoeg nam met een antwoord op de vraag en minder door vroeg op onderwerpen bij mensen die veel van het onderwerp af weken. Deze factoren hebben een negatieve invloed op de betrouwbaarheid van het onderzoek.

De semigestructureerde methode was geschikt voor het onderzoek en zeker voor de doelgroep. Veel cliënten begrepen vragen niet of gaven vage antwoorden en deze manier van onderzoek liet ruimte om vragen op een andere manier te stellen zodat toch de juiste informatie aan het licht kwam. Kwantitatief onderzoek had verder al helemaal geen optie geweest gezien het feit dat er enorm weinig respondenten überhaupt een computer hebben.

6.2 Inhoudelijke interpretatie van de conclusies

Vormen van eenzaamheid: emotionele en sociale eenzaamheid

Veel cliënten kampen met emotionele eenzaamheid. Dit blijkt uit het feit dat zij geen aansluiting kunnen vinden met hun netwerk en niet alles met de mensen die het dichtste bij hen staan kunnen delen. Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) geven namelijk aan dat de aansluiting een rol speelt bij de kwaliteit van de relatie met de ander. Weiss (1973) benoemde daarnaast dat er van emotionele eenzaamheid wordt gesproken als er geen intieme relatie is met iemand uit het netwerk. Meestal gaat het dan om de partner. Aangezien geen van de cliënten meer een partner heeft, vergroot dit de kans dat er sprake is van emotionele eenzaamheid.

Wat verder opvalt is dat het netwerk vaak erg eentonig is – enkel familiale contacten. Dit zou één van de redenen kunnen zijn dat de cliënten zich eenzaam voelen. Van Tilburg en De-Jong-Giereveld (2007) zeggen namelijk dat een gevarieerd netwerk belangrijk is. Aangezien het netwerk vaak alleen uit familieleden bestaat, vergoot dit de kans op eenzaamheid. Ook het lidmaatschap van een vereniging kan bijdragen aan variatie van het netwerk (Van Tilburg & De Jong-Giereveld, 2007). Ook hier is bij de cliënten geen sprake van - er is namelijk maar één cliënt die lid is van een vereniging. Naast emotionele eenzaamheid komt ook sociale eenzaamheid vaak voor. Er kan niet worden gemeten in cijfers wat het juiste aantal contacten is voor een cliënt, gezien de subjectiviteit hiervan. Als de definitie van De Jong-Giereveld (1984) en Barelds, Lissenberg en Luijkx (2010) over eenzaamheid wordt aangehouden: ‘Een onplezierig en ontoelaatbaar ervaren discrepantie tussen de gerealiseerde en gewenste relaties’, kan er gezegd worden dat zolang iemand zelf ervaart dat het aantal leden van het netwerk niet voldoet aan het gewenste, er sprake is van sociale eenzaamheid. En dat is precies wat de cliënten over het algemeen aangeven. Aangezien het netwerk van de cliënten ook bestaat uit mensen van dezelfde leeftijdscategorie, krijgen zij ook te maken met gezondheid en mobiliteitsproblemen en eventueel sterfte. Hierdoor is sociale eenzaamheid een probleem waar het risico bij bestaat dat het steeds erger wordt. Tenzij de behoefte en verwachtingen van de persoon mee veranderen. Dit is niet iets wat in dit onderzoek aan te tonen is gezien het gericht is op de huidige situatie. Dit zou enkel aantoonbaar kunnen zijn als er met het verstrijken van de tijd en de veranderingen in het netwerk, regelmatig nieuwe interviews worden gehouden.

Factoren van invloed op de eenzaamheid

In de beantwoording op deelvraag drie komt naar voren dat er een toenemende mate van eenzaamheid ontstaat bij het wegvallen van mensen uit het netwerk. Dit komt overeen met wat Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) zeggen over de factoren die van invloed zijn op de eenzaamheid zoals ingrijpende gebeurtenissen en verlies van autonomie. Verder lijkt het feit dat het vaak moeilijk is voor cliënten om hulp te vragen aan hun naasten verbonden te zijn aan de verwachtingen die ze hebben van het netwerk. Als een cliënt niet verwacht dat iemand hen ergens mee helpt, waarom zouden zij dit dan vragen? Het lijkt erop dat zij zichzelf minderwaardig of ondergeschikt voelen aan de ander. Het is mogelijk dat dit te maken heeft met een aantal oorzaken die Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) beschrijven. Onder andere hebben zij het over persoonlijke eigenschappen die een mogelijke oorzaak kunnen zijn van eenzaamheid namelijk: weinig zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld en weinig vertrouwen in andere mensen. Dit lijkt aan te sluiten op de antwoorden die de cliënten gaven op vragen gericht op verwachtingen van anderen, wanneer zij contact zoeken met de mensen die dichtbij hen staan en wat zij willen veranderen aan hun netwerk. Er was een cliënt die het volgende vertelde over de verwachtingen die hij heeft van zijn naasten: *“Nou dat ze nog wat van hun leven maken. Mijn leven loopt af.”* (respondent, man). Het lijkt erop dat deze man denkt dat omdat zijn leven korter is, het ondergeschikt is aan dat van de ander wiens leven mogelijk nog langer duurt. Dit zou kunnen verklaren waarom cliënten ondanks betrokken naasten toch begrip en aansluiting missen - doordat zij geen hulp vragen of anderen willen “opzadelen” met de problematiek die zij ervaren vanuit een gevoel dat zij minder belangrijk zijn. Het zou interessant zijn om dit nader te onderzoeken. Wat opvalt is dat in het onderzoek de demografische factoren over het algemeen geen rol lijken te spelen. Het aantal mannen en vrouwen is gelijk, de sociaaleconomische status lijkt gelijk verdeelt en de woon en leefomgeving wordt voornamelijk als prettig ervaren. Barelds, Lissenberg en Luijkx (2010) benoemde deze factoren als risicovol en mogelijke oorzaak van eenzaamheid. Bij de cliënten van Buddy Netwerk lijkt hier geen sprake van te zijn. Het kan toeval zijn gezien het lage aantal respondenten. Het kan ook zijn dat andere factoren zwaarder meewegen bij deze cliënten.

Versterking

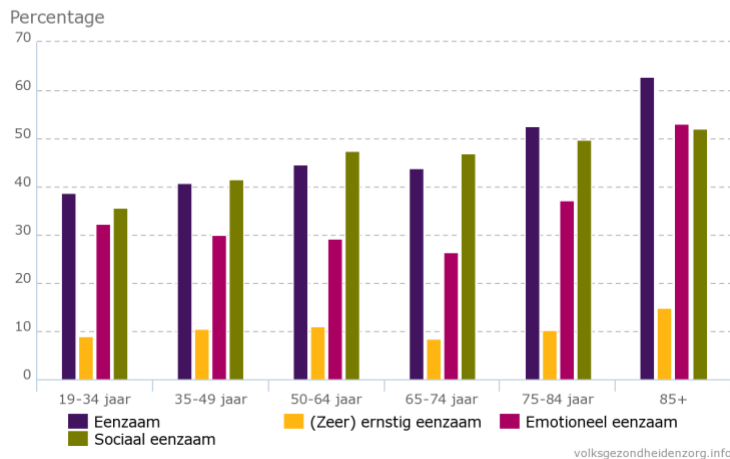
Uit de beantwoording van deelvraag vier blijkt dat er versterking nodig is op het gebied van zelfstandigheid, participatie en netwerk. Versterking op het gebied van zelfstandigheid zal een uitdaging vormen bij een doelgroep die met een toenemende mate met afhankelijk te maken heeft. Wat Boumans (2012) zegt, sluit hier beter op aan: volgens Boumans is de versterking van zelfredzaamheid vooral een gevecht om grip te krijgen op de omstandigheden die voor de beperking zorgen. Deze invalshoek biedt perspectief om cliënten te ondersteunen grip te krijgen op de factoren die van invloed zijn op de eenzaamheid. Dit 'grip krijgen op' impliceert mogelijkheden om te leren omgaan in plaats van op te lossen. Er valt namelijk weinig op te lossen aan ouderdomsverschijnselen. Er kan worden gericht op het positieve en de mogelijkheden zoals Boevink, Kroon en Giesen (2009) dat hebben beschreven.

Ook Melcherts (2015) heeft het over grip krijgen op de eigen situatie en dan vooral met behulp van anderen door onder meer participatie te stimuleren. Deze participatie is precies wat er nog ontbreekt. Geen van de cliënten heeft enige activiteiten waar zij in contact met andere kunnen komen of op welke manier dan ook participeren. Het enige wat nog door de helft van de cliënten wordt onderhouden is de actualiteit. Omdat ook maar de helft van de cliënten zich nog deel voelt uitmaken van de samenleving is participatie verder van belang. Dit kan namelijk volgens de Overheid (2018) bijdragen aan een gevoel deel uit te maken van de samenleving. Om dit te bereiken is nog een andere ingreep nodig. Mobiliteit zorgt namelijk voor een obstakel bij participatie (SGBO, 2011). En gezien het feit dat de cliënten allen te maken hebben met deze factor. Is het nodig hier een oplossing voor te vinden. Of in ieder geval mee te leren omgaan.

6.3 Nieuwe informatie(optioneel)

Aan de factoren van invloed op de eenzaamheid kan een toevoeging worden gedaan met nieuwe inzichten verkregen uit de antwoorden in combinatie met het raadplegen van nieuwe literatuur. In het onderzoek is leeftijd buiten beschouwing gelaten. Toch blijkt dit een aanzienlijke rol te spelen. Het overlijden van een groot deel van het netwerk blijkt uit het onderzoek een factor te zijn bij de ervaren eenzaamheid van de cliënten. Met het ouder worden neemt de kans op gezondheidsklachten bij de cliënt zelf maar ook bij het netwerk van de cliënt toe. Zo kunnen afname van cognitieve functies en sensorische problematiek zoals gehoor en gezichtsverlies worden gerekend onder ingrijpende gebeurtenissen samen met het overlijden van naasten (Jylhä, 2004). Dit komt overeen met wat Schoenmaker, Fokkema en Van Tilburg (2014) beschrijven. Zij noemen onder andere ingrijpende gebeurtenissen zoals het verlies van een partner of dierbare en verlies van autonomie als oorzaken van emotionele eenzaamheid. Gezien de leeftijd zal de kans op deze vorm van eenzaamheid toenemen. Het overzicht in figuur 6.1 bevestigt dit nieuwe inzicht. Hier is namelijk op te zien dat enkel bij de oudste categorie mensen, er het meest sprake is van emotionele eenzaamheid.

Eenzaamheid naar leeftijd 2016



Figuur 6.1 (Volksgezondheid en zorg, 2019)

6.4 Verwijzing naar bijlage met feedback opdrachtgever

Aan de opdrachtgever is gevraagd om feedback te geven op het onderzoeksverslag. Deze feedback is als Bijlage 1 toegevoegd aan het verslag. De opdrachtgever geeft te kennen in de aanbevelingen te missen wat er wel al wordt gedaan met betrekking tot de genoemde onderwerpen in de aanbeveling. Ik heb dit later toegevoegd zodat het duidelijker is wat er anders moet in de werkwijze van de organisatie in het kader van het genoemde onderwerp in de aanbeveling. Daarnaast zegt de opdrachtgever dat ik had moeten benoemen dat de versterking en aanpak die is beschreven in de beantwoording van de onderzoeksvraag, niet voor alle cliënten haalbaar is. Ik heb er voor gekozen om dit niet te vermelden omdat het niet uit het onderzoek naar voren komt. Daarnaast zou ik zelf kiezen voor een uitgangspunt om toch bij iedere cliënt de mogelijkheden te onderzoeken voordat de conclusie wordt getrokken wat er niet mogelijk is.

6.5 Onderzoeksproces en onderzoek gedrag

Als onderzoeker heb ik geprobeerd om zo open en objectief mogelijk te blijven. Toch merkte ik dat het moeilijk is om continu objectief te blijven. Tijdens de interviews en het verwerken ervan merkte ik dat er bij mij een bepaalde verwachting heerste die ervoor zorgde dat ik op het ene onderwerp meer focus heb gelegd dan het andere. Maar ook merkte ik bij het transcriberen van de interviews dat ik bij sommige cliënten toch wat meer door heb gevraagd dan bij de ander. Dit kwam naar mijn idee vooral omdat sommige cliënten een erg negatieve instelling hadden, dit had invloed op de energie die ik in het interview stopte. Er zaten ook cliënten bij die ik zelf goed ken. Deze interviews verliepen ook net weer iets anders en deze cliënten vonden het gemakkelijker om over bepaalde onderwerpen te praten dan cliënten die ik nooit eerder had gesproken of gezien. Niet alle cliënten zijn daarom gelijk behandeld. De ene cliënt kreeg meer ruimte dan de ander.

Vanwege het feit dat het houden van de interviews veel meer tijd in beslag heeft genomen dan ik in eerste instantie dacht, ging ik de laatste interviews met een mindere mate van motivatie tegemoet. Desondanks heb ik geprobeerd dezelfde houding aan te nemen. Maar hoe dan ook zal dit invloed hebben gehad op de manier waarop ik in het interview present was. Voordat ik de laatste twee interviews hield, heb ik het onderzoeksvoorstel opnieuw doorgelezen om weer helder te hebben

waar ik mee bezig was. Er zat namelijk veel tijd tussen het inleveren van het onderzoeksvoorstel en de laatste twee interviews.

Tijdens de data-analyse heb ik gemerkt dat het geven van de juiste labels lastig kan zijn. Ik wilde uiteindelijk zoveel mogelijk overeenkomsten en verschillen vinden. De cliënten gaven soms vage of omslachtige antwoorden die ik moest interpreteren. Daarom is er waarschijnlijk af en toe wat nuance verloren gegaan om zo tot meer overeenkomsten en verschillen te komen.

Verder ben ik integer omgegaan met de persoonsinformatie. Ik heb mij gehouden aan vooraf opgestelde procedures aangaande het omgaan met persoonsgegevens. Alle beschikbare data is opgeslagen in een beschermde omgeving.

7. Aanbevelingen

Dit hoofdstuk bevat drie aanbevelingen voor de opdrachtgever die voorkomen uit het onderzoek. Aan het einde wordt een suggestie gedaan voor vervolgonderzoek.

7.1 Ontwikkelen en toepassen van een gereedschap ter versterking van het netwerk

Uit het onderzoek komt naar voren dat een aantal cliënten behoefte heeft aan een groter, intensiever en/of gevarieerder netwerk. Deze veranderingen in het netwerk kunnen een positieve invloed hebben op de eenzaamheidsproblematiek. Op dit moment wordt er al aandacht besteed aan dit onderwerp binnen de organisatie maar is er geen sprake van een planmatige aanpak. Om hier gericht aan te kunnen werken, zou een gereedschap kunnen worden ontwikkeld. Dit gereedschap zou in de vorm van een papieren lijst kunnen krijgen waarin ruimte is om het volgende te beschrijven: de huidige situatie en de gewenste situatie, doelen gericht op het bereiken van de gewenste situatie, concrete acties die uitgevoerd kunnen worden om de doelen te behalen en een evaluatie van het proces. Dit gereedschap kan gedurende het jaar waarin de begeleiding plaatsvindt worden gebruikt door de vrijwilliger en op verschillende momenten in het jaar worden geëvalueerd met de betrokken coördinator van Buddy Netwerk. Mogelijk kan er ook op een andere manier gebruik worden gemaakt van dit formulier door bijvoorbeeld enkel de coördinator het formulier te laten invullen en het formulier te gebruiken om de vrijwilliger te begeleiden bij het versterken van het netwerk van de cliënt. Dit gereedschap kan intern worden ontwikkeld met behulp van de informatie uit dit onderzoek, de kennis en ervaring van de medewerkers en eventueel bestaande methodes uit de hulpverlening. Op deze manier kan er bewust en doelgericht gewerkt worden aan de versterking van het netwerk van de cliënt en kan ook aan het einde van het jaar aangetoond worden wat er is gedaan om de situatie te verbeteren.

7.2 Omgaan met beperkingen toevoegen als doel van het contact

De obstakels waar cliënten mee te maken krijgen bij het behoud van zelfstandigheid hebben vaak te maken met gezondheid en mobiliteit. De organisatie kan de beperkingen niet oplossen of wegnemen maar wel bijdragen aan het omgaan met de beperkingen. Zo kan er worden gekeken naar de mogelijkheden om toch zelfstandig of met behulp van anderen buiten te komen of activiteiten te bezoeken. Maar ook door opzoek te gaan naar creatieve oplossingen voor alledaagse problemen waardoor de afhankelijkheid afneemt en het zelfvertrouwen van de cliënt kan groeien. Op dit moment zet de organisatie de vrijwilligers in om deze mobiliteitsproblematiek aan te pakken maar wordt er geen planning gemaakt om dit op langer termijn aan te pakken - een vrijwilliger is immers na een jaar weer uit het leven van de cliënt verdwenen. Door de langer termijn aanpak van mobiliteitsproblematiek deel te laten uitmaken van het doel van het contact met de cliënt, wordt dit een aandachtspunt in het gehele proces. Zo kunnen medewerkers op dit punt gaan evalueren tijdens het contact met de cliënt en de vrijwilliger. Op deze manier wordt het een onderwerp waar meer focus op komt te liggen. De ervaringen die voortkomen uit het introduceren van dit doel, kunnen kennis en inzicht verzorgen die meegenomen kunnen worden in de training en begeleiding of aansturing van de vrijwilligers. Om vorm te geven aan dit doel is mogelijk meer informatie nodig op het gebied van omgaan met beperkingen en gezondheidsproblemen. Dit onderdeel zou kunnen worden meegenomen in bestaande projectgroepen die zich bezighouden met de werkwijze van de organisatie.

7.3 Ontwikkelen en toepassen van een gereedschap gericht op participatie

De cliënten voelen zich geregeld geen deel meer uitmaken van de samenleving. Er wordt dan ook niet deelgenomen aan activiteiten door de cliënten. Deelname aan de samenleving kan het gevoel van eenzaamheid verminderen. Om deze deelname bij cliënten te bevorderen is het prettig om in

kaart te krijgen waar de cliënt affiniteit mee heeft en welke mogelijkheden er zijn om hier iets mee te doen. Als er duidelijk is wat de cliënt zou willen en wat er mogelijk is, kan worden gestart met het zoeken naar passende activiteiten of organisaties die aansluiten bij deze behoeftes en mogelijkheden. De activiteiten of organisaties kunnen worden bezocht en achteraf worden geëvalueerd met de cliënt. De vrijwilligers van de organisatie krijgen in een korte training wel mee dat dit onderwerp onderzocht kan worden en tevens vragen coördinatoren naar wat de vrijwilliger als mogelijkheden ziet maar ook dit gebeurt niet planmatig. Om dit proces inzichtelijk te maken zou een gereedschap uitkomst kunnen bieden. Ook dit gereedschap kan intern worden ontwikkeld met behulp van de informatie uit dit onderzoek, de kennis en ervaring van de medewerkers en eventueel bestaande methodes binnen de hulpverlening. En ook dit gereedschap zou op andere manieren kunnen worden ingezet zoals het enkel door de coördinator te laten invullen en te gebruiken bij het begeleiden van de vrijwilliger.

7.4 Vervolgonderzoek

Om efficiënt te kunnen werken aan versterking is niet alleen kennis nodig van de cliënten maar ook van de vrijwilligers. De begeleiding van Buddy Netwerk bestaat namelijk uit de inzet van vrijwilligers in de vorm van een maatjesproject. Er is daarom vervolgonderzoek nodig naar wat de vrijwilligers nodig hebben om te kunnen werken aan de versterking van de cliënten.

Daarnaast zou het van toegevoegde waarde zijn om te zien wat het verschil is tussen de situatie van de cliënten die binnen een jaar voldoende versterkt zijn en de cliënten die langer dan een jaar een vrijwilliger op bezoek krijgen. Plus het verschil in de begeleiding die zij kregen van de vrijwilligers en de medewerkers van de organisatie. Dit alles vraagt om nieuwe onderzoeken.

Bibliografie

- 2tegen1zaamheid. (2017). *Cliëntenbeleid 2tegen1zaamheid*. Den Haag: Buddy Netwerk.
- Asatryan, K. (2016). *Stop being lonely*. Novato, CA: New World Library.
- Autoriteit Persoonsgegevens. (2018). *Algemene informatie AVG*. Opgehaald van Autoriteit Persoonsgegevens: <https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/onderwerpen/avg-europese-privacywetgeving/algemene-informatie-avg>
- Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Groningen: Noordhof.
- Barelds, J., Lissenberg, M., & Luijkx, K. (2010). *Systematische ontwikkeling van interventiestrategieën gericht op eenzaamheid onder ouderen*. Tilburg: Tranzo.
- Boevink, W., Kroon, H., & Giesen, F. (2009, februari 20). De Nederlandse empowerment vragenlijst. Trimbos-instituut.
- Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar grondslagen van empowerment van kwetsbare doelgroepen binnen zorg en welzijn*. Utrecht: Movisie.
- BPSW. (2018). *Beroepscode voor de sociaal werker*. Utrecht: BPSW.
- Britt, A., Van der Harg, A., & Salome, L. (2018). *Maatschappelijke participatie: Meedoen en belemmeringen 2017*. Gelre: BMC.
- Buddy Netwerk. (2018). *Buddy Netwerk Jaarplan 2018*. Den Haag: Drukland.
- Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. (2016). Loneliness: Clinical import and Interventions. *Perspect Psychologic Science*, 10(2), 238-249.
- De Bil, P. (2011). *Onderzoek in 15 stappen*. Den Haag: Nelissen.
- De Gruiter, M., & Verwijs, R. (2010). *Praktijken voor de aanpak van eenzaamheid bij oudere migranten*. Utrecht: Verwey Jonker.
- De Jong- Gierenveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The de jong gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tests in seven countries of the gender and generations surveys. *European Journal of Aging*, 7, 121-130.
- De Jong-Gierenveld. (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- De Jong-Gierenveld, & Van Tilburg. (2008). De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. *Tijdschrift voor de Gerontologie en Geriatrie*, 39:1, 4-15.
- Duijnhoven, H., Boonstra, B., Lindt, M. v., Trijssenaar, I., Kerstholt, J., Wijnmalen, D., & Berlo, M. v. (2014). *Meetmethoden Weerbaarheid*. Soesterberg: WODC.
- Hortulanus, K., Machielse, J., & Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society*. London: Routledge.

- Jylhä, M. (2004). Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study of Aging. *Can J Aging*, pp. 23(2): 68-157. Opgehaald van Can J Aging.
- Kloosterman, R., & Van der Houwen, K. (2014, februari). Frequentie en kwaliteit van sociale contacten. *Bevolkingstrends*, pp. 1-16.
- Machielse, A. (2003). *Niets doen, niemand kennen. De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen*. Den Haag: Elsevier Overheid.
- Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Melcherts, R. (2015). *De kunst van empowerment*. Opgehaald van strategisch coachen: <http://www.strategischcoachen.nl/media/3341/page/0/artikel-de-kunst-van-empowerment---2015regi.pdf>
- Okonek, J. (2011). *Een studie naar de relatie van psychologische veerkracht met subjectief welbevinden en eenzaamheid*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Overheid. (2015, augustus 1). *Wet maatschappelijke ondersteuning 2015*. Opgehaald van Wetten Overheid: <https://wetten.overheid.nl/BWBR0035362/2018-08-01>
- Overheid. (2018, oktober 22). *Maatschappelijke participatie: actief meedoen in de samenleving*. Opgehaald van Loketgezondleven: <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/succesfactoren/participatie/maatschappelijke-participatie>
- Overheid. (2018, oktober 22). *Participatie: Inwoners doen actie mee*. Opgehaald van Loketgezondleven: <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/succesfactoren/participatie>
- RIVM. (2018). *Gevolgen van eenzaamheid*. Opgehaald van Volksgezondheidszorg: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-gevolgen-van-eenzaamheid>
- Routasalo, P., Savikko, N., Tilvis, R., Strandberg, T., & Pitkälä, K. (2006). Social contacts and their relationship to loneliness among aged people - a population based study. *Gerontology*, 52: p.181-187.
- Schoenmaker, E., Fokkema, T., & Van Tilburg, T. (2014). Eenzaamheid is moeilijk op te lossen en treft niet alleen ouderen. *Demos*, 5-7.
- SGBO. (2011). *Participatie in beeld: Wie is kwetsbaar en wat belemmert kwetsbare doelgroepen in meedoen?* Den Haag: SGBO/BMC.
- SPA. (sd). *De participatieladder*. Opgehaald van spa-ijmond: <https://www.spa-ijmond.nl/participatieladder/>
- Terpstra, A. (2011, maart). Implementatie en gebruik Participatieladder. Den Haag: Drukkerij Excelsior.
- Tiwari, S. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320-322.
- Tomás, J., Sancho, P., Melendes, J., & Mayordomo, T. (2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: a structural equation modeling approach. *Aging & mental health*, 16(3), 317-26.

- Van Beuningen, J., & De Wit, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Van Regenmortel, T. (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Interventions: theory and practice*, pp. Volume 18, issue 4, pag. 22-42.
- Van Tilburg, T., & De Jong-Giereveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Verhoeven, N. (2016). *Wat is onderzoek?* Amsterdam: Boom.
- Volksgezondheid en zorg. (2019). *Eenzaamheid naar leeftijd 2016*. Opgehaald van volksgezondheidszorg:
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-leeftijd>
- Weiss, R. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT.

Bijlage 1: Feedbackverslag opdrachtgever

Betreft: Feedback op onderzoek Eenzaam en (niet) alleen, van Jordy Kokelaar

1. Evaluatie van het proces (beschreven in methodiek en discussie):

Heldere theoretische onderbouwing. Operationalisatie naar interviewvragen goed. Sommige vragen zijn wellicht te moeilijk. Snapt iedereen wat een 'netwerk' is bijvoorbeeld? Kwalitatief onderzoek is de juiste keuze gezien kwetsbaarheid van doelgroep en de mogelijkheid om vragen te verhelderen of verder uit te diepen. Dialoog en maatwerk (semigestructureerd) is nodig. Aantal interviews aan de lage kant, zeker gezien het feit dat respondenten afvallen om allerlei redenen. Ik heb moeite met de selecte steekproef. In hoeverre speelt er bias bij medewerkers die de cliënten kiezen? Dit onderkent Jordy in zijn verslag. Het onderzoek geeft zeker relevante inzichten, maar die kunnen niet zonder meer als representatief gezien worden.

2. Feedback op de praktische bruikbaarheid/haalbaarheid van het onderzoek:

De aanleiding van het onderzoek was het knelpunt dat een buddy/maatje traject lastig af te ronden is na 1 jaar inzet van een buddy. Het onderzoek richt zich op welke begeleiding de cliënten (maatjes) nodig hebben om dit traject wel af te kunnen ronden. Ik mis hier het overzicht van huidige werkwijze, welke aanpak werkt dus onvoldoende en lijdt tot genoemd knelpunt. Dus waar zit de zwakke schakel in de aanpak en welke acties kunnen worden toegevoegd.

3. Feedback op praktische bruikbaarheid/haalbaarheid van de aanbevelingen:

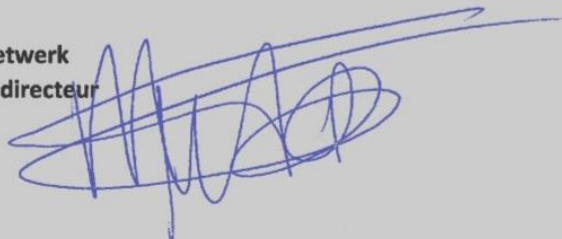
In de eerste drie aanbevelingen wordt onder andere aanbevolen om meer planmatig en met vooraf gestelde doelen te werken mbt genoemde items. Vraag is hoe laat je de buddy eigen invulling geven aan buddyschap en tegelijkertijd meer focus geven aan de gestelde doelen? Ontwikkeling van plan van aanpak en methodieken kunnen hierbij ondersteunend zijn, en tegelijkertijd kan dit ook weerstand oproepen bij de buddy's. De laatste vierde aanbeveling is een vervolgonderzoek uitvoeren om te kijken hoe de buddy's deze veranderingen, zoals hierboven genoemd kunnen leren. Dit onderzoek is essentieel en pas als helder is hoe de buddy's de stap naar meer planmatig werken kunnen maken, pas dan zijn genoemde aanbevelingen geheel bruikbaar of haalbaar.

4. Feedback op de onderbouwing van de conclusies:

De onderbouwing van de conclusies bij de beantwoording van de deelvragen zijn helder en herkenbaar. Het antwoord op de centrale onderzoeksvraag is ook helder, echter ik mis daarbij dat zeker niet voor alle cliënten geldt dat gestelde doelen bereikt kunnen worden. Soms hebben cliënten te veel beperkingen of is de situatie te complex, waardoor ondersteuning van een buddy ook na een jaar nog nodig zal blijven.

Het verslag leest plezierig en geeft handvatten die wij als organisatie kunnen gebruiken bij de ontwikkeling van de Buddy Netwerk Methodiek (de versterkingsmethodiek). Gezien de beperkte groep respondenten is voorzichtigheid geboden bij het generaliseren van de uitkomsten. Maar desalniettemin geeft het goed aan waar wat een buddy kan doen en wat daarbij ook de complexiteit is van eenzaamheid en de mensen die daarmee kampen.

Stichting Buddy Netwerk
Monique de Bree, directeur
1 mei 2019



Bijlage 2: Transcriptie

Nou ik heb u wel een beetje vertelt wat we gaan doen en wat het inhoudt.

Cliënt

Ja.

Interviewer

En dan denk ik... nou, laten we maar gewoon beginnen met de eerste vraag. De eerste vraag is: voelt u zich eenzaam?

Cliënt

De?

Interviewer

De eerste vraag is: voelt u zich eenzaam?

Cliënt00:01:01

Nou, niet in z'n totaliteit. Maar, er zijn natuurlijk wel momenten dat ik me heel eenzaam voel.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Ja. Ja en dat ligt ook aan. Wat voor dag het is. Als je nou neemt de kerstdagen, dat waren nou geen leuke dagen. Oud en nieuw ook niet. Dat zijn dus... ja, dan voel je je echt... Nou, dat je alleen bent.

Interviewer00:01:27

Ja.

Cliënt

En dat... Ja. Dat schaar ik ook onder eenzaamheid. Maar over het algemeen valt het uh... valt het me mee. Ik lees enorm veel. Ik heb elke dag natuurlijk mijn krant trouw. De beste krant van Nederland. En ja, die lees ik dus helemaal, die spel ik dus. Omdat ik daar tijd voor heb. En daar staan ook altijd interessante dingen in. Ook qua politiek volgt trouw goed. En nou dat vind ik uh... interessant om te lezen dus. De krant daar ben ik al een paar uur mee bezig. Dan doe ik 's morgens een deel en 's middags en wat ik dan niet gelezen heb ik doe ik 's avonds. Dus dat doe ik door de hele dag heen.

Interviewer

Nou dat is wel een prettige bezigheid hè. Als je daarin een beetje actueel kan houden en dergelijke.

Cliënt

Ja ik blijf goed bij de tijd. Maar dat vind ik al heel belangrijk dat je dat je volgt wat er gebeurt in in... ja, in de wereld.

Interviewer

Waarom vindt u dat belangrijk?

Cliënt

Nou dat vind ik belangrijk om dat je voelt dat je in een wereld zit en dat je die ook volgt. En wat ook gebeurt. Want alle verhalen over Trump in de krant die ja die volg ik ook precies. Want het heeft elke dag is er wel iets over Trump.

Interviewer

Die kun je blijven volgen, ja.

Cliënt

Als ie en dag niet in de krant staat dan denk ik: 'hé zou die ziek zijn?'. Maar want er staat in grote letters weer een artikel met Trump erboven. Ik denk oh d'r is weer wat aan de hand geweest.

Interviewer

Ze zouden er bijna in een aparte krant voor kunnen maken.

Cliënt

Ja, want nou is het steeds met die nootvoorziening die Trump wil uitroepen in Amerika. Daar zijn ook hele verhaal over. En daar is ie ook in de clinch met met... ja, politieke figuren in in Amerika. Hè, van de republikeinen, van de democraten.

Interviewer

Ja en dan volgt u dan allemaal....

Cliënt

Te voet. Ja.

Interviewer

En? Maar goed er zijn dus toch dagen dat u zegt van nou voel ik me eenzaam en. Wat wat wat houdt dat dan in voor u?

Cliënt

Nou dan mis je eigenlijk contact met met andere. Dat is...Nou dat is gewoon heel vervelend. Als je dus een dag of een paar dagen dat je eigenlijk dan niemand ziet of ontmoet. En dat is natuurlijk vervelend.

Interviewer

Oké en...

Cliënt

Dan heb ik natuurlijk regelmatig contact met mijn oudste dochter.

Interviewer

Ja.

Cliënt

En daar bel ik dus ook elke dag mee. Dus daar heb ik dan ook contact mee. Maar mijn oudste dochter die studeert ook, die heeft een studie in Leiden dus. Die kan niet elke dag hier zijn. Want die zit ja een paar dagen in de week, is ze in Leiden voor d'r studie.

Interviewer

Die heeft haar eigen leven waar ze natuurlijk mee bezig is.

Cliënt

Ja.

Interviewer

Ja. En maar hoeveel mensen heeft u dan in uw omgeving of in uw netwerk zitten? U vertelde uw oudste dochter.

Cliënt

Nou m'n zoon maar ja die werkt ook de hele week dus die en die komt ook heel weinig naar hier eigenlijk. Hooguit met met een telefoon. Maar verder natuurlijk eigenlijk toch heel weinig.

Interviewer

Maar, heeft u nog contact met burens misschien?

Cliënt

Nee, ook heel weinig. Daar heb ik alleen contact mee als ik ze zie in de lift of als ze als ze naar huis gaan. Maar ik heb verder geen... nee, geen dat ik bij burens ook kom.

Interviewer

Dus dan alleen de oudste dochter en dan uw zoon.

Cliënt

En mijn zoon. Nou en de thuiszorg die komt natuurlijk elke.... Ze is wel laat hoor. Want het is ondertussen al 5 over 10. Anders is ze altijd eerder.

Interviewer

Ja, eerder.

Cliënt

Ja, altijd veel eerder. Dus zal straks wel bellen, ja. Ja het is alt.... het is of een hij of een zij.

Interviewer

Het is in ieder geval iemand anders af en toe?

Cliënt

Het is elke dag uh... is het... heb je eigenlijk een ander. Dat is eigenlijk het enige het enige contact. En die komen, ja elke dag. En 's morgens komen ze en 's avonds. 's Morgens om die kousen aan te doen en mijn medicijnen te geven. En aan het eind van de middag of het begin van de avond om die

kousen weer uit te doen. En dan heb ik ook nog een paar medicijnen 's avonds. Dus dat is altijd 2 keer en 's morgens en in de loop van de avond.

Interviewer

Dus dat is dan... dat zijn niet zoveel mensen inderdaad hè? Wat wat vindt u daarvan? Dat zijn niet zoveel mensen. Dat is dan de 2 kinderen en in de thuiszorg.

Cliënt

Nou, dat is heel weinig. Dat is dus niet... dat is niet veel. En het is dat ik mezelf dus met lezen onledig houd, met de krant. En met... en met boeken. Dus daar vul ik dan mijn tijd mee.

Interviewer

Is dat lastig? Dat dat zo is? Hoe vindt u dat?

Cliënt

Nou. Nee, ik ben blij dat ik dat kan doen. En dat m'n hoofd ook goed is. Dat ik dat allemaal op kan...

Interviewer

Ja, maar ik bedoel dat: wat vindt u ervan dat het zo weinig mensen zijn die u in uw omgeving heeft?

Cliënt

Nou dan vind je het niet zo erg. Nee, daar heb ik geen... nee. Daar kan ik me goed mee....

Interviewer

Oké.

Cliënt

Ja.

Interviewer

Dat is voldoende voor u, zo?

Cliënt

Ja.

Interviewer

Oké. En wie staat er het dichtste bij u?

Cliënt

Nou m'n zoon en mijn dochter natuurlijk. Die staan het dichtste bij.

Interviewer

En hoe ziet het contact met hun eruit? U vertelde al dat uw dochter die belt u iedere dag wel en ze komt af en toe langs.

Cliënt

Nou dat vind ik wel voldoende.

Interviewer-

Ja.

Cliënt

Nou mijn zoon komt... die werkt de hele dag, de deden week. Dus die komt... Nou daar heb ik dus natuurlijk veel minder contact mee. Of telefonisch of dat ie... ja hier een keer langs komt. Maar dat is niet... Ja, dat is weinig want hij heeft natuurlijk ook z'n eigen leven.

Interviewer

En je kunt u goed met ze praten ook?

Cliënt

Ja. Dat gaat heel, heel goed.

Interviewer

Dat is fijn. Een deel deelt u ook wat interesses met ze, of iets dergelijks?

Cliënt

Wat zei je?

Interviewer

Delen jullie ook interesses? Want u vertelt: u bent veel met de actualiteit en met de politiek bezig.

Kunt u dat met hun delen?

Cliënt

Nou, dat doe ik minder. Ja, mijn dochter is niet zo met politiek bezig en mijn zoon volgens mij ook niet, nee. Dus ik....

Interviewer

Is dat jammer?

Cliënt

Nou dat is soms wel eens jammer, ja. Omdat je soms dan wel eens een gesprek wil hebben voor wat je.... Nou in de krant hebt gelezen of bijvoorbeeld een of ander politiek geval. En dan... nou, dat is leuk als je dat weer even met je eigen mensen kan uitwisselen. Dat is dus veel minder. Ja.

Interviewer

Ja. En wanneer zoekt u contact op met met hun? Met uw zoon of dochter.

Cliënt

Nou dat is dus... ja als wat nodig hebt. En m'n dochter doet ook uh... nou, daar ga ik dan ook 1 of 2 keer in de week boodschappen doen.

Interviewer

Oh dat doe je samen ja.

Cliënt

Ja. Nou dan gaan we meestal naar die Hema in dat winkelgebied. Julianabaan. Dat is een goeie Hema.

Interviewer

Ja. Daar komt u graag?

Cliënt

Nou ja, dan haalt ze me met de auto op en dan ga ik met dat ding. Met een rollator die gaat achter in de auto. Daar drinken we dan meestal koffie ook in die lunchroom. Kent u Hema daar?

Interviewer

Ja.

Cliënt

Maar dat is een goeie lunchroom ook. En daar hebben ze goeie koffie en ook iets lekkers erbij. Dat is... en die loopt goed, die die lunchroom van de HEMA. Want je kan er anders weleens, voor mensen die vroeg op zijn en nog nog goed kunnen lopen en alles, kan je daar ook ontbijten bij de HEMA.

Interviewer

Ja. Voor een goeie prijs ook hè. Een speciale prijs.

Cliënt

Ja.

Interviewer

En...

Cliënt

Wat ze daar verstrekken die dingen, is altijd goed. Ze hebben ook goeie belegde broodjes hebben ze ook dan. En die zijn supervers. En daar haal ik... nou, m'n broodbeleg en brood haal ik daar. Koffie, thee dat dat soort dingen allemaal. Dat kun je allemaal bij de Hema krijgen. Daar hoeft je niet voor naar de Albert Heijn. Dus dat gaat goed.

Interviewer

Dus als u iets als u in principe praktisch iets nodig heeft dan neemt u contact op met uw dochter?

Cliënt

Ja. En mijn dochter vraagt altijd of ik wat nodig hebt en dan uh... Nou, dan gaan we dat bij de Hema halen. Dus dat gaat altijd al prima. En ik heb 's avonds die kant en klaar maaltijd. Dan bestel ik er een stuk of 14. Die gaan in de diepvries.

Interviewer

Ja.

Cliënt

En dan heb ik elke dag eten. En die zijn die zijn heel goed. Die zijn ook smakelijk. Dus dat ze... ja. En je hoeft ze alleen maar op te warmen in de magnetron. En dan nou, dan heb je weer een warme maaltijd.

Interviewer

Lekker.

Cliënt

Ja. Vroeger deed ik dat dus, vroeger zeg maar 1 jaar... alleen of 2, deed ik dat allemaal zelf; kookte ik zelf. Maar dat.... dat gaat eigenlijk niet meer. En dat vond ik wel prettig dat ik dat allemaal zelf doen, ja. Maar dat is dus verleden tijd. Vandaar die kant en klaar maaltijden.

Interviewer

En de volgende vraag is.... Het is altijd een beetje een lastige vraag: als iemand bevriend met u wil zijn, waarom zou die persoon dat dan willen?

Cliënt

Als ie bevriend met mij zou willen zijn. Ja, maar wat is dan de vraag?

Interviewer

Waarom zouden die persoon dat dan willen?

Cliënt

Ja, dat zou ik niet weten. Hè?

Interviewer

En wat... dan... wat zijn volgens u fijne eigenschappen die u heeft? Voor een ander.... Wat zou een ander fijn aan u vinden?

Cliënt

Nou, iemand die over politiek wil praten. En die dat uh... nou, fijn vindt en gezellig vindt. Dat zou ik wel heel prettig vinden.

Interviewer

Maar dat is van een ander maar wat zou die ander aan u prettig vinden?

Cliënt

Nou dat vind ik een moeilijke vraag.

Interviewer

Dat is ook een hele moeilijke vraag.

Cliënt

Dat is een hele moeilijke vraag. Nou dat ie... nou, voelt dat het prettig is om met mij te praten.

Interviewer

Ja, dus u bent prettig om mee te praten?

Cliënt

Ja. Ja dat zou een factor zijn van uh.... Ja.

Interviewer

Nou dat is een fijne eigenschap.

Cliënt

Ja. Nou inderdaad dat is heel uh.... Dat zou dan heel prettig zijn.

Interviewer

En zijn er nog andere dingen die die die prettig aan u zijn, goede eigenschappen?

Cliënt

Dat is dan moeilijk om over jezelf.

Interviewer

Ja dat is ook heel moeilijk.

Cliënt

Ja dat is dat is geen makkelijke vraag. Nou dat ik ook toch heel rustig ben. Ook met met gesprekken. En dat ik niet gauw kwaad ben. En dat ik ook iemand ook wil begrijpen met een gesprek. Of over moeilijkheden.

Interviewer

U bent dus wel betrokken dan ook?

Cliënt

Ja, ja.

Interviewer

Nou, dat zijn toch mooie eigenschappen?

Cliënt

Ja ja. En als er moeilijkheden zijn dan zou ik daar... nou, graag over willen praten, over bepaalde kwesties.

Interviewer

Dan kan iemand bij u terecht?

Cliënt

Ja.

Interviewer

Zijn er dan ook eigenschappen die het juist moeilijker maken voor andere mensen? Heeft u ook een slechte eigenschappen?

Cliënt

Dat is ook een mooie vraag. En een moeilijke vraag. Dat weet ik ook niet. Het wordt steeds moeilijker.

Interviewer

Ja, dit zijn wel de lastigste vragen. Maar dat vinden vinden heel veel mensen... en iedereen eigenlijk wel lastig hè om over jezelf te zeggen. Van nou: 'dit ben ik', of 'dit kan ik goed', of 'dit is goed', 'dit is wat minder'.

Cliënt

Ja. Ja dat zijn hele lastige... en daar moet je dan nog even goed over nadenken.

Interviewer

Nou dat mag ook.

Cliënt

Ja. Nou ik zou bijvoorbeeld niet met iemand willen praten bijvoorbeeld, iemand die enorm van voetballen houdt. Ik hou namelijk helemaal niet van voetballen en er zijn mensen die zijn daar 24 uur mee bezig. En daar zou ik dan niet mee willen praten.

Interviewer

Dus, als het u niet interesseert, dan heeft u daar ook geen zin in?

Cliënt

Nee. Nou, ik zou wel graag met mensen willen praten die geïnteresseerd zijn in geschiedenis.

Interviewer

Oké.

Cliënt

Want ik ben heel erg geïnteresseerd in de geschiedenis.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Ook van Nederland. En van.... Nou, zeg maar van de middeleeuwen. Dat soort dingen daar zou ik dan graag over willen praten.

Interviewer

Maar wat is dan de slechte eigenschap daarvan? Dat was natuurlijk de vraag.

Cliënt

Ah ja. Nou, nee van dat.... met dat.... mensen die 24 uur over voetbal willen praten. Kijk daar staat niet mee willen praten. Want dat....

Interviewer

Ik kan me er wat bij voorstellen.

Cliënt

Hè?

Interviewer

Ik kan me er wel wat bij voorstellen.

Cliënt

Ja dat... En en die alle wedstrijden uit de hoofd kennen en en en en...

Interviewer

Dat vindt u niks nee.

Cliënt

Nee. Maar je hebt toch ook een zender? Waar allerlei groot voetbal op is, weet je wel.

Cliënt

De volgende vraag is: kunt u iets vertellen over uw partner?

Cliënt

Over m'n partner?

Interviewer

Ja. Heeft u een partner gehad of heeft u....?

Cliënt

Ja, ik ben gescheiden. Kijk, dat is mijn vrouw met mijn oudste dochter toen ze nog klein was. Maar daar ben ik... van m'n vrouw ben ik gescheiden. En dat neemt m'n dochter me nog steeds kwalijk. Ja, dat daar hebben we dikwijls toch nog een twistgesprek over. Dan zeg ik altijd: 'waar een ruzie is of waar kwets is van 2 mensen, dan is er altijd van elke partij wel iets wat niet klopt'. Het is...

Interviewer

Het ligt nooit aan 1 persoon?

Cliënt

Het is nooit altijd die partij die... Daar hebben we nou... hè, daar heb ik met m'n dochter nog steeds gesprekken over.

Interviewer

Want hoe lang is dat geleden, dat u bent gescheiden?

Cliënt

Dan moet ik eens effe kijken dat is alweer een paar jaar... Een paar jaar of 5 geleden.

Interviewer

5?

Cliënt

Zoiets ja. Precies weet ik niet meer.

Interviewer

Dat is nog niet zo lang geleden.

Cliënt

Dat is nog niet lang, nee.

Interviewer

En hoe is dat, dat u.... hè want je hoort toch dat als mensen gescheiden zijn, dat is... dan hoor je vaak dat dat op jongere leeftijd is maar u bent op wat oudere leeftijd gescheiden. Hoe is dat voor u?

Cliënt

Ja ja. Ja want ik uh... Ja dat zou ik na moeten kijken, de leeftijd. Aan de papieren van de advocaat. Maar.... Nou, dat is toch wel een jaar of 10 geleden.

Interviewer

Oké. En toen bent u naar hier verhuisd?

Cliënt

Nou eerst heb ik in Zoetermeer een tijd gewoond. En toen ben ik hier naartoe verhuisd. Dus dat is... nou, toch ook alweer ja of 15/16 geleden. Want ik ben hier ingetrokken toen het gebouwd werd.

Interviewer

Oké. En... Hoe ervaart u de woon- en leefomgeving? Dus hoe ervaart u het hier, wat vindt u daarvan?

Cliënt

Hier in de flat?

Interviewer

Ja, in de flat en in de omgeving.

Cliënt

Ja. Heel gunstig. Het is alleen dat ik... nou, dat vind ik natuurlijk heel vervelend: ik kon vroeger natuurlijk goed lopen. En ik had een fiets had ik en ik had een scooter. En als het nou dit weer was, ging ik altijd met de fiets weg.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Of met mijn scooter. Kijk, en dat mis ik. Ik heb... ja, ik kan niet fietsen. En ik heb ook geen fiets meer en geen scooter ook meer. Ik heb gelukkig nog wel een auto. Dus daar kan ik dan.... Maar dat wil nou m'n dochter, dat ik die auto ook ga verkopen. Want ze vindt me niet stabiel meer goed, om met met de auto te rijden. Ik kan dat nog. Want ik rij zo weg met mijn auto.

Interviewer

Maar wat vindt u daarvan, dat uw dochter dat zegt?

Cliënt

Nou dat vind ik heel vervelend Ik heb ook gezegd dat ding doe ik... ja, ze wil dat ik 'm via de ANWB ga verkopen. Ik zeg: 'ik wacht daar nog even mee.'. Want dat is mijn enige vrijheid.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Dat ik in die auto stap en weg kan. Want verder met lopen en zo kom ik niet buiten. Of ik moet met dat ding. Dat is toch ook niet en een vrijheid die heel prettig is. Als je zo noodgeval moet zo'n ding moet hebben.

Interviewer

Maar met de rollator kunt u hier in de buurt in ieder geval wel prettig naar buiten.

Cliënt

Ja.

Interviewer

Uw omgeving is wel fijn?

Cliënt

Ja. Maar ja dan kom je niet ver mee.

Interviewer

Nee oké.

Cliënt

Met... Want dan ben ik natuurlijk toch gauw moe.

Interviewer

En wat vindt u van uw financiële situatie?

Cliënt

Nou die is goed.

Interviewer

Oké.

Cliënt

Ik heb nergens een gebrek aan.

Interviewer

Oké.

Cliënt

En ik kan me auto eropna houden. Nee daar heb ik geen.... Het is wel een dure huren hier. Want betaal je toch ook 900 euro per maand. Plus de garage moet ik natuurlijk ook elke maand....

Interviewer

De auto heeft u een garage voor, ja.

Cliënt

Ja, het is hier een grote parkeergarage onder. Maar die plaatsen moet je ook per maan.

Interviewer

Moet je nog apart betalen.

Cliënt

Die moet je apart betalen, ja.

Interviewer

Maar goed dat gaat dus... niks... u heeft niks te klagen, dat gaat allemaal goed?

Cliënt

Nee. En ik ben blij dat ik die auto in die parkeergarage... En dan kom ik als het droog... droog over want ik kan binnendoor hier hiernaartoe. Dus dat dat is heel ja dat is heel prettig.

Interviewer

En wat voor wat voor opleiding heeft u gedaan?

Cliënt

Nou, het begon met een... met de lagere school. Toen heb ik een mulo ... je mulo, dat was 3 jaar. En toen ben ik van de mulo, ben ik naar Leiden gegaan naar de hbs 5 jaar. Bij de paters franciscanen, was een hele goeie hbs.

Interviewer

Bent u daarna gaan werken? Of heeft u nog een andere opleiding gedaan?

Cliënt

Nee, Ja. Toen ben ik... nou, uiteindelijk bij nationale Nederlanden terechtgekomen bij de verzekeringsmaatschappij. En daar ben ik nou gepensioneerd. Dus daar heb ik... nou, zeg maar, tot mijn 63e gezeten.

Interviewer

Kijk.

Cliënt

Toen ben ik vervroegd gepensioneerd, dat kon je toen. En dan kreeg je wel per maand een iets lager pensioen. Maar je kon er dus 2 jaar eerder uit. Dat heb ik toen gedaan. Ja.

Interviewer

En wat verwacht u van de mensen om je heen?

Cliënt

Ja van de één meer dan van de ander.

Interviewer

Oké. En van wie verwacht u meer?

Cliënt

Nou van mijn zoon en mijn dochter. En dan...

Interviewer

Want wat wat verwacht u van hen?

Cliënt

Nou dat ze geregeld bij me langskomen. En dat ze ook... nou eigenlijk, me betreft de boodschap en wat betreft... nou dat, ik alles op tijd krijg, hè. Dat verwacht ik dus van ze en dat doen ze dus ook. Het is dat ik af en toe wat twistgesprekken heb m'n dochter over die scheiding. Want dat zit haar nog steeds heel erg hoog. En... daar raken we eigenlijk niet over uitgepraat.

Interviewer

Maar je verwachtten dat ze toch wel een beetje voor uw zorgen dan?

Cliënt

Mmm. Ja. Ja.

Interviewer

En als dat dat niet zouden doen?

Cliënt

Nou dan zou ik op een andere manier zorg moeten vinden.

Interviewer

Hoe zou dat zijn? Hoe zou dat zijn voor u? Zou dat heel erg vinden of zou u ze dat kwalijk nemen?

Cliënt

Ja dat zou ik ze wel kwalijk te nemen. Ja, absoluut. En dat zou ik natuurlijk niet prettig vinden.

Interviewer

Nee. En is er ook iets wat u wat u voor hen terug kan doen? Want u zegt... nou, ze zorgen een beetje voor u. Is er ook iets wat u voor hun kunt doen?

Cliënt

Ja wat ik kan doen?

Interviewer

Mmm.

Clïënt

Nou, ook voor... dat ik voor hen ook goed zo. Ja.

Interviewer

Op wat voor manier?

Clïënt

Nou door met ze te praten.

Interviewer

Ja. Dus er ook gewoon voor ze te zijn. Is dat nodig hebben?

Clïënt

Ja.

Clïënt

Ja.

Interviewer

En hoe gaat dat dat dat dat gebeurt ook wel eens?

Clïënt

Ja hoor.

Interviewer

Fijn.

Clïënt

Hè?

Interviewer

Dat is fijn.

Clïënt

Ja.

Interviewer

En hoe ervaart uw gezondheid?

Clïënt

Nou ik ik ben blij dat ik... Nou daar ben ik 't meest blij om, dat m'n hoofd goed is. Dat ik goed kan lezen en praten. Want als je natuurlijk mensen ziet dementeren, dan wordt dat allemaal minder.

Interviewer

Ja.

Clïënt

En daar ben ik blij... dat ik dat.... ja, het is dat het lopen slecht gaat. En ik ben natuurlijk veel eerder moe dan vroeger. Maar....

Interviewer

U heeft er wel last van van die lichamelijke klachten?

Clïënt

Ja.

Interviewer

Ja want dat beperkt u hè wat u vertelt.

Clïënt

Ja, ja. Ja, dat zijn de... het meest, het meest eigenlijk wat je niet leuk vindt. Als er bijvoorbeeld mooi de zon schijnt dan ging ik met m'n fiets weg of met de scooter.

Interviewer

Maar dat gaat niet meer?

Clïënt

Nee. Nee, dat gaat niet.

Interviewer

Heeft u daar dagelijks last van?

Cliënt

Nou, dat komt wel elke keer op als het mooi weer is.

Interviewer

Vooraf nu.

Cliënt

Ja daarom. En dat je... nou, als je zin hebt om te gaan. Dat... Ja dat is natuurlijk wel praktisch dat die dingen bestaan. Maar ja, echt prettig om daarmee naar buiten te gaan. Dan voel ik dat ik dat zelfstandig niet meer heb.

Interviewer

Dat vindt u heel lastig dat het zelfstandig moet loslaten?

Cliënt

Dat is het meest lastige waar je je gewoon.... Vervelend vindt dat je dat niet meer hebt.

Interviewer

En welke welke hulpmiddelen gebruikt u verder? Een rollator...

Cliënt

Alleen dat.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Ja. En de wandelstok heb ik.

Interviewer

Gebruikt u die?

Cliënt

Nou, die gebruik ik weleens. Als ik met de auto ergens dan een boodschap doe neem ik die wandelstok mee om van de auto naar de winkel te lopen.

Interviewer

En als u met uw dochter ergens naartoe gaat met de auto, dan neemt u de rollator mee?

Cliënt

Ja. Dan neem ik niet die stok mee. Dan neem ik alleen die rollator... En dat, nou, dat gaat goed.

Interviewer

En hoe gaat u om met moeilijke situaties?

Cliënt

Het ligt eraan wat voor.

Interviewer

Stel dat er iets gebeurt en u voelt zich daar heel ellendig door. Hoe gaat u daar dan mee om?

Cliënt

Nou ik tracht het zo goed mogelijk mee om te gaan met met een ellendige situatie. Maar... ja, die zou ik nou even niet voor me geest kunnen halen.

Interviewer

Stel dat u ergens om heel verdrietig bent, wat doet u dan?

Cliënt

Nou dan tracht ik dat te verwerken, zelf.

Interviewer

Hoe verwerkt u dingen? Wat helpt u?

Cliënt

Nou dan ga ik weer veel lezen.

Interviewer

Oké. Afleiding zoeken?

Cliënt

Gewoon afleiding zoeken. Ja.

Interviewer

U probeert het een beetje.

Clïënt

Ja.

Interviewer

Niet te veel aan te denken dan?

Clïënt

Ja. Nou, en zelf daar overheen te komen.

Interviewer

Ja.

Clïënt

Over uh... ja...

Interviewer

Gaat u dan ook nog in gesprek met mensen daarover?

Clïënt

Nee dat verwerk ikzelf dat...

Interviewer

Doet u zelf.

Clïënt

Ja. Ja.

Interviewer

En als het andere dingen zijn. Meer praktische dingen dat.... ik zou ook zo even niet weten. Misschien dat er dat er iets misgaat in huis of dat u dat u dat u niet lekker voelt of...

Clïënt

Nou als ik me niet lekker voel, dan... ja. Dan zorg ik...dan hoop ik gewoon dat dat dan over gaat. En dat gaat dan ook over. Dus dat dat verwerk ik dan zelf.

Interviewer

En maar vind u het... want de televisie die doet het ook niet zegt u dat....?

Clïënt

Daar heb ik nou maanden niet naar gekeken.

Interviewer

Nee. Maar zou u dat wel willen?

Clïënt

Nou ik ga in de loop van dit jaar, hoop ik een nieuwe tv te kopen. Ja.

Interviewer

Wat heeft u dan nodig als er iets opdoet? Als er iets... een vervelende situatie...dat er iets gebeurt. Wat heeft u dan nodig? Als u zich ellendig voelt of u heeft hulp nodig.

Clïënt

Ja dan heb ik m'n dochter en mijn zoon.

Interviewer

Ja.

Clïënt

En eventueel de thuiszorg.

Interviewer

Dus dan heeft u heeft u eigenlijk andere mensen nodig als er iets op doet?

Clïënt

Ja.

Interviewer

En wat moeten zij dan voor u doen? Gewoon... moeten zij u ondersteunen of het oplossen of?

Clïënt

Nou dat doe ik meestal... dat oplossen doe ik meestal zelf. Tracht ik zelf te doen.

Interviewer

Dus liever dat zee een beetje ondersteunen en dat u het zelf kan?

Clïënt

Ja. Ja, ik vraag op dat gebied vraag ik dus heel weinig van andere. Ik tracht dus altijd zelf de oplossing te vinden en op te lossen. Ja ik ga niet bij die steun vragen of bij die of bij die. Dat tracht ik dus altijd zelf te doen. Dus dat het uit m'n eigen binnenste komt. Ik heb een hekel om om steeds maar hulp te vragen bij andere dus wat ikzelf kan doen dat doe ik.

Interviewer

En zijn er dingen die u niet meer kan, maar nog wel graag zou willen doen?

Cliënt

Nou net wat ik zei: naar buiten, lopen, fietsen.

Interviewer

Maar dat gaat nu niet meer?

Cliënt

Nee daar gaat niet meer.

Interviewer

En hoe zou dat nog wel kunnen? Zou je daar iets voor nodig hebben?

Cliënt

Nou dan zou ik gewoon met de auto naar toe kunnen natuurlijk - naar de Hollandse IJssel. Want daar ging ik dikwijls op die dijk zitten en dan zat ik uren te kijken naar de schepen die langs kwamen.

Interviewer

Dus als ik vraag wat heeft u daarvoor nodig, dan is dat eigenlijk iemand die u daar naartoe brengt?

Cliënt

Ja en een auto natuurlijk, om daar naartoe te gaan.

Interviewer

En, de volgende vraag: voelt u zich deel van de samenleving?

Cliënt

Ja hoor.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Ja ik voel me niet buitengesloten. Nee.

Interviewer

En wat wat zorgt ervoor dat u zich zo voelt?

Cliënt

Nou.... Het lezen wat ik doe. De lectuur die ik krijg. De krant.

Interviewer

U blijft actueel?

Cliënt

Ja. Ja ik voel me gewoon nog een een deel van de maatschappij, niet buitengesloten. Gelukkig niet.

Interviewer

Nee.

Cliënt

Want dat is heel erg als je dat gevoel zou hebben.

Cliënt

Fijn.

Cliënt

Dat is niet goed.

Interviewer

En bent u lid van een vereniging?

Cliënt

Nee.

Interviewer

Of van iets anders: een kerk of een....

Cliënt

Nee nee. Nee dat had ik. Nee dat had ik nooit zo veel fiducia in om een vereniging of... Nee.

Interviewer

En neemt u wel eens deel aan activiteiten erfgrens of iets?

Cliënt

Ook niet.

Interviewer

Is er hier... ik weet helemaal niet hé... is er hier iets van activiteiten?

Interviewer

Nee.

Interviewer

Ik weet wel dat er een winkelcentrum daar is.

Cliënt

Nou en paar keer in de week daar boodschappen doen en naar de HEMA gaan in het winkelcentrum.

Dan vind ik leuk.

Interviewer

Wat zou u willen veranderen aan netwerk?

Cliënt

Op het ogenblik niks.

Interviewer

Niks. Oké.

Cliënt

Nee, dat is gewoon voldoende.

Interviewer

Ja.

Cliënt

En vooral nou met die buddy. Dan ga ik ook om de 2/3 weken gaan we ergens naartoe. Want volgende week dinsdag gaan we naar Delft naar het museum van van de techniek.

Interviewer

Kijk wat leuk.

Cliënt

We zijn al een keer een paar weken geleden naar het gemeentemuseum geweest. En je hebt hier in de buurt, maar dat weet je denk ik niet, een kinderboerderij met een restauratie erbij. De smulhoeve heet dat. En daar zijn we ook geweest.

Interviewer

Wat leuk.

Cliënt

Ja dat is leuk.

Interviewer

Maar dat komt eigenlijk een beetje door de buddy dan?

Cliënt

Ja. Dat is erbij gekomen. Ja. Dat is heel gunstig en heel leuk. En dat is om de 2/3 weken gaan we dus ergens naartoe.

Interviewer

Ja. Mooi. En... voldoet het dan zo aan uw verwachtingen, het netwerk?

Cliënt

Ja hoor. Dat vind ik een hele goeie... een hele goeie instelling.

Interviewer

En als dat nou niet zou zijn, die buddy?

Cliënt

Nou dan zou ik dat toch missen.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Dat dat soort dingen.

Interviewer

Want stel je voor... want nu heeft u dat en nu voldoet het aan uw verwachting... Maar stel dat dat dan niet zo zou zijn, zou u dan uw verwachtingen bijstellen? Of zou u dan... wat zou... hoe zou dat dan zijn?

Cliënt

Nou dat zou dan even heel moeilijk zijn.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Want dan mis je dat wat je wat je met die buddy doet.

Interviewer

Ja. En hoe zou u daarmee omgaan?

Cliënt

Nou dan zou ik daar wel in berusten.

Interviewer

Ja.

Cliënt

Dan dan zou ik zeggen: 'ja, het is niet anders.'

Interviewer

Dus dan zou je verwachtingen bijstellen.

Cliënt

Ja. Dan moet je je verwachtingen bijstellen. En geen eisen stellen die niet vervuld kunnen worden. Dus daar ben ik nou heel makkelijk in. Wat niet kan, kan niet. En is er niet. Je wil dikwijls een heleboel dingen maar... ja, wat niet vervuld kan worden.

Interviewer

Nou dat waren mijn vragen.