

Faculteit der Sociale Wetenschappen

# Zeven activiteiten ter bestrijding van eenzaamheid: Bereik en tevredenheid van deelnemers

Amsterdam, 19 maart 2012

Eric Schoenmakers, MSc  
Prof. Dr. Theo van Tilburg  
Dr. Tineke Fokkema



## Voorwoord

In dit rapport doen we verslag van een onderzoek naar zeven activiteiten gericht op het bestrijden van eenzaamheid. Eenzaamheid is een probleem voor veel mensen in de Nederlandse samenleving. Veel organisaties hebben daarom activiteiten of andere initiatieven ontplooid die bij kunnen dragen aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Onderzoek is nodig om na te gaan of de inspanningen hun vruchten afwerpen. Er is nog weinig onderzoek verricht naar activiteiten die gevoelens van eenzaamheid trachten te verminderen. Deze rapportage beoogt bij te dragen aan de kennis over eenzaamheidsbestrijding.

De Rabobank Foundation heeft dit onderzoek financieel mogelijk gemaakt, waarvoor onze hartelijke dank. Tevens danken wij de Coalitie Erbij, de coalitie tegen eenzaamheid, die het initiatief tot dit onderzoek heeft genomen en als opdrachtgever fungeerde. Tot slot uiten wij onze grote dank aan de deelnemende organisaties: het Leger des Heils, Nationale Vereniging de Zonnebloem, de Regenboog Groep, Stichting Dagopvang Weert en Stichting Allegoeds. Zij hebben zich ingezet om de dataverzameling mogelijk te maken, hebben gezorgd voor een goed verloop, en zijn bereid geweest 'hun' hoofdstuk kritisch te lezen. Zonder hun inzet was deze rapportage niet mogelijk geweest.

Eric Schoenmakers, Vrije Universiteit

Theo van Tilburg, Vrije Universiteit

Tineke Fokkema, Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut



## **Inhoudsopgave**

Samenvatting en vergelijking van de activiteiten	1-10
Hoofdstuk 1: Introductie	11-12
Hoofdstuk 2: Methode	13-16
Hoofdstuk 3: Bij Bosshardt van het Leger des Heils	17-22
Hoofdstuk 4: Zonnebloem LinQ	23-30
Hoofdstuk 5: Zonnebloem vakanties	31-36
Hoofdstuk 6: Maatjesprojecten van de Regenboog Groep	37-42
Hoofdstuk 7: Inlopen van de Regenboog Groep	43-48
Hoofdstuk 8: Huiskamers van Stichting Dagopvang Weert	49-54
Hoofdstuk 9: Allegoeds Vakanties van Stichting Allegoeds	55-60
Hoofdstuk 10: De activiteiten gepositioneerd ten opzichte van elkaar	61-62
Literatuurlijst	63-64
Bijlage: De vragenlijst	i-vii



## **Samenvatting en vergelijking van de activiteiten**

In dit onderzoek is van zeven activiteiten van vijf organisaties nagegaan (1) of ze er in slagen een eenzame groep mensen te bereiken en (2) in hoeverre de deelnemers aan de activiteiten vinden dat de activiteit een positieve bijdrage levert aan hun leven, onder andere in het verminderen van eenzaamheid. Per activiteit is een profiel gemaakt van de bereikte groep mensen op basis van leeftijd, geslacht, nationaliteit, burgerlijke staat, opleidingsniveau, gezondheid, functionele beperkingen en het aantal sociale contacten. Samenhangend met de aard van de activiteiten zijn er grote verschillen tussen de profielen van de ondervraagden, maar alle activiteiten slagen er in een groep mensen te bereiken waarvan een behoorlijk deel eenzaam is: minimaal 58% van de ondervraagden. Zowel emotionele eenzaamheid als sociale eenzaamheid komt vaak voor onder de deelnemers aan de onderzochte activiteiten. Uit ander onderzoek is bekend dat eenzaamheid vaak gepaard gaat met negatieve kenmerken zoals verlegenheid, angsten, minder sociale vaardigheden, minder optimisme, minder eigenwaarde en het gevoel minder sociale steun te hebben (Cacioppo et al., 2006; Peplau et al., 1982). Deze kenmerken maken dat eenzame mensen minder capabel zijn in het zoeken van hulp. Bovendien rust er een sociaal stigma op eenzaamheid (Lau & Gruen, 1992) waardoor mensen hun eenzaamheid niet altijd toegeven. Vanwege de negatieve kenmerken en het stigma zijn eenzame mensen niet gemakkelijk te bereiken. Het is een verdienste van de vijf organisaties dat ze er in slagen zoveel eenzame mensen aan zich te binden middels de zeven activiteiten die wij onderzochten.

De ondervraagden zijn doorgaans tevreden over de activiteit waaraan ze deelnemen en beoordelen deze als belangrijk voor henzelf. Ondervraagden geven aan dat ze door hun deelname aan de activiteiten gelukkiger, meer begrepen, minder verdrietig, positiever, zelfverzekerder, meer gewaardeerd, gezonder en er meer bij te horen voelen. Ook geven de ondervraagden aan door de activiteit nieuwe contacten te hebben opgedaan, vaker de deur uit te komen, vaker deel te nemen aan andere activiteiten, makkelijker mensen te benaderen, eerder om hulp te vragen en dat bestaande contacten verbeterd zijn. Minimaal een kwart (23%) tot bijna de helft (41%) van de ondervraagden per activiteit geeft aan zich door de deelname minder eenzaam te voelen. De ondervraagden zijn dus van mening dat de activiteiten hen helpen in het bestrijden van eenzaamheid.

### *Vergelijking van de activiteiten*

In dit onderzoek (N = 1064) zijn zeven activiteiten van vijf organisaties onderzocht, namelijk Bij Bosshardt van het Leger des Heils (N = 178), Zonnebloem LinQ (N = 162), Zonnebloem vakanties (N = 306), de maatjesprojecten ('vriendendiensten' en 'versterk je netwerk'; N = 160) en de inlopen (N = 91) van de Regenboog Groep, de huiskamers van

Stichting Dagopvang Weert (N = 37) en Allegoeds Vakanties van Stichting Allegoeds (N = 130). Deze activiteiten verschillen van elkaar, maar komen op sommige aspecten ook overeen. Tabel 1 geeft een aantal kenmerken van de activiteiten, zoals deze door de organisaties omschreven worden. Zonnebloem LinQ is de enige activiteit die zich specifiek op jong en middelbaar volwassenen (18 tot 45 jaar) richt. Weert huiskamers en Allegoeds Vakanties richten zich specifiek op oudere mensen. De overige activiteiten hanteren geen leeftijdsgrens. De twee activiteiten van de Zonnebloem – LinQ en vakanties – zijn specifiek bestemd voor mensen met een fysieke beperking. Regenboog maatjes is de enige onderzochte activiteit met uitsluitend een individuele aanpak; de overige activiteiten kennen zowel een individuele als een groepsgewijze benadering. Zonnebloem vakanties en Allegoeds Vakanties zijn eenmalige activiteiten, dat wil zeggen dat er na de vakantie in principe geen contact meer met de organisatie is. Mensen mogen wel vaker deelnemen aan een vakantie. De overige activiteiten hebben een langere looptijd, hoewel deelnemers van Zonnebloem LinQ, Bij Bosshardt en Regenboog inlopen er voor kunnen kiezen eenmalig deel te nemen. Alle activiteiten worden door vrijwilligers begeleid. Bij Regenboog inlopen, Weert huiskamers en Allegoeds Vakanties hebben de deelnemers ook direct contact met beroepskrachten. Bij Bosshardt, Regenboog maatjes, Regenboog inlopen en Weert huiskamers hebben een lokale insteek. Allegoeds Vakanties is landelijk. Zonnebloem vakanties heeft zowel een regionaal als een landelijk aanbod. Zonnebloem LinQ wordt lokaal, regionaal en landelijk aangeboden. Ondanks dat de opzet en aanpak van alle activiteiten sterk uiteen lopen, kunnen drie typen activiteiten worden onderscheiden: Inlopen (Bij Bosshardt, Regenboog inlopen en Weert huiskamers), vakanties (Zonnebloem vakanties en Allegoeds Vakanties) en maatjesprojecten (Regenboog maatjes). Zonnebloem LinQ heeft een divers aanbod met inlopen, maatjescontact, vakanties en andersoortige, eenmalige activiteiten.

Niet alleen de activiteiten, maar ook de deelnemers zijn verschillend. Tabel 2 geeft een overzicht van de leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, nationaliteit, opleiding en gezondheid van de ondervraagden van de verschillende activiteiten. De activiteiten verschillen in gemiddelde leeftijd van de deelnemers. Opmerkelijk is dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers van de Zonnebloem vakanties hoog is (74 jaar), terwijl deze activiteit zich niet specifiek op oudere mensen richt. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan de andere vakantieactiviteit, Allegoeds Vakanties, is met 82 jaar nog hoger dan die van Zonnebloem vakanties ( $p < 0,001$ ). De meeste activiteiten bereiken overwegend vrouwen. Regenboog inlopen is de uitzondering: zij bereiken voornamelijk mannen. De burgerlijke staat van de deelnemers loopt sterk uiteen. Deelnemers van Bij Bosshardt zijn ongeveer gelijk verdeeld over ongehuwden, gehuwden, gescheidenen en weduwen en weduwnaren. De overige activiteiten hebben een oververtegenwoordiging aan ongehuwden



Tabel 1 Kenmerken van de activiteiten volgens de organisaties

	Bij Bosshardt	Zonnebloem LinQ	Zonnebloem vakanties	Regenboog inlopen	Regenboog maatjes	Weert huiskamers	Allegoeds Vakanties
Leeftijdswaarde	Alle volwassenen	18-45	Alle volwassenen	Alle volwassenen	Alle volwassenen	'Ouderen'	'Ouderen'
Deelnemers hebben fysieke beperking	Nee	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee
Individueel vs. Groep	Beide	Beide	Beide	Beide	Individueel	Beide	Beide
Eenmalig vs. Doorlopend	Doorlopend	Doorlopend	Eenmalig	Doorlopend	Doorlopend	Doorlopend	Eenmalig
Activiteit begeleid door	Vrijwilligers	Vrijwilligers	Vrijwilligers	Vrijwilligers en beroepskrachten	Vrijwilligers	Vrijwilligers en beroepskrachten	Vrijwilligers en beroepskrachten
Landelijk / regionaal / lokaal	Lokaal	Alle drie	Regionaal / landelijk	Lokaal	Lokaal	Lokaal	Landelijk
Type project	Inloop	Divers	Vakantie	Inloop	Maatjes	Inloop	Vakantie

(Zonnebloem LinQ, Regenboog inlopen en Regenboog maatjes), gehuwden (Zonnebloem Vakanties), gescheidenen (Regenboog inlopen en Regenboog maatjes) of weduwen (Weert huiskamers, Allegoeds Vakanties en Zonnebloem vakanties). Alleen Bij Bosshardt en Regenboog inlopen bereiken niet-westerse allochtonen. Met betrekking tot opleidingsniveau is het opvallend dat de deelnemers van Weert huiskamers gemiddeld lager zijn opgeleid dan die van Allegoeds Vakanties ( $p < 0,01$ ), een activiteit die zich op dezelfde leeftijdscategorie richt. Wat tevens opvalt, is dat de deelnemers van Allegoeds Vakanties gemiddeld hoger zijn opgeleid dan deelnemers van Zonnebloem vakanties ( $p < 0,05$ ). De deelnemers van Zonnebloem vakanties zijn het minst positief over hun gezondheid. Zij hebben tevens de laagste gemiddelde ADL-score en daarmee het vaakst functionele beperkingen. Dat de deelnemers van Zonnebloem LinQ (samen met die van Allegoeds Vakanties) het positiefst zijn over de eigen gezondheid is wel verrassend, omdat deelnemers van Zonnebloem LinQ relatief vaak een functionele beperking hebben, even vaak als de deelnemers van de activiteiten die zich op oudere mensen richten: Weert huiskamers en Allegoeds Vakanties.

Het aantal sociale contacten en de eenzaamheid van de ondervraagden lopen ook uiteen (Tabel 3). De deelnemers van Regenboog maatjes en Regenboog inlopen hebben gemiddeld minder sociale contacten dan de deelnemers van de andere activiteiten. De gemiddelde omvang van het aantal sociale contacten van de deelnemers van de overige activiteiten is ongeveer gelijk. Eenzaamheid komt vaak voor onder de ondervraagde deelnemers van alle activiteiten. Minimaal 58% van de deelnemers is eenzaam, maximaal 90%. Het aandeel (zeer) ernstig eenzame deelnemers loopt uiteen van 13% tot 50%. Tabel 3 laat zien dat de deelnemers van Regenboog maatjes het eenzaamst zijn, zowel sociaal als emotioneel, gevolgd door de deelnemers van Regenboog inlopen. De deelnemers aan de andere activiteiten verschillen niet statistisch in eenzaamheid.

Aan alle deelnemers stelden we de vraag: "Door de activiteit waaraan ik deelneem, voel ik me...", waarna we negen gevolgen voorlegden zoals "minder eenzaam" en "gelukkiger". Ondervraagden benoemen verschillende positieve gevolgen van deelname aan de activiteiten in uiteenlopende mate (Tabel 4). Aan de ondervraagden legden we ook zes gevolgen voor die aangaven of ze sociaal profijt hebben van deelname aan de activiteiten (Tabel 5). De deelnemers van Weert huiskamers zijn over vrijwel alle mogelijke gevolgen het meest positief. Dit komt mogelijk doordat de deelnemers van deze activiteit op een andere manier zijn ondervraagd. Tussen de 23% en 41% van de deelnemers van alle activiteiten geeft aan door de activiteit minder eenzaam te zijn. Statistisch verschillen deze percentages niet van elkaar. We concluderen dat de ondervraagden positief zijn over de gevolgen die de activiteit waar ze aan deelnemen op hun leven hebben en dat zij van mening zijn dat deze activiteiten hen helpen in het bestrijden van eenzaamheid.

Tabel 2 Kenmerken van de ondervraagden (N = 1064)

	N	M	%	%	M	%	%	%	%	%	M	M	%
		Leeftijd	Vrouw	Nederlands of Westers allochtoon (vs. niet-westers allochtoon)	Opleidingsniveau (1-3)	Ongehuwd	Gehuwd	Gescheiden	Weduwstaad	Niet samenwonend met partner	Gezondheid (1-5)	ADL (6-30)	Functionele beperkingen
Bij Bosshardt	178	56,8	72	90	1,7	26	27	26	21	71	3,3	22,7	38
Zonnebloem LinQ	162	33,4	53	99	1,6	89	7	4	0	92	3,4	15,6	77
Zonnebloem vakanties	306	74,0	65	100	1,5	15	40	9	37	64	2,6	11,2	98
Regenboog inlopen	160	49,5	7	79	1,7	65	7	24	5	84	3,3	24,0	31
Regenboog maatjes	91	53,2	54	99	1,9	70	4	21	4	99	2,9	22,7	40
Weert huiskamers	37	78,6	84	100	1,2	6	11	6	78	84	3,3	20,0	68
Allegoeds Vakanties	130	82,0	79	100	1,7	13	19	8	60	84	3,4	19,8	66
<i>F</i> -waarde		277,5	28,2	20,8	7,9	104,2	24,2	10,8	60,7	13,5	24,7	81,6	62,6

Noot: Alle *F*-waarden zijn significant  $p < 0,001$

Tabel 3 Gemiddelde scores van eenzaamheid, sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en het aantal sociale contacten van de ondervraagden

	Eenzaamheid <sup>1</sup> (0-11)	Sociale eenzaamheid <sup>2</sup> (0-5)	Emotionele eenzaamheid <sup>2</sup> (0-6)	Aantal contacten
	M	M	M	M
Bij Bosshardt	4,5	2,1	2,4	16,2
Zonnebloem LinQ	4,7	2,0	2,7	15,7
Zonnebloem vakanties	4,7	2,0	2,7	18,0
Regenboog inlopen	6,1	2,6	3,4	11,0
Regenboog maatjes	7,7	3,6	4,0	9,0
Weert huiskamers	4,4	1,8	2,5	18,6
Allegoeds Vakanties	4,1	1,9	2,2	17,3
<i>F</i> -waarde	17,4	10,5	19,0	13,0

Noot: Alle *F*-waarden zijn significant  $p < 0,001$

<sup>1</sup> Waarden boven de 2 op de eenzaamheidschaal duiden op eenzaamheid

<sup>2</sup> Waarden boven de 1 duiden op emotionele of sociale eenzaamheid

Tabel 4 Antwoorden op de vraag: “Door de activiteit waaraan ik deelneem, voel ik me...” (%)

		Minder eenzaam	Gelukkiger	Meer begrepen	Minder verdrietig	Positiever	Meer erbij horen	Zelfverzekerder	Meer gewaardeerd	Gezonder
	N	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Bij Bosshardt	178	28	30	18	15	30	31	12	20	8
Zonnebloem LinQ	162	30	31	21	7	30	41	13	13	8
Zonnebloem vakanties	306	31	56	19	20	31	43	10	16	11
Regenboog inlopen	160	29	26	16	14	34	15	11	12	12
Regenboog maatjes	91	39	26	29	18	26	25	14	17	11
Weert huiskamers	37	41	49	30	16	62	59	35	30	19
Allegoeds Vakanties	130	23	31	9	11	26	35	16	15	10
<i>F</i> -waarde		1,8	12,5	3,6	2,7	3,6	7,6	3,5	1,5	0,8
			***	**	*	**	***	**		

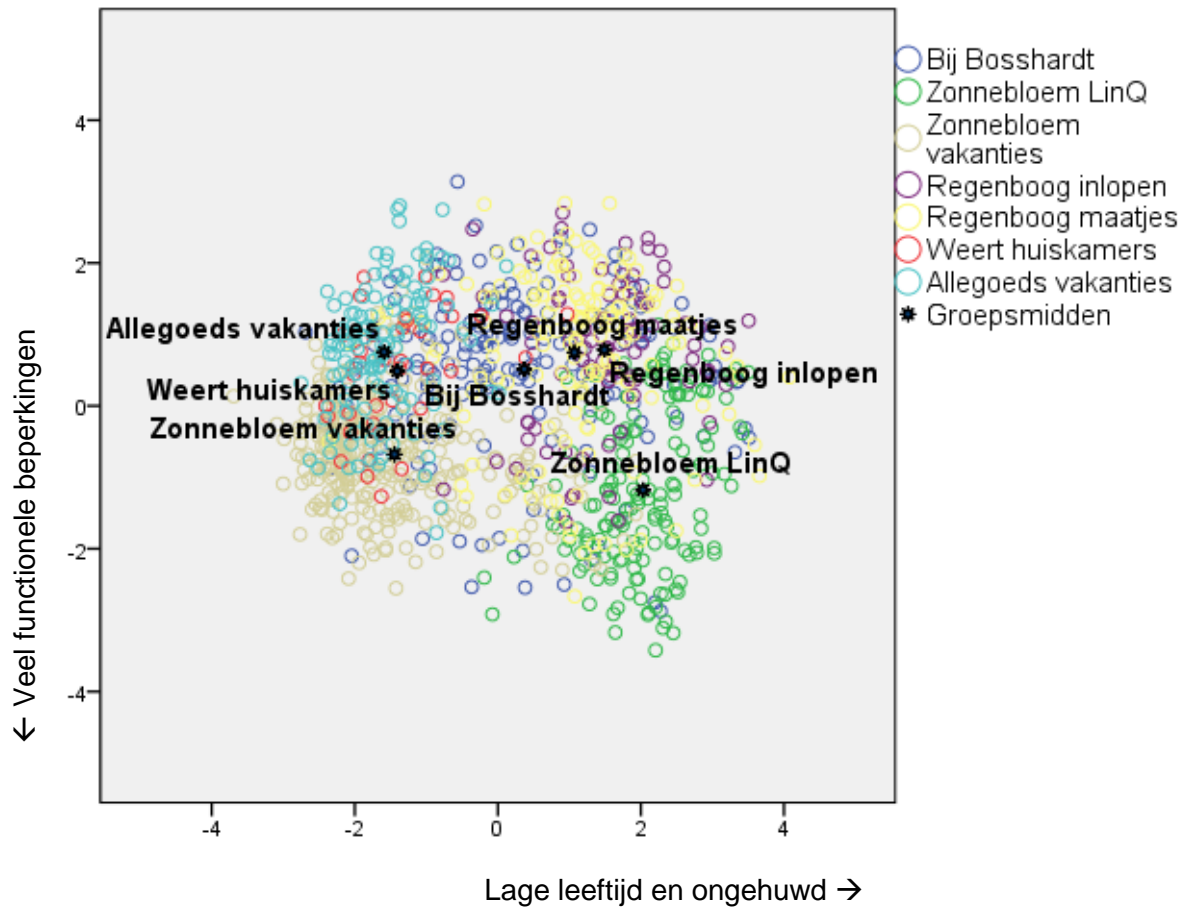
Noot: *F*-waarde is significant op \*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Tabel 5 Antwoorden op de vraag: “Door de activiteit waaraan ik deelneem ...” (%)

	Heb ik nieuwe contacten opgedaan		Kom ik vaker de deur uit	Neem ik vaker deel aan andere projecten	Benader ik mensen makkelijker	Vraag ik eerder om hulp	Zijn bestaande contacten verbeterd
	N	%	%	%	%	%	%
Bij Bosshardt	178	51	38	28	26	14	13
Zonnebloem LinQ	162	54	37	23	15	4	11
Zonnebloem vakanties	306	30	27	24	16	18	7
Regenboog inlopen	160	37	23	32	21	23	13
Regenboog maatjes	91	17	28	18	11	12	9
Weert huiskamers	37	73	73	54	22	16	24
Allegoeds Vakanties	130	35	18	26	18	10	8
<i>F</i> -waarde		15,8	9,2	4,2	2,3	4,5	2,5
		***	***	***	*	***	*

Noot: *F*-waarde is significant op \*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Samenvattend hebben we de profielen van de ondervraagden van de verschillende activiteiten in beeld gebracht. We hebben daarbij gekeken naar leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke staat, het aantal sociale contacten, ervaren gezondheid, de ADL-score en de score op de eenzaamheidschaal. De ondervraagden van de activiteiten verschillen het meest naar leeftijd, burgerlijke staat en ADL-score, en dus relatief weinig naar de andere kenmerken en de eenzaamheidsscore. De eerste twee dimensies die in de analyse worden onderscheiden, dekken samen 85% van de variantie in de verschillende variabelen. Een lage score op de eerste dimensie (horizontale as) vertegenwoordigt vooral een hoge leeftijd en een burgerlijke staat anders dan ongehuwd. Een lage score op de tweede dimensie (verticale as) reflecteert vooral een lage ADL-score, hetgeen duidt op veel functionele beperkingen. Wanneer we specifiek kijken naar deze twee dimensies vinden we twee activiteiten met deelnemers die relatief jong zijn, vaak ongehuwd zijn en weinig functionele beperkingen hebben (in Figuur 1 zijn deze rechtsboven gepositioneerd): Regenboog inlopen helemaal rechtsboven, en dicht daarbij Regenboog maatjes. Deze twee activiteiten bereiken dus een min of meer gelijke groep van deelnemers. Bij Bosshardt ligt niet ver van de activiteiten van de Regenboog verwijderd, de deelnemers van deze activiteit zijn gemiddeld wat ouder en hebben vaker een andere burgerlijke staat dan ongehuwd. De Zonnebloem bereikt vooral deelnemers die veel functionele beperkingen hebben en daarnaast oud zijn en gehuwd, gescheiden, weduwe of weduwnaar zijn (Zonnebloem vakanties, linksonder) of jong en ongehuwd zijn (Zonnebloem LinQ, rechtsonder). Linksboven vinden we de activiteiten van Allegoeds Vakanties en Weert huiskamers die allebei deelnemers hebben die oud zijn en gehuwd, gescheiden, weduwe of weduwnaar zijn, en in vergelijking met de activiteiten van de Zonnebloem relatief weinig functionele beperkingen hebben.



Figuur 1 Grafische weergave van de discriminantanalyse; statistisch voorspelde indeling van de ondervraagden in de activiteiten op basis van leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke staat, het aantal sociale contacten, functionele beperkingen (ADL-score), ervaren gezondheid en eenzaamheid (N = 1064)



## Hoofdstuk 1: Introductie

Eenzaamheid is een veel voorkomend probleem in de Nederlandse samenleving. Onderzoek toont aan dat ongeveer 30% van de mensen in onze samenleving gevoelens van eenzaamheid heeft. Van deze 30% is een op de drie mensen ernstig of zeer ernstig eenzaam (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Eenzaamheid wordt gedefinieerd als een ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties (De Jong Gierveld, 1984; Peplau & Perlman, 1982). Het gaat hierbij dus om een subjectief gegeven, immers de ene persoon is met weinig contacten minder tevreden dan de ander. Verder gaat het niet alleen om het aantal contacten, maar ook om de kwaliteit hiervan. Er zijn twee typen eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid duidt op het missen van een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld een partner, goede vriend of ouder. Sociale eenzaamheid duidt op het missen van een breder sociaal netwerk, bijvoorbeeld om activiteiten mee te ondernemen (De Jong Gierveld, 1984; Weiss, 1973). Eenzaamheid ontstaat vaak in situaties waarbij ingrijpende veranderingen optreden in de levens van mensen, veranderingen zoals verhuizingen, het overlijden van dierbaren, echtscheidingen, het verminderen van de gezondheid en werkeloos worden (De Jong Gierveld, 1998; Jylhä, 2004). Sommige mensen hebben ook kenmerken of karaktereigenschappen die maken dat ze vatbaarder zijn voor eenzaamheid, zoals een laag zelfbeeld, weinig regie over het leven en weinig sociale vaardigheden (Guiaux, 2010; Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Onderzoek heeft aangetoond dat eenzaamheid negatieve effecten heeft voor mensen, bijvoorbeeld op hun zelfbeeld (Guiaux, 2010; Peplau et al., 1982). Er zijn ook negatieve effecten de mentale en lichamelijke gezondheid, bijvoorbeeld doordat eenzame mensen gedrag vertonen dat slecht is voor de gezondheid en doordat eenzaamheid slaapproblemen veroorzaakt, wat op zijn beurt weer slecht is voor iemands gezondheid (Cacioppo et al., 2002; Hawkey & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006; Ó Luanaigh & Lawlor, 2008; Routasalo & Pitkala, 2003). Doordat eenzaamheid de kans op een slechte gezondheid, maar bijvoorbeeld ook op verslavingen (Åkerlind & Hörnquist, 1992) vergroot, kost eenzaamheid de samenleving veel geld. Het is dus zowel voor het individu als voor de samenleving van groot belang om eenzaamheid tegen te gaan.

In Nederland zijn er veel organisaties die trachten eenzaamheid te verminderen. Deze organisaties richten zich op verschillende groepen, zoals oudere mensen, lichamelijk beperkte mensen of mensen in een sociaal isolement. In dit rapport nemen we een aantal initiatieven van diverse organisaties onder de loep. We noemen deze verschillende initiatieven samenvattend 'activiteiten', ondanks dat de kern van de initiatieven niet altijd een activiteit omvat. De onderzochte activiteiten zijn: Bij Bosshardt van het Leger des Heils, Zonnebloem LinQ en Zonnebloem vakanties van Nationale Vereniging de Zonnebloem, de

maatjesprojecten en inlopen van de Regenboog Groep, de huiskamers van Stichting Dagopvang Weert en de vakanties van Stichting Allegoeds. Het eerste doel van deze studie is het inventariseren van de groepen die door dit brede scala aan organisaties bereikt worden. Door te vragen naar de eenzaamheid, demografische kenmerken, het aantal sociale contacten en objectieve en ervaren lichamelijke gezondheid van de deelnemers wordt per activiteit een profiel gemaakt van de bereikte groep. Hierdoor leren we wat de kenmerken van de bereikte groepen zijn en in hoeverre de organisaties er in slagen een groep mensen te bereiken voor wie eenzaamheid een probleem is. Het bereiken van eenzame mensen is niet gemakkelijk. Eenzaamheid gaat vaak gepaard met negatieve kenmerken, zoals verlegenheid, angsten, minder sociale vaardigheden, minder optimisme, minder eigenwaarde en het gevoel minder sociale steun te hebben (Cacioppo et al., 2006; Peplau et al., 1982). Deze kenmerken maken dat eenzame mensen waarschijnlijk minder geneigd zullen zijn hulp te zoeken en hier bovendien minder capabel in zullen zijn. Bovendien rust er een sociaal stigma op eenzaamheid. Eenzame mensen worden gezien als sociaal minder aangepast, minder competent, minder intelligent, passiever, minder oprecht en minder geschikt als vriend dan niet-eenzame mensen (Lau & Gruen, 1992). Dit stigma maakt dat mensen hun eenzaamheid niet altijd toe zullen willen geven. Het tweede doel van deze studie is zicht krijgen op de resultaten van de activiteiten. Hiervoor onderzoeken we de beleving van de deelnemers. We gaan na hoe vaak de deelnemers meedoen aan een activiteit, of ze tevreden zijn over de activiteit en of ze het idee hebben dat deelname aan de activiteit positieve effecten heeft voor hen, zoals jezelf minder eenzaam, gelukkiger of zelfverzekerder voelen.

## Hoofdstuk 2: Methode

Dit onderzoek is in het najaar van 2011 uitgevoerd door onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam, in samenwerking met het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut in Den Haag en in opdracht van 'Erbij, de coalitie tegen eenzaamheid'. Uit het netwerk van 'Erbij' zijn diverse organisaties benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Vijf organisaties, met in totaal zeven activiteiten, hebben positief gereageerd en zijn in staat gebleken een voldoende grote groep mensen bereid te vinden mee te werken aan het onderzoek. De organisaties en activiteiten die deel hebben genomen aan het onderzoek zijn: Het Leger des Heils met Bij Bosshardt (N = 178), Nationale Vereniging de Zonnebloem met Zonnebloem LinQ (N = 162) en Zonnebloem vakanties (N = 306), de Regenboog Groep met hun maatjesprojecten (N = 160) en inlopen (N = 91), Stichting Dagopvang Weert met Weert huiskamers (N = 37), en Stichting Allegoeds met Allegoeds Vakanties (N = 130). In totaal zijn 1064 mensen ondervraagd.

De data zijn verzameld door middel van een eenmalige vragenlijst ingevuld door de deelnemers aan de activiteiten. De verspreiding van deze vragenlijst is op verschillende manieren gegaan. De bezoekers aan de huizen van Bij Bosshardt en de inlopen van de Regenboog hebben op hun inlooplocatie een vragenlijst aangeboden gekregen. Ter plekke konden ze de vragenlijst invullen en anoniem inleveren. Bij het invullen hebben de bezoekers geen hulp aangeboden gekregen, eventueel konden ze hier wel om vragen. Bij Weert huiskamers zijn interviewers langs geweest die de vragenlijsten samen met de deelnemers hebben ingevuld. Voor de overige activiteiten geldt dat deelnemers de vragenlijst per post hebben ontvangen en deze middels een antwoordenvelpe aan de onderzoekers retourneerden.

Door verschillen in inhoud van de activiteiten verschillen in doelgroep en verschillen in manier van dataverzameling loopt de response ratio per activiteit sterk uiteen. Voor Bij Bosshardt geldt dat zij in de onderzoeksperiode verspreid over 13 locaties 1394 unieke bezoekers hadden die een vragenlijst in konden vullen. 178 bezoekers hebben dit daadwerkelijk gedaan (response ratio = 13%). Weert huiskamers hebben wekelijks 90 bezoekers, 37 hiervan hebben mee gedaan aan het onderzoek (response ratio = 41%). De response ratio van de activiteiten waarvan de deelnemers per post zijn benaderd loopt ook sterk uiteen: Zonnebloem LinQ 24% (670 aangeschreven, 162 gereageerd), Zonnebloem vakanties 61% (500 aangeschreven, 306 gereageerd), Regenboog Groep maatjesprojecten 32% (500 aangeschreven, 160 gereageerd) en Allegoeds Vakanties 16% (803 aangeschreven, 130 gereageerd). Van de inlopen van de Regenboog is de response ratio niet bekend. Dat komt omdat het aantal deelnemers aan de inlopen onbekend is, omdat het

onzeker is of deelnemers gedurende de onderzoeksperiode een inloop hebben bezocht en of zij op dat moment de uitnodiging tot het invullen van de vragenlijst hebben gezien.

## 2.1 Meetinstrumenten

Demografische kenmerken – De ondervraagden is gevraagd naar het geslacht (man, vrouw), burgerlijke staat (ongetrouwd, getrouwd, gescheiden, verweduwd), of ze samenwonen met iemand die zij hun partner noemen (ja, nee) en het hoogst behaalde opleidingsniveau (in acht categorieën lopend van ‘geen opleiding afgevolgd’ tot ‘wetenschappelijke opleiding’). De woonsituatie is gevraagd middels de vraag: “Hoe woont u?” met als antwoordcategorieën: ‘zelfstandig’, ‘zelfstandig met de mogelijkheid van zorg, hulp of diensten aan huis’ en ‘onzelfstandig, bijvoorbeeld in een verzorgingstehuis of 24-uurs voorziening’. Ondervraagden van Zonnebloem LinQ hadden ‘Thuis, bij ouders inwonend’ als extra optie. Voor het meten van de werksituatie is gevraagd: “Welke situatie is op u van toepassing?” met als antwoordcategorieën: ‘ik heb een betaalde baan/eigen bedrijf’, ‘ik ben huisvrouw/huisman’, ‘ik doe vrijwilligerswerk’, ‘ik zit op school’, ‘ik ben met de VUT/gepensioneerd’, ‘ik ben arbeidsongeschikt’ en ‘anders, namelijk ...’. Ondervraagden konden hier meer dan één antwoord geven.

Gezondheid – Gezondheid is op twee manieren gemeten. De vraag “Hoe is over het algemeen uw gezondheid?” heeft antwoordcategorieën ‘slecht’, ‘niet zo best’, ‘gaat wel’, ‘goed’ en ‘zeer goed’. Functionele beperkingen zijn gemeten middels de ADL-schaal (Activiteiten van het Dagelijks Leven). De ADL-schaal bestaat uit zes items en vraagt de ondervraagde over een aantal handelingen aan te geven of hij of zij deze ‘helemaal niet’ (score 1), ‘alleen met hulp van anderen’ (score 2), ‘met veel moeite’ (score 3), ‘met enige moeite’ (score 4) of ‘zonder moeite’ (score 5) kan doen. Een voorbeeld item is: “Kunt u de nagels van uw tenen knippen?”. De somscore van de antwoorden varieert tussen 6 en 30. Een score van 24 of lager duidt op functionele beperkingen. Over de ondervraagden van alle activiteiten genomen, blijkt de ADL-schaal een betrouwbare meting ( $\alpha = 0,93$ ;  $N = 933$ ).

Sociale contacten – Gevraagd is hoeveel mensen de ondervraagde in een aantal groepen heeft. Deze groepen waren: kinderen, kleinkinderen, familieleden, vrienden, en kennissen. Ondervraagden van Zonnebloem LinQ zijn niet gevraagd naar de kleinkinderen omdat zij hooguit 45 jaar oud zijn.

Eenzaamheid – Eenzaamheid is gemeten middels de eenzaamheidschaal van De Jong Gierveld (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985), een betrouwbaar instrument voor het meten van eenzaamheid ( $\alpha = 0,91$ ;  $N = 808$ ). De eenzaamheidschaal bestaat uit elf items en onderscheidt emotionele eenzaamheid ( $\alpha = 0,90$ ;  $N = 872$ ) en sociale eenzaamheid ( $\alpha = 0,81$ ;  $N = 887$ ). Een voorbeeld item voor emotionele eenzaamheid is: “Ik mis een echt goede vriend of vriendin”. De items hebben vijf antwoordmogelijkheden: ‘Ja!’, ‘Ja’, ‘Min of meer’,

'Nee' en 'Nee!'. De drie antwoordmogelijkheden die in de richting van eenzaamheid duiden, zijn samen genomen. Vervolgens is een somscore berekend met waarden van 0 tot 11. Als we op basis van deze score mensen indelen naar hun eenzaamheid geldt dat een score 0, 1 of 2 duidt op afwezigheid van eenzaamheid, een score van 3 t/m 8 op matige eenzaamheid, en een hogere score op (zeer) ernstige eenzaamheid (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 1999). Voor de deelschalen voor sociale en emotionele eenzaamheid is een score van twee of hoger indicatief voor eenzaamheid (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999). Eenzaamheid is ook gemeten middels de directe vraag: "Ik voel me wel eens eenzaam". Ondervraagden konden deze vraag beantwoorden met 'nee', 'min of meer' en 'ja'. Een tweede directe vraag: "Als we de mensen zouden indelen in niet eenzaam, matig eenzaam, sterk eenzaam en zeer sterk eenzaam, waar zou u zich dan nu toe rekenen?" is ook gesteld. Omdat de reacties op deze vraag niet sterk verschillend waren van die van de andere directe vraag, wordt deze vraag niet gebruikt in de rapportage. Tot slot is gevraagd of er in het verleden perioden zijn geweest waarvan ze zich herinneren eenzaam te zijn geweest, met de antwoordmogelijkheden 'ja, meermalen', 'ja, een enkele keer' en 'nee'.

Aan de ondervraagden van Zonnebloem LinQ is bovendien de vraag gesteld: "Stel dat je je eenzaam voelt, denk je dat je deze eenzaamheid op kan lossen?" met als antwoordmogelijkheden 'nee', 'tot op zekere hoogte' en 'ja'. Tevens is aan hen gevraagd: "Stel dat je je eenzaam voelt, op welke manier denk je deze eenzaamheid te kunnen bestrijden?". Zij konden vervolgens kiezen uit negen manieren om met eenzaamheid om te gaan, bijvoorbeeld: 'Ik zou vrienden en familie vaker opzoeken'; meer dan één antwoord geven was mogelijk.

Evaluatie activiteit – Afhankelijk van de activiteit is gevraagd hoe lang ondervraagden deelnemen aan de betreffende activiteit (in jaren en maanden), hoe vaak ze hebben deelgenomen aan de activiteit en hoe frequent de deelname is. Gevraagd is hoe belangrijk de activiteit voor hen is, met als antwoordmogelijkheden: 'niet belangrijk', 'enigszins belangrijk', 'nogal belangrijk' en 'erg belangrijk'. Tevens is gevraagd of ze tevreden zijn over de activiteit, met als antwoordmogelijkheden: 'ja', 'redelijk/ten dele' en 'nee'. Ondervraagden van Bij Bosshardt is verder gevraagd een rapportcijfer te geven voor Bij Bosshardt. Ondervraagden van Zonnebloem vakanties is gevraagd of zij ook deelnemen aan andere activiteiten van de Zonnebloem.

De ondervraagden zijn gevraagd naar het gevoel dat de activiteit hen geeft. Hierbij konden ze een of meer van de volgende antwoorden aanvinken: 'gelukkiger', 'meer begrepen', 'minder verdrietig', 'minder eenzaam', 'positiever', 'meer erbij horen', 'zelfverzekerder', 'meer gewaardeerd', 'gezonder', en 'anders, namelijk ...'. Tevens is de volgende vraag voorgelegd: "Door <naam activiteit> ...", met als antwoordmogelijkheden: 'neem ik vaker deel aan andere activiteiten', 'vraag ik eerder om hulp', 'heb ik nieuwe

contacten opgedaan', 'kom ik vaker de deur uit', 'zijn bestaande contacten verbeterd', 'benader ik mensen makkelijker', en 'anders, namelijk ...'. Meer antwoorden waren mogelijk. De vragenlijst is opgenomen in Bijlage 1.

## 2.2 Analyses

Multivariate regressieanalyse is uitgevoerd om na te gaan of verschillen in leeftijd, geslacht, partnerstatus, opleidingsniveau, ervaren gezondheid en het aantal sociale contacten een verklaring bieden voor verschillen in eenzaamheid. Eenzaamheid is hierbij gemeten middels de eenzaamheidschaal. Logistische regressieanalyse is gedaan om na te gaan of verschillen in leeftijd, geslacht, partnerstatus, opleidingsniveau, ervaren gezondheid en het aantal sociale contacten dat iemand heeft de kans beïnvloeden dat ondervraagden antwoorden minder eenzaam te zijn geworden door de activiteit. Discriminantanalyse is uitgevoerd om na te gaan in hoeverre de ondervraagden van iedere activiteit van elkaar verschillen op basis van een aantal kenmerken. Voor deze analyse worden de volgende kenmerken gebruikt: leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke staat, het aantal sociale contacten, ervaren gezondheid, de ADL-score en de score op de eenzaamheidschaal.

## 2.3 Ontbrekende data

De vragenlijsten zijn in veel gevallen incompleet ingevuld. Percentages weergegeven in de tekst hebben in alle gevallen enkel betrekking op het aantal ondervraagden dat de vraag beantwoordt heeft. Ter illustratie: stel een studie heeft 120 ondervraagden, van wie vijftig mannen, vijftig vrouwen en twintig mensen die hun geslacht niet rapporteerden. Dit is in de tekst weergegeven als dat 50% van de ondervraagden was man en 50% van de ondervraagden was vrouw. De overige twintig ondervraagden worden hier dus niet genoemd. Bij de analyses (zie paragraaf 2.2) zijn enkel die ondervraagden meegenomen waarvan de gegevens beschikbaar waren over alle benodigde variabelen. Hierdoor is het aantal ondervraagden in de analyses kleiner dan het totale aantal ondervraagden. Het aantal ondervraagden in een analyse is apart aangegeven in de tekst.

## Hoofdstuk 3: Bij Bosshardt

Bij Bosshardt zijn buurtsteunpunten van het Leger des Heils. Iedereen uit de wijk is welkom om te praten en te luisteren, om iets te doen of zomaar te zitten. Men kan er op uiteenlopende tijden terecht voor een kop koffie, een luisterend oor, een gezellige maaltijd, activiteiten en doorverwijzing naar instanties. Iedere buurtbewoner kan en mag iets bijdragen, de ene buurtbewoner een vraag, de andere de oplossing. Bij Bosshardt buurtsteunpunten worden geleid door buurtbewoners zelf. Op landelijk niveau worden de buurtsteunpunten in inhoudelijke ontwikkeling begeleid door beroepskrachten. De medewerkers zoeken samen met de buurtbewoners naar mogelijkheden om eenvoudige problemen samen op te lossen. Bij Bosshardt buurtsteunpunten zijn sinds 2008 in verschillende gemeenten in Nederland aanwezig, vooral in wijken en buurten met sociale achterstand. De centrale doelstelling is het stimuleren van cohesie binnen de buurt door contacten tussen buurtbewoners tot stand te brengen. Bij Bosshardt wil buurtbewoners uit hun eenzaamheid halen. Bij Bosshardt is niet zo zeer een activiteit, maar eerder een plaats waar men terecht kan. Voor de eenheid van deze rapportage noemen we Bij Bosshardt in deze rapportage wel een activiteit.

### *3.1 Kenmerken van de ondervraagden*

De gemiddelde leeftijd van de ondervraagden van Bij Bosshardt (N = 178) is 56,8 jaar (SD = 17,5). De leeftijden lopen uiteen van 17 tot 97 jaar. Bijna drie kwart is vrouw (72%). Gehuwden (27%), ongehuwden (26%), gescheidenen (26%) en weduwen en weduwnaars (21%) zijn ongeveer in gelijke mate aanwezig. Een kwart (28%) geeft aan samen te wonen met een partner. Vier op de tien ondervraagden (80%) geeft aan zelfstandig te wonen. Ongeveer een op de zeven ondervraagden woont zelfstandig met de mogelijkheid tot hulp aan huis (14%). Vijf ondervraagden wonen onzelfstandig. Veruit de meeste ondervraagden hebben enkel de Nederlandse nationaliteit (84%). Andere nationaliteiten zijn onder andere de Afghaanse, Ghanese, Irakese, Turkse, en Spaanse nationaliteit. Ook dubbele nationaliteiten, zoals Nederlands en Turks, komen voor.

Van de 111 ondervraagden die jonger zijn dan 65 jaar, geeft een deel aan een betaalde baan of eigen bedrijf te hebben (23%), huisman of huisvrouw te zijn (33%), vrijwilligerswerk te doen (43%), arbeidsongeschikt te zijn (17%) en naar school te gaan (10%). Twee ondervraagden die jonger zijn dan 65 jaar zijn met de VUT/prepensioen. Ongeveer de helft van de ondervraagden (48%) is lager opgeleid, dat wil zeggen geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding. Ruim een derde van de ondervraagden (39%) is middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO). Ongeveer een op de acht

ondervraagden (13%) heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

Ongeveer de helft van de ondervraagden is van mening dat het goed of zeer goed gaat met hun gezondheid (45%). Een derde van de ondervraagden omschrijft de gezondheidssituatie als 'gaat wel' (33%). Een op de vijf ondervraagden vindt de eigen gezondheid 'niet zo best' of 'slecht' (19%). De ondervraagden hebben een gemiddelde ADL-score van 22,7 (SD = 8,2). Ongeveer vier op de tien ondervraagden (42%) heeft een ADL-score die duidt op functionele beperkingen.

### *3.2 Sociale contacten*

Gemiddeld hebben de ondervraagden twee kinderen, twee kleinkinderen, vier andere familieleden, vier vrienden en vijf kennissen. Van de ondervraagden heeft 30% geen kinderen, 60% geen kleinkinderen, 39% geen familie, 39% geen vrienden en 39% heeft geen kennissen. Het gemiddelde sociale contacten dat ondervraagden hebben, is zestien, exclusief een eventuele partner. Bijna een kwart van de ondervraagden (24%) heeft vijf of minder sociale contacten. Vier ondervraagden hebben geen sociale contacten. Wanneer we kijken naar het aantal vrienden en kennissen samen, dan zien we dat bijna de helft van de ondervraagden (45%) vijf of minder vrienden en kennissen heeft. Een kwart (26%) heeft geen vrienden of kennissen.

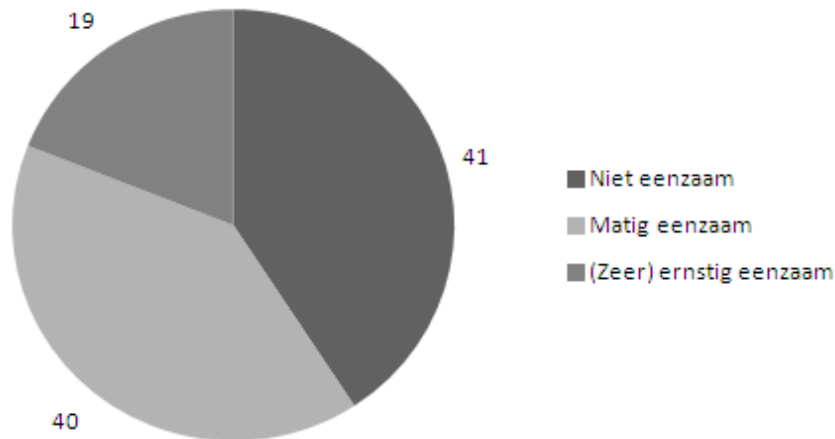
### *3.3 Eenzaamheid*

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 4,5. Op basis van deze eenzaamheidschaal kunnen we 59% van de ondervraagden als eenzaam indelen. Een op de vijf ondervraagden is ernstig of zeer ernstig eenzaam (19%; Figuur 3.1). Van de ondervraagden is 51% emotioneel eenzaam: ze missen een vertrouwenspersoon (de gemiddelde schaalscore is 2,4). Van de ondervraagden is 56% sociaal eenzaam: ze missen een brede groep mensen om zich heen (de gemiddelde schaalscore is 2,1). Van de ondervraagden antwoordt 61% bevestigend op de stelling "Ik voel me wel eens eenzaam"; 72% herinnert zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Bij Bosshardt slaagt er dus in een eenzame groep mensen te bereiken in de buurten waar zij actief zijn.

Middels regressieanalyse van de eenzaamheidschaal is nagegaan naar welke kenmerken er verschillen in eenzaamheid zijn. Vanuit de literatuur over eenzaamheid is bekend dat mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met minder sociale contacten een grotere kans hebben eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 132) controleren we ook of er verschillen zijn naar leeftijd en geslacht. De resultaten tonen dat ondervraagden minder eenzaam zijn wanneer ze samenwonen met een partner (B = -2,9;  $p < 0,001$ ) en wanneer ze meer sociale contacten hebben (B = -0,1;  $p < 0,001$ ).



Leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en gezondheid van de ondervraagde hangen niet samen met eenzaamheid.



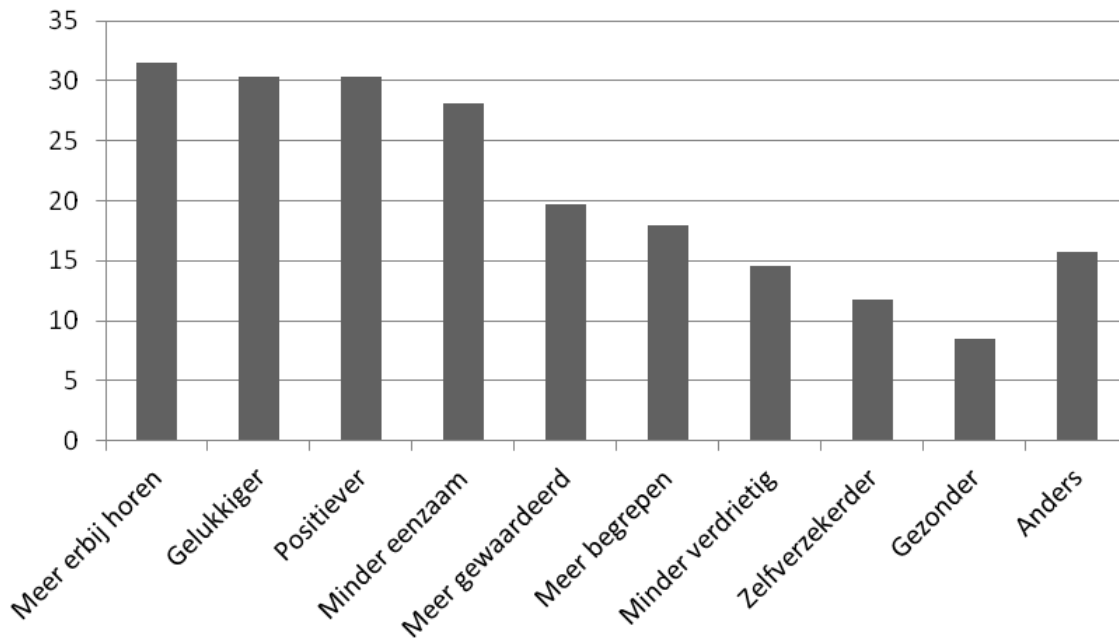
Figuur 3.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 148)

### 3.4 Wat vinden de ondervraagden van Bij Bosshardt?

De ondervraagden komen vaak al geruime tijd bij Bij Bosshardt. Meer dan de helft van de ondervraagden (56%) komt er al meer dan een jaar, 25% komt er tussen de drie maanden en een jaar en 13% tussen de een en drie maanden; 6% maakt korter dan een maand gebruik van Bij Bosshardt. De bezoekfrequentie aan Bij Bosshardt is hoog: slechts 16% van de ondervraagden brengt minder dan een keer per week een bezoek, 23% komt een keer per week, 27% komt twee keer per week, 17% komt meer dan twee keer per week en 17% zegt altijd te komen wanneer Bij Bosshardt open is. Bij Bosshardt wordt door 42% van de ondervraagden als 'erg belangrijk' omschreven, 19% vindt Bij Bosshardt nogal belangrijk, 35% enigszins belangrijk en 3% (vijf ondervraagden) vindt Bij Bosshardt niet belangrijk. Van de ondervraagden is 87% tevreden over Bij Bosshardt, 11% is redelijk of ten dele tevreden en 2% (4 ondervraagden) is niet tevreden. Gemiddeld genomen geven de ondervraagden Bij Bosshardt het cijfer 8,4.

Aan de ondervraagden is gevraagd wat Bij Bosshardt voor hen betekent. Hierbij konden ze verschillende antwoorden aankruisen. Gemiddeld genomen geven zij twee antwoorden. Ongeveer 30% van de ondervraagden (Figuur 3.2) voelt zich door Bij Bosshardt er meer bij horen, positiever, gelukkiger of minder eenzaam. Een op de vijf ondervraagden geeft aan zich meer gewaardeerd of meer begrepen te voelen. Minder verdrietig, zelfverzekerder en gezonder worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf

aangeven wat Bij Bosshardt voor hen betekent. Van de ondervraagden maakte 16% hier gebruik van. Als andere antwoorden worden bijvoorbeeld genoemd: ‘voel ik me meer mezelf’, ‘ben ik minder gestrest’ en ‘voel ik me nuttig’.

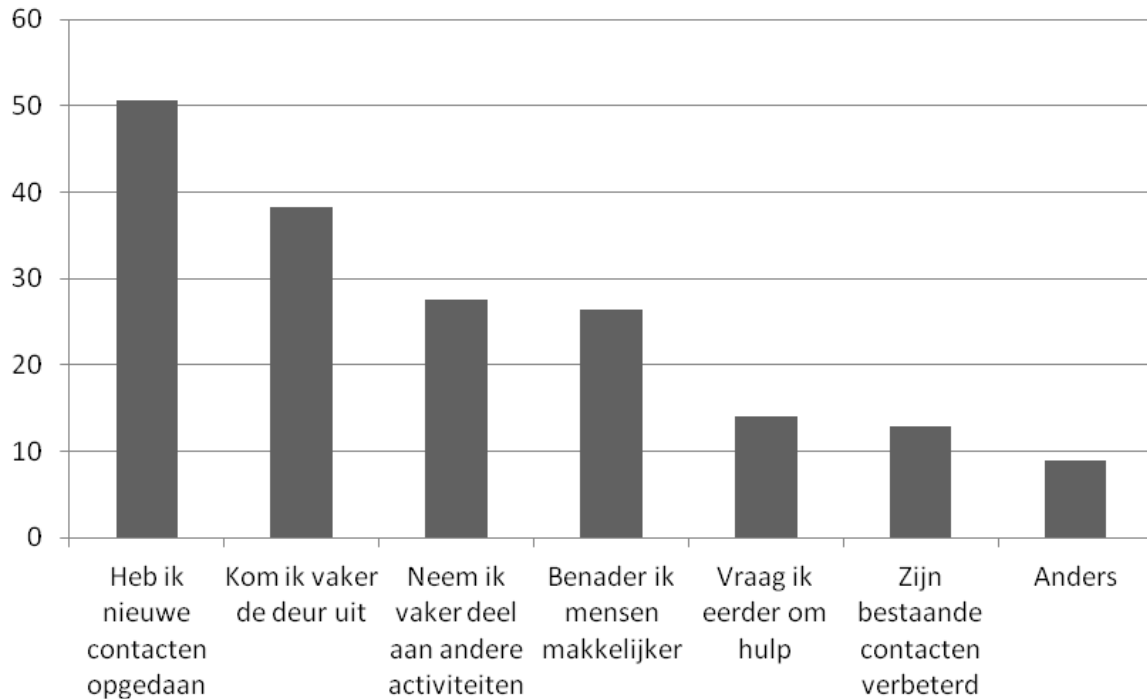


Figuur 3.2 Antwoorden op de vraag: “Door Bij Bosshardt voel ik me ...” (%; N = 167)

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken waarvan uit de literatuur bekend is dat ze samenhangen met eenzaamheid (het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en minder sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat Bij Bosshardt hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 132) tonen aan dat de kans dat ondervraagden aangeven zich door Bij Bosshardt minder eenzaam te voelen toeneemt wanneer hij of zij geen partner heeft (OR = 4,4;  $p < 0,05$ ) of eenzamer is (OR = 1,2;  $p < 0,01$ ). De leeftijd, het geslacht, het opleidingsniveau, de gezondheid en het aantal sociale contacten hebben geen invloed op de kans dat een ondervraagde aangeeft zich door Bij Bosshardt minder eenzaam te voelen.

Meer dan de helft van de ondervraagden (Figuur 3.3) geeft aan door Bij Bosshardt nieuwe contacten te hebben opgedaan. Vier op de zes ondervraagden geeft aan vaker de deur uit te komen door Bij Bosshardt. Daarnaast zegt 28% van de ondervraagden door Bij Bosshardt vaker deel te nemen aan andere activiteiten en 26% zegt door Bij Bosshardt mensen makkelijker te benaderen. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun

bezoeken aan Bij Bosshardt geven; 10% maakte hier gebruik van. Als andere antwoorden worden bijvoorbeeld genoemd: ‘ben ik meer geneigd iets te doen’, ‘maak ik me nuttig’ en ‘zie ik andere mensen uit deze maatschappij’.



Figuur 3.3 Antwoorden op de vraag: “Door Bij Bosshardt ...” (%; N = 159)

### 3.5 Conclusies Bij Bosshardt

Bij Bosshardt bereikt een groep mensen met zeer uiteenlopende kenmerken. Gescheiden mensen en weduwen en weduwnaars zijn oververtegenwoordigd onder de ondervraagden ten opzichte van de Nederlandse bevolking. Gescheiden mensen en weduwen en weduwnaars lopen een groter risico op eenzaamheid dan gehuwden. Het gemiddelde aantal sociale contacten van de ondervraagden is met 16 personen niet klein. Veel ondervraagden zijn eenzaam. Zowel emotionele eenzaamheid als sociale eenzaamheid komt veelvuldig voor. Binnen Bij Bosshardt zijn de ondervraagden zonder partner en met een kleiner aantal sociale contacten eenzamer dan overige ondervraagden.

Ondervraagden zijn erg tevreden over Bij Bosshardt, en ze geven ook aan dat Bij Bosshardt hun leven positief beïnvloedt. Zo voelen ze zich door Bij Bosshardt ‘meer erbij horen’, ‘gelukkiger’, ‘positiever’ of ‘minder eenzaam’. Ondervraagden geven ook aan door Bij Bosshardt nieuwe contacten te hebben opgedaan en vaker de deur uit te komen. Met betrekking op het bestrijden van eenzaamheid concluderen we dat een groot deel van de ondervraagden het idee heeft dat Bij Bosshardt hen hierbij helpt. Wanneer ondervraagden

geen partner hebben of eenzamer zijn, wordt de kans groter dat ze aangeven dat Bij Bosshardt hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid.

## Hoofdstuk 4: Zonnebloem LinQ

Zonnebloem LinQ is de jongerentak van de Nationale Vereniging de Zonnebloem. Onder de huidige naam bestaat Zonnebloem LinQ vanaf 2006; eerder waren er ook al activiteiten gericht op jongeren. Er zijn verschillende Zonnebloem LinQ afdelingen door het hele land, ieder met een eigen vrijwilligersgroep en een eigen programma. De afdelingen worden op landelijk niveau aangestuurd door beroepskrachten. Er zijn ook landelijke Zonnebloem LinQ activiteiten. Zonnebloem LinQ zet zich in voor mensen met een fysieke beperking in de leeftijd van 18 tot 45 jaar, maar mensen zonder handicap of chronische ziekte zijn ook welkom. Zonnebloem LinQ probeert mensen met elkaar in contact te brengen en op deze manier gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan. Om dit doel te bereiken organiseert Zonnebloem LinQ voor haar leden activiteiten, vakanties en ontmoetingen, bijvoorbeeld een barbecue, concert- of bioscoopbezoek en het LinQ café.

### 4.1 Kenmerken van de ondervraagden

De gemiddelde leeftijd van de ondervraagden ( $N = 162$ ) van Zonnebloem LinQ is 33,4 jaar ( $SD = 7,2$ ). De leeftijden lopen uiteen van 19 tot 44 jaar. Iets meer dan de helft is vrouw (53%). Het overgrote deel is ongehuwd (89%), 7% is gehuwd en 4% is gescheiden. Een op de tien ondervraagden (10%) woont samen met een partner. Ruim de helft van de ondervraagden omschrijft de woonsituatie als zelfstandig met mogelijkheid tot zorg aan huis (58%). Een op de vijf ondervraagden (20%) zegt zelfstandig te wonen en 17% woont bij de ouders in huis. Een klein deel woont onzelfstandig, bijvoorbeeld in een instelling (5%). Op een Belgische ondervraagde na, heeft iedereen de Nederlandse nationaliteit. Een ondervraagde heeft een dubbele nationaliteit: de Nederlandse en de Indonesische.

Het merendeel van de ondervraagden geeft aan arbeidsongeschikt te zijn (68%). Anderen hebben een betaalde baan of eigen bedrijf (22%), verrichten vrijwilligerswerk (25%) en zijn schoolgaand (6%). Vijf ondervraagden omschrijven zichzelf als huisman of huisvrouw (3%). Een op de vijf ondervraagden omschrijft een andere werksituatie (20%). Voorbeelden hiervan zijn dagbesteding in een activiteitencentrum, het hebben van een uitkering zoals de Wajong en op zoek zijn naar een baan. Ongeveer de helft van de ondervraagden (51%) is lager opgeleid, dat wil zeggen dat zij geen opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding hebben afgerond. Iets minder dan de helft van de ondervraagden (43%) heeft een middelbare opleiding afgerond (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO). Een klein deel (6%) heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

Zoals verwacht heeft de meerderheid van de ondervraagden een tamelijk lage ADL-score, hetgeen duidt op veel functionele beperkingen (79%). De gemiddelde ADL-score is

15,6 (SD = 7,9). Desondanks omschrijft bijna de helft van de ondervraagden (49%) de eigen gezondheid als 'goed' of 'zeer goed', 38% omschrijft deze als 'gaat wel'; slechts een relatief klein deel van de ondervraagden is van mening dat het 'niet zo best' of 'slecht' gaat met hun gezondheid (13%).

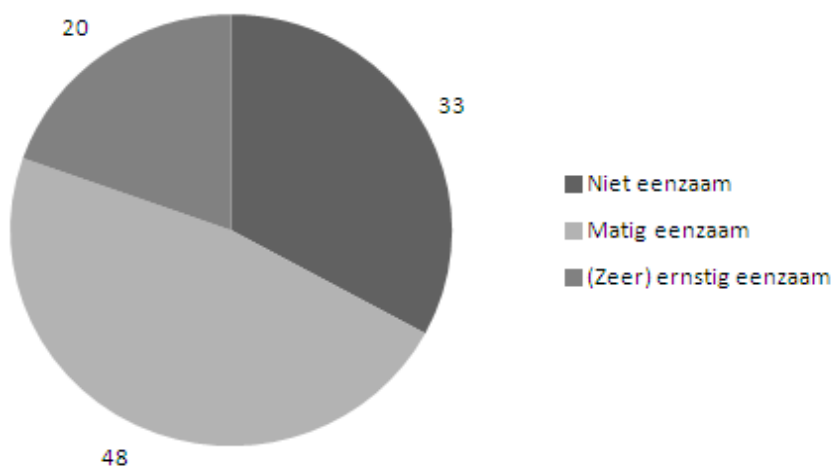
#### 4.2 Sociale contacten

Gemiddeld genomen hebben de ondervraagden zestien sociale contacten, exclusief een eventuele partner. Dit zijn gemiddeld genomen vijf familieleden, vier vrienden en zes kennissen. Het merendeel van de ondervraagden (94%) heeft geen kinderen. In 7% van de gevallen is er geen familie, bij 15% ontbreken vrienden en 26% heeft geen kennissen. In 16% van de gevallen heeft de ondervraagde vijf of minder sociale contacten. Drie ondervraagden hebben geen sociale contacten. Wanneer we enkel kijken naar het aantal vrienden en kennissen van de ondervraagden, dan zien we dat 35% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen hebben. Er zijn 15 ondervraagden (10%) zonder vrienden of kennissen.

#### 4.3 Eenzaamheid

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 4,7. Op basis van deze eenzaamheidschaal blijkt dat 68% van de ondervraagden eenzaam is. Een op de vijf is ernstig of zeer ernstig eenzaam (20%; Figuur 4.1). Zowel emotionele eenzaamheid, het missen van een vertrouwenspersoon (60%), als sociale eenzaamheid, het missen van een brede groep mensen om je heen (59%), is vaak een probleem (gemiddelde schaalscores zijn 2,7 voor emotionele eenzaamheid en 2,0 voor sociale eenzaamheid). Ondervraagden beschrijven zichzelf ook vaak als eenzaam. 56% van de ondervraagden antwoordt bevestigend op de stelling "Ik voel me wel eens eenzaam". 75% herinnert zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Zonnebloem LinQ bereikt dus een eenzame groep mensen.

Vanuit de literatuur over eenzaamheid is bekend dat mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten een grotere kans hebben eenzaam te zijn. Middels regressieanalyse is nagegaan of er binnen de groep ondervraagden ook verschillen in eenzaamheid bestaan (gemeten middels de eenzaamheidschaal). In deze analyse (N = 146) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Ondervraagden zijn minder vaak eenzaam wanneer ze een partner hebben ( $B = 2,3; p < 0,05$ ), in betere gezondheid zijn ( $B = -1,4; p < 0,001$ ) of meer sociale contacten hebben ( $B = -0,1; p < 0,001$ ). Leeftijd, geslacht en opleidingsniveau van de ondervraagde hebben geen invloed op de mate van eenzaamheid.

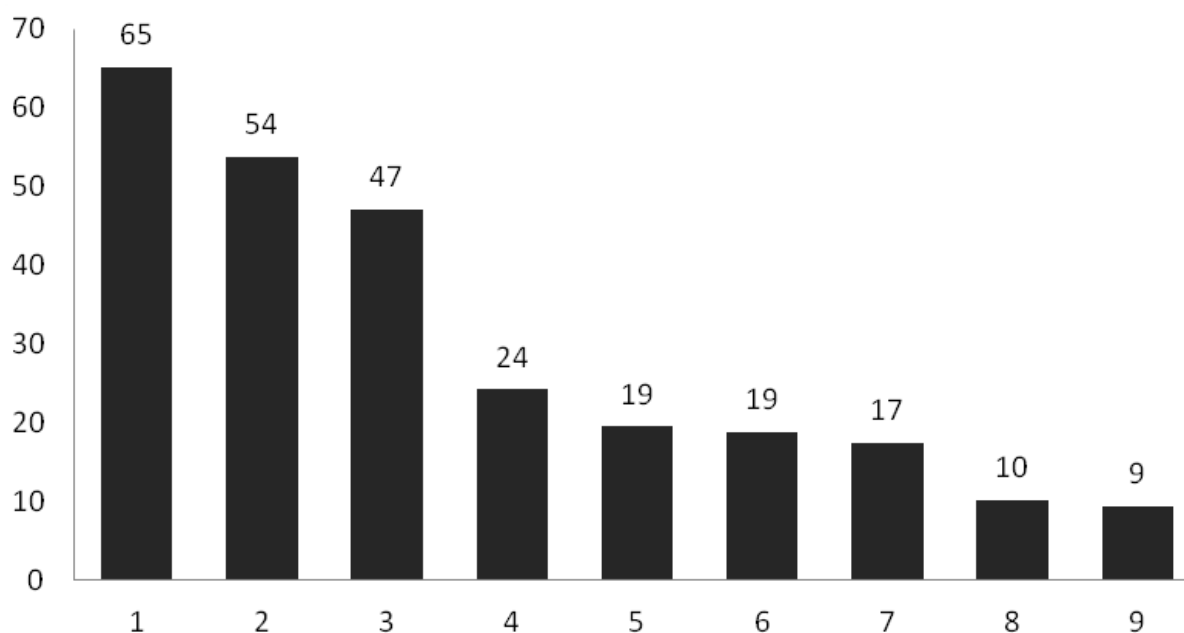


Figuur 4.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 158)

Aan de ondervraagden van Zonnebloem LinQ is ook de volgende vraag gesteld: “Stel dat je je eenzaam voelt, denk je dat je deze eenzaamheid op kan lossen?”. Negen op de tien ondervraagden (90%) zijn van mening dat dit (tot op zekere hoogte) mogelijk is. Tevens hebben we gevraagd hoe ze eventuele eigen eenzaamheid aan zouden pakken. De ondervraagden kregen hierbij negen antwoordmogelijkheden. We onderscheiden actieve en passieve oplossingen. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat oudere mensen ongeveer even vaak actieve als passieve oplossingen voorstellen voor eenzame leeftijdsgenoten om hun eenzaamheid te bestrijden (Schoenmakers et al., 2011). De ondervraagde jong en middelbaar volwassenen van Zonnebloem LinQ noemen vooral actieve oplossingen om eenzaamheid te bestrijden (Figuur 4.2). Twee derde (65%) denkt dat eenzaamheid op te lossen is door een hobby of andere bezigheid te zoeken ter afleiding. Ongeveer de helft zou eenzaamheid bestrijden door vrienden en familie vaker te bezoeken of naar plaatsen te gaan waar je mensen kan ontmoeten. Passieve vormen van omgaan met eenzaamheid, zoals bedenken dat andere mensen ook eenzaam zijn, worden minder vaak genoemd.

#### 4.4 Wat vinden de ondervraagden van Zonnebloem LinQ?

De ondervraagden maken vaak al lang gebruik van de diensten Zonnebloem LinQ. Gemiddeld is dit 3,2 jaar, maar dit loopt uiteen van een maand tot twintig jaar. Zonnebloem LinQ wordt door 30% van de ondervraagden als ‘erg belangrijk’ omschreven, 20% vindt Zonnebloem LinQ nogal belangrijk, 42% enigszins belangrijk en 8% vindt Zonnebloem LinQ niet belangrijk. Van de ondervraagden is 67% tevreden over Zonnebloem LinQ, 28% is redelijk of ten dele tevreden en 5% is niet tevreden.

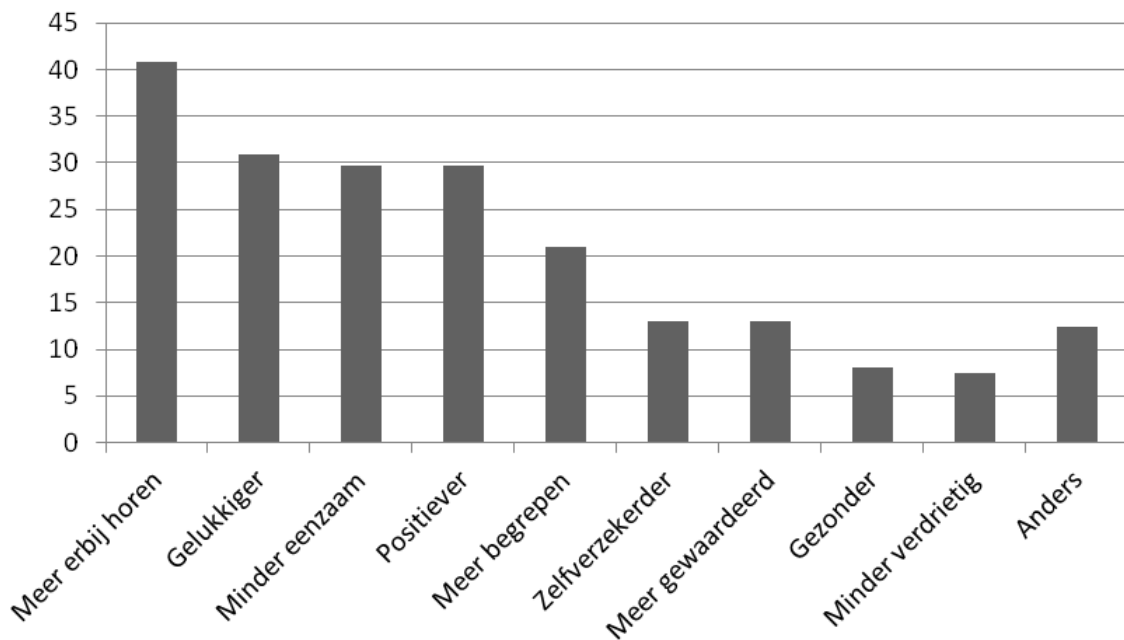


- |   |   |
|---|---|
| 1 | Een hobby of andere bezigheid zoeken  |
| 2 | Vrienden en familie vaker opzoeken  |
| 3 | Naar plaatsen gaan om mensen te ontmoeten   |
| 4 | Anderen vragen mee te gaan naar plaatsen waar mensen bij elkaar komen                               |
| 5 | Bedenken dat andere mensen ook eenzaam zijn   |
| 6 | Mezelf vertellen dat ik niet moet klagen, maar realistisch moet zijn in wat ik verwacht van anderen |
| 7 | Niet toegeven dat er een probleem is, maar gewoon doorgaan  |
| 8 | Hulp zoeken bij hulpverleners   |
| 9 | Mezelf vertellen dat ik de contacten die ik heb meer moet waarderen                                 |

Figuur 4.2 Antwoorden op de vraag: “Op welke manier denk je eenzaamheid te kunnen bestrijden?” (%; N = 162)

Aan de ondervraagden is gevraagd wat Zonnebloem LinQ voor hen betekent. Gemiddeld genomen geven de ondervraagden hier twee antwoorden. Bijna de helft van de ondervraagden voelt zich door Zonnebloem LinQ er meer bij horen (Figuur 4.3). Een op de drie ondervraagden voelt zich door Zonnebloem LinQ gelukkiger, minder eenzaam of positiever. Zich zelfverzekerder, meer begrepen, meer gewaardeerd, minder verdrietig en gezonder voelen worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook in eigen bewoordingen aangeven wat Zonnebloem LinQ voor hen betekent. 12% van de ondervraagden maakte hier gebruik van. Als andere antwoorden worden bijvoorbeeld genoemd: ‘door Zonnebloem LinQ heb ik leuke, ontspannen uitjes’ en ‘voel ik me meer uitgerust’.

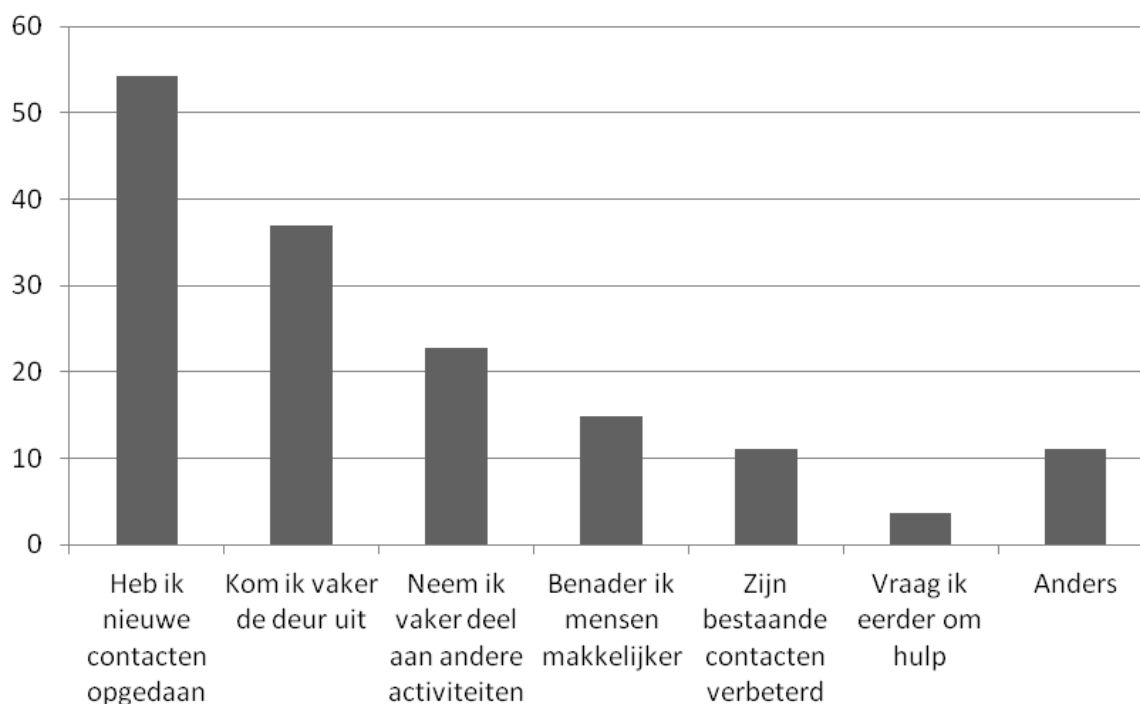




Figuur 4.3 Antwoorden op de vraag: “Door Zonnebloem LinQ voel ik me ...” (%; N = 162)

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en minder sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat Zonnebloem LinQ hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten (N = 146) tonen aan dat de kans dat ondervraagden aangeven zich door Zonnebloem LinQ minder eenzaam te voelen groter is naarmate ondervraagden zich eenzamer voelen (OR = 1,3;  $p < 0,01$ ). Verschillen in leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, ervaren gezondheid en het aantal sociale contacten hebben geen invloed op de kans dat een ondervraagde aangeeft dat Zonnebloem LinQ hen helpt bij het bestrijden van eenzaamheid.

Meer dan de helft van de ondervraagden geeft aan door Zonnebloem LinQ nieuwe contacten te hebben opgedaan (Figuur 4.4). Vier op de tien zeggen door Zonnebloem LinQ vaker de deur uit te komen. Een op de vier ondervraagden geeft aan door Zonnebloem LinQ vaker deel te nemen aan andere activiteiten. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun deelname aan Zonnebloem LinQ aanduiden. Van de ondervraagden maakte 11% hier gebruik van. Genoemd werden ondermeer: ‘heb ik meer contact met lotgenoten’ en ‘ga ik naar nieuwe plaatsen’.



Figuur 4.4 Antwoorden op de vraag: “Door Zonnebloem LinQ ...” (%; N = 162)

#### 4.5 Conclusies Zonnebloem LinQ

Zonnebloem LinQ bereikt een groep relatief jonge mensen (18 tot 45 jaar) met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Vier op de vijf ondervraagden heeft een functionele beperking. Desondanks beschouwt ongeveer de helft van de ondervraagden (49%) de eigen gezondheid als goed of zeer goed. De ondervraagden zijn vaak alleenstaand en hebben meestal geen een betaalde baan. Gemiddeld genomen hebben de ondervraagden met 16 personen niet weinig sociale contacten. Toch is eenzaamheid (zowel emotioneel als sociaal) een probleem voor een groot deel van de ondervraagden. Het zijn vooral degenen zonder partner en met een kleiner aantal sociale contacten die eenzaam zijn. Veruit de meeste ondervraagden denken dat ze eenzaamheid zelf op kunnen lossen en kiezen hiervoor voornamelijk actieve oplossingen. Deze actieve oplossingen sluiten aan bij de doelstelling van Zonnebloem LinQ. We concluderen dat Zonnebloem LinQ erin slaagt een eenzame groep mensen te bereiken. De ondervraagden kiezen dezelfde strategieën om eenzaamheid te bestrijden als die Zonnebloem LinQ in haar programma nastreeft.

De ondervraagden van Zonnebloem LinQ zijn tevreden over het aanbod van Zonnebloem LinQ en vinden Zonnebloem LinQ over het algemeen belangrijk. De ondervraagden vinden dat Zonnebloem LinQ hun leven positief beïnvloedt. Zo voelen zij zich door Zonnebloem LinQ er meer bij horen, gelukkiger, minder eenzaam en positiever. Meer dan de helft van de ondervraagden zegt dat ze door Zonnebloem LinQ nieuwe contacten hebben opgedaan. Ook menen de ondervraagden door Zonnebloem LinQ vaker de deur uit

te komen. Met betrekking op het bestrijden van eenzaamheid concluderen we dat een groot deel van de ondervraagden het idee heeft dat Zonnebloem LinQ hen hierbij helpt. Naarmate ondervraagden eenzamer zijn, hebben ze vaker het idee dat Zonnebloem LinQ hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid.



## Hoofdstuk 5: Zonnebloem vakanties

De vakanties van de Nationale Vereniging De Zonnebloem richten zich op mensen met een fysieke beperking die daardoor niet met een reguliere reisorganisatie op vakantie kunnen. Dit zijn mensen die afhankelijk zijn van (intensieve) verpleging en persoonlijke verzorging en/of die van een rolstoel afhankelijk zijn. De benodigde verpleging en verzorging wordt verzorgd door vrijwilligers van de Zonnebloem, vaak zelf afkomstig uit de zorg. De vakanties worden begeleid door een vrijwillige vakantiestaf. De vakanties worden op landelijk niveau gefaciliteerd door beroepskrachten. Er zijn verschillende soorten vakanties in het binnen- en buitenland. De bekendste vakantie is wellicht die op het schip MS de Zonnebloem. De vakanties zijn eenmalig, dat wil zeggen dat er na de vakantie in principe geen contact met de Zonnebloem is. Mensen mogen wel vaker deelnemen aan een vakantie. De Zonnebloem probeert door middel van het aanbieden van aangepaste vakanties een positieve bijdrage te leveren aan het leven van mensen met een fysieke beperking en hun gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

### 5.1 Kenmerken van de ondervraagden

De gemiddelde leeftijd van de ondervraagden (N = 306) van Zonnebloem vakanties is 74,0 jaar (SD = 13,0). De leeftijden lopen uiteen van 31 tot 107 jaar. Twee derde van de ondervraagden is vrouw (65%). De burgerlijke staat van de ondervraagden loopt sterk uiteen: 40% is gehuwd, 37% heeft de weduwstaat, 15% is ongehuwd en 9% is gescheiden. Ruim een op de drie ondervraagden (36%) woont samen met een partner. Meer dan de helft van de ondervraagden (60%) woont zelfstandig met de mogelijkheid tot zorg aan huis, een kwart van de ondervraagden woont onzelfstandig (25%) en 15% van de ondervraagden woont geheel zelfstandig. Vrijwel alle ondervraagden hebben de Nederlandse nationaliteit (99%). Een persoon heeft de Duitse nationaliteit en een persoon heeft zowel de Duitse als de Nederlandse nationaliteit.

Van de 69 ondervraagden die jonger zijn dan 65 jaar geeft 89% aan arbeidsongeschikt te zijn. Twee ondervraagden onder de 65 jaar hebben een betaalde baan of eigen bedrijf. Vier ondervraagden beschrijven zichzelf als huisvrouw of huisman. 11% verricht vrijwilligerswerk. Het merendeel van de ondervraagden (62%) is lager opgeleid (geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding), 29% van de ondervraagden is middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO) en 9% ondervraagden heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

Met de gezondheid van de ondervraagden is het niet goed gesteld. Op de vraag "Hoe is over het algemeen uw gezondheid?" antwoordt slechts 10% 'goed' of 'zeer goed', 49%

antwoordt 'gaat wel' en 41% antwoordt 'slecht' of 'niet zo best'. Vrijwel alle ondervraagden (98%) hebben een ADL-score die duidt op functionele beperkingen. De gemiddelde ADL-score is 11,2 (SD = 4,5).

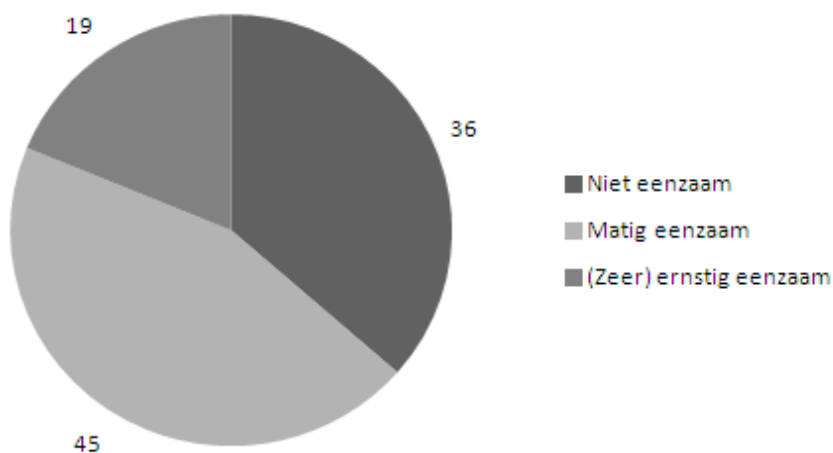
### *5.2 Sociale contacten*

Gemiddeld hebben de ondervraagden twee kinderen, vier kleinkinderen, vijf familieleden, drie vrienden en vier kennissen. Hiermee is het gemiddelde aantal sociale contacten van een ondervraagde achttien, exclusief een eventuele partner. Ongeveer een kwart van de ondervraagden (24%) heeft geen kinderen, 37% heeft geen kleinkinderen. Van de ondervraagden heeft 25% geen familie, 39% heeft geen vrienden en 39% heeft geen kennissen. Bij 16% van de ondervraagden is het aantal sociale contacten vijf of minder. Drie ondervraagden hebben geen sociale contacten. Wanneer we enkel kijken naar het aantal vrienden en kennissen samen, dan zien we dat 51% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen heeft. Van de ondervraagden heeft 25% geen vrienden of kennissen.

### *5.3 Eenzaamheid*

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 4,7. Op basis van deze schaal is 64% van de ondervraagden eenzaam; een op de vijf ondervraagden is ernstig of zeer ernstig eenzaam (19%; Figuur 5.1). Van de ondervraagden is 60% emotioneel eenzaam (gemiddelde schaalscore = 2,7), dat wil zeggen, ze missen een vertrouwenspersoon. Sociale eenzaamheid, het missen van een brede groep mensen om je heen komt in 53% van de gevallen voor (gemiddelde schaalscore is 2,0). Van de ondervraagden herinnert 70% zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Zonnebloem vakanties bereiken dus een eenzame groep mensen.

Middels regressieanalyse is nagegaan of de mate van eenzaamheid (gemeten middels de eenzaamheidschaal) verschilt naar diverse kenmerken van deze groep ondervraagden. Uit de literatuur is bekend dat mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten een grotere kans hebben eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 246) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Vrouwen zijn eenzamer dan mannen ( $B = 1,3$   $p < 0,01$ ). Ondervraagden zijn minder vaak eenzaam wanneer ze een partner hebben ( $B = 1,6$ ;  $p < 0,01$ ), wanneer ze in betere gezondheid zijn ( $B = -0,7$ ;  $p < 0,05$ ) en wanneer ze meer sociale contacten hebben ( $B = -0,1$ ;  $p < 0,01$ ). De leeftijd en het opleidingsniveau van de ondervraagde hebben geen invloed op de eenzaamheid.



Figuur 5.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 261)

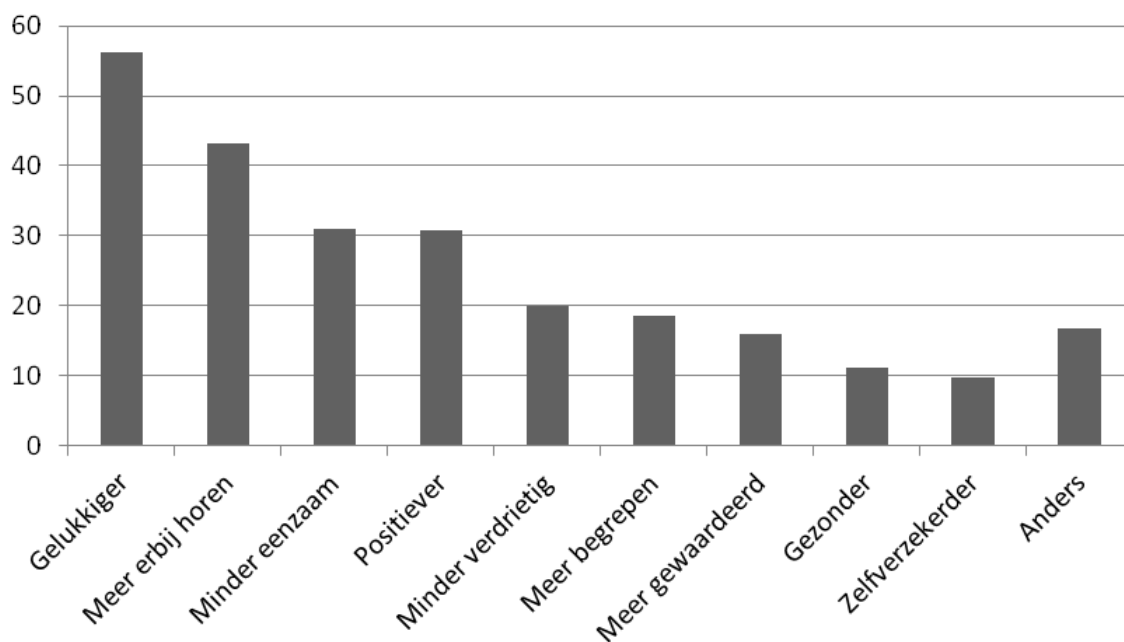
#### 5.4 Wat vinden de ondervraagden van Zonnebloem vakanties?

Gemiddeld genomen zijn de ondervraagden vier keer met de Zonnebloem op vakantie geweest. Dit loopt uiteen van een tot twintig keer. Velen (63%) nemen ook deel aan andere activiteiten van de Zonnebloem. De vakantie is over het algemeen belangrijk voor de ondervraagden: 82% beschrijft de vakantie als erg belangrijk, 10% als nogal belangrijk en 8% als enigszins belangrijk. Slechts drie ondervraagden vinden de vakantie niet belangrijk. Vrijwel alle ondervraagden (96%) zijn tevreden over de vakantie; 4% is redelijk of ten dele tevreden. Geen van de ondervraagden is ontevreden over de vakantie.

Aan de ondervraagden is gevraagd wat de vakantie van de Zonnebloem voor hen betekent. Hierbij konden ze uit verschillende antwoorden kiezen. Gemiddeld genomen geven zij drie antwoorden. Meer dan de helft geeft aan zich door de vakantie gelukkiger te voelen (Figuur 5.2). Bijna de helft van de ondervraagden voelt zich er meer bij horen. Ongeveer een derde van de ondervraagden voelt zich minder eenzaam of positiever. Zich meer begrepen, minder verdrietig, zelfverzekerder, meer gewaardeerd en gezonder voelen worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf aangeven wat de vakantie voor hen betekent; 17% van de ondervraagden maakte gebruik van deze optie. Als antwoorden worden hier onder andere gegeven: 'ontspannen en uitgerust', 'ben ik er even uit, in een andere omgeving', en 'meer betrokken bij mijn lotgenoten'.

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en minder sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat Zonnebloem vakanties hen helpt met het

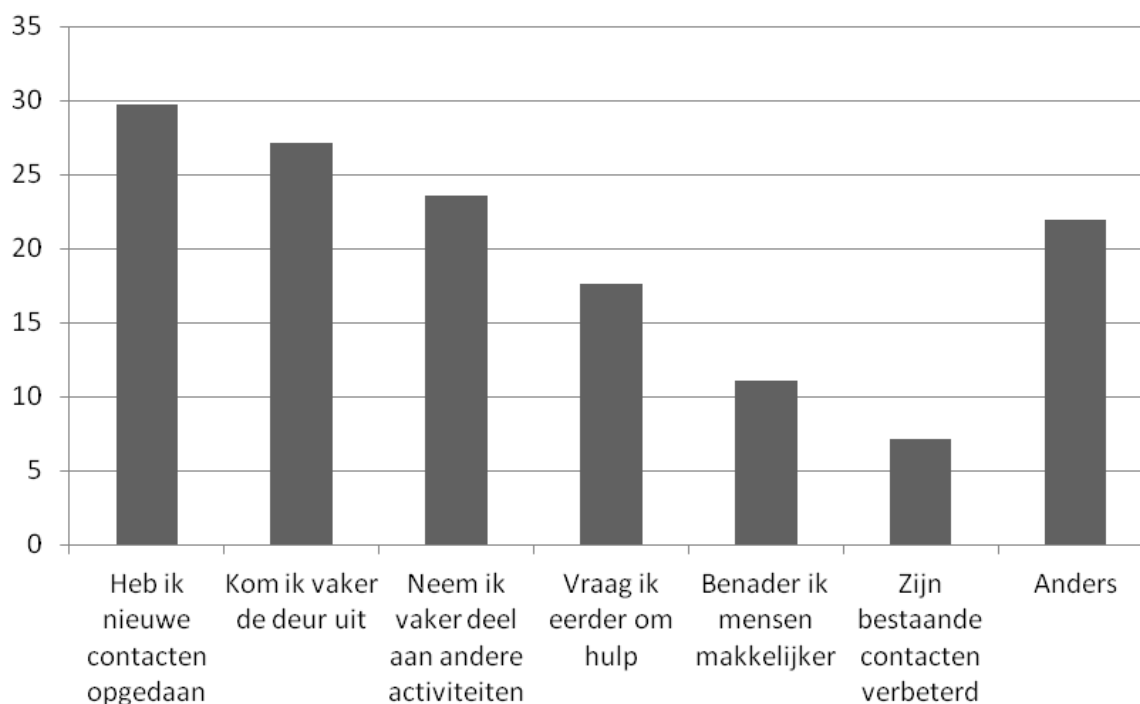
bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 246) geven aan dat de kans dat een ondervraagde aangeeft zich door de vakantie minder eenzaam te voelen groter is wanneer hij of zij geen partner heeft (OR = 2,4;  $p < 0,05$ ) en naarmate hij of zij zich eenzamer voelt (OR = 1,3;  $p < 0,001$ ). Verschillen in leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, ervaren gezondheid en aantal sociale contacten hebben geen invloed op de kans dat een ondervraagde aangeeft dat de vakantie hem of haar helpt bij het bestrijden van eenzaamheid.



Figuur 5.2 Antwoorden op de vraag: “Door Zonnebloem vakanties voel ik me ...”  
(%; N = 306)

Ongeveer een derde van de ondervraagden geeft aan door de vakantie van de Zonnebloem nieuwe contacten op te hebben gedaan en vaker de deur uit te komen (Figuur 5.3). Ongeveer een kwart neemt door de vakantie vaker deel aan andere activiteiten, terwijl ongeveer een vijfde door de vakantie eerder om hulp vraagt of makkelijker mensen benadert. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun deelname aan Zonnebloem vakanties noemen; 22% van de ondervraagden maakte hier gebruik van. Als andere antwoorden werden bijvoorbeeld genoemd: ‘krijgt mijn leven een gouden glans’, ‘kijk ik terug op een mooie tijd’ en ‘kan ik ook op vakanties (met mijn echtgenoot)’, maar ook ‘gebeurt er niet veel. Als ik thuis ben gaat het oude leven gewoon verder’.





Figuur 5.3 Antwoorden op de vraag: “Door Zonnebloem vakanties ...” (%; N = 306)

### 5.5 Conclusies Zonnebloem vakanties

De ondervraagden van Zonnebloem vakanties zijn met een gemiddelde van 74,0 jaar behoorlijk oud, maar de variatie in leeftijd is groot. De burgerlijke staat loopt sterk uiteen en weduwen en weduwnaars zijn oververtegenwoordigd, hetgeen waarschijnlijk samenhangt met de hoge leeftijd. De ondervraagden geven relatief vaak aan in slechte gezondheid te verkeren en hebben vrijwel altijd functionele beperkingen. De ondervraagden hebben een behoorlijk groot aantal sociale contacten. Hierin speelt familie een belangrijke rol. Zowel emotionele als sociale eenzaamheid komt vaak voor onder de deelnemers. De ondervraagden geven vaak aan eenzaam te zijn (67%) of dit in het verleden wel eens te zijn geweest (70%). We concluderen dat Zonnebloem vakanties een groep bereikt waar eenzaamheid vaak voorkomt. Vrouwen, ondervraagden zonder partner, ondervraagden in minder goede gezondheid en ondervraagden met een kleiner aantal sociale contacten zijn eenzamer dan andere ondervraagden.

De ondervraagden van Zonnebloem vakanties zijn in de regel tevreden over deze vakanties. Over het algemeen vinden ze de vakantie ook belangrijk. Ze voelen zich door de vakantie gelukkiger, meer erbij horen, positiever en minder eenzaam. De ondervraagden zeggen door de vakantie nieuwe contacten opgedaan te hebben, vaker de deur uit te komen en vaker deel te nemen aan andere activiteiten. We concluderen dat ondervraagden van mening zijn dat Zonnebloem vakanties hun leven positief beïnvloedt. Veel ondervraagden

hebben bovendien het idee dat de vakantie bijdraagt in het bestrijden van hun eenzaamheid. Dit geldt in het bijzonder voor partnerloze en eenzamere ondervraagden.

## Hoofdstuk 6: Maatjesprojecten van de Regenboog Groep

De Regenboog Groep zet zich in voor mensen met sociale problemen, voor dak- en thuislozen, verslaafden en voor mensen met psychiatrische klachten. De Regenboog Groep probeert isolement te voorkomen en een actieve deelname aan de maatschappij te ondersteunen. Hiervoor heeft de Regenboog Groep twee maatjesprojecten voor mensen uit Amsterdam en omgeving. Bij 'vriendendiensten' wordt een koppeling gemaakt tussen een deelnemer en een vrijwilliger. Deze koppeling duurt in principe een jaar. Het doel van het maatjescontact is de deelnemer weer ervaring op te laten doen in het omgaan met anderen. 'Versterk je netwerk' is een maatjesproject waarbij een vrijwillige netwerkcoach een deelnemer helpt bij het vergroten of herstellen van het sociale netwerk. Voor beide projecten geldt dat de vrijwilligers begeleid worden door beroepskrachten.

### 6.1 Kenmerken van de ondervraagden

De ondervraagden van 'vriendendiensten' (N = 151) en 'versterk je netwerk' (N = 9) nemen we samen onder de noemer van de maatjesprojecten van de Regenboog Groep (N = 160). Zij hebben een gemiddelde leeftijd van 53,1 jaar (SD = 14,1). De leeftijden lopen uiteen van 15 tot 89 jaar. Iets meer dan de helft is vrouw (54%). Het grootste deel is ongehuwd (70%). Ongeveer een op de vijf is gescheiden (21%), 4% heeft de weduwstaat en 4% gehuwd. Vrijwel alle ondervraagden geven aan niet met een partner samen te wonen (94%). Het merendeel woont zelfstandig (69%), een kwart (25%) woont zelfstandig met de mogelijkheid tot hulp aan huis en 6% geeft aan onzelfstandig te wonen. Van de ondervraagden heeft 94% de Nederlandse nationaliteit. Andere nationaliteiten zijn de Belgische, Duitse, Japanse en Oostenrijkse en dubbele nationaliteiten, zoals de Nederlandse en de Syrische of Surinaamse.

Van de 127 ondervraagden die jonger zijn dan 65 jaar geeft 61% aan arbeidsongeschikt te zijn. Ongeveer een derde (32%) doet vrijwilligerswerk. Een op de zeven heeft een betaalde baan of eigen bedrijf (15%). Een op de acht is huisman of huisvrouw (13%). Van de ondervraagden onder de 65 jaar omschrijft 13% de werksituatie als 'anders'. Hierbij worden bijvoorbeeld genoemd: werkzoekend en uitkering. Het opleidingsniveau van de ondervraagden loopt sterk uiteen. Ongeveer een derde (35%) is lager opgeleid, dat wil zeggen geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding. Bijna de helft (42%) is middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO). Ongeveer een kwart (23%) heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

23% van de ondervraagden beantwoordt de vraag "Hoe is over het algemeen uw gezondheid?" met 'goed' of 'zeer goed', 44% antwoordt 'gaat wel' en 33% antwoordt 'slecht'

of 'niet zo best'. De gemiddelde ADL-score van de ondervraagden is 22,7 (SD = 8,0). Bijna de helft van de ondervraagden (45%) heeft een ADL-score die duidt op functionele beperkingen.

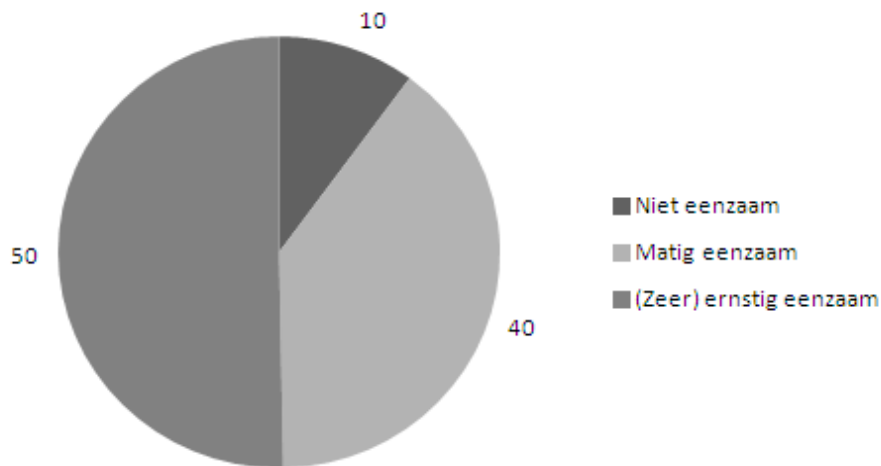
## 6.2 Sociale contacten

Het gemiddelde aantal sociale contacten van een ondervraagde is negen, exclusief een eventuele partner. Gemiddeld genomen zijn dit drie familieleden, twee vrienden en drie kennissen. De meeste ondervraagden hebben geen kinderen (82%) of kleinkinderen (93%). Van de ondervraagden heeft 28% geen familie, 34% heeft geen vrienden en 31% heeft geen kennissen. Bij 41% bestaat het aantal sociale contacten uit vijf of minder. Zeven ondervraagden hebben geen sociale contacten. Wanneer we enkel kijken naar het aantal vrienden en kennissen, dan zien we dat 62% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen heeft; 16% heeft geen enkele vriend of kennis.

## 6.3 Eenzaamheid

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 7,7. Gebaseerd op deze schaal delen we 90% van de ondervraagden in als eenzaam in. De helft van de ondervraagden is ernstig of zeer ernstig eenzaam (50%; Figuur 6.1). Zowel emotionele eenzaamheid, het missen van een vertrouwenspersoon (82%), als sociale eenzaamheid, het missen van een brede groep mensen om je heen (87%), is vaak een probleem (gemiddelde schaalscores zijn 4,0 voor emotionele eenzaamheid en 3,6 voor sociale eenzaamheid). De ondervraagden omschrijven zichzelf vaak als eenzaam. Van de ondervraagden antwoordt 87% bevestigend op de stelling "Ik voel me wel eens eenzaam"; 91% herinnert zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Met de maatjesprojecten bereikt de Regenboog Groep dus een eenzame groep mensen.

Middels regressieanalyse is nagegaan of er verschillen in eenzaamheid (gemeten middels de eenzaamheidschaal) zijn naar kenmerken die bekend zijn uit de literatuur over eenzaamheid: mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten hebben een relatief grote kans eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 138) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Uit de analyse blijkt dat ondervraagden minder eenzaam zijn wanneer zij over een goede gezondheid beschikken ( $B = -0,9$ ;  $p < 0,01$ ) en naarmate ze meer sociale contacten hebben ( $B = -0,1$ ;  $p < 0,05$ ). De overige kenmerken hebben geen effect op verschillen in eenzaamheid.



Figuur 6.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 149)

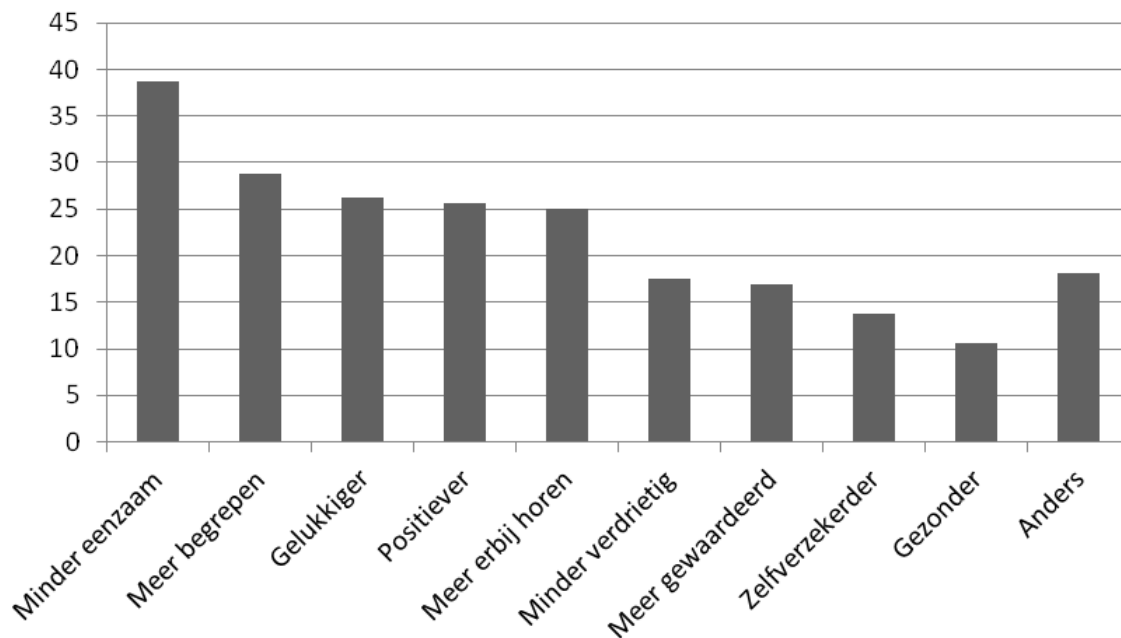
#### 6.4 Wat vinden de ondervraagden van de maatjesprojecten van de Regenboog?

Ondervraagden die gebruikmaken van de maatjesprojecten van de Regenboog Groep doen dit gemiddeld 3,4 jaar. Er is veel variatie: de duur van de deelname loopt uiteen van minder dan een maand tot 19 jaar. Bijna alle ondervraagden vinden de maatjesprojecten belangrijk. Slechts vier geven aan dat dit niet het geval is. Overige ondervraagden geven aan dat het enigszins belangrijk is (36%), nogal belangrijk is (31%) of erg belangrijk is (31%). De ondervraagden zijn ook tevreden (68%) of deels tevreden (26%) over de maatjesprojecten; slechts 6% van de ondervraagden geeft aan ontevreden te zijn.

Aan de ondervraagden is gevraagd wat het maatjesproject van de Regenboog Groep voor hen betekent. Hierbij konden meer antwoorden worden aangekruist. Gemiddeld genomen worden twee antwoorden gegeven. Vier op de tien van de ondervraagden (Figuur 6.2) geven aan zich minder eenzaam te voelen. Ongeveer een derde voelt zich meer begrepen, ongeveer een kwart voelt zich gelukkiger, positiever of meer erbij horen. Minder verdrietig, meer gewaardeerd, zelfverzekerder en gezonder worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf aangeven wat het maatjesproject voor hen betekent; 18% van de ondervraagden maakte gebruik van deze optie. Als antwoorden worden hier ondermeer gegeven: 'meer beweging' en 'beter in staat dingen te regelen'.

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en een kleiner aantal sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat de maatjesprojecten van de Regenboog Groep hen helpen met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame

ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 138) geven echter aan dat deze kenmerken geen verschil maken in de kans dat ondervraagden het idee hebben dat zij door het maatjesproject minder eenzaam zijn.



Figuur 6.2 Antwoorden op de vraag: “Door de maatjesprojecten van de Regenboog groep voel ik me ...” (%; N = 151)

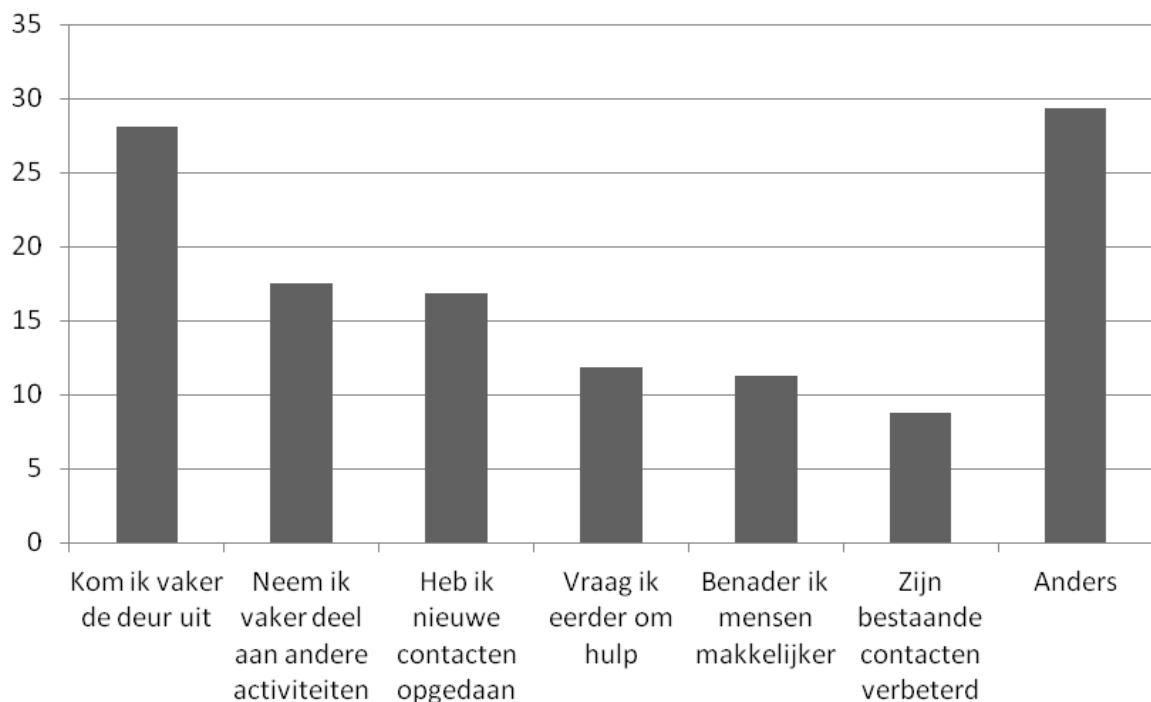
Ongeveer een kwart van de ondervraagden geeft aan door het maatjesproject vaker de deur uit te komen (Figuur 6.3). Ongeveer een vijfde deel geeft aan vaker deel te nemen aan andere activiteiten of nieuwe contacten te hebben opgedaan. Eerder om hulp vragen, mensen makkelijker benaderen en een verbetering van bestaande contacten worden ook genoemd. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun deelname aan het maatjesproject aangeven. Ongeveer een derde van de ondervraagden maakte hier gebruik van. Als andere antwoorden worden bijvoorbeeld genoemd: ‘ben ik zelfverzekerder geworden’ en ‘heb ik weer zin in het leven’.

### 6.5 Conclusies maatjesprojecten van de Regenboog

De maatjesprojecten van de Regenboog Groep bereiken een groep mensen die relatief vaak geen partner, geen betaalde baan hebben en een gering aantal sociale contacten. Dit is een groep mensen met weinig (mogelijkheden tot) contacten. Bijna alle ondervraagden geven aan eenzaam of zelfs (zeer) ernstig eenzaam te zijn. Zowel sociale eenzaamheid als emotionele eenzaamheid komt veel voor. Ondervraagden in betere

gezondheid en met een groter aantal sociale contacten zijn minder eenzaam dan overige ondervraagden.

De ondervraagden zijn behoorlijk tevreden over de maatjesprojecten van de Regenboog Groep en vinden deze ook belangrijk. Bijna de helft van de ondervraagden zegt zich door de maatjesprojecten van de Regenboog Groep minder eenzaam te voelen. Ondervraagden voelen zich ook meer begrepen, gelukkiger, positiever en er meer bij horen. Bovendien geven ondervraagden aan door de maatjesprojecten vaker de deur uit te komen, vaker deel te nemen aan andere activiteiten en nieuwe contacten op te hebben gedaan. We concluderen dat ondervraagden van mening zijn dat de maatjesprojecten van de Regenboog Groep hun leven positief beïnvloeden. Een behoorlijk deel van de ondervraagden heeft bovendien het idee dat de maatjesprojecten bijdragen in het bestrijden van hun eenzaamheid.



Figuur 6.3 Antwoorden op de vraag: “Door de maatjesprojecten van de Regenboog Groep ...” (%; N = 151)





## Hoofdstuk 7: Inlopen van de Regenboog Groep

De Regenboog Groep zet zich in voor mensen met sociale problemen, voor dak- en thuislozen, verslaafden en voor mensen met psychiatrische klachten. In de inloophuizen proberen vrijwilligers en beroepskrachten van de Regenboog Groep contacten op te bouwen en te onderhouden met mensen die voor andere instellingen onbereikbaar of onvindbaar zijn. De organisatie zorgt vanuit de inloophuizen voor opvang, hulpverlening, zinvolle dagbesteding en werk. In de inloophuizen kan worden ontspant, bijvoorbeeld met biljart of tafeltennis, maar er is ook eten, een douche en kleding. Drugsverslaafden ruilen er hun spuiten om, en er zijn gebruikersruimten voor hen. Bezoekers helpen waar mogelijk zelf mee: in de schoonmaak, de keuken of de tuin bijvoorbeeld. De verschillende inloophuizen hebben ieder een eigen karakter. Door middel van de inloophuizen probeert de Regenboog Groep isolement te voorkomen en een actieve deelname aan de maatschappij te ondersteunen.

### 7.1 Kenmerken van de ondervraagden

De ondervraagden die gebruikmaken van de inlopen van de Regenboog Groep (N = 91) hebben een gemiddelde leeftijd van 49,5 jaar (SD = 12,4). De leeftijden van de ondervraagden lopen uiteen van 25 tot 84 jaar. Het merendeel van de ondervraagden is man (93%). Het grootste deel van de ondervraagden geeft aan niet samen te wonen met een partner (83%). De meeste ondervraagden (65%) zijn ongehuwd, 24% is gescheiden, 5% heeft de weduwstaat en 7% is gehuwd. Zeven op de tien ondervraagden woont zelfstandig (69%), 23% woont onzelfstandig en 9% woont zelfstandig met de mogelijkheid tot hulp aan huis. Van de ondervraagden heeft 52% enkel de Nederlandse nationaliteit. De overige nationaliteiten zijn ondermeer Oostenrijks, Duits, Pools, Egyptisch, Marokkaans, Somalisch en Surinaams.

Van de 66 ondervraagden jonger dan 65 jaar geeft 8% aan een betaalde baan of eigen bedrijf te hebben, 25% doet vrijwilligerswerk en 11% is arbeidsongeschikt. Drie ondervraagden van onder de 65 jaar geven aan met de VUT/prepensioen te zijn. Een ondervraagde zit op school. De meeste ondervraagden onder de 65 jaar omschrijven de werksituatie als 'anders'. Hierbij worden bijvoorbeeld genoemd: werkloos, werkzoekend en dakloos. Ruim een derde van alle ondervraagden (38%) is lager opgeleid, dat wil zeggen geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding. Iets meer dan de helft (54%) is middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO); 8% van de ondervraagden heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

Op de vraag “Hoe is over het algemeen uw gezondheid?” antwoordt bijna de helft van de ondervraagden (47%) ‘goed’ of ‘zeer goed’, 29% antwoordt ‘gaat wel’ en ongeveer een kwart (24%) antwoordt ‘slecht’ of ‘niet zo best’. De ondervraagden hebben een gemiddelde ADL-score van 24,0 (SD = 8,0). Een op de drie ondervraagden (32%) heeft een ADL-score die duidt op functionele beperkingen.

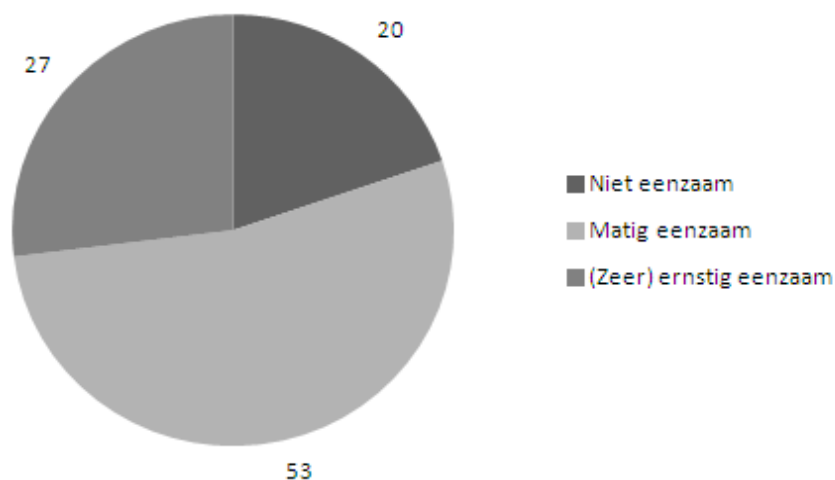
## *7.2 Sociale contacten*

Gemiddeld heeft een ondervraagde tien sociale contacten, exclusief een eventuele partner. Gemiddeld hebben de ondervraagden een kind, een kleinkind, twee familieleden, twee vrienden en vier kennissen. Ongeveer de helft van de ondervraagden (53%) heeft geen kinderen. Ruim vier op de vijf ondervraagden heeft geen kleinkinderen (84%). Van de ondervraagden heeft 46% geen familie, 47% heeft geen vrienden en 3% heeft geen kennissen. Bij 38% bestaat het aantal sociale contacten uit vijf of minder personen. Drie ondervraagden hebben geen sociale contacten. Wanneer we kijken naar het aantal vrienden en kennissen samen, dan zien we dat 51% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen hebben; 27% heeft geen vrienden of kennissen.

## *7.3 Eenzaamheid*

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 6,1. Op basis van deze eenzaamheidschaal is 80% van de ondervraagden eenzaam. Een op de vier is ernstig of zeer ernstig eenzaam (27%; Figuur 7.1). Van de ondervraagden is 75% emotioneel eenzaam, dat wil zeggen, ze missen een vertrouwenspersoon (de gemiddelde schaalscore is 3,4); 63% van de ondervraagden is sociaal eenzaam, dat wil zeggen, ze missen een brede groep van mensen om zich heen (de gemiddelde schaalscore is 2,7). Veel ondervraagden benoemen zichzelf als eenzaam: 69% antwoordt bevestigend op de stelling “Ik voel me wel eens eenzaam”; 77% herinnert zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Met de inloophuizen bereikt de Regenboog Groep dus een eenzame groep mensen.

Middels regressieanalyse is nagegaan of er verschillen in eenzaamheid (gemeten middels de eenzaamheidschaal) zijn naar kenmerken die bekend zijn uit de literatuur over eenzaamheid: mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten hebben een grotere kans eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 51) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Uit de analyse blijkt dat naarmate ondervraagden zich gezonder voelen, ze minder eenzaam zijn (B = -1,1;  $p < 0,05$ ). De overige kenmerken hangen niet samen met de eenzaamheid van de ondervraagde.



Figuur 7.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 71)

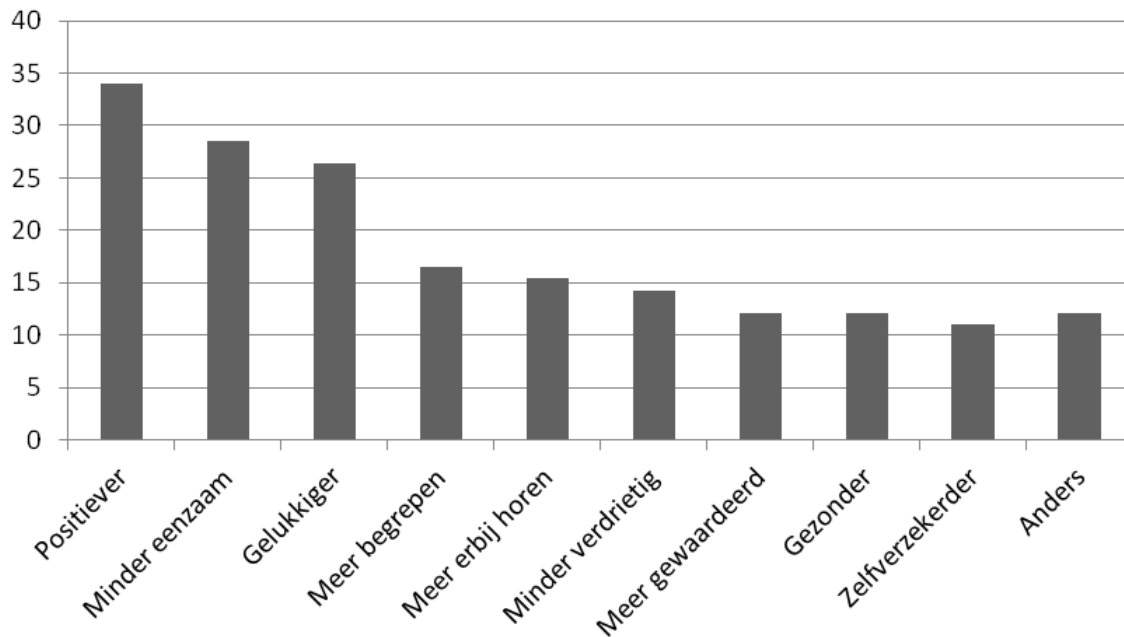
#### 7.4 Wat vinden de ondervraagden van de inloop van de Regenboog?

Ondervraagden die gebruik maken van de inloop van de Regenboog Groep doen dit gemiddeld 5,5 jaar (SD = 6,0). Er is veel variatie: de duur van de deelname van de ondervraagden loopt uiteen van minder dan een maand tot wel dertig jaar. Maar liefst 82% bezoekt de inloop vaker dan twee keer per week, 6% bezoekt de inloop twee keer week, 6% bezoekt de inloop een keer per week en 5% bezoekt de inloop minder dan een keer per week. De ondervraagden geven aan dat de inloop erg belangrijk voor hen is (57%), nogal belangrijk voor hen is (13%) of enigszins belangrijk voor hen is (27%). Slechts twee ondervraagden geven aan dat dit niet het geval is. De ondervraagden zijn tevreden (73%) of deels tevreden (25%) over de inloop; slechts twee ondervraagden zeggen ontevreden te zijn.

Aan de ondervraagden is gevraagd wat de inloop van de Regenboog Groep voor hen betekent. Hierbij konden ze verschillende antwoorden aankruisen. Gemiddeld genomen geven ze twee antwoorden. Een op de drie ondervraagden geeft aan zich door de inloop positiever te voelen (Figuur 7.2). Ongeveer een kwart geeft aan zich minder eenzaam te voelen of zich gelukkiger te voelen. Meer begrepen, meer erbij horen, minder verdrietig, zelfverzekerder, meer gewaardeerd en gezonder worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf aangeven wat de inloop voor hen betekent; 12% maakte gebruik van deze optie. Als antwoorden worden hier onder andere gegeven: 'rustiger' en 'ik merk niet echt een verschil'.

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en minder sociale contacten) de kans vergroten

dat ondervraagden het gevoel hebben dat de inloop hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 51) geven aan dat de kans dat ondervraagden aangeven dat de inloop hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid kleiner is wanneer ze samenwonen met een partner (OR = 0,1;  $p < 0,05$ ) en naarmate ze hoger zijn opgeleid (OR = 0,6;  $p < 0,05$ ).



Figuur 7.2 Antwoorden op de vraag: “Door de inloop van de Regenboog Groep voel ik me ...” (%; N = 91)

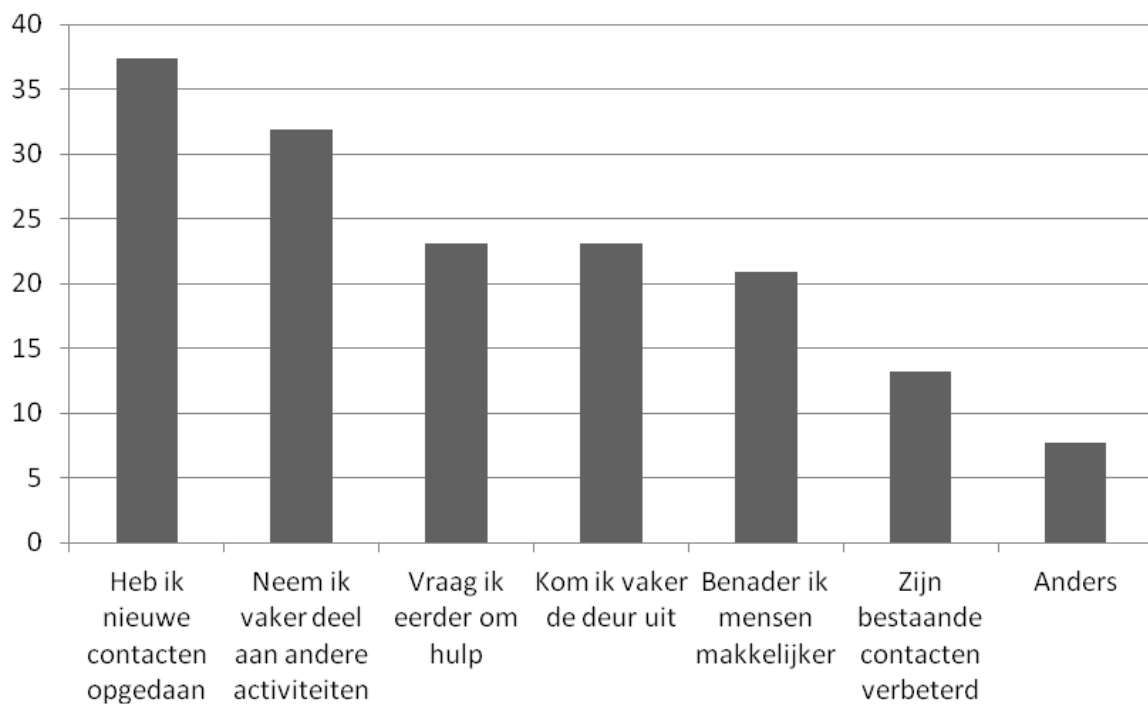
Meer dan een derde deel van de ondervraagden geeft aan door de inloop nieuwe contacten op te hebben gedaan (Figuur 7.3). Ongeveer een derde van de ondervraagden zegt door de inloop vaker deel te nemen aan andere activiteiten. Een op de vier ondervraagden geeft aan door de inloop eerder om hulp te vragen, vaker de deur uit te komen of makkelijker mensen te benaderen. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun deelname aan de inloop aangeven; 8% van de ondervraagden maakte hier gebruik van. Het meest gegeven ‘andere antwoord’ is ‘het vooruitzicht op eten tijdens de inloop’.

### 7.5 Conclusies inloop van de Regenboog Groep

De verschillende inlopen van de Regenboog Groep bereiken een multi-etnische groep mensen die vaak geen partner, geen betaalde baan hebben en bovendien vaak een gering aantal sociale contacten. Dit is dus een groep mensen met weinig (mogelijkheden tot) contacten. Vier op de vijf ondervraagden is eenzaam. Een kwart van de ondervraagden is

zelfs (zeer) ernstig eenzaam. Zowel sociale eenzaamheid als emotionele eenzaamheid komt veel voor. Ondervraagden in betere gezondheid zijn minder eenzaam dan overige ondervraagden.

De ondervraagden zijn behoorlijk tevreden over de inloop en vinden deze ook belangrijk. Ze bezoeken de inloop dan ook vaak, in veel gevallen twee keer per week of vaker. Ondervraagden voelen zich door de inloop positiever, minder eenzaam en gelukkiger. Ze geven bovendien aan door de inloop nieuwe contacten op te hebben gedaan en vaker deel te nemen aan andere activiteiten. We concluderen dat ondervraagden van mening zijn dat de inlopen van de Regenboog Groep hun leven positief beïnvloeden. Een behoorlijk deel heeft bovendien het idee dat de inloop bijdraagt in het bestrijden van hun eenzaamheid. Ondervraagden zonder partner en met een lager opleidingsniveau hebben dit idee vaker.



Figuur 7.3 Antwoorden op de vraag: “Door de inloop van de Regenboog Groep ...”  
(%; N = 91)



## Hoofdstuk 8: Huiskamers van Stichting Dagopvang Weert

Stichting Dagopvang Weert is een organisatie die zich richt op ouderen die op hulp aangewezen zijn vanwege het slechte lopen, zien en/of horen en op ouderen die dreigen te vereenzamen en geen gebruik kunnen maken van bestaande sociale activiteiten. Deze activiteiten zijn vaak niet geschikt voor hen vanwege te weinig opvang en begeleiding en te grote groepen. Stichting Dagopvang Weert probeert deze mensen te helpen de dagen weer op een leuke manier te laten doorkomen, ze structuur te geven en ze te helpen contact te leggen met anderen. Dit gebeurt in zogenaamde huiskamers waar oudere mensen met elkaar en met vrijwilligers een praatje kunnen maken en actief deel kunnen nemen aan diverse activiteiten zoals het spelen van een gezelschapsspel of een creatieve activiteit. Er zijn vijf van deze huiskamers in Weert. Het motto is: "Niets moet, bijna alles mag".

### 8.1 Kenmerken van de ondervraagden

De ondervraagden van Weert huiskamers ( $N = 37$ ) hebben een gemiddelde leeftijd van 78,6 jaar ( $SD = 7,7$ ). De leeftijden lopen uiteen van 54 tot 90 jaar. Het grootste deel van de ondervraagden is vrouw (84%). Drie kwart is weduwe of weduwnaar (78%). Vier ondervraagden zijn gehuwd, twee ondervraagden zijn gescheiden en twee ondervraagden zijn ongehuwd. Vrijwel alle ondervraagden geven aan zonder partner te wonen (84%). Ongeveer de helft woont geheel zelfstandig (41%) en de andere helft woont zelfstandig met de mogelijkheid tot zorg aan huis (49%). Vier ondervraagden wonen niet zelfstandig. Een ondervraagde heeft de Duitse nationaliteit, de anderen hebben de Nederlandse nationaliteit.

Vier ondervraagden noemen zichzelf huisman of huisvrouw, drie doen vrijwilligerswerk en twee noemen zichzelf arbeidsongeschikt. 77% van de ondervraagden geeft aan met pensioen te zijn. Het grootste deel van de ondervraagden (87%) is lager opgeleid, dat wil zeggen geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding. Drie ondervraagden zijn middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO). Twee ondervraagden hebben een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

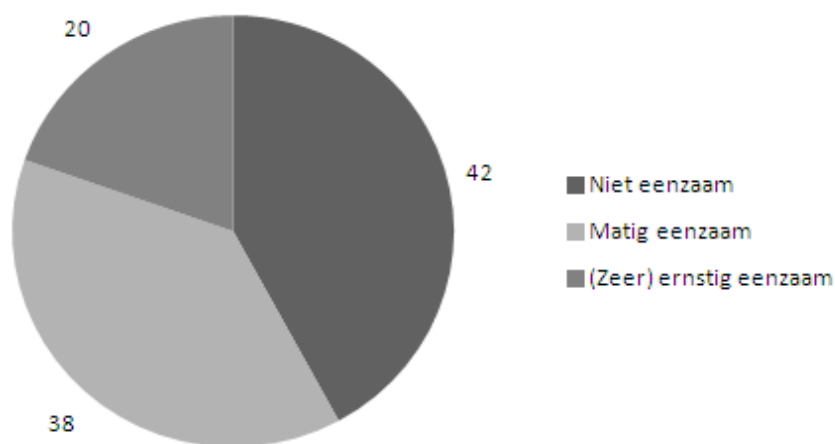
De gemiddelde ADL-score van de ondervraagden is 20,0 ( $SD = 5,9$ ). Drie kwart (76%) heeft een ADL-score die duidt op functionele beperkingen. De ondervraagden zijn zelf behoorlijk tevreden over hun gezondheid. Op de vraag "Hoe is over het algemeen uw gezondheid?" antwoordt 42% 'goed' of 'zeer goed', 33% antwoordt 'gaat wel' en 25% antwoordt 'slecht' of 'niet zo best'.

## 8.2 Sociale contacten

De ondervraagden hebben gemiddeld zestien sociale contacten, exclusief een eventuele partner. Gemiddeld zijn dit drie kinderen, vier kleinkinderen, vier familieleden, drie vrienden en vier kennissen. Zes ondervraagden (16%) hebben geen kinderen en kleinkinderen. Van de ondervraagden heeft 16% geen familie, 43% heeft geen vrienden en 24% heeft geen kennissen. Drie personen hebben vijf of minder sociale contacten. Alle ondervraagden hebben minstens één sociaal contact. Wanneer we kijken naar het aantal vrienden en kennissen samen, dan zien we dat 54% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen heeft. Vier ondervraagden (11%) hebben geen vrienden of kennissen.

## 8.3 Eenzaamheid

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 4,4. Gebaseerd op de eenzaamheidschaal is 58% van de ondervraagden eenzaam. Een op de vijf is ernstig of zeer ernstig eenzaam (20%; Figuur 8.1). Alle eenzame ondervraagden zijn emotioneel eenzaam± ze missen een vertrouwenspersoon (de gemiddelde score is 2,5). Sociale eenzaamheid, het missen van een brede groep mensen om je heen, komt bij 44% van de ondervraagden voor (de gemiddelde score is 1,8). Een behoorlijk deel van de ondervraagden geeft zelf aan zich eenzaam te voelen. Op de stelling “Ik voel me wel eens eenzaam” antwoordt 41% van de ondervraagden bevestigend. Bijna alle ondervraagden (91%) herinneren zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Weert huiskamers bereikt dus een eenzame groep mensen.



Figuur 8.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 36)



Middels regressieanalyse is nagegaan of er verschillen in eenzaamheid (gemeten middels de eenzaamheidschaal) zijn naar kenmerken die bekend zijn uit de literatuur over eenzaamheid: mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten hebben een grotere kans eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 35) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Uit de analyse blijkt dat naarmate de ondervraagden meer sociale contacten hebben, zij minder vaak eenzaam zijn ( $B = -0,2$ ;  $p < 0,05$ ). De overige kenmerken hebben geen effect op verschillen in eenzaamheid.

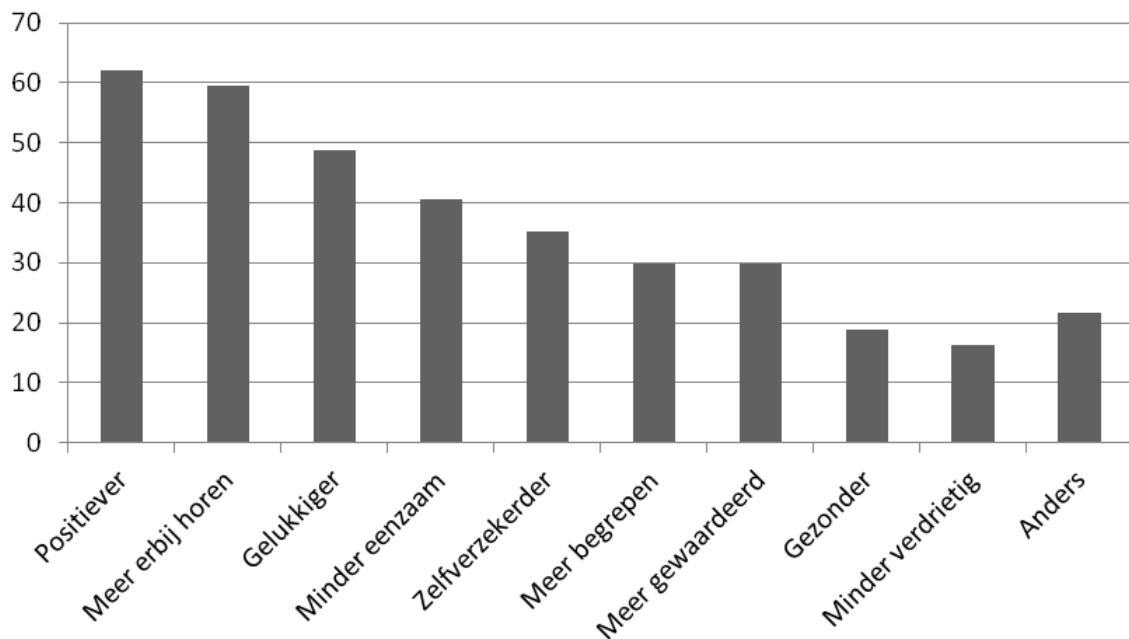
#### *8.4 Wat vinden de ondervraagden van Weert huiskamers?*

Ondervraagden die gebruikmaken van een huiskamer doen dit gemiddeld 5,5 jaar. Er is veel variatie: de duur van de deelname van de ondervraagden loopt uiteen van minder dan een maand tot 27 jaar. Zes op de tien ondervraagden (63%) bezoeken een keer per week een huiskamer. Ruim een kwart van de ondervraagden (29%) is er twee keer per week. Drie ondervraagden bezoeken een huiskamer meer dan twee keer per week. Het merendeel (61%) vindt de huiskamers erg belangrijk, 14% vindt het nogal belangrijk en 22% vindt het enigszins belangrijk. Slechts een ondervraagde geeft aan de huiskamers niet belangrijk te vinden. Alle ondervraagden geven aan tevreden te zijn over de huiskamers.

Aan de ondervraagden is gevraagd wat de huiskamers voor hen betekenen. Hierbij konden verschillende antwoorden worden gegeven. Gemiddeld genomen geven de ondervraagden vier antwoorden. Meer dan de helft van de ondervraagden geeft aan zich positiever te voelen (Figuur 8.2), zich er meer bij te voelen horen. Bijna de helft geeft aan gelukkiger of minder eenzaam te zijn. Een op de drie ondervraagden voelt zich zelfverzekerder, meer gewaardeerd of meer begrepen. Minder verdrietig en gezonder worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf aangeven wat de huiskamers voor hen betekenen; 22% van de ondervraagden maakte gebruik van deze optie. Het meest gegeven antwoord is dat het gezellig is in de huiskamer van Stichting Dagopvang Weert.

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en een klein aantal sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat de huiskamers hen helpen met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 35) geven aan dat de kans dat een ondervraagde aangeeft dat de huiskamer hem of haar helpt met het bestrijden van eenzaamheid groter is wanneer

hij of zij eenzamer is (OR = 1,3;  $p < 0,05$ ). De overige kenmerken beïnvloeden deze kans niet.



Figuur 8.2 Antwoorden op de vraag: “Door de huiskamers van Stichting Dagopvang Weert voel ik me ...” (%; N = 37)

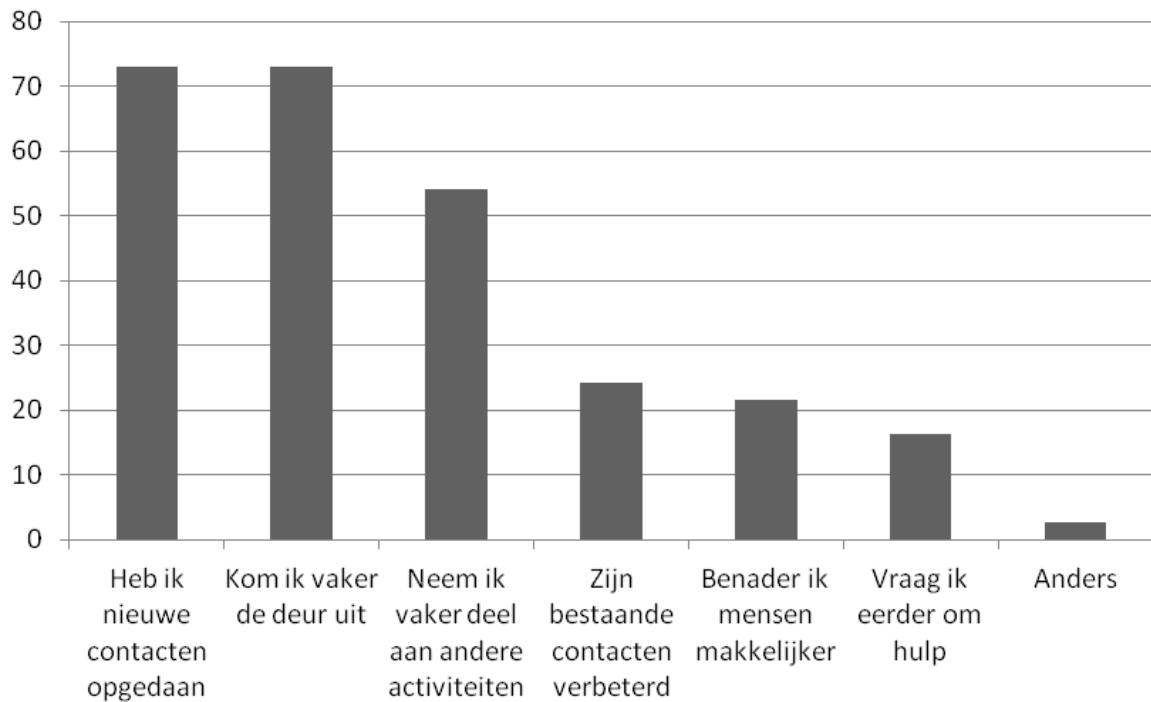
Ongeveer drie kwart van de ondervraagden geeft aan door de huiskamer vaker de deur uit te komen of nieuwe contacten op te hebben gedaan (Figuur 8.3). Meer dan de helft geeft aan vaker deel te nemen aan andere activiteiten. Verbetering van bestaande contacten, mensen makkelijker benaderen en eerder om hulp vragen worden minder vaak genoemd.

### 8.5 Conclusies huiskamers van Stichting Dagopvang Weert

Stichting Dagopvang Weert bedient in haar huiskamers een groep oudere mensen, voornamelijk weduwen met een laag opleidingsniveau en relatief vaak functionele beperkingen. De ondervraagden hebben gemiddeld genomen een behoorlijk groot aantal sociale contacten. Meer dan de helft is emotioneel eenzaam en bijna de helft is sociaal eenzaam. Ondervraagden met een kleiner aantal sociale contacten zijn eenzamer dan degenen met een groter aantal sociale contacten.

Alle ondervraagden geven aan tevreden te zijn over de huiskamer. Ze geven dan ook aan dat het bezoek aan de huiskamer belangrijk voor hen is. Vrijwel alle ondervraagden bezoeken de huiskamer een keer per week of vaker. Door de huiskamer voelen zij zich onder andere positiever, meer erbij horen, gelukkiger en minder eenzaam. Zij geven

bovendien aan door de huiskamer vaker de deur uit te komen, nieuwe contacten te hebben opgedaan en vaker aan andere activiteiten deel te nemen. We concluderen dat ondervraagden van mening zijn dat de huiskamer hun leven positief beïnvloedt. Een behoorlijk deel heeft het idee dat het bezoek aan de huiskamer bijdraagt in het bestrijden van hun eenzaamheid. De kans dat een ondervraagde aangeeft dat de huiskamer hem of haar helpt in het bestrijden van eenzaamheid is groter naarmate hij of zij eenzamer is.



Figuur 8.3 Antwoorden op de vraag: “Door de huiskamers van Stichting Dagopvang Weert ...” (%; N = 37)



## Hoofdstuk 9: Allegoeds Vakanties van Stichting Allegoeds

Allegoeds Vakanties van Stichting Allegoeds organiseert al 40 jaar vakanties voor oudere mensen, met en zonder (intensieve) hulpbehoefte (in het verleden onder de naam Stichting Mens en Samenleving). De vakanties staan open voor alle oudere mensen in Nederland. De groepen zijn niet groter dan 40 personen. De deelnemers worden begeleid door beroepskrachten en vrijwilligers. De beroepskrachten nemen de verpleeg- en zorgtaken op zich. De vrijwilligers zijn tijdens de hele vakantie aanwezig om een stabiele factor te vormen en zorgen, indien nodig, voor overige ondersteuning. Door middel van het organiseren van deze vakanties wil Stichting Allegoeds een positieve bijdrage leveren aan het leven van oudere mensen en gevoelens van eenzaamheid verminderen.

### 9.1 Kenmerken van de ondervraagden

De gemiddelde leeftijd van de ondervraagden (N = 130) van Allegoeds Vakanties is 82,0 jaar (SD = 7,0). De leeftijden lopen uiteen van 57 tot 96 jaar. Ruim drie kwart is vrouw (79%). De meerderheid heeft de weduwstaat (61%), 19% is gehuwd, 8% is gescheiden en 13% is ongehuwd. Ongeveer vier op de vijf ondervraagden (81%) geeft aan niet samen te wonen met een partner. Ongeveer de helft woont zelfstandig (47%), de andere helft zelfstandig met de mogelijkheid tot zorg aan huis (46%). 7% van de ondervraagden woont niet zelfstandig. Alle ondervraagden hebben de Nederlandse nationaliteit.

Hoewel niet alle ondervraagden de pensioengerechtigde leeftijd hebben bereikt, geeft geen enkele ondervraagde aan een baan of eigen bedrijf te hebben. Vier op de tien ondervraagden (40%) omschrijft zichzelf als huisman of huisvrouw, 17% zegt vrijwilliger te zijn en 7% omschrijft zichzelf als arbeidsongeschikt. Bijna de helft van de ondervraagden (44%) is lager opgeleid (geen afgeronde opleiding, lager algemeen onderwijs (basisschool) of een lagere beroepsopleiding), 40% is middelbaar opgeleid (middelbaar algemeen onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs of HAVO) en 16% heeft een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit).

Op de vraag "Hoe is over het algemeen uw gezondheid?" antwoordt 39% 'goed' of 'zeer goed', 50% antwoordt 'gaat wel' en 11% antwoordt 'slecht' of 'niet zo best'. De gemiddelde ADL-score is 19,8 (SD = 6,8). Zeven op de tien ondervraagden (70%) hebben een ADL-score die duidt op functionele beperkingen.

### 9.2 Sociale contacten

De ondervraagden hebben gemiddeld zestien sociale contacten, exclusief een eventuele partner. Gemiddeld zijn dit twee kinderen, vier kleinkinderen, vier familieleden, drie vrienden en vijf kennissen. Ongeveer een kwart van de ondervraagden (26%) heeft geen

kinderen, 39% heeft geen kleinkinderen. Van de ondervraagden heeft 32% geen familie, 28% heeft geen vrienden en 27% heeft geen kennissen. Bij 13% van de ondervraagden bestaat het aantal sociale contacten uit vijf of minder. Eén ondervraagde heeft geen sociale contacten. Wanneer we kijken naar het aantal vrienden en kennissen samen, dan zien we dat 42% van de ondervraagden vijf of minder vrienden en kennissen heeft; 16% heeft geen vrienden of kennissen.

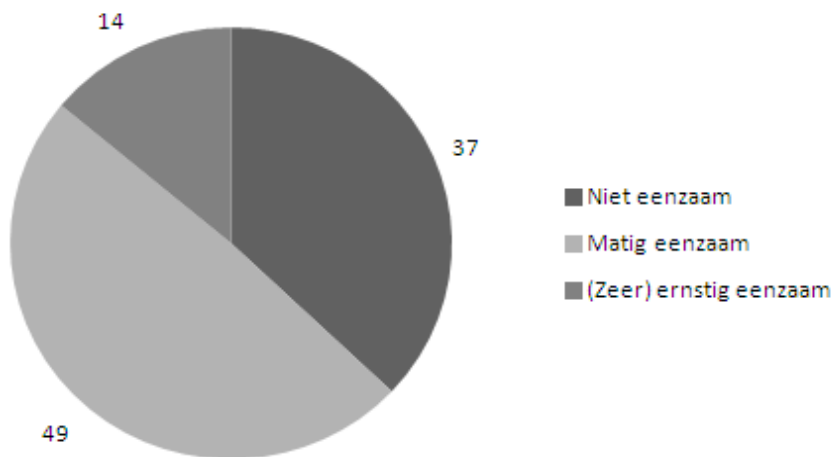
### 9.3 Eenzaamheid

De gemiddelde score van de ondervraagden op de eenzaamheidschaal is 4,1. Op basis van deze eenzaamheidschaal is 63% van de ondervraagden eenzaam. Een op de zeven is ernstig of zeer ernstig eenzaam (14%; Figuur 9.1). Zowel emotionele eenzaamheid, het missen van een vertrouwenspersoon (52%), als sociale eenzaamheid, het missen van een brede groep mensen om je heen (52%), is vaak een probleem (gemiddelde schaalscore is 2,2 voor emotionele eenzaamheid en 1,9 voor sociale eenzaamheid). Van de ondervraagden antwoordt 60% bevestigend op de stelling “Ik voel me wel eens eenzaam” en 70% herinnert zich in het verleden eenzaam te zijn geweest. Allegoeds Vakanties bereikt dus een eenzame groep mensen.

Middels regressieanalyse is nagegaan of er verschillen in eenzaamheid (gemeten middels de eenzaamheidschaal) zijn naar kenmerken die bekend zijn uit de literatuur over eenzaamheid: mensen zonder partner, met een lager opleidingsniveau, die minder gezond zijn en met een kleiner aantal sociale contacten hebben een grotere kans eenzaam te zijn. In deze analyse (N = 89) controleren we ook voor verschillen in leeftijd en geslacht. Vrouwelijke ondervraagden zijn eenzamer dan mannelijke ondervraagden ( $B = 1,9$   $p < 0,05$ ). Ondervraagden zijn bovendien minder vaak eenzaam wanneer ze in betere gezondheid zijn ( $B = -1,1$ ;  $p < 0,05$ ). Leeftijd, partnerstatus, opleidingsniveau en het aantal sociale contacten hebben geen invloed op de eenzaamheid.

### 9.4 Wat vinden de ondervraagden van Allegoeds Vakanties?

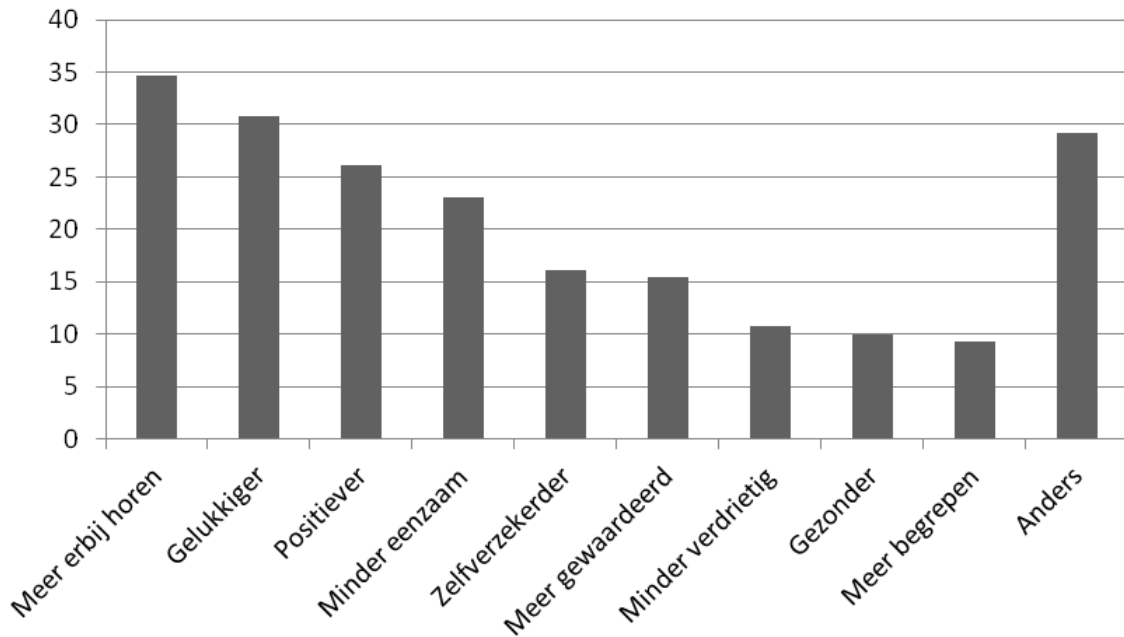
Gemiddeld genomen zijn de ondervraagden vijf keer met Allegoeds op vakantie geweest. Dit loopt uiteen van een tot 45 keer. De meesten zijn één keer op vakantie geweest. De vakantie is over het algemeen belangrijk voor de ondervraagden: 48% beschrijft de vakantie als erg belangrijk, 23% als nogal belangrijk en 23% als enigszins belangrijk. Slechts zes ondervraagden vinden de vakantie niet belangrijk. Vrijwel alle ondervraagden (90%) zijn tevreden over de vakantie; 9% is redelijk of ten dele tevreden. Slechts twee ondervraagden geven aan ontevreden te zijn over de vakantie.



Figuur 9.1 Niet-eenzame, matig eenzame en (zeer) ernstig eenzame ondervraagden (%; N = 110)

Aan de ondervraagden is gevraagd wat de vakantie van Allegoeds voor hen betekenen. Hierbij konden ze meer antwoorden aankruisen. Gemiddeld genomen geven zij twee antwoorden. Een op de drie geeft aan zich er meer bij te voelen horen of zich gelukkiger te voelen (Figuur 9.2). Een kwart voelt zich positiever of minder eenzaam. Meer begrepen, minder verdrietig, zelfverzekerder, meer gewaardeerd en gezonder worden minder vaak genoemd. Ondervraagden konden ook zelf aangeven wat de vakantie voor hen betekent; 29% maakte gebruik van deze optie. Als antwoorden worden hier onder andere gegeven: 'het is gezellig', 'kan ik er toch even uit (met mijn partner)' en 'voel ik me goed'.

Middels logistische regressieanalyse is nagegaan of eenzaamheid en kenmerken die samenhangen met eenzaamheid (zoals het ontbreken van een partner, een laag opleidingsniveau, een slechte gezondheid en een klein aantal sociale contacten) de kans vergroten dat ondervraagden het gevoel hebben dat Allegoeds Vakanties hen helpt met het bestrijden van hun eenzaamheid. Immers, niet-eenzame ondervraagden zijn waarschijnlijk niet bezig met het bestrijden van eenzaamheid omdat dit geen probleem voor hen is. De resultaten van de analyse (N = 89) geven aan dat de kans dat ondervraagden aangeven zich door Allegoeds Vakanties minder eenzaam te voelen groter is naarmate zij zich eenzamer voelen (OR = 1,4;  $p < 0,01$ ). Verschillen in leeftijd, geslacht, partnerstatus, opleidingsniveau, ervaren gezondheid en het aantal sociale contacten hebben geen invloed op de kans dat een ondervraagde aangeeft dat de vakantie hem of haar helpt bij het bestrijden van eenzaamheid.



Figuur 9.2 Antwoorden op de vraag: “Door de vakanties van Allegoeds voel ik me ...”  
(%; N = 130)

Een op de drie ondervraagden geeft aan door de vakantie nieuwe contacten op te hebben gedaan (Figuur 9.3). Ongeveer een kwart geeft aan door de vakantie vaker deel te nemen aan andere activiteiten. Een op de vijf geeft aan door de vakantie vaker de deur uit te komen of makkelijker mensen te benaderen. Ondervraagden konden ook een ander gevolg van hun deelname aan Allegoeds Vakanties aanduiden; een kwart (22%) maakte hier gebruik van. Als andere antwoorden worden bijvoorbeeld genoemd: ‘voel ik me veiliger’ en ‘heb ik goede herinneringen’. Sommige mensen gebruikten deze ruimte ook om aan te geven dat de vakantie geen van dergelijke effecten had.

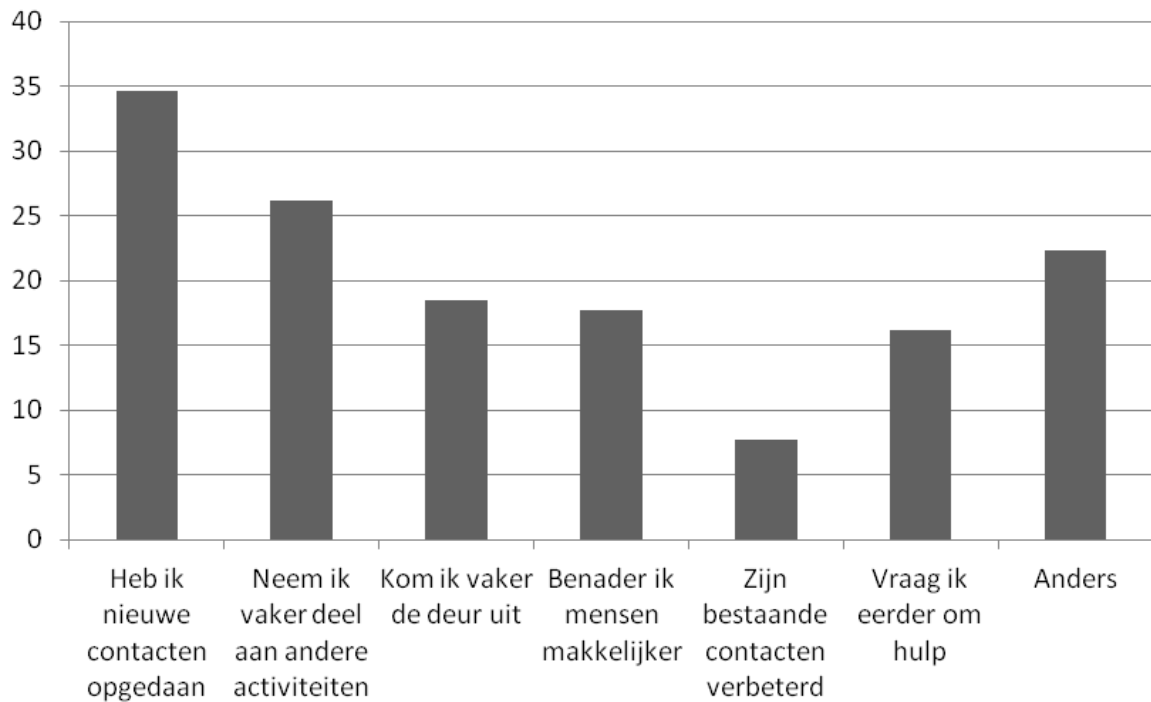
### 9.5 Conclusies Allegoeds Vakanties

Allegoeds Vakanties bereiken een groep mensen met een relatief hoge leeftijd (M=82 jaar). Dit zijn vaak vrouwen, weduwen en mensen met functionele beperkingen. Allochtone mensen worden niet bereikt. Ondervraagden hebben gemiddeld zestien sociale contacten. Zes op de tien ondervraagden zijn eenzaam. Zowel sociale als emotionele eenzaamheid komt vaak voor. Vrouwelijke ondervraagden en ondervraagden met een slechtere gezondheid zijn eenzamer dan anderen.

De ondervraagden van zijn in de regel tevreden over deze vakantie en vinden de vakantie ook belangrijk. Ze voelen zich door de vakantie meer erbij horen, positiever, gelukkiger en minder eenzaam. De ondervraagden zeggen door de vakantie vaker deel te nemen aan andere activiteiten, vaker de deur uit te komen en andere mensen makkelijker te



benaderen. We concluderen dat ondervraagden van mening zijn dat Allegoeds Vakanties hun leven positief beïnvloeden. Een behoorlijk deel heeft bovendien het idee dat de vakantie bijdraagt in het bestrijden van hun eenzaamheid. Dit geldt in het bijzonder voor eenzamere ondervraagden.

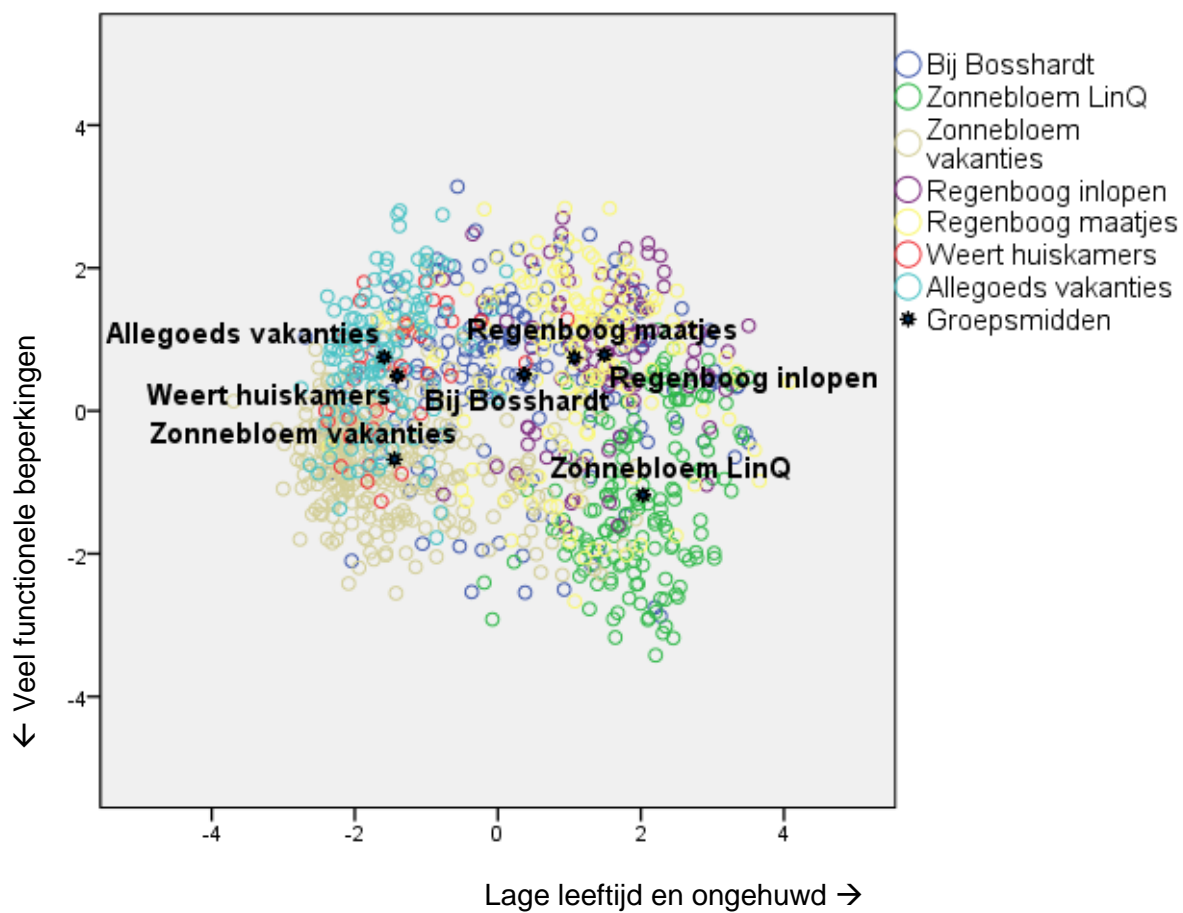


Figuur 9.3 Antwoorden op de vraag: “Door de vakanties van Allegoeds ...” (%; N = 130)



## Hoofdstuk 10: De activiteiten gepositioneerd ten opzichte van elkaar

In dit hoofdstuk gaan we na in hoeverre de ondervraagden van de activiteiten verschillend zijn van elkaar. Het doel hiervan is na te gaan of de activiteiten een verschillende groep mensen bereiken. Middels een discriminantanalyse gaan we na in hoeverre we op basis van een aantal kenmerken kunnen voorspellen bij welke activiteit de ondervraagden hoort. De kenmerken zijn: leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke staat, het aantal sociale contacten, ervaren gezondheid, de ADL-score en de score op de eenzaamheidschaal. In al deze kenmerken verschillen de ondervraagden van de verschillende activiteiten significant van elkaar ( $p < 0,001$ ). De ondervraagden van de activiteiten verschillen het meest naar de leeftijd, burgerlijke staat en ADL-score, en dus relatief weinig naar de andere kenmerken en de eenzaamheidsscore. De eerste twee dimensies die in de analyse worden onderscheiden, dekken samen 85% van de variantie in de verschillende variabelen. Een lage score op de eerste dimensie (horizontale as) vertegenwoordigt vooral een hoge leeftijd en een burgerlijke staat anders dan ongehuwd. Een lage score op de tweede dimensie (verticale as) reflecteert vooral een lage ADL-score, hetgeen duidt op veel functionele beperkingen. Wanneer we specifiek kijken naar deze twee dimensies vinden we twee activiteiten met deelnemers die relatief jong zijn, vaak ongehuwd zijn en weinig functionele beperkingen hebben (in Figuur 1 zijn deze rechtsboven gepositioneerd): Regenboog inlopen helemaal rechtsboven, en dicht daarbij Regenboog maatjes. Deze twee activiteiten bereiken dus een min of meer gelijke groep van deelnemers. Bij Bosshardt ligt niet ver van de activiteiten van de Regenboog verwijderd, de deelnemers van deze activiteit zijn gemiddeld wat ouder en hebben vaker een andere burgerlijke staat dan ongehuwd. De Zonnebloem bereikt vooral deelnemers die veel functionele beperkingen hebben en daarnaast oud zijn en gehuwd, gescheiden, weduwe of weduwnaar zijn (Zonnebloem vakanties, linksonder) of jong en ongehuwd zijn (Zonnebloem LinQ, rechtsonder). Linksboven vinden we de activiteiten van Allegoeds Vakanties en Weert huiskamers die allebei deelnemers hebben die oud zijn en gehuwd, gescheiden, weduwe of weduwnaar zijn, en in vergelijking met de activiteiten van de Zonnebloem relatief weinig functionele beperkingen hebben.



Figuur 10.1 Grafische weergave van de discriminantanalyse; statistisch voorspelde indeling van de ondervraagden in de activiteiten op basis van leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, burgerlijke staat, het aantal sociale contacten, functionele beperkingen (ADL-score), ervaren gezondheid en eenzaamheid (N = 1064)

## Literatuurlijst

- Åkerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social Science & Medicine*, *34*, 405-414.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E. L., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., et al. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*, 407-417.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Berntson, G. G., Nouriani, B., et al. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*, 1054-1085.
- De Jong Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, *8*, 73-80.
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, *9*, 289-299.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. G. (1999). *Manual of the Loneliness scale*: Dept. of Social Research Methodology, VU University Amsterdam.
- Guiaux, M. (2010). *Social adjustment to widowhood: Changes in personal relationships and loneliness before and after partner loss*: PhD Dissertation VU University Amsterdam.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*, 218-227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, *26*, 695-718.
- Jylhä, M. (2004). Old age and loneliness: Cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging/ La Revue Canadienne du Vieillissement*, *23*, 157-168.
- Lau, S., & Gruen, G. E. (1992). The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *18*, 182-189.
- Ó Luanaigh, C., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *23*, 1213-1221.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 135-151). New York, NY: John Wiley.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley.

- Routasalo, P., & Pitkala, K. H. (2003). Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology, 13*, 303-311.
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2011). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Ageing and Mental Health, forthcoming, available online.*
- Van Tilburg, T. G., & De Jong Gierveld, J. (1999). Cebu-bepaling van de eenzaamheidsschaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 30*, 158-163.
- Van Tilburg, T. G., & De Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

## Bijlage: De vragenlijst

Nationaliteit: .....

Geboortedatum: jaar..... maand ..... dag .....

Geslacht:  Man  Vrouw

Wat is uw burgerlijke staat?

Nooit gehuwd  Gehuwd  Gescheiden  Weduwe/ weduwnaar

Woont u op dit moment samen met een partner?  Ja  Nee

Wat is de hoogste opleiding die u met een diploma hebt afgerond?

- Geen opleiding afgerond
- Lager algemeen onderwijs, basisonderwijs
- Lager beroepsonderwijs (bijv. LTS, ambachtsschool, huishoudschool)
- Middelbaar algemeen onderwijs (bijv. MAVO, ULO, MULO)
- Middelbaar beroepsonderwijs (bijv. UTS, MTS, MEAO)
- Hoger algemeen onderwijs (bijv. HBS, MMS, HAVO, VWO, gymnasium)
- Hoger beroepsonderwijs (bijv. HTS, HEAO, HHNO)
- Wetenschappelijk onderwijs

Hoe woont u?

- Thuis, bij ouders inwonend <sup>1</sup>
- Zelfstandig
- Zelfstandig met de mogelijkheid van zorg, hulp of diensten aan huis
- Onzelfstandig, bijvoorbeeld in een verzorgingstehuis of 24uurs voorziening

<sup>1</sup> Alleen bij Zonnebloem LinQ

Welke situatie is op u van toepassing? (meer dan één antwoord is mogelijk)

- Ik heb een betaalde baan/eigen bedrijf
- Ik ben huisvrouw/huisman
- Ik doe vrijwilligerswerk
- Ik zit op school <sup>1</sup>
- Ik ben met de VUT/gepensioneerd                      sinds: maand ..... jaar ..... <sup>2</sup>
- Ik ben arbeidsongeschikt                                      sinds: maand ..... jaar .....
- Anders, namelijk .....

<sup>1</sup> Niet bij Weert huiskamers en Allegoeds vakanties

<sup>2</sup> Niet bij Zonnebloem LinQ

Hoe is over het algemeen uw gezondheid?

- Slecht       Niet zo best    Gaat wel       Goed               Zeer goed

Hoeveel mensen uit de volgende groepen heeft u? Wanneer u geen mensen uit een bepaalde groep heeft, vult u dan bij aantal '0' in. Hoe vaak heeft u contact met deze mensen?

- |                    |             |                                      |                                    |                                    |  |
|--------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| Mijn kinderen      | Aantal: ... | <input type="checkbox"/> Maandelijks | <input type="checkbox"/> Wekelijks | <input type="checkbox"/> Dagelijks | <input type="checkbox"/> Niet              |
| Mijn kleinkinderen | Aantal: ... | <input type="checkbox"/> Maandelijks | <input type="checkbox"/> Wekelijks | <input type="checkbox"/> Dagelijks | <input type="checkbox"/> Niet <sup>1</sup> |
| Familieleden       | Aantal: ... | <input type="checkbox"/> Maandelijks | <input type="checkbox"/> Wekelijks | <input type="checkbox"/> Dagelijks | <input type="checkbox"/> Niet              |
| Vrienden           | Aantal: ... | <input type="checkbox"/> Maandelijks | <input type="checkbox"/> Wekelijks | <input type="checkbox"/> Dagelijks | <input type="checkbox"/> Niet              |
| Kennissen          | Aantal: ... | <input type="checkbox"/> Maandelijks | <input type="checkbox"/> Wekelijks | <input type="checkbox"/> Dagelijks | <input type="checkbox"/> Niet              |

<sup>1</sup> Niet bij Zonnebloem LinQ



Wilt u alstublieft bij elke stelling het antwoord aankruisen dat voor u het meest van toepassing is?

	Ja!	Ja	Min of meer	Nee	Nee!
Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik mis een echt goede vriend of vriendin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ervaar een leegte om me heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik mis gezelligheid om me heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik mis mensen om me heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaak voel ik me in de steek gelaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ik voel me wel eens eenzaam.

- Nee       Min of meer       Ja

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

- Niet eenzaam       Matig eenzaam  
 Sterk eenzaam       Zeer sterk eenzaam

Zijn er in het verleden perioden geweest waarvan u zich herinnerd dat u eenzaam was?

- Ja, meermalen       Ja, een enkele keer       Nee

Tijdens de afgelopen week:

	Zelden of nooit	Soms of weinig	Regelmatig	Meestal of altijd
Stoorde ik me aan dingen die me gewoonlijk niet storen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me er uit te halen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Had ik goede hoop voor de toekomst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vond ik mijn leven een mislukking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde ik me eenzaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waren de mensen onaardig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Er volgen nu een aantal handelingen waarmee sommige mensen moeite hebben. Wilt u van elk van de handelingen aangeven of u die helemaal niet meer, alleen met hulp van anderen, met moeite of zonder moeite kunt doen?

	Helemaal niet	Alleen met hulp	Met veel moeite	Met enige moeite	Zonder moeite
Trap op- en aflopen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buitenshuis 5 minuten aan één stuk lopen zonder stil te staan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gaan zitten en opstaan uit een stoel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aan- en uitkleden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eigen of openbaar vervoer gebruiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De nagels van uw tenen knippen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoe lang komt u al in <naam activiteit>? <sup>1</sup>

- Korter dan 1 maand
- Tussen de 1 en 3 maanden
- Tussen de 3 maanden en 1 jaar
- Langer dan 1 jaar

<sup>1</sup> Gesteld bij Bij Bosshardt

Hoe lang neem je al deel aan de activiteiten van <naam activiteit>? ... jaar en ... maanden <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gesteld bij Zonnebloem LinQ, Regenboog inlopen, Regenboog maatjes en Weert huiskamers

Hoe vaak bent u met <naam organisatie> op vakantie geweest? .... Maal <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gesteld bij Zonnebloem vakanties en Allegoeds Vakanties

Hoe vaak bezoekt u <naam activiteit>? <sup>1</sup>

- Minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- Meer dan 2 keer per week
- Altijd als het open is

<sup>1</sup> Gesteld bij Bij Bosshardt

Hoe vaak maak je gebruik van de activiteiten van <naam activiteit>? <sup>1</sup>

- Minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- Meer dan 2 keer per week

<sup>1</sup> Gesteld bij Zonnebloem LinQ, Regenboog inlopen, Regenboog maatjes en Weert huiskamers

Maakt u ook gebruik van andere activiteiten van de Zonnebloem? <sup>1</sup>

- Nee
- Ja

<sup>1</sup> Gesteld bij Zonnebloem vakanties

Door <naam activiteit> voel ik me: (meer dan één antwoord mogelijk)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gelukkiger             | <input type="checkbox"/> Meer begrepen    | <input type="checkbox"/> Minder verdrietig |
| <input type="checkbox"/> Minder eenzaam         | <input type="checkbox"/> Positiever       | <input type="checkbox"/> Meer erbij horen  |
| <input type="checkbox"/> Zelfverzekerder        | <input type="checkbox"/> Meer gewaardeerd | <input type="checkbox"/> Gezonder          |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk ..... |   |  |

Hoe belangrijk is <naam activiteit> voor u?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Niet belangrijk  | <input type="checkbox"/> Enigszins belangrijk |
| <input type="checkbox"/> Nogal belangrijk | <input type="checkbox"/> Erg belangrijk       |

Door <naam activiteit>: (meer dan één antwoord mogelijk)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Neem ik vaker deel aan andere activiteiten | <input type="checkbox"/> Vraag ik eerder om hulp       |
| <input type="checkbox"/> Heb ik nieuwe contacten opgedaan           | <input type="checkbox"/> Kom ik vaker de deur uit      |
| <input type="checkbox"/> Zijn bestaande contacten verbeterd         | <input type="checkbox"/> Benader ik mensen makkelijker |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk .....                     |  |

Bent u tevreden met <naam activiteit>?

- |                              |  |                             |
|------------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Redelijk / ten dele | <input type="checkbox"/> Ja |
|------------------------------|--|-----------------------------|

Aan welke activiteiten van Zonnebloem LinQ neem je deel? <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Alleen gesteld bij Zonnebloem LinQ

Welk rapportcijfer zou u Bij Bosshardt geven? ... <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Alleen gesteld bij Bij Bosshardt

Stel dat je je eenzaam voelt, denk je dat je deze eenzaamheid op kan lossen? <sup>1</sup>

- |                              |   |                             |
|------------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Tot op zekere hoogte | <input type="checkbox"/> Ja |
|------------------------------|---|-----------------------------|

<sup>1</sup> Alleen gesteld bij Zonnebloem LinQ

Stel dat je je eenzaam voelt, op welke manier denk je deze eenzaamheid te kunnen bestrijden? (meer antwoorden mogelijk) <sup>1</sup>

- Ik zou een hobby of andere bezigheid zoeken om me af te leiden.
- Ik zou vrienden en familie vaker op zoeken.
- Ik zou me bedenken dat andere mensen ook eenzaam of nog eenzamer zijn.
- Ik zou hulp zoeken bij hulpverleners, zoals de huisarts of het welzijnswerk
- Ik zou naar plaatsen gaan waar ik mensen kan ontmoeten
- Ik zou familie of vrienden vragen mee te gaan naar plaatsen waar mensen bij elkaar komen
- Ik zou mezelf vertellen dat ik de contacten die ik heb meer moet waarderen
- Ik zou mezelf vertellen dat ik niet zo zou moeten klagen, maar realistisch moet zijn in wat ik verwacht van anderen
- Ik zou niet toegeven dat er een probleem is, maar gewoon doorgaan.

<sup>1</sup> Alleen gesteld bij Zonnebloem LinQ

Heeft u opmerkingen of suggesties voor <naam activiteit>

.....

.....

.....