



MIJN EXTRA GROOTOUDER

RAPPORT ONDERZOEK PROJECT JONG + OUD = GOUD
VAN STICHTING SENIOR&STUDENT

Amsterdams kenniscentrum voor maatschappelijk innovatie

LECTORAAT LANGDURIGE ZORG EN ONDERSTEUNING



COLOFON

Auteurs

Merel van Schravendijk
Rick Kwekkeboom

© Hogeschool van Amsterdam
April 2019

Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.
Lectoraat Implementatie in de Jeugdzorg

Amsterdams Kenniscentrum voor Maatschappelijke Innovatie
www.hva.nl/akmi

VOORWOORD

Bij Stichting Senior&Student koppelen wij sinds 2015 studenten en senioren aan elkaar voor hulp en gezelschap. Senioren die kampen met gevoelens van eenzaamheid worden - over het algemeen door zorgprofessionals - bij ons aangemeld. Wij koppelen hen aan een student uit de buurt die een jaar lang op regelmatige basis langskomt. Samen werken ze aan concrete doelen om de zelfredzaamheid en het sociale netwerk van de senior te versterken om zo de gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Maar het is vooral ook heel gezellig: ze gaan samen op stap, bijvoorbeeld naar musea, ze koken en eten samen, spelen spelletjes, werken met de computer, doen klusjes in huis, maken een wandeling en praten vooral veel over wat ze beiden meemaken. Het is niet alleen de student die de senior helpt, andersom leert de student veel van de senior. Studenten vinden een opa of oma in hun studiestad. Ook nadat het projectjaar is afgelopen, houden veel koppels contact met elkaar: er ontstaat een vriendschap tussen jong en oud.

Na twee succesvolle projectjaren in Amsterdam met 50 koppels per jaar, was het tijd om verder te groeien en breidden wij in 2017 uit naar 500 koppels in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. Dit was het moment om contact te leggen met het Lectoraat Langdurige Zorg en Ondersteuning van de Hogeschool van Amsterdam. Wij hadden namelijk de wens om onze resultaten wetenschappelijk en onafhankelijk te laten onderzoeken. In de praktijk zagen wij de prachtige verhalen van onze koppels en hoe waardevol het contact was voor beide generaties. Ook hoorden wij van zorgprofessionals, zoals wijkverpleegkundigen en huisartsen, dat zij minder nodig waren sinds er een student in het leven van de senior was. Graag wilden wij deze praktijkervaringen middels dit onderzoek verder uitlichten, wat niet alleen Stichting Senior&Student helpt bij de verduurzaming van onze activiteiten, maar waar ook anderen van kunnen leren. Daarom ben ik erg dankbaar dat dit onderzoek tot stand gekomen is.

In onze gezamenlijke zoektocht naar financiering voor dit onderzoek, bleek dat het niet gangbaar is om interventies extern te laten onderzoeken. Het was geen eenvoudige klus om fondsen van de noodzaak van dit onderzoek te overtuigen, omdat zij over het algemeen alleen de projecten zelf financieren en geen externe onderzoeken. Ik ben van mening dat juist dergelijke onderzoeken aantonen wat succeselementen en leerpunten zijn van interventies, wat cruciale input is voor fondsen om hun donatiebeleid mee vorm te geven. Daarom wil ik via deze weg graag de fondsen bedanken die dit onderzoek gesteund hebben en daarmee geholpen hebben bij de verdere professionalisering van onze projecten én van andere stichtingen die van onze successen en leerpunten kunnen leren. Het betreft het VSBfonds, Hofje Codde van Beresteyn en het Sint Laurensfonds die ik via deze weg expliciet wil bedanken voor hun steun.

Tot slot bedank ik graag lector Rick Kwekkeboom en onderzoekers Ymke Kelders en Merel Schravendijk, die ervoor gezorgd hebben dat dit onderzoek tot stand gekomen is en met veel energie en gedrevenheid tot dit resultaat gekomen zijn.

Anne van Oudheusden
Mede-oprichter Stichting Senior&Student

SAMENVATTING

In Nederland worden steeds meer mensen steeds ouder (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2018). Zo waren er in 1990 ruim 1,4 miljoen mensen tussen de 65 en 80 jaar. In 2015 is dit aantal opgelopen tot meer dan 2,2 miljoen. Het aantal mensen van 80 jaar of ouder is eveneens toegenomen. Het proces van ouder worden brengt veranderingen met zich mee op het gebied van fysieke en psychische gezondheid en in het sociale netwerk van mensen. Het behouden en onderhouden van een sociaal netwerk is niet voor iedere oudere even gemakkelijk. Het vraagt specifieke (sociale) vaardigheden en mogelijkheden in de context van een veranderende maatschappij. Hierdoor ontstaat het risico dat ouderen mensen te maken krijgen met gevoelens van sociale, emotionele (Jong-Gierveld & Tilburg, 2007) en existentiële eenzaamheid (Jorna, 2012). Ouderen ervaren veranderingen in hun leven en sociale rol waarbij personen die belangrijk voor ze zijn wegvallen en zij deze ervaringen van verlies niet kunnen delen met iemand die écht begrijpt wat ze doormaken.

Er is veel maatschappelijke aandacht voor eenzaamheidsproblematiek bij ouderen. Zowel de (rijks)overheid als verschillende NGO's spelen hierop in waardoor er vele netwerkversterkende interventies zijn ontstaan. Immers, het versterken van het sociale netwerk draagt in potentie bij aan het verminderen van eenzaamheid en draagt hiermee bij aan het vergroten van de kwaliteit van leven van ouderen. Een van deze interventies is het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student. Het doel van het project is om eenzaamheid onder senioren te verminderen en hun zelfredzaamheid te vergroten waarbij de student 'sociale zorg' biedt. Het Jong + Oud = Goud project is actief in de drie studentensteden Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. In dit project worden ouderen (senioren) en student-vrijwilligers gedurende één jaar aan elkaar gekoppeld op basis van woonplaats, persoonskenmerken, gedeelde interesses, behoeften en mogelijkheden.

De doelstelling van dit onderzoek was het inzichtelijk maken van de werkzame elementen van het Jong + Oud = Goud project. Om deze elementen te achterhalen is gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden om zo een beeld te krijgen van de ervaringen van zowel de senioren als de studenten die in 2018 deel uitmaakten van een student-seniorkoppel. Er is deskresearch uitgevoerd met als doel inzicht te krijgen in de reeds bestaande netwerkinterventies gericht op ouderen en welke elementen deze interventies bevatten. Voor het onderzoek zijn er twaalf interviews met senior-studentkoppels uitgevoerd, verspreid over de steden Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. In aanvulling hierop zijn er vragenlijsten uitgezet naar alle deelnemende senioren en studenten en heeft er analyse van 45 door studenten ingevulde logboeken, plaatsgevonden. Om inzicht te krijgen in de werkzame elementen van het Jong + Oud = Goud project is gebruik gemaakt van de What Works Principles (WWP) (Kelders & Kwekkeboom, 2018). Deze zes principes bieden handvatten voor het kunnen toetsen welke onderdelen van de interventie daadwerkelijk eenzaamheid bij ouderen zou verminderen en zelfredzaamheid vergroten. Eveneens is gebruik gemaakt van de uitgangspunten van 'Realistic Evaluation' (RE) (Pawson & Tilley, 1997). Het uitvoeren van een RE houdt niet zozeer in dat een interventie wordt geëvalueerd, maar dat gekeken wordt wat binnen een interventie voor en in welke context 'werkt'.

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat zowel senioren als studenten hun onderlinge band als zeer waardevol en wederkerig ervaren. Beiden genieten van het onderlinge band en het vrijwillig aspect van hun contact versterkt de ervaring van wederzijdse nabijheid. Zo ondervinden zij dat door hun onderlinge contact ze nieuwe perspectieven, mogelijkheden, krachten, competenties en vaardigheden ontdekken in zichzelf en in elkaar als persoon maar ook in de generatie van de ander. Door de toepassing van de WWP en RE wordt inzichtelijk dat het binnen het Jong + Oud + Goud project niet geheel duidelijk is op welk type eenzaamheid het project gericht is. Hierdoor kunnen zowel bij senioren als studenten verkeerde verwachtingen ontstaan. Eveneens kan hierdoor de invulling van het onderlinge contact niet in overeenstemming zijn met de doelstellingen en mogelijkheden van het project. De wijze waarop het contact tussen student en senior wordt ingevuld is afhankelijk van wensen, behoeften en mogelijkheden van beide. Deze flexibiliteit brengt met zich mee dat er

aansluiting kan plaatsvinden, maar er is slecht beperkte mogelijkheid om vanuit de projectorganisatie richting te geven aan het contact. Als gevolg hiervan ontstaat het risico dat het project voor slechts een beperkte en specifieke groep ouderen helpend is. Gebruikmakend van de uitgangspunten van RE wordt geconcludeerd dat het Jong + Oud = Goud project elementen bevat die (potentieel) werkzaam zijn maar dat deze niet zondermeer geldend zijn voor alle senioren in de match met een student. Bij aanmelding voor het project is het daarom van belang dat senioren en studenten goed op de hoogte zijn van de doelen en mogelijkheden van het Jong + Oud = Goud project. Het koppelen van senioren en studenten vraagt speciale aandacht en kennis, waarbij het de vraag van de senior helder overgebracht kan worden aan de (toekomstige) studentvrijwilligers. Eenduidigheid over de mogelijkheden binnen het project en overeenstemming tussen de wensen, behoeften en mogelijkheden van zowel de senior als de student ondervangt mogelijke teleurstellingen aan beide zijden. Vrijwilligheid en wederkerigheid zijn onontbeerlijk in een dergelijk samenzijn en dit werkt uitsluitend als de verwachtingen van zowel de student als de senior aansluiten op dat wat het project te bieden heeft.

In navolging hiervan geldt de aanbeveling netwerkontwikkeling in het Jong + Oud + Goud project nadrukkelijker een plek te geven in de doelstelling en begeleiding van koppels. Ook het aansluiten van de wensen, behoeften en mogelijkheden van senioren die als gevolg van fysieke en psychische problematiek in minder actief zijn behoort tot de aanbevelingen. Door gericht studenten van zorgopleidingen te werven kunnen ook deze senioren profiteren van de unieke band tussen jong en oud.



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	3
Samenvatting	4
1. Inleiding.....	7
1.1 De veranderende maatschappij.....	7
1.2 Jong + Oud = Goud	9
1.3 Gemeentelijk beleid met betrekking tot eenzaamheid.....	10
2. Theoretisch Kader.....	11
2.1 Eenzaamheid en sociale netwerken	11
2.2 Zelfredzaamheid	13
2.3 Kwaliteit van leven.....	14
2.4 Positieve gezondheid.....	15
2.5 Sociale zorg	16
2.6 Werkzame elementen van interventies gericht op het verminderen van eenzaamheid...	17
3 Onderzoeksopzet	20
3.1 Doelstelling	20
3.2 Vraagstelling	20
3.3 Data verzameling en analyse.....	21
3.4 Respondenten.....	25
3.5 Analyse.....	25
4. Resultaten	27
4.1. Sociale interventies gericht op het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van zelfredzaamheid.....	27
4.2. Eenzaamheid & sociale netwerken.....	29
4.3. Zelfredzaamheid	37
4.4. Specifieke kenmerken van het Jong + Oud = Goud project	41
4.5 Verschillen met Professionele Zorg en Ondersteuning	51
5. Conclusie en aanbevelingen	56
5.1. Beantwoording deelvragen	56
5.2. Beantwoording hoofdvraag.....	57
5.3. Aanbevelingen	59
Geraadpleegde literatuur	61
Bijlage 1: Interviewleidraad senior-studentkoppels	63
Bijlage 2: Vragenlijst Senioren.....	67
Bijlage 3: Vragenlijst studenten	75
Bijlage 4: Overzicht onderzochte interventies in de deskresearch	80
Bijlage 5: Codeerschema.....	81

1. INLEIDING

Als je ouder wordt lijkt de tijd steeds sneller te gaan; voor je het weet is er alweer Kerst, zomertijd, kleuren de bladeren, mogen we weer stemmen en kunnen we een nieuw decennium inluiden. Voor veel oudere mensen betekent dit niet alleen dat ze zien hoe snel de dagen, weken, maanden en jaren elkaar opvolgen, maar ook dat zij ervaren hoe snel de wereld om hen heen verandert. De digitalisering heeft een enorme vlucht genomen waardoor vertrouwde zaken zoals een brief ontvangen een zeldzaamheid is geworden en je kunt op steeds minder plekken met contant geld betalen. Daar staat tegenover dat er bijvoorbeeld nieuwe manieren van communicatie zijn ontstaan. Hoewel dit veel nieuwe mogelijkheden biedt en ons leven een stuk makkelijker maakt, heeft het ook invloed op hoe we met elkaar omgaan. Daarbij pakken deze veranderingen niet voor iedereen positief uit en met name kwetsbare groepen zoals ouderen dreigen hierin verstrikt te raken.

1.1 DE VERANDERENDE MAATSCHAPPIJ

Veranderingen zijn eveneens terug te vinden binnen het Nederlandse zorg- en welzijnsdomein dat volop in beweging is. Dit als resultaat van veranderingen in visie en beleid. Sinds enkele jaren is er een omvorming gaande waarbij de verzorgingsstaat meer de vorm krijgt van een 'participatiemaatschappij'. Om dit te bevorderen is in 2007 de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ingevoerd. Het beleid op basis van de Wmo is er onder meer op gericht meer maatwerk te leveren in de zorg aan kwetsbare burgers, de zorg dichterbij de burger te brengen en de zelfredzaamheid te vergroten (Kromhout et al., 2014). De Wmo brengt met zich mee dat niet langer de landelijke overheid invulling en uitvoering geeft aan onder andere de zorg, maar dat deze verantwoordelijkheid nu bij de gemeenten ligt. Hiermee geeft de Wmo invulling aan de visie dat zorg en ondersteuning dichterbij de burger dienen te staan en worden maatschappelijke initiatieven die dit uitgangspunt onderschrijven, gestimuleerd.

Naast zorg en ondersteuning vanuit welzijnsorganisaties en uitgevoerd door zorg- en welzijnsprofessionals, is ook informele zorg van groot belang voor mensen met een zorgvraag. Deze informele zorg komt voor een groot deel neer op het sociale netwerk van de zorgvrager, zoals familie, vrienden kennissen, buurtgenoten en vrijwilligers. Ouder wordende burgers worden gestimuleerd zo lang het voor hen mogelijk is thuis te blijven wonen, waarbij zij waar nodig een beroep zouden kunnen doen op hun sociale netwerk. Pas als interventies georganiseerd vanuit de informele steunstructuur niet afdoende zijn, kan, zo stelt de Wmo, de zorgvrager aanspraak maken op professionele zorg en ondersteuning. Een en ander is wel door de gemeente waar deze zorgvrager woont, ter beoordeling. Een van de doelstellingen van de zogenoemde 'participatiemaatschappij' is de zorg dichterbij de burgers te brengen en de zorg betaalbaarder te maken. Het verlenen en ontvangen van informele zorg beogen bij te dragen aan een gewenste toename van sociale cohesie en verbondenheid met de buurt of wijk waarin mensen wonen. Onderzoek (Kromhout et al., 2014) wijst uit dat deze effecten zelfs nog worden versterkt als mensen met een zorgvraag iets terug kunnen doen voor de sociale



zorgverleners en/of hun buurt. Dit zou immers een bijdrage leveren aan het gevoel van eigenwaarden en zelfredzaamheid van de zorgvrager. Hieraan wordt vormgegeven doormiddel van (re)-integratieprojecten voor ouderen en het promoten van vrijwilligerswerk onder gepensioneerden. Door mensen met een zorgvraag waar mogelijk te verwijzen naar hun sociale netwerk, zouden, zo is de verwachting, de kosten van professionele zorg eveneens omlaag kunnen.

Veranderingen in de samenstelling van de bevolking hebben eveneens gevolgen voor de manier waarop en aan wie zorg geleverd wordt. Zo wordt er al sinds de jaren '90 van de vorige eeuw gedebatteerd en nagedacht over de vergrijzing en de betaalbaarheid van de zorg (Kwekkeboom, 1997). In de afgelopen decennia is het aantal mensen ouder dan 65 jaar toegenomen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2018). Waar er in 1990 ruim 1,4 miljoen mensen tussen de 65 en 80 jaar in Nederland woonden, is dit aantal in 2015 opgelopen tot meer dan 2,2 miljoen. Ook het aantal mensen ouder dan 80 jaar is toegenomen. Hiermee krijgt een steeds groter wordende groep oudere burgers te maken met de bovengenoemde maatschappelijke veranderingen.

De toename van het aantal ouderen brengt met zich meer dat er voor senioren meer potentiële leeftijdsgenoten zijn om mee op te trekken. Dit in combinatie met de inzet van informele sociale netwerkleden om zorg en ondersteuning te bieden, maakt dat er meer mogelijke ontmoetingsmomenten met bijvoorbeeld familie, vrienden en buren, zijn voor ouderen. Toch is eenzaamheid onder ouderen een maatschappelijk probleem dat de aandacht verdient.

Het is niet voor iedereen even gemakkelijk om nieuwe sociale contacten te leggen of bestaande contacten te onderhouden. Dit geldt in het bijzonder voor oudere mensen. Immers, leven we/ze in een wereld waarin op allerlei gebieden veranderingen elkaar razendsnel opvolgen. Een voorbeeld hiervan is de invloed van sociale media op de manier waarop we in de samenleving sociale contacten leggen en onderhouden en welke (sociale) vaardigheden hierbij van belang zijn. Ook het beeld van het "ideale leven" en aan welke kenmerken dit zou moeten voldoen, is anders dan 50 jaar geleden. Dit is bijvoorbeeld terug te zien aan de keuze die mensen maken in waar zij wonen. Was het een aantal decennia geleden heel normaal om altijd in dezelfde stad of zelfs buurt te blijven wonen, nu vormt het geen uitzondering meer om slechts een aantal jaar op een plek te wonen en vervolgens naar de andere kant van het land te verhuizen. Het resultaat hiervan is dat er in buurten veel en vaak nieuwe mensen komen wonen. Met name in grote steden zoals Amsterdam vinden jongere mensen een huis in wijken waar ook oudere mensen zijn gehuisvest die een groot deel van hun leven in die buurt gewoond hebben. Hierdoor verandert de samenstelling van de buurt. Hetzelfde geldt voor de veranderingen in winkelaanbod, buurthuizen, pleintjes, en cafeetjes. Dat onze sociale context onderhevig is aan veranderingen is niet nieuw maar vraagt wel steeds iets anders van mensen. Voor ouderen die minder makkelijk sociale contacten leggen en onderhouden, kunnen deze veranderingen het risico van verschraving van het sociale netwerk met zich meebrengen.

Er zijn vele lokale en landelijke initiatieven die zich, met het doel eenzaamheid te verminderen, richten op uiteenlopende doelgroepen, waaronder ouderen. Een aantal van deze initiatieven en activiteiten is gebundeld op de website van 'Coalitie Erbij' (Coalitie Erbij, n.d.) en Movisie heeft enkele hiervan

opgenomen in de 'Databank Effectieve Sociale Interventies' (Movisie, n.d.). Onderzoek (Fokkema & van Tilburg, 2006) wijst uit dat het verminderen van eenzaamheid doormiddel van landelijke en lokale interventies, uitdagingen kent. Dit als gevolg van de complexiteit van de menselijke diversiteit in combinatie met uiteenlopende oorzaken en gevolgen van eenzaamheid.

1.2 JONG + OUD = GOUD

In dit rapport wordt verslag gedaan van het onderzoek dat bij het lectoraat Langdurige Zorg en Ondersteuning van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) is uitgevoerd om de werkzame componenten van het project Jong + Oud = Goud van Stichting Senior&Student inzichtelijk te maken. Het onderzoek heeft niet als doel het effect van het project te onderzoeken maar beoogt inzicht te geven in de elementen die senioren en studenten als kenmerkend voor hun onderlinge contact ervaren en de baat die zij ondervinden van dit contact.

Zoals hierboven beschreven vraagt de veranderende maatschappij van haar burgers inzet binnen informele zorg en ondersteuningsnetwerken. Dit kan in de vorm van het verlenen van (mantel)zorg of vrijwilligerswerk op microniveau, maar ook door het ontwikkelen van maatschappelijke initiatieven. Een van deze initiatieven is het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student, een bemiddelingsinterventie die studenten die vrijwilligerswerk met ouderen willen doen en mensen ouder dan 65 jaar aan elkaar koppelt (Stichting Senior&Student, 2019). Waar het gelijknamige bemiddelingsbureau Senior&Student zich richt op een brede groep ouderen die aan een student gekoppeld wordt en hiervoor betalen, richt de stichting zich met het Jong + Oud = Goud project sinds 2015 op ouderen met een klein(er) budget. Het doel van dit project is senioren die financieel niet in de gelegenheid zijn gebruik te maken van de betaalde dienst van Senior&Student, alsnog te laten profiteren van de match met een student. Studenten ontvangen een vrijwilligersvergoeding van €25 per maand en senioren betalen een eigen bijdrage van €5 per maand. Ook in 2018 is het project Jong + Oud = Goud voortgezet, waarbij het doel was om meer en nieuwe koppels tussen studentvrijwilligers en ouderen te vormen.

Door het leveren van zogenoemde 'sociale zorg', -waar formele zorg niet altijd toe in de gelegenheid is, namelijk persoonlijke aandacht-, heeft Stichting Senior&Student volgens haar website en jaarverslagen tot doel bij te dragen aan het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van de zelfredzaamheid van ouderen. Het doel van sociale zorg is het behouden en ontwikkelen van vaardigheden om zelfredzaamheid te behouden en waar mogelijk te vergroten. Het benutten van het sociale netwerk is hierbij een uitdrukkelijk middel. Middels het Jong + Oud = Goud project ontvangen de aangesloten senioren sociale zorg, dat wil zeggen persoonlijk aandacht, hulp en ondersteuning. Voor studenten biedt deelname aan het project de mogelijkheid maatschappelijk bij te dragen aan de hulp en ondersteuning van een kwetsbare groep, een inkijk in een andere leefwereld, mogelijkheden om nieuwe vaardigheden en competenties op te doen en contacten te leggen met mensen van een andere generatie. Doordat de onderlinge match leerzame en helpende elementen bevat voor zowel de senioren als de studenten, beoogt Stichting Senior&Student de koppeling tussen senior en student voor beiden waardevol te maken.

1.3 GEMEENTELIJK BELEID MET BETREKKING TOT EENZAAMHEID

In het jaar dat dit onderzoek is uitgevoerd -2018- is Stichting Senior&Student actief in drie grote (studenten)steden te weten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. De gemeenten van deze steden zetten op verschillende manieren in op het verminderen van eenzaamheid onder haar inwoners. Zo ziet gemeente Utrecht eenzaamheid als een grote en complexe uitdaging die de komende jaren in toenemende mate de aandacht zal vragen van zowel beleidsmakers als lokale buurtgerichte initiatieven (Gemeente Utrecht, 2016). Door gesprekken tussen inwoners, winkeliers en zorg- en welzijnsprofessionals te faciliteren wil de gemeente Utrecht een beeld te krijgen van in hoeverre eenzaamheid bij buurtbewoners een rol speelt en samen met deze partijen zoeken naar oplossingen hiervoor. In 2016 zijn in de gemeente de eerste buurtnetwerken opgezet en aan de hand van de ervaringen van de deelnemers hiervan wordt gekeken welk gevolg gegeven kan worden aan dergelijke initiatieven met als doel wederkerige relaties tussen buurtbewoners op te bouwen en burgers zich betrokken en betekenisvol te laten voelen in de samenleving.

Ook de gemeentes Amsterdam en Rotterdam hebben beleid dat gericht is op het verminderen van eenzaamheid. Zo streeft de gemeente Amsterdam naar samenwerking in plaats van concurrentie tussen verschillende organisaties, waarbij zorg vormgegeven wordt door mensen uit de buurt en gecoördineerd wordt door één professional (Gemeente Amsterdam, 2017). Dit als onderdeel van het Plan van Aanpak van de gemeente met betrekking tot eenzaamheid in de stad. Als aanjager wil de gemeente haar rol als netwerkregisseur inzetten om ervoor te waken dat er samenwerking in plaats van concurrentie ontstaat en te bevorderen dat er sprake kan zijn van kruisbestuiving tussen verschillende organisaties. Daarbij zet de gemeente Amsterdam in haar Aanpak Eenzaamheid in op het samenbrengen van concrete inzichten en aanbevelingen uit verschillende projecten om eenzaamheid te verminderen om zo tot duurzame inzichten te komen voor de langere termijn.

De gemeente Rotterdam zet in haar beleid in op maatwerk en een duurzame en meerjarige aanpak van eenzaamheid (Gemeente Rotterdam, 2014). Dit maatwerk van lokale initiatieven heeft als doel de complexiteit van eenzaamheid op buurtniveau aan te pakken zodat burgers van de verschillende Rotterdamse wijken terecht kunnen bij initiatieven en organisaties die passen bij de verscheidende vormen en oorzaken van eenzaamheid. Aan de hand van een stappenplan, dat is opgesteld op basis van eerdere ervaringen met soortgelijke initiatieven, kunnen betrokken burgers, winkeliers, professionals en ambtenaren zelf passende activiteiten gericht op het verminderen van eenzaamheid, ontplooiën.

2. THEORETISCH KADER

In dit hoofdstuk volgt een uiteenzetting van relevante uitgangspunten die in dit onderzoek centraal staan. Het theoretisch kader is opgebouwd rond de thema's eenzaamheid, zelfredzaamheid en sociale zorg. Eveneens worden de concepten van positieve gezondheid besproken en verbindingen gelegd tussen de hierboven beschreven onderwerpen en kwaliteit van leven. Het onderzoek beoogt enkele werkzame elementen van het Jong + Oud = Goud project te destilleren en hiernaar zal in dit hoofdstuk eveneens worden verwezen.

2.1 EENZAAMHEID EN SOCIALE NETWERKEN

Dat het niet voor alle mensen even makkelijk is om sociale contacten te leggen en onderhouden, is geen nieuw gegeven. Echter, maatschappelijke veranderingen vragen om nieuwe invalshoeken om om te gaan met sociale kwesties zoals eenzaamheid onder ouderen. Eenzaamheid is het missen van mensen die betekenisvol voor je zijn (Jong-Gierveld & Tilburg, 2007). Mensen die gevoelens van sociale eenzaamheid ervaren, missen het gevoel aan te sluiten in bijvoorbeeld de buurt waar zij wonen. Zij missen het af en toe 'hallo' kunnen zeggen tegen iemand op straat of een praatje te kunnen maken in de buurtsupermarkt. Mensen die te maken hebben met gevoelens van emotionele eenzaamheid missen een persoon die speciaal belangrijk voor ze is zoals een partner of een goede vriend die ze begrijpt en aan wie ze hun verhaal kwijt kunnen.

Naast deze twee bovengenoemde vormen van eenzaamheid kunnen mensen ook te maken krijgen met existentiële eenzaamheid (Jorna, 2012). Gevoelens van "alleen zijn" zijn binnen existentiële eenzaamheid gevolg van de confrontatie van het missen van zingeving en het besef van sterfelijkheid. Het niet kunnen delen van belangrijke ervaringen en overdenkingen leidt tot een gevoel "echt" alleen te zijn ten opzichte van het invulling geven aan het leven en de keuzes die hierin gemaakt kunnen worden. Voor ouderen geldt dat zij hiermee te maken kunnen krijgen door veranderingen in de manier waarop zij hun leven kunnen vormgeven, zoals het verlies van werk of veranderingen in sociale rollen.

-
- **Sociale eenzaamheid**
verwijst naar het gemis
aan gezelschap en
aansluiting bij anderen
mensen
 - **Emotionele eenzaamheid**
refereert aan het missen
van één persoon met wie
zij een hechte en/of
intieme band hebben
 - **Existentiële eenzaamheid**
verwijst naar het missen
van zingeving en het besef
van sterfelijkheid
waardoor mensen zich
“alleen voelen”.
-

Gevoelens van eenzaamheid zijn subjectief en voor veel mensen onderdeel van het leven, waarbij mensen er gedurende een periode van hun leven mee te maken kunnen krijgen (Jong-Gierveld & Tilburg, 2007). Sociale netwerken zijn niet altijd hetzelfde en kunnen in verschillende levensfasen een ander karakter hebben (Machielse, 2016). Zo hebben factoren als ziekte, overlijden en verhuizingen invloed op de kwaliteit van het sociale netwerk, net als het aantal netwerkleiden. Waar bij jonge mensen het sociale netwerk zich veelal zal uitbreiden, neemt het sociale netwerk voor veel oudere mensen juist in omvang af. Eenzaamheid wordt problematisch als mensen in een neerwaartse spiraal terecht komen waarbij zij minder zeker worden van hun sociale vaardigheden, vertrouwen in anderen verliezen en zich steeds verder terugtrekken waardoor het aangaan van nieuwe contacten of het onderhouden van bestaande contacten steeds moeilijker worden (Jong-Gierveld & Tilburg, 2007). Met name mensen die om verschillende redenen psychosociaal kwetsbaarder zijn, kunnen te maken krijgen met negatieve aspecten van langdurige eenzaamheid. Door overvraging of uitsluiting kan het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk voor mensen met een zorgvraag moeilijk zijn, bijvoorbeeld door hogere leeftijd, gezondheidsproblemen en verminderde mobiliteit (Korporaal, Broese Van Groenou, & van Tilburg, 2008). Dit kan leiden tot sociaal isolement waarbij er sprake is van een geen of een zeer beperkt aantal sociale contacten (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2006).

Er is de laatste jaren meer maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid en sociaal isolement, dan er lange tijd geweest is. Zo brengt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) al enkele jaren het aantal mensen dat zichzelf als eenzaam typeert, in kaart. In het rapport 'Eenzaamheid in Nederland' (van Beuningen & de Witt, 2016) komt naar voren dat in 2015 zeven procent van de Nederlandse bevolking boven de 75 jaar zich eenzaam voelt. Als gevolg van deze recente aandacht voor een aloude probleem als 'eenzaamheid' ontstaan nieuwe inzichten en oplossingsrichtingen. Deze hebben als

resultaat dat interventies ontstaan waarin gezocht wordt naar een manier waarop deze inzichten toegepast kunnen worden. Het koppelen van ouderen en studenten is hier een voorbeeld van. In door Ernst en Cacioppo (1999) uitgevoerd onderzoek wordt verslag gedaan van de negatieve effecten van eenzaamheid en sociaal isolement op de fysieke en psychische gezondheid van ouderen. Zo leven oudere mensen die zich eenzaam voelen minder gezond en is er verband aangetoond tussen mensen die eenzaamheid ervaren en minder vertrouwen in de medemens. Hierdoor kunnen mensen zich vervreemd voelen van de maatschappij, waardoor de drempel om sociale activiteiten te ondernemen en zich open te stellen voor (nieuwe) contacten, extra hoog wordt. Niet alleen de kenmerken en sociale vaardigheden van mensen zelf hebben invloed op gevoelens van eenzaamheid. Zo kent de maatschappij stigmatiserende beelden ten aanzien van eenzame of sociaal geïsoleerde mensen. Daar komen in het geval van ouderen negatieve associaties met ouderdom en ziekte bij. Deze negatieve associaties kunnen leiden tot stigmatisering waardoor het nog lastiger wordt sociaal verbonden te blijven. Onderzoek (Rotenberg, Gruman, & Ariganello, 2002) laat zien dat als een persoon of groep geassocieerd wordt met eenzaamheid, mensen in mindere mate interesse hebben in contact met de betreffende persoon of groep. Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij eenzame ouderen zich steeds meer terugtrekken door gezondheidsproblemen en het gevoel hebben niet mee te kunnen doen in de maatschappij, wat tot gevolg heeft dat zij gestigmatiseerd worden vanwege hun (vermeende) eenzaamheid.

Vastgesteld kan worden dat gezondheidsproblemen, stigmatisering en het gevoel “anders te zijn” of er niet “bij te horen” kunnen leiden tot sociaal isolement en/of eenzaamheid en dat kwetsbare groepen zoals ouderen juist extra drempels kunnen ervaren bij het deelnemen aan het maatschappelijke leven. Daar komt bij dat gevoelens van schaamte en weinig kennis over de eigen situatie en hoe deze te verbeteren, eraan bijdragen dat eenzame oudere mensen niet altijd zichtbaar zijn (Machielse, 2015). In navolging van bovenstaande uiteenzetting wordt in dit onderzoek eenzaamheid opgevat als een onaangenaam en ontoelaatbaar ervaren verschil tussen de gewenste en bestaande relaties. In dit onderzoek is geen gebruik gemaakt van een meetinstrument om eenzaamheid te meten. Er is voor gekozen om tijdens de interviews de respondenten te bevragen naar hun ervaringen met gevoelens van eenzaamheid, ervaringen met (on)toereikende sociale netwerken en contacten en in hoeverre zij zich sociaal en maatschappelijk betrokken voelen.

2.2 ZELFREDZAAMHEID

Ouder worden kan met zich meebrengen dat ouderen in toenemende mate te maken krijgen met veranderingen die invloed hebben op hun zelfredzaamheid. Door het proces van veroudering van lichaam en brein of door ziekte kunnen oudere mensen te maken krijgen met functiebeperking bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen (Kempen, 2009).

Gezondheid heeft in grote mate invloed op de ervaring van zelfredzaamheid van ouderen, maar ook andere factoren zoals sociaaleconomische achtergrond, leefstijl en maatschappelijke veranderingen hebben effect. Zo is in de afgelopen decennia de maatschappij sterk gedigitaliseerd en jezelf kunnen redden in deze digitale wereld vraagt nieuwe vaardigheden. Ook de (financiële) mogelijkheden er op



uit te gaan door bijvoorbeeld het wel of niet beschikken over vervoer, het kunnen bezoeken c.q. het betalen ervan van tentoonstellingen of voorstellingen etc. zijn hier voorbeelden van. Daarbij hebben ook de mate waarin iemand invloed kan uitoefenen op de situatie en de mate waarin een persoon zich competent voelt om (nieuwe) vaardigheden uit te voeren, invloed op het gevoel van zelfredzaamheid (Kempen, 2009).

Ouderen verschillen niet alleen in de hoeveelheid hinder die zij ondervinden van het proces van ouder worden, ook zal ieder hun niveau van zelfredzaamheid en het eventuele verlies van functies anders ervaren. Daarbij zijn er verschillen in op welke wijze en mate mensen die te maken krijgen met functieverlies en daar bijhorende verlies aan zelfredzaamheid, hun gedrag, wensen en behoeften aanpassen. De manier waarop ouderen omgaan met bovengenoemde veranderingen en de psychologische stress die dit met zich meebrengt is afhankelijk van onder meer persoonskenmerken, waaronder copingstijl. Deze persoonskenmerken bij elkaar vormen de veerkracht die mensen de mogelijkheid biedt om te gaan met problemen (Bannink, 2009). Veerkracht zorgt ervoor dat mensen na een schokkende gebeurtenis terug kunnen “veren” en ondanks de veranderde omstandigheden na een korte tijd weer (goed) kunnen functioneren. Zo zullen sommige ouderen hun dagelijkse activiteitenpatroon wijzigen of hun actieradius aanpassen op de nieuwe situatie.

De verwachtingen van ouderen ten aanzien van hun eigen vaardigheden, hun verwachtingen van ondersteuning en de sociale rollen die zij (voorheen) hebben vervuld spelen eveneens een rol. Immers, het in mindere mate beschikken over de mogelijkheden en vaardigheden om handelingen uit te voeren, heeft effect op de mogelijkheid invulling te geven aan sociale rollen zoals opa of een “goede” vriendin zijn. Hiermee brengen ziekte en ouder worden op twee verschillende manieren veranderingen met zich mee; het uitvoeren van handelingen kan moeilijker worden en als gevolg hiervan kunnen je sociale rollen veranderen of kunnen sommige rollen zelfs wegvallen.

De mate waarin er daadwerkelijk ondersteuning geboden kan worden door mensen uit het formeel of informeel sociaal netwerk is eveneens van invloed op de mate van zelfredzaamheid. Immers, als je iemand hebt die je met iets, op het eerste oog, kleins zoals het opwaarderen van beltegoed kan helpen, maakt dit je zelfredzaamheid groter.

In dit onderzoek wordt het begrip zelfredzaamheid gedefinieerd als het fysieke en psychische vermogen van mensen om met of zonder formele en/of informele zorg en ondersteuning, zelfstandig hun leven te kunnen vormgeven (Gezondheidsraad, 2018).

2.3 KWALITEIT VAN LEVEN

Kwaliteit van leven verwijst naar de mate waarin een persoon tevreden is met de ervaren fysieke en psychische gezondheid, met in achtname van eventuele beperkingen en de mate van tevredenheid met de regie over het eigen leven (Hellström, Andersson, & Hallberg, 2004). De ervaren kwaliteit van leven wordt onder meer beïnvloed door de mate van afhankelijkheid van anderen. Gevoelens van eenzaamheid en ervaren mate van zelfredzaamheid hangen hierdoor samen. Zo kan een beperkt sociaal netwerk en het missen van een gevoel van verbondenheid met anderen invloed hebben op de ervaren kwaliteit van leven (Jong-Gierveld & Tilburg, 2007). Net als het in mindere mate kunnen

uitvoeren van (dagelijkse) bezigheden door verminderde gezondheid, invloed kan hebben op zelfredzaamheid (Kempen, 2009). Sommige van deze factoren zijn beïnvloedbaar zoals het wegnemen van drempels voor iemand die in een rolstoel zit. Andere aspecten, zoals de ervaren kwaliteit van het sociale netwerk, zijn moeilijker te veranderen.

Zoals beschreven heeft de mate waarin een persoon ervaart invloed te hebben op en controle te hebben over een situatie en de ervaren mate van competent zijn om op de gewenste manier in verschillende contexten te kunnen handelen, effect op de ervaren kwaliteit van leven (Kempen, 2009). Wederom geldt hierbij dat dezelfde omstandigheden niet op iedere oudere eenzelfde effect hebben. Het bestrijden van eenzaamheid heeft tot doel de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren. Ondanks dat veel interventies zich richten op het vergroten van het sociale netwerk vraagt het verbeteren van de kwaliteit van leven eveneens om het verbeteren van de (mentale) gezondheid van ouderen (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018). De wens van veel ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen, maakt dat er zowel formele als informele zorg en ondersteuning in de thuissituatie gegeven wordt. Onderzoek (Boumans & Deeg, 2011) laat zien dat het type zorg dat ouderen in de thuissituatie ontvangen van invloed is op de ervaren kwaliteit van leven. Zo ervaren ouderen die formele zorg ontvangen in de loop van de periode waarin zij zorgafhankelijk zijn, meer gevoelens van eenzaamheid dan ouderen die informele zorg ontvangen. Voor oudere vrouwen geldt eveneens dat zij een grotere afname in kwaliteit van leven ervaren als zij formele zorg ontvangen in vergelijking met informele zorg of geen zorg. Deze resultaten zijn te verklaren aan de hand van de zwaardere zorgvraag van ouderen die formele zorg ontvangen.

De ervaren kwaliteit van leven bij ouderen hangt eveneens samen met de (faciliteiten) van de buurt waar zij wonen. (Dijk, 2015). Toegang tot (openbaar) vervoer en mogelijkheden tot participatie zijn belangrijke aspect om ouderen te ondersteunen bij het behouden van hun zelfredzaamheid en het behouden en onderhouden van sociale contacten. Eveneens spelen de kenmerken van hun eigen en overige woningen in de buurt hierbij een belangrijke rol. Gevoelens van veiligheid en toegankelijkheid van de woning en het gebouw waar ouderen wonen is voor deze groep extra belangrijk, omdat zij in vergelijking met jongere mensen, een groter deel van de dag thuis doorbrengen.

2.4 POSITIEVE GEZONDHEID

Bij de opzet en uitvoering van het onderzoek is aangesloten bij de uitgangspunten van 'Positieve Gezondheid'. Dit concept biedt een alternatief en actueel denkkader voor de begrippen 'gezondheid' en 'ziekte' (Steekelenburg, Kersten, & Huber, 2016). In 1948 definieerde de World Health Organization (WHO) 'gezondheid' als 'een staat van totaal fysiek, psychisch en sociaal welzijn'. In een tijd waarin veel ziekten behandeld kunnen worden en medicatie mensen met chronische ziekten kan helpen hun leven te (blijven) vormgeven, oogt deze definitie enigszins gedateerd (Huber, et al., 2016). In het gedachtengoed van positieve gezondheid wordt gezondheid gezien als het hebben van de 'mogelijkheid je aan te passen en de regie te (blijven) voeren over je eigen leven bij sociale, fysieke en psychische veranderingen' (Steekelenburg, Kersten, & Huber, 2016). Deze bredere kijk spreekt zowel patiënten en cliënten, als zorg- en welzijnsprofessionals aan vanwege de focus die wordt gericht op veerkracht en mogelijkheden in plaats van op ziekte en beperkingen. Positieve Gezondheid biedt

denkkaders om eigen regie van mensen te ondersteunen om zo persoonsgerichte zorg en ondersteuning te kunnen bieden die gericht is op het vormgeven en behouden van een betekenisvol leven.

De inhoudelijke thema's die centraal staan bij 'Positieve Gezondheid' zijn gebruikt als referentiekader en als gesprekstool tijdens de interviews. In zowel de interviews als de vragenlijsten is verwezen naar de thema's die in positieve gezondheid centraal staan. Deze thema's bieden ruimte om met mensen in gesprek te gaan over hun ervaringen en beleving waar het gaat om fysiek functioneren, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociale en maatschappelijke participatie en dagelijkse activiteiten.

2.5 SOCIALE ZORG

Zoals gesteld beoogt Stichting Senior&Student eenzaamheid onder ouderen te verminderen en zelfredzaamheid te vergroten door middel van het faciliteren van 'sociale zorg', welke geboden wordt door studenten. Sociale zorg wordt gekenmerkt door zorg en ondersteuning aan mensen met of zonder indicatie geleverd vanuit hun eigen omgeving. Zowel zorg- en welzijnsprofessionals als vrijwilligers kunnen deze vorm van zorg en ondersteuning in de eigen (sociale) context van een persoon bieden. Het doel van sociale zorg is het behouden en ontwikkelen van vaardigheden om zelfredzaamheid te behouden en waar mogelijk te vergroten. Het benutten van het sociale netwerk is hierbij een uitdrukkelijk middel. Movisie heeft het rapport 'Klantgerichte Sociale Zorg' uitgebracht en hierin wordt beschreven dat door maatschappelijke veranderingen zoals bezuinigingen en andere zorgvisies, sociale zorg steeds meer naast en soms in plaats van institutionele zorg komt te staan (Pennix & Sprinkhuizen, 2011). Belangrijk is het hierbij op te merken dat het scheiden van sociale en institutionele zorg niet altijd makkelijk en eenduidig is omdat er veel tussenvormen bestaan.

De persoonlijke aandacht die Stichting Senior&Student beoogt te bieden door middel van de match tussen senioren en studenten is onderdeel van dat wat ouderen aangeven belangrijk te vinden bij het krijgen van zorg (Beggemann & Cuijpers, 2016). Voor het in gesprek gaan over wat op dat moment in de levensfase van ouderen speelt, ervaren zowel zorg- en welzijnsprofessionals als vrijwilligers, niet altijd voldoende tijd en ruimte. Dit ondanks dat het voor mensen veelal zeer helpend en steunend is om over (levens)vragen in gesprek te kunnen gaan. Niet alleen geeft dit basis om zorg en ondersteuning aan te passen op de wensen en behoeften van een oudere, eveneens draagt het bespreken van dergelijke vragen en thema's bij aan de ervaren kwaliteit van leven. Voor ouderen in zorg is het krijgen van ruimte om voor hun relevante onderwerpen te kunnen bespreken, een belangrijk maar soms onderbelicht onderdeel van goede kwaliteit van zorg (Beggemann & Cuijpers, 2016). Het bespreken hiervan vraagt van de professional of vrijwilliger empathisch te kunnen luisteren naar het (levens)verhaal en de bijbehorende vragen, maar biedt ook mogelijkheden tot een gesprek over thema's die raken aan de ervaringen en (levens)vragen van professionals en vrijwilligers.

Deelname aan het Jong + Oud = Goud project biedt de deelnemende studenten een mogelijkheid om maatschappelijk bij te dragen aan hun (studie)stad en eveneens (werk)ervaring op te doen naast hun studie (Stichting Senior&Student, 2019). Hiermee snijdt het mes aan twee kanten, immers voor de deelnemende ouderen levert een studentvrijwilliger zorg en aandacht op; voor de student een ervaring

en bijdrage aan het gevoel van eigenwaarde (Marta & Pozzi, 2008). Dit faciliteren van wederkerigheid en het delen van ervaringen beschrijft Stichting Senior&Student tevens als onderdeel van de door de studenten geboden sociale zorg (Stichting Senior&Student, 2019).

Het begrip 'sociale zorg' zoals gedefinieerd door Stichting Senior&Student verwijst verder ook naar de manier waarop de stichting het contact tussen senior en student graag ingevuld ziet worden (Stichting Senior&Student, 2019). Dit wordt gekenmerkt door persoonlijke hulp en gezelschap met als doel zelfredzaamheid te stimuleren en eenzaamheid te verminderen. Beide aspecten worden als waardevol ervaren door zowel de senior als de student.

2.6 WERKZAME ELEMENTEN VAN INTERVENTIES GERICHT OP HET VERMINDEREN VAN EENZAAMHEID

De brede maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid maakt dat er veel zowel landelijke als lokale initiatieven zijn gericht op het verminderen hiervan. Het aanbod aan dergelijke interventies is dusdanig breed dat lang niet voor alle initiatieven en activiteiten duidelijk is of, en op basis van welke elementen, deze de eenzaamheid zouden verminderen.

Fokkema en van Tilburg (2007) bespreken in een evaluatieonderzoek de succesfactoren van eenzaamheidsinterventies. Zowel netwerkontwikkeling als het bespreekbaar maken van (onrealistische) wensen ten aanzien van sociale contacten, blijken veel gekozen oplossingsrichtingen bij interventies. Hierbij is het van belang dat de interventie en de daarbij horende werkwijze aansluiten bij de oorzaken en daarmee of er sprake is van sociale en/of emotionele eenzaamheid van de deelnemer. Eveneens dienen deelnemers zich bewust te zijn van hun eenzaamheidsprobleem en bereid en gemotiveerd te zijn om deel te nemen aan de activiteiten van de interventie. De juiste vaardigheden om te kunnen profiteren van de interventie mogen hierbij niet ontbreken. Voor de werkzaamheid van interventies gericht op het verminderen van eenzaamheid is het van belang dat de interventiestijl aansluit bij het type eenzaamheid dat iemand ervaart. Het ontmoeten van veel mensen tijdens een groepsactiviteit kan immers dan wel resulteren in nieuwe contacten en zo sociale eenzaamheid verminderen, maar kan het gemis van één belangrijk persoon –zoals een echt goede vriend(in) of partner- niet altijd compenseren zodat nog altijd sprake blijft van gevoelens van emotionele eenzaamheid.

Of een interventie gericht op het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van zelfredzaamheid als succesvol wordt ervaren, hangt zoals beschreven in hoge mate af van de verwachtingen die verschillende betrokkenen hebben. Bij onderzoek naar de interventie Natuurlijk een NetwerkCoach!, eveneens gericht op het verminderen van eenzaamheid bij ouderen, is deze interventie getoetst aan de zogenoemde 'What works principles' (WWP). Hierdoor werd het mogelijk om te 'voorspellen' of deze interventie daadwerkelijk een vermindering van eenzaamheid bij deze doelgroep zou bewerkstelligen (Kelders & Kwekkeboom, 2018). Hierbij zijn zes verschillende 'principes' onderscheiden:

Risicoprincipe	Het moet duidelijk zijn op welk risico c.q. probleem de interventie gericht is. Daarbij dient helder te zijn wat het probleem veroorzaakt, in stand houdt en mogelijk kan oplossen en wie hierbij welke rol kan spelen.
Behoeftepincipe	De interventie dient gericht te zijn op beïnvloedbare eigenschappen van de betrokkenen die het probleem veroorzaken dan wel in stand houden. Eveneens moet helder zijn welke factoren niet beïnvloedbaar zijn.
Responsiviteitsprincipe	De interventie is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers, bijvoorbeeld op het gebied van sociale vaardigheden, taalvaardigheid, leerstijl en leervermogen.
Interventieprincipe	Duidelijke beschrijving van de elementen van de interventie, onderbouwd met wetenschappelijke en/of onderzoekinzichten gebaseerd op de methoden die gehanteerd worden binnen de interventie.
Betrouwbaarheidsprincipe	Er dient sprake te zijn van duidelijk inzicht in op welke wijze de interventie uitgevoerd dient te worden en hoe deze uitvoer zich verhoudt tot de gehanteerde methodiek van de interventie.
Professionaliteitsprincipe	Een duidelijk beeld van wie de interventie uitvoert, wat diens taken, verantwoordelijkheden en handelingsvrijheid zijn, is van belang voor het professionaliteitsprincipe. Eveneens dient er helderheid te zijn over de verdeling van bovenstaande elementen tussen professionals, betrokkenen en diens sociale netwerk.

Het Jong + Oud = Goud project toetsen aan de WWP behoorde niet tot de doelstelling van het onderzoek, maar de WWP bieden wel handvatten voor het verhelderen van de werkzame elementen van het project. Dit in lijn met de eerder genoemde elementen en aan de hand van de uitgangspunten van 'Realistic Evaluation' (RE) (Pawson & Tilley, 1997). Het uitvoeren van een RE houdt niet zozeer in dat een interventie wordt geëvalueerd, maar dat gekeken wordt wat binnen een interventie voor en in welke context 'werkt'. Dit houdt in dat eventuele resultaten van een interventie begrepen moeten worden binnen de omstandigheden waarin deze interventie is uitgevoerd. Hierbij dient rekening gehouden te worden met de kenmerken van degene op wie deze interventie zich richt. Hiermee wordt

tegemoet gekomen aan de complexiteit en veranderlijkheid van de sociale werkelijkheid waardoor realistischer en meer toepasbare inzichten verkregen kunnen worden.

De bovenstaande theoretische concepten met betrekking tot eenzaamheid, zelfredzaamheid, sociale zorg, kwaliteit van leven en positieve gezondheid vormen het toetsingskader voor de werkzame elementen van het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student. Deze concepten kunnen niet los van elkaar gezien worden. Immers, ouderen die te maken krijgen met de gevolgen van een ouder wordend lichaam en brein kunnen (deels) afhankelijk worden van zorg en ondersteuning van zowel formele als informele (sociale) netwerkliden. Daarbij verandert de maatschappij en vallen er mensen en vaardigheden weg die voorheen belangrijk waren voor de ouderen. Het wegvallen van belangrijke personen en vaardigheden met als gevolg vermindering van zelfredzaamheid kan gevolgen hebben voor (al sluimerend aanwezige) gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid. Positieve gezondheid maakt inzichtelijk op welke levensgebieden deze krachten doorwerken en geeft inzicht in de samenhang tussen fysieke, psychische en sociale gezondheid. Persoonlijke hulp en gezelschap in de vorm van sociale zorg is het uitgangspunt van het Jong + Oud = Goud project. In dit onderzoek wordt gezocht naar de werkzame elementen van sociale zorg en de opzet van het project met als doel het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van zelfredzaamheid. Deze werkzame elementen worden in de conclusie besproken en worden geanalyseerd op basis van de uitgangspunten van WWP, realistic evaluation en uitkomsten van eerder onderzoek (Fokkema & Tilburg, 2007).

3 ONDERZOEKSOPZET

In dit hoofdstuk wordt de opbouw van het onderzoek uiteengezet. Hierbij zullen de doelstelling en vraagstelling aan bod komen en zullen de drie belangrijkste begrippen worden afgebakend. Er zijn in het onderzoek verschillende methoden toegepast en deze zullen, evenals kenmerken van de respondenten en de wijze van analyse, worden uiteengezet. Bij de uitvoering van dit onderzoek is gewerkt met de uitgangspunten van positieve gezondheid. Voor de uiteenzetting van deze uitgangspunten wordt verwezen naar hoofdstuk 2.

3.1 DOELSTELLING

In dit onderzoek wordt gezocht naar wat de werkzame elementen zijn van het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student. Hiervoor is onderzoek gedaan naar de wijze waarop het project tegemoet komt aan de wensen en behoeften van ouderen en hoe de interventie kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van zelfredzaamheid van ouderen in de steden Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. Er is specifiek nagegaan op welke wijze en in hoeverre sociale zorg zoals geboden door de studenten aansluit bij de wensen en behoeften van de (eenzame) ouderen aan wie zij gekoppeld zijn.

Kennis en inzichten met betrekking tot de in het vorige hoofdstuk beschreven (theoretisch) concepten zullen als eerste resulteren in aanbevelingen voor het Jong + Oud = Goud project. Daarnaast zullen zij worden benut om een bijdrage te leveren aan een breder inzicht in dat wat werkzaam is bij interventies gericht op het verminderen van eenzaamheid bij ouderen.

3.2 VRAAGSTELLING

Om de hierboven geformuleerde doelstelling te behalen en richting te geven aan het onderzoek is de volgende hoofdvraag geformuleerd;

Op welke wijze komt sociale zorg zoals geboden volgens het concept van Stichting Senior&Student tegemoet aan de behoeften van ouderen, zodat deze interventie eenzaamheid vermindert en zelfredzaamheid vergroot?

Ter beantwoording van deze hoofdvraag zijn drie deelvragen geformuleerd;

1: Waar hebben ouderen woonachtig in (grote) steden behoeften aan op het gebied van zorg en welzijn?

2: Wat zijn de kenmerken van sociale zorg geboden door Stichting Senior&Student, waardoor bij ouderen eenzaamheid wordt vermindert en zelfredzaamheid vergroot?

3: Op welke wijze kan sociale zorg zoals geboden door Stichting Senior&Student een aanvulling zijn op het reguliere zorg- en welzijnsaanbod van de gemeenten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht?

3.3 DATA VERZAMELING EN ANALYSE

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende onderzoeks- en dataverzamelmethode, om een zo breed en compleet mogelijk beeld te krijgen van het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student. In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van het aantal interventies waarnaar deskresearch is verricht en worden per methode van dataverzameling de aantallen betrokken respondenten weergegeven.

Tabel 1 Data overzicht

Type dataverzamelingstechniek	Aantal (respondenten)
Deskresearch	30 interventies actief in Amsterdam, Rotterdam en/of Utrecht gericht op het verminderen van eenzaamheid dan wel vergroten van zelfredzaamheid bij (o.a.) ouderen.
Interviews unieke koppels	10 (4 in Amsterdam, 4 in Rotterdam & 2 in Utrecht)
Interviews met uitsluitend student	2 (1 in Amsterdam, 1 in Utrecht; eveneens geïnterviewd als koppel)
	Totaal aantal afgenomen interview: 11
Informeel gesprek tijdens museumbezoek	1 (in Rotterdam)
Logboeken stichting SeniorenStudent	45 (15 in elke stad)
Learning communities	0
Vragenlijsten studenten	28*
Vragenlijsten senioren	41

*Aantal studenten dat minimaal de helft van de vragenlijst heeft ingevuld

Waar het onderzoek in eerste instantie vanwege het budget zou worden uitgevoerd in een half jaar, kon door een andere spreiding van de beschikbare middelen de onderzoekstijd verlengd worden tot een heel jaar. Verwacht werd dat een verlenging van de looptijd het mogelijk zou maken om, zoals gewenst, 30 koppels te interviewen en drie learning communities te organiseren. Het onderzoek heeft echter minder senior-studentkoppels bereikt dan vooraf beoogd en de learning communities hebben door te weinig aanmeldingen niet kunnen plaatsvinden. Dat een kleiner aantal koppels geworven kon worden voor de interviews en er geen learning communities hebben plaatsgevonden, heeft mogelijk invloed gehad op de rijkheid van de data. Daarbij zijn uitsluitend koppels geïnterviewd die ten tijde van het onderzoek onderdeel waren van een (geslaagde) match. Om toch een breder beeld te krijgen van de ervaringen van zowel de senioren als de studenten zijn in de laatste fase van het onderzoek vragenlijsten uitgezet. De data die deze vragenlijsten hebben opgeleverd hadden, gezien de wijze van verzamelen, een ander karakter dan de data uit de interviews. Zij vormen daardoor wel een aanvulling, maar niet meer dan dat, zodat het beeld van de interventies minder diep en breed is geworden dan aanvankelijk voorzien. Dit brengt ook met zich mee dat het niet mogelijk bleek een



betrouwbare vergelijking te maken tussen de koppels en hun ervaringen in de drie steden waar Stichting Senior&Student op dit moment actief is.

Deskresearch

In de deskresearch zijn 30 interventies opgenomen die gericht zijn op het verminderen van eenzaamheid, al dan niet in combinatie met het vergroten van zelfredzaamheid. Op de websites van Coalitie Erbij (www.coalitieerbij.nl en www.samentegeneenzaamheid.nl) wordt gelinkt naar tientallen interventies in heel Nederland. Het aanbod aan interventies met bovengenoemde thema's als doelstelling is ruim. Om een selectie te maken zijn de websites en jaarverslagen van alle op deze sites genoemde interventies bekeken. De voorwaarde voor het betrekken van de interventies in dit deel van het onderzoek was dat de termen 'eenzaamheid' en 'zelfredzaamheid' werden genoemd in de doelstelling van de interventie of dat er verwezen werd naar vergelijkbare doelen zoals het vergroten van (specifieke) sociale vaardigheden of het uitbreiden van het sociale netwerk. Eveneens zijn uitsluitend interventies meegenomen in dit onderzoek die (ook) ingezet zijn in Amsterdam, Rotterdam en/of Utrecht. Een overzicht van de onderzochte interventies is terug te vinden in de bijlage.

In dit deel van het onderzoek is ook aandacht besteed aan documenten waarin eerder onderzoek naar interventies gericht op eenzaamheid en zelfredzaamheid zijn geanalyseerd en de bevindingen met betrekking tot werkzame elementen en effectiviteit zijn beschreven.

De inzichten uit dit eerste deel van het onderzoek zijn gebruikt bij het opstellen van de thema's voor de overige onderdelen van het onderzoek (interviewleidraad, observaties en vragenlijsten) en hebben richting gegeven aan de analyse.

Interviews

De werving van respondenten/koppels voor de interviews lag in de handen van Stichting Senior&Student. Medewerkers van de stichting benaderden hiervoor een student uit hun bestand met een korte introductie van het onderzoek en vervolgens de vraag of hij/zij hieraan zou willen deelnemen. Als de student hiermee instemde werden de contactgegevens doorgestuurd naar de onderzoeker, waarna deze contact opnam om meer uitleg te geven over het onderzoek. Zodra de student navraag had gedaan of de senior eveneens instemde met deelname werd een afspraak ingepland voor een interview met het koppel. Deze interviews duurde ongeveer anderhalf uur en vonden plaats met zowel de senior als de student bij de senior thuis.

In totaal zijn van 20 koppels de gegevens door Stichting Senior&Student doorgegeven aan de onderzoeker. Echter niet alle koppels bleken bereid te zijn of de mogelijkheid te hebben om mee te doen aan het onderzoek. Er zijn tien unieke senior-studentkoppels in de steden Amsterdam (4), Rotterdam (4) en Utrecht (2) geïnterviewd. Daarnaast is er een telefonisch interview afgenomen met een student die zelf graag wilde deelnemen aan het onderzoek maar 'wiens' senior hier door persoonlijke omstandigheden niet toe in staat was. Ook is er een interview afgenomen met een studente die tijdens het begin van het onderzoek (voorjaar 2018) gekoppeld was aan een senior die ging verhuizen waarna zij is gekoppeld aan een andere senior. Zij is eerst bevestigd over haar

ervaringen met de eerste match en in het najaar van 2018 is zij wederom geïnterviewd als helft van een koppel.

Bij de interviews is gebruik gemaakt van een interviewleidraad waarbij de thema's van 'positieve gezondheid' gebruikt zijn als gesprekstool. Zo zijn de senioren bevroegd naar hun ervaringen op het gebied van dagelijks functioneren en sociale participatie. De interviewleidraad is terug te vinden in de bijlage. De manier en het moment waarop deze thema's tijdens de interviews aan de orde zijn gekomen waren vanwege de gevoeligheid van onderwerp ervaren eenzaamheid en het eventuele verlies van zelfredzaamheid, per interview verschillend. De leidraad is wel steeds het uitgangspunt geweest maar vragen en onderwerpen zijn in wisselende volgorde en bewoording aan bod gekomen. Met een van de koppels is over hun bevinden gesproken tijdens een (informeel) gesprek gedurende een museumbezoek. Met name tijdens deze samenkomst is de leidraad weliswaar het uitgangspunt geweest voor het gesprek maar was er ook sprake van observaties. Deze observaties waren vaak de aanleiding om over bepaalde thema's in gesprek te gaan. Dit museumbezoek is gebruikt als rode draad in de weergave van de data in het resultatenhoofdstuk, waardoor het tevens een illustratie is van de wijze waarop studenten en senioren met elkaar omgaan.

Logboeken

De studenten die als vrijwilliger betrokken zijn bij het Jong + Oud = Goud project vullen een logboek in waarin zij aan kunnen geven hoe vaak en hoe lang zij de senior hebben bezocht, welke activiteiten zij hebben ondernomen en wat hun ervaringen zijn. Eveneens geeft dit logboek ze de mogelijkheid aan te geven of en op welke manier zij aan doelen hebben gewerkt, die samen met de senior voorgesteld waren. Er is een aselechte steekproef getrokken uit de logboeken die studenten hebben ingevuld, waarbij er uit elke stad, te weten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht, elk 15 logboeken zijn geselecteerd. Deze logboeken zijn gebruikt om inzicht te krijgen in de ervaringen van de studenten en de wensen, doelen en activiteiten van de koppels.

De data uit de logboeken bleek echter minder rijk dan vooraf verwacht. Veel logboeken bleken slechts een korte impressie te geven van de activiteiten en ervaringen van de studenten, waarbij bijvoorbeeld uitsluitend werd beschreven dat het "leuk" en "gezellig" was geweest om bij de senior op bezoek te gaan. Data uit de logboeken is dan ook met name gebruikt om een beeld te krijgen van het project en ter ondersteuning voor het opstellen van de vragenlijsten. Zo werd in een aantal logboeken beschreven welke activiteiten de studenten en senioren samen ondernemen en deze zijn gebruikt als basis voor antwoordmogelijkheden in de vragenlijsten. Inhoudelijk was de data uit de logboeken onvoldoende rijk om deze apart in de resultaten te bespreken. De logboeken hebben de onderzoeker echter wel meer inzicht gegeven in de uitvoering van de interventie als geheel.

Learning communities

In het najaar van 2018 is gepoogd drie learning communities te organiseren. Doel hiervan was om uitwisseling tussen verschillende student-seniorkoppels te laten plaatsvinden, om zo de inzichten uit de interviews voor te leggen aan (andere) deelnemers van het Jong + Oud = Goud project. Hiermee werd beoogd na te gaan of de elementen die als kenmerkend voor het onderlinge contact tussen



student en senior in de interviews naar voren waren gekomen, gelijk was aan de ervaringen van deelnemers aan de learning communities en waar er nog aanvulling hierop gegeven kon worden. Eveneens was het doel van deze bijeenkomsten senior-studentkoppels met elkaar in contact te laten komen en ervaringen en tips te laten uitwisselen. Bovenstaande zou vorm krijgen in verschillende sessies waarin de thema's zelfredzaamheid, sociaal netwerk en sociale zorg, centraal zouden komen te staan. Doormiddel van verschillende werkvormen zouden de deelnemers de mogelijkheid krijgen hun ervaringen en ideeën met betrekking tot bovenstaande onderwerpen te delen met elkaar en de onderzoeker. Voorafgaand aan de learning communities zouden de senior-studentkoppels tijdens het nuttigen van een kop soep en een broodje, op informele wijze met elkaar kennis kunnen maken. Na afloop van de bijeenkomst zouden studenten en senioren uitgenodigd worden om elkaar concrete tips te geven over ontmoetingsplekken in de wijk en bij gedeelde interesses afspraken te maken om als koppels gezamenlijk activiteiten te ondernemen.

Om dit uit te voeren zijn alle studenten die in het jaar 2018 onderdeel uitmaakten van een senior-student koppel per email en nieuwsbrief uitgenodigd om samen met 'hun' senior deel te nemen een bijeenkomst om met elkaar in gesprek te gaan over hun eigen en elkaars ervaringen. Deze bijeenkomsten zouden aan het begin van de avond plaatsvinden op makkelijk te bereiken locaties in de steden waar Stichting Senior&Student actief is c.q. in de steden waar de leden van de koppels dus zelf wonen.

Ondanks verschillende pogingen is het helaas niet gelukt genoeg deelnemers te werven voor deze bijeenkomsten. Er zijn meermaals via Stichting Senior&Student uitnodigingen verstuurd maar op geen van de locaties hadden zich voldoende deelnemers aangemeld. Voor de senioren blijkt het een te grote stap om op een specifiek tijdstip naar een specifieke locatie te komen, omdat zij niet mobiel genoeg zijn, hun student of zichzelf een andere afspraak hadden of omdat ze te kwetsbaar zijn om zich onder een groep onbekenden te begeven. De learning communities zijn daarom uiteindelijk afgelast, zodat er geen uitwisseling heeft kunnen plaatsvinden tussen verschillende student-seniorkoppels.

Vragenlijsten

Om het lager dan voorziene aantal interviews te compenseren en om extra data te verzamelen van zowel de senioren als de studenten, zijn er in het najaar van 2018 vragenlijsten uitgezet. De vragenlijsten bestemd voor de senioren bestond uit 50 vragen waarbij gevraagd werd naar de persoonlijke omstandigheden en ervaringen met betrekking tot zelfredzaamheid, eenzaamheid en sociale zorg zoals geboden door de student waaraan zij gekoppeld waren. De per post verstuurd vragenlijsten konden doormiddel van een retour enveloppe kosteloos worden teruggestuurd. Van de 95 verstuurd vragenlijsten zijn er 41 ingevuld teruggestuurd (43%).

Er is eveneens een vragenlijst gestuurd naar de 150 studenten die in het Jong + Oud = Goud project onderdeel uitmaakte van een senior-student koppel. Deze vragenlijst is online gepubliceerd waarbij studenten via een link in een door Stichting Senior&Student gestuurde e-mail, de vragen konden beantwoorden. De online omgeving waarin de vragen beantwoord konden worden was zowel die de computer als smartphone te bereiken en het proces van beantwoording kon worden onderbroken en

op een later moment weer te worden hervat. In totaal hebben 28 studenten de vragenlijst (deels) ingevuld (19%).

3.4 RESPONDENTEN

Als gevolg van de diverse dataverzamelmethode en de werving van de deelnemers per deelonderzoek lopen de kenmerken van de respondenten per deelonderzoek uiteen. De werving van de respondenten voor de interviews en de learning communities verliepen via de studenten die gekoppeld waren aan een senior gedurende de maanden van het onderzoek, te weten januari tot en met december 2018. Alle geïnterviewde senioren woonden ten tijden van het onderzoek in een zelfstandige woning. Voor het invullen van de vragenlijsten zijn de studenten en senioren apart benaderd middels respectievelijk e-mail en per post. Een overzicht met de belangrijkste kenmerken van zowel de senioren als de studenten is terug te vinden in onderstaande tabel.

Tabel 1 Overzicht Respondenten

Totaal aantal matches Jong + Oud = Goud 2018: 150		
Interviews	<i>Senioren</i>	<i>Studenten</i>
Percentage vrouwen	100%	100%
Percentage mannen	0%	0%
Vragenlijsten	<i>Senioren</i>	<i>Studenten</i>
Gemiddelde leeftijd	80	22
Percentage vrouwen*	85%	96%
Percentage mannen	15%	4%
Stad waar respondent staat ingeschreven bij Jong + Oud = Goud project	Amsterdam: 19 Rotterdam: 9 Utrecht: 13	Amsterdam: 11 Rotterdam: 6 Utrecht: 9 Anders: 2

*1 senior heeft geen geslacht ingevuld op de vragenlijst

3.5 ANALYSE

Alle data is na verzameling geanalyseerd met behulp van MAXQDA en SPSS. Bij het bevragen en analyseren van de thema's van dit onderzoek is uitgegaan van hetgeen de senioren en studenten aangeven met betrekking tot (eventuele veranderingen in) hun situatie, hun meningen, gevoelens en ervaringen. Er is dan ook geen gebruik gemaakt van bestaande meetschalen om eenzaamheid dan wel zelfredzaamheid te meten. Als zij aangeven dat een bepaalde handeling helpend is geweest om zelfredzamer te worden of minder eenzaam, dan is ingegaan op welke elementen ervoor hebben gezorgd dat dit op deze manier is ervaren. Er is eveneens geen sprake van een effect studie in strikte zin omdat er geen voor- en nameting is gedaan. Het gaat in dit onderzoek om de mate waarin en wijze waarop senioren baat hebben ondervonden van het contact met de student.

In het onderzoek zijn zowel de senioren als de studenten bevroegd met betrekking tot hun ervaringen met de match die gemaakt is in het kader van het Jong + Oud = Goud project. Beide perspectieven zullen worden beschreven bij de resultaten van het onderzoek, maar de nadruk ligt bij het bespreken



van een aantal thema's bij de ervaringen en overdenkingen van de senioren. De kern van het project is immers dat het tot doel heeft om eenzaamheid van ouderen te verminderen en hun zelfredzaamheid te vergroten. De koppeling aan studenten is daarom in dit verband te zien als een 'middel' en het onderzoek naar mate waarin de deelnemers aan het project een vermindering van eenzaamheid ervaren daarom ook op te vatten als een manier om te achterhalen of dit 'middel' daartoe daadwerkelijk bijdraagt.

Tijdens de analyse en het uitwerken van de resultaten heeft het zichtbaar maken van de werkzame elementen telkens een centrale plek ingenomen. De theoretische concepten zoals uiteengezet in hoofdstuk twee zijn hierbij leidend geweest. Aan de hand van deze theoretische begrippen zijn codes opgesteld (deductieve analyse), maar eveneens is gebruik gemaakt van inductieve analyse waarbij de thema's uit de interviews naar voren kwamen de basis vormde voor de analyse.

4. RESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de vier onderdelen van het onderzoek beschreven. Het eerste deel van het hoofdstuk bevat de resultaten van de deskresearch waarin geanalyseerd is welke elementen de 30 onderzochte interventies bevatten en welke aspecten hiervan van toepassing zijn op het Jong + Oud=Goud project van Stichting Senior&Student.

In het tweede deel worden de resultaten van de interviews, vragenlijsten en logboekanalyse uiteengezet. Hierbij lopen de thema's eenzaamheid, zelfredzaamheid en sociale zorg als rode draad door het hoofdstuk heen en zal telkens per thema weergegeven worden welke resultaten de verschillende dataverzamelmethode hierover hebben opgeleverd. De resultaten van de analyse van deze thema's worden geïllustreerd aan de hand van observaties en informele gesprekken die hebben plaatsgevonden tijdens een museum bezoek waarvoor het koppel Theo (senior) en Qwendolyn (student) de onderzoeker hadden uitgenodigd. De namen van zowel de senioren als de studenten die in dit hoofdstuk worden genoemd zijn om privacy redenen gefingeerd.

4.1. SOCIALE INTERVENTIES GERICHT OP HET VERMINDEREN VAN EENZAAMHEID EN HET VERGROTEN VAN ZELFREDZAAMHEID

Om inzicht te krijgen in het aanbod van interventies met gelijkende doelstellingen als Stichting Senior&Student, is in de eerste fase van het onderzoek een deskresearch uitgevoerd. Om richting te geven aan het onderzoek en verder te bouwen op reeds bestaande kennis is voorafgaand aan de analyse van interventies een inventarisatie gemaakt van eerder onderzoek naar de werkzame elementen en effectiviteit van interventies die gericht zijn op het verminderen van eenzaamheid dan wel het vergroten van zelfredzaamheid. Hiervoor is onder andere gebruik gemaakt van de Databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie (Movisie, 2018). In deze databank worden de doelstelling, werkwijze en effectiviteit van de erin opgenomen interventies uitvoerig beschreven.

Na selectie bleken 30 interventies aan de voor dit onderzoek relevante kenmerken te voldoen en zijn voor deze interventies jaarverslagen, websites en flyers onderzocht. Alle onderzochte interventies richten zich op eenzaamheid, zelfredzaamheid of een gelijkend thema zoals beperkte sociale participatie, sociaal isolement. Bij enkele van de interventies wordt aangegeven dat zij eveneens een oplossing willen bieden voor verminderde kwaliteit van zorg, zoals deze als gevolg van bezuinigingen in de publieke sector wordt ervaren.

Grofweg kunnen de interventies in twee groepen ingedeeld worden. De ene groep omvat de interventies die zich primair richten op één-op-één contact, de andere groep omvat interventies die juist inzetten op (het faciliteren van) groepsactiviteiten. Concreet betekent dit dat de interventies uit de eerste groep erop gericht zijn twee mensen met elkaar in contact te brengen en ondersteuning te bieden aan het in stand houden van dit contact, terwijl interventies uit de andere groep bestaan uit het organiseren van een activiteit op een locatie en hiervoor mensen uitnodigen met als doel dat deze mensen (nieuwe) contacten leggen en (zelf) onderhouden.

De wijze waarop contact tot stand komt en onderhouden wordt, hangt samen met het type contact waar de interventie zich op richt. Hierin zijn twee typen te onderscheiden:

1. Een aantal interventies is gericht op één-op-één contact. Deze interventies proberen dit contact bijvoorbeeld via internet of telefoon tot stand te brengen. Telefoonkettingen, waarbij de ene oudere de andere oudere belt om een praatje te maken of chatgroepen speciaal voor ouderen, zijn hier een voorbeeld van.
2. Interventies die gericht zijn op groepscontact maken veelal gebruik van face-to-face ontmoetingsmomenten, waarbij contact met meerder mensen wordt gefaciliteerd, met als doel samen te zijn met anderen.

De contacten met de deelnemers van de interventies worden onderhouden door professionals, vrijwilligers of ervaringsdeskundigen, al dan niet in combinatie. In dit laatste geval wordt contact bijvoorbeeld gelegd door een professional en wordt er vervolgens invulling gegeven aan de relatie door een vrijwilliger of ervaringsdeskundige.

De verschillende interventies die zijn opgenomen in de deskresearch bieden activiteiten voor ouderen maar zijn niet per se exclusief op deze doelgroep gericht. De 30 onderzochte interventies richten zich op het verminderen van eenzaamheid bij onder meer ouderen, waarbij een aantal van deze interventies ook gericht zijn op andere specifieke doelgroepen zoals mensen met een beperking. Een laatste onderscheid dat in het oog springt bij de verschillende interventies is de focus die gekozen is bij het willen verminderen van eenzaamheid. Hierin zijn de volgende drie typen interventies te onderscheiden:

1. Interventies gericht op netwerkontwikkeling.
2. Interventies gericht op zich op het trainen van (sociale) vaardigheden zodat mensen handvatten krijgen aangereikt om hun sociale netwerk te ontwikkelen.
3. Interventies gericht op het bijstellen van verwachtingen ten aanzien van relaties en het bijstellen van de focus op gevoelens van eenzaamheid. Dit krijgt onder meer vorm door psycho-educatie.

Op een van de eerste mooie voorjaarsdagen sta ik in de hal van de Kunsthal te wachten op senior Theo en student Qwendolyn. Zij gaan vandaag de tentoonstelling 'Hyperrealisme Sculptuur' bezoeken en hebben mij uitgenodigd mee te gaan. Ik heb afgesproken ze om 11 uur in het museum te treffen. Het even voor half twaalf als ik besluit is Qwendolyn een berichtje te sturen dat ik er al ben en op ze wacht in het restaurant. Ik krijg geen reactie en blijf wachten. Ik probeer haar te bellen maar ze neemt niet op. De twijfel slaat toe maar net als ik besluit dan in elk geval maar zelf even in het museum rond te kijken, zie ik ze binnen komen. Het is precies zoals ik me een senior-studentduo voorstel; Theo is een net geklede heer op leeftijd en Qwendolyn een fris uitzienende studente in spijkerbroek. Zodra ze binnen zijn spreek ik ze aan. Theo biedt direct zijn excuses aan; "Het gaat allemaal niet meer zo snel als vroeger". Theo en Qwendolyn vertellen meteen honderduit. Over hun leven, hobby's en over wat ze samen zoals ondernemen.

4.2. EENZAAMHEID & SOCIALE NETWERKEN

De doelstelling van het jong + Oud = Goud onderzoek van Stichting Senior&Student is onder meer het verminderen van eenzaamheid bij ouderen. Eenzaamheid was dan ook een centraal thema tijdens het onderzoek en in zowel in de interviews als de vragenlijsten zijn verschillende vragen gesteld over de ervaringen van senioren met eenzaamheid en met hun sociale netwerk. De resultaten uit de vragenlijsten en interviews zullen hieronder per verzamelingsmethodiek worden besproken.

Sociale netwerken; Resultaten uit de vragenlijsten

De vragenlijsten bevatten meerdere vragen gericht op het sociale netwerk van de senioren, waaronder de vraag naar de kenmerken van dit netwerk. De antwoorden op deze vragen zijn in de onderstaande tabel weergegeven.

Resultaten vragenlijsten senioren met betrekking tot kenmerken sociaal netwerk (n= 41, absolute aantallen)	
Vraag 11: Heeft u mensen in uw sociale omgeving die belangrijk voor u zijn en waar u bij terecht komt als u zich zorgen maakt of goed nieuws mee kan delen?	
Ja, meerdere personen	30
Ja, één persoon	4
Nee	6
Geen antwoord	1
Vraag 12: Wat is uw relatie tot deze persoon/personen? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.	
Partner	4
Kind	19
Vriend(in)	24
Buurtgenoot	13
Zorg-/welzijnsprofessional	6
Student	1
Anders	7
Vraag 13: Bent u tevreden met de mate waarin u contact heeft met anderen?	
Ja	20
Nee	5
Soms	11
Weet ik niet	4
Geen antwoord	1

Volgend op bovenstaande vragen werd in de vragenlijst de open vraag gesteld; "Waarom bent u niet (altijd) tevreden met de mate waarin u contact heeft met anderen?". Senioren noemen verschillende redenen voor deze ontevredenheid. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Door beperkingen kunnen senioren niet het initiatief nemen om contact met anderen op te nemen, bijvoorbeeld door te bellen.
- Senioren voelen zich niet betrokken bij hun sociale contacten.
- Als gevolg van ruzies in de familie hebben senioren geen contact meer.
- Senioren kampen met depressieve gevoelens of andere psychische kwetsbaarheden waardoor zij het moeilijk vinden contact te maken en onderhouden.

In vragenlijsten geven senioren veelal aan dit contact wel graag te willen om zo hun sociale netwerk te vergroten en verstevigen.

Eenzaamheid & sociale netwerken; Resultaten uit de interviews

Het Jong + Oud = Goud project heeft onder meer als doel eenzaamheid onder ouderen te verminderen. Als gevolg hiervan was tijdens dit onderzoek 'eenzaamheid' een van de onderwerpen tijdens de interviews. Dit bleek een niet altijd makkelijk te bespreken onderwerp en lang niet alle senioren herkenden zich in het concept 'eenzaamheid'. Senior Martha was een van de weinige senioren in dit onderzoek, die het woord 'eenzaamheid' zelf in de mond nam en benoemde dat zij zich ondanks haar drukke weekprogramma wel eens eenzaam voelt:

“Ja zat ik op de bank en uhm dan kon ik ook gewoon janken. En dan dacht ik van hé gadverdarrie, dat moet ik niet doen. Dan voelde ik me of dat ik door de bank heenging van eenzaamheid.” (Senior Martha, interview koppel 1)

Voor senior Josine is er sprake van eenzaamheid als er niemand langskomt; “Nou ja die eenzaamheid in het weekend dat is wel minder” (Interview koppel 17). De thuiszorg en maaltijdbezorging komt namelijk niet in het weekend en er is dan niets om naar uit te kijken of iemand om even mee te praten. De weekenden duren daardoor voor Josine erg lang.

Bij het voeren van de gesprekken met senior- studentkoppels bleek het zoals beschreven lang niet altijd een makkelijk onderwerp om ter sprake te brengen en lang niet alle senioren herkenden zich erin als verteld werd dat een van de doelen van Stichting Senior&Student is om eenzaamheid te verminderen. Senioren gaven in een aantal gevallen aan dat zij niet eenzaam zijn maar het te missen dat ze niet met enige regelmaat mensen zien of spreken. Net als bij senior Josine ervaart senior Eefje ook op specifieke momenten dat zij alleen is;

Senior Eefje: Senior: “Alleen met de feestdagen heb ik het vreselijk moeilijk.”

M.v.S.: “Ja?”

Senior Eefje: “Vind ik echt heel erg.”

M.v.S.: “Ja, omdat iedereen dan elders is?”

Senior Eefje: “Ja en nee. Dat komt omdat ik het vroeger heel gezellig had. En dan komen m'n ouders in m'n hoofd en hoe het vroeger ging en dat vind ik naar.”

M.v.S.: “Ja de herinnering eigenlijk van wat er niet meer is.”

Senior Eefje: “Ja dat vind ik heel naar” (Interview koppel 6)

Senioren vertelden tijdens de interviews dat zij verschillende middelen inzetten om om te gaan met het “zich alleen voelen”. Veel senioren hebben creatieve hobby's waaraan ze graag tijd besteden en waarin ze zich kunnen verliezen. Zo wordt er veel gehaakt, gebreed, geschilderd en gepuzzeld. Een aantal senioren doet dit bij voorkeur met de radio of televisie aan;

Senioren vertelden tijdens de interviews dat zij verschillende middelen inzetten om om te gaan met het “zich alleen voelen”. Veel senioren hebben creatieve hobby's waaraan ze graag tijd besteden en

waarin ze zich kunnen verliezen. Zo wordt er veel gehaakt, gebreid, geschilderd en gepuzzeld. Een aantal senioren doet dit bij voorkeur met de radio of televisie aan;

M.v.S.:" [...] een beetje stilletjes is het dan wel."

Senior José.:"Ja zeker. Daarom vind ik televisie zo fijn. Dan kan ik toch iemand zien. Ja en iemand horen" (Interview koppel 15b)

Geïnterviewde studenten benoemen 'eenzaamheid onder ouderen' wel in veel van de gezamenlijke interviews. Zij geven aan dat de reden waarom zij deelnemen aan het Jong + Oud = Goud project is dat zij eenzaamheid willen voorkomen of verminderen. De studenten geven hierbij aan dat zij ervaren dat zij hierin in het contact met de senior aan wie zij gekoppeld zijn, slagen.

De tentoonstelling Hyperrealisme Sculptuur laat levensechte menselijke beelden zien. Niet alle beelden zijn naakten maar ze zijn er zeker bij en inderdaad levensecht. Samen met Qwendolyn en Theo loop ik tussen de sculpturen door en verbaas me over de levensechtheid. Als ik even samen met Theo loop stoot hij me aan. "Kijk zo zie ik er nu ook uit, oud. Vroeger was ik zo mooi en jong als in die andere zaal. Nu is mijn vel helemaal gerimpeld en kan ik minder. Als je jong bent realiseer je je niet hoe het is als je later oud bent. Dan vergeet je te genieten. Ik voel me van binnen nog heel jong, 20 ofzo maar mijn lijf doet niet meer mee. Alles doet pijn en gaat langzaam." Als ik zeg dat het ook mooi is om oud te kunnen worden en dat een lichaam dat gerimpeld is zeker zijn charme heeft, lacht Theo en zegt dat je daar echt jong voor moet zijn om zo te kunnen denken.

Eenzaamheid en verlies

Dat senior Eefje zich met name alleen voelt tijdens feestdagen komt doordat ze dan terugdenkt aan wat ze niet meer heeft. Dit verlies van bijv. gezondheid of vitaliteit is een thema dat in meerdere gesprekken aan de orde is gekomen. Senioren vertellen bijvoorbeeld dat zij rouwen om hetgeen zij voorheen zonder problemen konden doen, maar wat nu teveel moeite kost en in sommige gevallen niet meer gaat. Wat vroeger vanzelfsprekend was is moeilijker geworden en verlies van gezondheid heeft effect op gevoelens van eigenwaarden en levenslust. Een aantal van de senioren die zijn geïnterviewd krijgen hulp en ondersteuning. Zo vertelde senior Aafke (Interview koppel 4) dat zij "[...] heel erg in de put [...]" zat nadat ze had gehoord dat zij langer op haar operatie zou moeten wachten. Hierdoor kon zij niet makkelijk naar buiten, voelde zij zich erg onbegrepen, afhankelijk en alleen.

Meerdere senioren spreken dus over gevoelens van gemis ten aanzien van vroegere (fysieke) mogelijkheden, maar uit de gesprekken kwam ook naar voren dat rouw als gevolg van het verlies van (belangrijke) personen nog zoveel zwaarder doorweegt. De meesten van de geïnterviewde senioren

zijn als gevolg van het overlijden van hun partner weduwe of weduwnaar. Daarnaast is voor veel van de senioren ook contact met andere belangrijke personen minder geworden of helemaal weggefallen. Senior Ylona vertelde dat nadat ze ziek is geworden en haar man is overleden veel contacten verloren zijn gegaan. Ook senior José benoemt haar ziekte als reden dat contacten verwateren. Zo vertelde ze over een vroegere vriendin die ze samen met student Elise was tegengekomen in het winkelcentrum:

Senior José: "Wat denk je, ik word ziek en zie niemand meer."

M.v.S.: "Nee? Dus ook vriendinnen zoals M. komen niet meer langs?"

Senior José: "Nee geen van mijn vriendinnen komen langs. Nee want weet je nog dat ik die M. nou hoe lang heeft ze met ons gepraat? Vijf minuten?"

Student Elise: "Ja vijf minuten ofzo. :

Senior José: "Ja en ze ging weer terug. Ik denk nou." (Interview koppel 15b)

Niet alleen ziekte is een reden waardoor contact met vriendin(nen) minder wordt. Met het klimmen der jaren komen ook belangrijke mensen te overlijden. Senior Truus vertelde dat zij een vriendin had waarmee zij heel goed kon opschieten. Hun contact was nog verder verdiept toen hun beide echtgenoten dezelfde ziekte kregen en zij allebei als mantelzorgers voor hun partners gingen zorgen. Ze waren elkaars steun in alles en konden samen herinneringen ophalen aan vroeger en met name de reizen die ze samen hadden gemaakt. Hun jarenlange vriendschap was de mogelijkheid om door middel van het ophalen van herinneringen te ontkomen aan de belasting als gevolg van hun mantelzorgtaken. Ook nadat hun echtgenoten waren overleden gingen de vriendinnen veel samen op stap en spraken elkaar bijna dagelijks. Truus geeft tijdens het interview aan dat ondanks dat ze nu uitjes doet met anderen, ze haar man en vriendin altijd mist en met name ook om wat zij samen allemaal hebben beleefd:

Senior Truus: "[...] dat deed ik allemaal met mijn vriendin. Dat soort dingen en dat valt dan weg, dat soort dingen. Dat valt dan weg en dat vind ik dus heel, heel erg. Want met haar ben ik echt de wereld rond geweest. Met mijn man ben ik twee keer naar Nieuw-Zeeland geweest en naar Australia en naar Arizona, Marokko, Zuid- Afrika, weet ik wat allemaal. Ja wat dat aangaat had ik een heel gevarieerd leven en daarom is het zo moeilijk" (Interview koppel 18)

Het missen van haar man is al erg moeilijk voor Truus maar door zijn ziekte is dat een proces geweest van jaren waarin zij langzaam afscheid heeft kunnen nemen en rouwen om de band die zij in de laatste fase van zijn leven niet meer met hem had. Met het plotseling overlijden van haar vriendin zijn alle voor haar belangrijke personen die decennia onderdeel zijn geweest van haar leven, weggefallen waardoor ze een stukje van zichzelf is kwijtgeraakt; "Omdat nu uhm ja, je bent niks meer of bent niks meer, je bent, je hebt je eigen waardigheid, ja" (Senior Truus, interview koppel 18). Het gevoel van verlies is voor senior Truus tweeledig. Immers is zij belangrijke mensen in haar leven verloren en deze gevoelens van verlies kan zij met niemand delen. Haar gevoel van verlies gaat dus zowel om het moeten missen van mensen als het moeten missen van de mogelijkheid om hierover te praten.

Afscheid nemen is een thema waar veel senioren mee te maken krijgen en dit kleurt de keuzes die zij maken voor de toekomst. De senioren die hebben deelgenomen aan de interviews geven aan dat zij graag in hun 'eigen' huis willen blijven wonen omdat zij al van veel dingen en personen afscheid hebben moeten nemen in hun leven en dat zij dat wat mogelijk is graag zo lang mogelijk behouden. Huiskamers staan vol met herinneringen aan overleden partners en huisdieren, kinderen die verhuisd zijn naar het buitenland, vroegere banen, hobby's en reizen. Niet zelden waren dit items waarnaar uitvoerig werd verwezen tijdens de verhalen die de senioren vertelden over hun leven tijdens de interviews. Volgens zowel de senioren als de studenten zijn dit ook belangrijke onderwerpen in hun contact als koppel waarbij senioren aangeven dat het zo prettig is om te kunnen vertellen over hoe het vroeger was en dat dit er soms voor zorgt dat ze zich verdrietig voelen over het verlies hiervan maar dat erover praten vooral heel troostend is.

Verlies van fysieke mogelijkheden en verminderde mobiliteit zorgt bij veel geïnterviewde senioren eveneens voor gevoelens van verlies en gevolgen. Hierop zal in het hoofdstuk 'Zelfredzaamheid' nader worden ingegaan.

Kenmerken sociale netwerken

Tijdens de interviews gaf slechts een enkele senior aan gevoelens van eenzaamheid te ervaren. Ondanks dat het verminderen van eenzaamheid een van de twee doelstellingen van het Jong + Oud = Goud project is, herkende lang niet alle senioren zich in de vragen over eenzaamheid. Verklaring hiervoor kan zijn dat de geïnterviewde senioren zich niet eenzaam voelen, echter hebben zij zich wel ingeschreven bij het project dat het verminderen van eenzaamheid als doelstelling heeft. Een andere verklaring is dat het stigma dat op eenzaamheid rust erin resulteerde dat directe vragen naar ervaren eenzaamheid weinig opleverde. Er is dan ook voor gekozen om eveneens te vragen naar de ervaren kwaliteit van het sociale netwerk van de senioren. Naar aanleiding van deze vragen vertelden senioren over contacten die zij hebben met bijvoorbeeld familie, vrienden, burens, zorg- en welzijnsprofessionals en geloofsgenoten.

Sociale netwerken: familie

Veel van de geïnterviewde senioren hebben nog (volop) contact met familie en vrienden. Zij gaan regelmatig op stap met en hebben steun aan elkaar. Zo vertelde de in Utrecht wonende senior Martha dat ze heel veel contact heeft met een vriendin die in de buurt woont en dat ze wekelijks naar Amsterdam gaan en in het weekend samen met haar kat naar de camping gaat. Daar heeft zij veel contacten. Ook familieleden doen veel in het ondersteunen. Zo worden er boodschappen gedaan en uitjes ondernomen. Toch realiseren veel van de geïnterviewde senioren hoe druk hun kinderen en andere familieleden het hebben en willen ze deze contacten niet (teveel) belasten: "*Ze hebben het natuurlijk wel druk. Ik moet niet te veel vragen natuurlijk*" (Senior Ylona, interview koppel 19). Andersom doen senioren zelf ook veel voor hun familieleden. Senior Martha gaat minimaal een keer per week naar het gezin van een van haar zoons om te helpen in huis en zij zorgt dan voor de lunch

voor de kinderen. Ook senior Paulien zorgt voor een van haar kleinkinderen door haar regelmatig uit school te halen; *“Dat vind ik ook heerlijk en zij vindt het ook leuk. Dat is dan dinsdag dan haal ik d’r van school af en ja mijn dochter woont in Oud-West en dat is best wel ver van waar ik nu woon hoor”* (Senior Paulien, interview koppel 7).

Soms brengen deze contacten echter ook stress met zich mee, zoals bij verschillen in opvoedvisie van de kleinkinderen maar met name ook wanneer het onderwerp ‘verhuizen’ ter sprake komt. Zoals beschreven, willen de senioren die voor dit onderzoek zijn geïnterviewd graag blijven wonen waar ze nu zitten maar ervaren in sommige gevallen dat zij hun keuze moeten verdedigen omdat met name familieleden menen dat verhuizen beter zou zijn. Zo gaf senior José aan dat dit een terugkerend thema is in het contact met haar zoon die graag wil dat ze ergens anders gaat wonen omdat ze dan makkelijk zelfstandig naar buiten zou kunnen gaan en meer aanspraak zou kunnen krijgen:

Senior José: “Nee hoor dit huis is gekocht, bijvoorbeeld. Ik zie me dan al oh [zucht]. Als ik eenmaal dood zal ik gaan, dat zei ik gisteren nog tegen mijn zoon want de moeder van E. dat is de vrouw van mijn zoon. Die belde mij op en zei het is hier zo fantastisch.”

M.v.S.: “Want zij woont in een verzorgingshuis?”

Senior José.: “Ja die zit in een verzorgingstehuis. Ik zeg nou meid fantastisch voor je hoor. Ze zegt er is hier van alles en nog wat te doen. Ik zeg goed zo. Ik zeg daar heb je tenminste, ik denk wacht even je krijgt mij niet zo gek om daar te komen. Toen belde mijn zoon mij gisteravond op dus ik zei je zal nooit weten wie mij gebeld heeft. Hij zegt wie dan. Ik zeg A. zo heet ze dan. Hij zegt huh. Ik zeg ja. Ik zeg ze heeft het zo naar haar zin en er is van alles en nog wat te doen. Hij zegt nou ma zou daar ook niet naartoe willen. Ik denk nee, Ik zei niks natuurlijk, maar ik denk dat hebben ze met elkaar wel even bekonkeld hoor.” (Interview koppel 15b)

Sociale netwerken: buren

Hoewel een aantal van de senioren zoals Martha, Paulien, Eefje en Jose aangeven hele goede contacten te hebben met tenminste één buur bij wie ze terecht kunnen voor een praatje of hulp, vertellen de meeste senioren dat zij maar een beperkt aantal contacten hebben in de buurt. Senior Truus is een aantal jaar geleden verhuisd en heeft niet veel aansluiting kunnen vinden met haar buren:

“Dat is het en nou ben ik hier gekomen en nou voel ik me hier eenzamer dan in het vorige huis, want daar had ik, daar woonde, daar hadden we een gemeenschappelijk trap en dan vier aan de ene en vier aan de andere kant en die mensen woonden er ook allemaal van vanaf het begin. Ik heb daar 40 jaar gewoond en dan ken je elkaar. Je wordt samen oud. We dronken wel eens een kopje koffie als een van ons jarig was dan bundelden we dat. En dan twee drie keer



per jaar even een kopje koffie. Altijd helpen als er iets is en hier, ken niemand. En mensen zijn ook allemaal oud en voor mij vind ik ze verschrikkelijk oud.” (Senior Truus, interview koppel 18)

Senior Aafke deelde eenzelfde soort ervaring:

“[...] De buurt vind ik leuk, maar de straat vind ik wat minder. In mijn oude huis had ik eigenlijk veel meer contact met burens. En ook in de straat, iedereen kende elkaar. En ik vind dat hier anders. Dus ik vind het een beetje, ja, het zijn allemaal soorten mensen door elkaar. En ik heb het gevoel dat niet veel mensen echt contact hebben. Dus nou ja dat vind ik wat minder” (Senior Aafke, Interview koppel 4).

Netwerkontwikkeling

Zowel senior Aafke als Truus gaven tijdens het interview aan dat zij graag nieuwe contacten zouden aangaan maar niet met mensen van hun eigen leeftijd omdat zij oude mensen zo oud vinden, aldus beide senioren. Dit is ook voor een aantal senioren de reden om niet naar activiteiten in buurtcentra te gaan. Ze missen daar de aansluiting die ze graag zoeken in contacten omdat ze ervaren dat hun wensen, behoeften en ervaringen ver afdiggen van die van andere bezoekers van dergelijke samenkomsten. In de ervaringen en associaties met dergelijke activiteiten verschillen zij van bijvoorbeeld senior José. Sinds de koppeling met student Elise gaat senior José wekelijks met veel plezier naar een brei-activiteit in een nabijgelegen buurtcentrum.

Hoewel tijdens de interviews de meeste senioren aangeven tot op zekere hoogte tevreden te zijn met de mate waarin zij contact hebben met anderen, zouden een aantal van de senioren graag mensen willen ontmoeten bij wie ze aansluiting kunnen vinden. Hierbij gaat het niet alleen om het kunnen ondernemen van gezamenlijke activiteiten maar ook het kunnen delen van ervaringen en het kunnen bespreken van onderwerpen die voor de senioren belangrijk zijn, aldus Aafke en Truus.

Tijdens een koffiepauze stel ik Qwendolyn en Theo een aantal vragen. Theo beantwoordt mijn vragen geduldig maar ik merk dat hij vooral graag wil vertellen en praten over onderwerpen die hem bezighouden. Als ik dit benoem en vraag of hij ook graag vertelt over vroeger aan Qwendolyn beaamt Theo dit en moet Qwendolyn lachen. Zij vertelt op haar beurt dat ze het heel leuk en interessant vindt om naar Theo te luisteren en met hem te praten. Maar zegt Theo, ook Qwendolyn vertelt hem veel dingen die hij nog niet wist en helpt hem met van alles. En, vertelt Theo, door Qwendolyn komt hij op plekken waar hij in zijn eentje niet zo makkelijk zou komen. Theo is heel mobiel, ondanks zijn hoge leeftijd en volgens eigen zeggen kan hij nog heel veel, maar het is toch minder leuk om dingen in je eentje te doen. Het leven is volgens Theo erg veranderd en soms is het zelfs een beetje saai. Daarom is het zo fijn als Qwendolyn langskomt en ze erop uit gaan.

4.3. ZELFREDZAAMHEID

Stichting Senior&Student beoogt naast het verminderen van eenzaamheid bij ouderen ook de zelfredzaamheid van de deelnemende senioren te vergroten. In zowel de vragenlijsten als de interviews is dit thema meermaals teruggekomen met als doel inzicht te krijgen in de ervaringen van de senioren op het gebied van zelfredzaamheid. De resultaten worden hieronder weergegeven.

Zelfredzaamheid; Resultaten uit de vragenlijsten

In de vragenlijsten zijn verscheidene vragen gesteld met betrekking tot zelfredzaamheid van de senioren die deelnemen of deel hebben genomen aan het Jong + Oud = Goud project. De vragen waren gericht op de mate waarin de senioren ervaren dat zij hun krijgen van zowel formele als informele netwerkleden, in welke mate dit is en in hoeverre deze hulp en ondersteuning helpend is bij het verrichten van algemeen dagelijkse bezigheden. De resultaten uit de vragenlijst met betrekking tot zelfredzaamheid is in de tabel hieronder weergegeven.

Resultaten Vragenlijsten Senioren met betrekking tot Zelfredzaamheid	
(n= 41, absolute aantallen)	
Vraag 2: Heeft u de afgelopen maand zorg en/of ondersteuning ontvangen van zorg- en/of welzijnsprofessionals?	
Ja	25
Nee	16
Vraag 3: Van wie ontvangt u zorg en/of ondersteuning aan huis? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.	
Verzorgende	13
Fysiotherapeut	10
Ergotherapeut	9
Logopedist	10
Huishoudelijke zorg	6
Anders	11
Vraag 4: Hoeveel uur per week ontvangt u gemiddeld zorg en/of ondersteuning?	
1-2 uur per week	8
2-4 uur per week	5
4-6 uur per week	4
Meer dan 8 uur per week	6
Geen antwoord	18



Vraag 5: <i>Heeft u in de afgelopen maand hulp gekregen bij dagelijkse bezigheden? Dit kan hulp en ondersteuning zijn door zorg- en welzijnsprofessionals, maar ook van familie, vrienden, vrijwilligers of burens.</i>	
Ja	29
Nee	12
Vraag 6: <i>Bij welke van de onderstaande aspecten van uw leven heeft de afgelopen maand ondersteuning gekregen? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk</i>	
Huishoudelijk werk	22
Boodschappen	15
Naar buiten gaan	11
Koken	6
Bezoek aan arts/ziekenhuis	9
Zelfzorg	12
Administratie	12
Gebruik internet	9
Anders	1
Vraag 7: <i>Kan u zelfstandig naar buiten?</i>	
Ja	34
Nee	6
Geen antwoord	1

Zelfredzaamheid; Resultaten uit de interviews

Een van de doelstelling van het Jong + Oud= Goud project is om naast eenzaamheid onder ouderen te verminderen, hun zelfredzaamheid te vergroten. Er zijn een aantal thema's die in de interviews aan bod zijn gekomen, die gerelateerd zijn aan zelfredzaamheid en die centraal staan bij het vergroten hiervan met als doel eenzaamheid te verminderen.

Een van deze thema's betreft verminderde mogelijkheden om dagelijkse verrichtingen te kunnen uitvoeren zonder dat senioren zichzelf hiermee overvragen. Alle senioren die voor dit onderzoek zijn geïnterviewd vertelden over hun ervaringen met minder uithoudingsvermogen of pijn als zij zich teveel inspinnen. In bepaalde gevallen gaat het om (kleine) huishoudelijke taken zoals het schoonmaken van de bovenste keukenkastjes of het klaarmaken van eten. Senior Els is herstellende van een operatie en krijgt thuiszorg maar wil wel graag zoveel mogelijk zelf doen. Zo zorgt ze ervoor dat ze alles klaarzet zodat zij zo maar minimaal beroep hoeft te doen op hulp. Een aantal geïnterviewde

senioren lost hun verminderde mogelijkheden om zelf eten te koken op door maaltijdservices, die maaltijden warm of koud aan huis leveren, zoals senior José:

“[...] ik bestel eten bij Appetito. Ja en dat wordt dan gebracht. En zijn zeven maaltijden en dat douwen ze gelijk in mijn diepvries en dan kan ik, dan kan ik zelf de gerechten uitkiezen die ik wil hebben.” (Senior José, interview koppel 15b)

Deze senior heeft eveneens een oplossing voor haar steunkousen die elke dag aan en uit moeten; *“Ik heb mezelf alles aangeleerd. Kijk daar staat de machine voor mijn steunkousen”* aldus José. In een aantal gevallen ondersteunen de studenten bij het uitvoeren van dagelijkse verrichtingen, zoals student Inge die kleine klusjes in huis doet voor senior Josine. Zo doet ze de afwas, ruimt spullen op en neemt wel eens een boodschapje mee.

Toch zijn er bepaalde obstakels die niet op te lossen zijn met ondersteuning aan huis of vindingrijkheid. Zo is het grote beletsel voor José niet het koken van een maaltijd of haar steunkousen, want ondanks haar rolstoel heeft ze daar oplossingen voor gevonden. José vertelde tijdens het interview dat wat haar tegenhoudt om zelfstandig naar buiten te gaan en om meer initiatieven te kunnen nemen in het leggen en onderhouden van contacten, een zware deur is. In het appartementencomplex waar zij woont moet zij door een deur om bij de lift te komen. De deur kan echter alleen geopend worden door deze naar je toe te trekken en dit kan José niet door krachtverlies in haar armen en omdat ze in een rolstoel zit.

Ook senior Josine is moeilijk ter been en kan door het trapje naar haar voordeur niet meer zelfstandig naar buiten. Tot voor kort wachtte zij tot haar buurman haar kwam helpen om zo naar de winkels te gaan, maar ook met haar rollator redt zij dat niet meer. Josine vertelt hierover met een toon van berusting maar op de stralende zondag in juli waarop het interview plaatsvindt, vindt zij het toch wel heel jammer dat zij ook geen gebruik meer kan maken van haar tuin omdat ook deze alleen met een trappetje bereikt kan worden.

Voor senior Aafke die op een bovenwoning woont en een heupoperatie in het vooruitzicht heeft is dit een van de grote zorgen. Zij wil niet afhankelijk worden en is graag zelfredzaam maar; *“[...] naar beneden is geen punt, naar boven is wel moeizaam”* aldus Aafke. Dit terwijl senior Aafke graag zelf op pad gaat met haar scootmobiel en merkt dat ze hiermee aanspraak heeft onderweg. Niet alleen van andere scootmobielbestuurders maar ook als ze gewoon over het fietspad rijdt. Zij vindt dit een veel fijnere manier van reizen dan met het openbaar vervoer, juist vanwege deze gezelligheid. De steile trap naar haar woning dreigt echter een beletsel te gaan worden; deze kan zij na haar heupoperaties immers niet meer zelf op of af zodat ze ook niet bij haar scootmobiel kan komen.

Senior Aafke is niet de enige senior die liever niet het openbaar vervoer wil reizen, zij het om een andere reden. Voor een groot deel van de geïnterviewde senioren is het bezwaar dat zij niet goed



weten hoe een OV-chipkaart werkt. Hierin betekenen studenten vaak het verschil tussen niet meer met het OV reizen of hierin (weer) zelfredzamer worden. Studenten nemen senioren mee op pad en maken naast gebruik van speciaal vervoer, juist ook gebruik van OV. Een belangrijk voordeel hiervan, zo geven de senioren aan, is dat speciaal vervoer van te voren besteld moet worden en je precies op de juiste tijd op de afgesproken plek moet staan. Voor een langer tripje samen met de student zoals senior Johanna die graag met student Laura naar Blijdorp gaat, is het heel handig, maar om alleen even naar de winkel te gaan of als je ergens op een bepaald moment moet zijn vinden de geïnterviewde senioren en studenten het speciaal vervoer niet prettig omdat het hen teveel vastlegt:

Senior Aafke: “[...] We zijn ook weleens met het aanvullend openbaar vervoer gegaan, maar dat vind ik ook rampzalig.”

Student Esther: “Ja precies, dan moet je er op een bepaald tijdstip zijn en dan moet je weer een kwartier of halfuur wachten. Dus als je een film wilt kijken is dat natuurlijk heel erg lastig, want dan moet je wel kunnen rekenen.” (Interview koppel 4)

Een thema dat voor veel senioren van belang lijkt te zijn is dat zij graag ondersteuning ontvangen van hun sociale steunsysteem zoals familie, professionals en de student waaraan zij gekoppeld zijn, maar dat zij wel graag de regie houden over (een aantal belangrijke aspecten van) hun leven. Door gericht ondersteuning te geven in bijvoorbeeld het aanleren van nieuwe vaardigheden op het gebied van het werken met smartphone en computer, dragen studenten waaraan de senioren gekoppeld zijn hier voor een belangrijk deel aan bij. De senioren en studenten die zijn geïnterviewd vertellen dat dit een van de doelen is waaraan ze gericht werken en hierin dragen de studenten echt bij om de senioren digitaal vaardiger te maken en daarmee zelfredzamer online, bijvoorbeeld in het onderhouden van sociale contacten. Zowel senior José als senior Josine hebben familie die ver weg woont en met wie zij dankzij de hulp van de student contact kunnen onderhouden via Skype.

4.4. SPECIFIEKE KENMERKEN VAN HET JONG + OUD = GOUD PROJECT

Na de koffie met wat lekkers gaat Theo ons met ferme pas voor de trap op richting een van de zalen. Eenmaal boven blijkt dat we nog een trap op moeten. Theo ademt enigszins zwaar en Qwendolyn vraagt of het gaat. “Ja hoor, maar even op adem komen” antwoordt Theo. We staan even bovenaan de trap stil en laten mensen passeren. Theo lacht de passanten vriendelijk toe en vervolgens loopt hij met flinke pas verder. Qwendolyn vertelt mij dat Theo soms snel buiten adem kan zijn door een longziekte. Als ik vraag op welke manier ze daar rekening mee houdt, vertelt ze dat ze erop let dat hij zich niet teveel inspant en dat ze dit inmiddels heel goed bij hem kan herkennen. Dat Qwendolyn en Theo goed op elkaar zijn ingespeeld wordt later die middag eveneens duidelijk als een nieuwe trap zich aandient. Zonder veel omhaal zegt Qwendolyn dat ze even de lift gaat zoeken en Theo en ik blijven op haar wachten. Ik vind het bijzonder om te zien hoe ongedwongen hun contact is. Er hoeft niks gezegd of gevraagd te worden. Qwendolyn voelt aan wat de behoeften van Theo zijn en heeft geen aanmoediging nodig om dingen makkelijker of comfortabeler voor hem te maken. Theo bedankt haar hiervoor op een heel terloopse manier voor, waarbij het overkomt als een vanzelfsprekendheid die geen verdere woorden of uitleg nodig heeft.

Sociale zorg; Resultaten uit de vragenlijsten

Stichting Senior&Student heeft als doelstelling om met haar Jong + Oud = Goud project eenzaamheid onder ouderen te verminderen en hun zelfredzaamheid te vergroten. Dit beoogt zij te doen door te faciliteren dat studenten ‘sociale zorg’ aan senioren kunnen bieden. Deze sociale zorg krijgt vorm in het contact tussen senior en student. In onderstaande tabellen worden enkele kenmerken van de contactmomenten weergegeven.

Resultaten vragenlijsten senioren met betrekking tot de kenmerken van contact tussen senior en student (n= 41, absolute aantallen)	
Vraag 20: Hoe vaak komt/kwam de student (gemiddeld) bij u?	
1 keer per week	14
1 keer per 2 weken	16
1 keer per maand	5
Minder dan 1 keer per maand	6
Vraag 21: Hoe lang is/was het bezoek van de student gemiddeld?	
Minder dan 1 uur per bezoek	3



1 tot 1,5 uur per bezoek	14
2 tot 3 uur per bezoek	21
Langer dan 3 uur per bezoek	3
Vraag 22: <i>Zien/zagen u en de student elkaar elke week op een vast moment?</i>	
Ja	10
Nee	31
Vraag 26: <i>Wat onderneemt/ondernam u zoal met de student? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk</i>	
Koffie/thee drinken	31
Praten over allerlei onderwerpen	33
Samen koken en eten	9
Wandelen	14
Boodschappen doen	10
Samen werken met de computer	14
Sociaal culturele activiteiten ondernemen	12
Anders	11

Resultaten vragenlijsten *studenten* met betrekking tot de kenmerken van contact tussen senior en student (n= 28 , absolute aantallen)

Vraag 20: *Hoe vaak bezoek je de senior gemiddeld?*

1 keer per week	8
1 keer per 2 weken	9
1 keer per maand	1
Minder dan 1 keer per maand	4
Geen antwoord	6

Vraag 21: Hoe lang bezoek je de senior gemiddeld?	
Minder dan 1 uur per bezoek	0
1 tot 1,5 uur per bezoek	5
2 tot 3 uur per bezoek	12
Langer dan 3 uur per bezoek	5
Geen antwoord	22
Vraag 15: Wat onderneem je zoal met de senior?	
Koffie/thee drinken	26
Praten over allerlei onderwerpen	27
Wandelen	13
Boodschappen doen	10
Samen koken en eten	9
Samen werken met de computer	14
Sociaal culturele activiteiten ondernemen	12
Anders	11

In zowel de vragenlijsten voor de studenten als voor de senioren is uitgebreid gevraagd naar de wijze waarop senioren en studenten hun onderlinge contact ervaren en aan welke kenmerken van sociale zorg dit volgens hun zou raken. Hierbij is geen definitie van sociale zorg gegeven en was dit dus naar eigen invulling van de studenten en senioren. De resultaten op de vraag 'Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van sociale zorg?' uit de vragenlijst aan de senioren zijn hieronder in een woordenwolk weergegeven.



Figuur 1: Woordenwolk visie op sociale zorg vragenlijst senioren



Figuur 1 Woordenwolk visie op sociale zorg vragenlijst studenten

Een aantal van de kenmerken van sociale zorg die senioren noemen worden ook door de studenten aangedragen als belangwekkend maar opvallend is dat slechts een enkeling een kenmerk noemt dat gaat over de invulling van het contact en dat meerdere studenten aangeven dat sociale zorg de verantwoordelijkheid is van iedereen. Op de vraag op welke manier sociale zorg volgens de studenten

kan bijdragen aan onafhankelijk en gelukkig ouder worden, benoemen zij veelal een combinatie van invulling van het contact en houdingsaspecten.

Sociale Zorg; Resultaten uit de interviews

Tijdens de interviews zijn verscheidende vragen gesteld met betrekking tot de ervaringen van de senioren en studenten aangaande hun match en onderlinge contact en de wijze waarop zij sociale zorg ingevuld zien worden in hun onderlinge contact. De thema's die tijdens de interviews werden aangedragen als kenmerkend voor het contact en band tussen het koppel, vertonen parallellen met hetgeen uit de vragenlijsten naar voren is gekomen met betrekking tot sociale zorg. Zij worden hier, ook met woorden die de respondenten zelf in de interviews gebruikten, hieronder nader uitgewerkt.

De “klik” tussen senior en student

Zowel de studenten als de senioren benoemden het hebben van een “onderlinge klik” als hetgeen zij zien als belangrijkste reden voor hun band. Deze klik is een belangrijk onderdeel van het al dan niet slagen van de match tussen senior en student. Senior Aafke was voordat zij gekoppeld werd aan student Esther gekoppeld aan een student met wie het niet zo goed klikte.

Senior Aafke: “[...] toen kreeg ik iemand en toen klikte dat niet zo heel erg. En toen hebben we in een vrij korte tijd besloten om het te stoppen dat contact.”

M.v.S.: “Hebben jullie dat samen besloten?”

Senior Aafke: “Ja ik heb toen gebeld en gezegd van, ik heb het gevoel dat we niet zo erg goed met elkaar samengaan en toen zei ze, ja dat gevoel had ik zelf ook al. Ik zei, ah gelukkig, dan zijn we het in ieder geval eens. En toen hebben we besloten om het te stoppen” (Interview koppel 4)

Met student Edith waaraan senior Aafke nu is gekoppeld kan ze het goed vinden:

Senior Aafke: Jij [student Edith, M.v.S.] bent ook veel makkelijker om te zeggen van, kom eens even langs en even gewoon theedrinken en bijpraten en zo. Dat geeft een soort ontspannen gevoel, dat ja ik vind dat heel moeilijk onder woorden te brengen. Ja dat geeft iets heel natuurlijk eigenlijk aan het contact. [...] dus dat is dan toch iets kennelijk wat je misschien bij elkaar...”

M.v.S.: “Voelt ofzo?”

Senior Aafke: “Voelt of dat het klikt.” (Interview koppel 4).

Ook student Eefje ervaart dat ondanks dat de belevingswereld en leefstijl van haar en “haar” senior die eveneens Eefje heet, ver uit elkaar liggen dat zij toch een hele goede klik hebben: “Maar dus in die zin is het heel grappig dat wij eh, dat wij eh gematcht zijn. Want het klikt wel gewoon heel goed, we kunnen echt uren praten over van alles en nog wat.” (Interview koppel 6). Voor senior Martha was het bij het eerste moment dat ze student Brechtje de trap op zag komen duidelijk dat ze het goed met elkaar zouden kunnen vinden. Hun band wordt dan ook volgens zowel senior als student gekenmerkt



door de goede gesprekken die ze hebben over onderwerpen die ze beide niet zomaar met anderen zouden bespreken:

Senior Martha: "Ja het is voor ons, voor mij is het gewoon de klik."

Student Brechtje: "Ja we praten gewoon heel makkelijk."

Senior Martha: "Ja wij praten gewoon heel makkelijk."

Student Brechtje: "Dan komen er ook dingen omhoog zeg maar."

Senior Martha: "Dat is gewoon zo." (Interview koppel 1)

Voor senior Paulien en student Esther was hun onderlinge klik er vanaf het begin:

Student Esther: "[...]eigenlijk is het wel bijna vanaf het begin heel erg leuk geweest."

Senior Paulien: "Dat het klikte hé?"

Student Esther: "Ja."

M.v.S.: "En waaraan merkte jullie het dan dat het klikte? Waarom klikt het tussen jullie? Wat, hoe voelt dat?"

Student Esther: "Ja ik weet niet echt hoe ik dat uitleg, het is altijd wel."

Senior Paulien: "Nou ik vind dat ze, Edith is gewoon heel verstandig ook, je bent ook, nee vind ik hoor. Gewoon heel wijs en toch ook geduldig, ja. Dat vind ik wel, je moet toch wel een beetje naar elkaar toe, een beetje, nou niet bepaald groeien, maar dat je ook gewoon in respect ook hé. Dat ik niet alleen praat ofzo, maar ik ben ook geïnteresseerd in Esther." (Interview koppel 7)

Generatieverschil: Jong + Oud = inderdaad Goud

Volgens zowel de studenten als de senioren is deze onderlinge klik cruciaal voor het hebben van een goede band en het slagen van de match tussen student en senior. Deze klik hangt volgens de geïnterviewde samen met gedeelde belangstellingen maar ook met juist het hebben van interesse in de andere generatie. Zo is contact met (jonge) familieleden niet voor alle senioren vanzelfsprekend en zij missen iemand met wie ze kunnen praten over hoe het is om jong te zijn, van wie je kan leren hoe om te gaan met nieuwe technologieën en over wat er nu belangrijk is voor jonge mensen. Senior Aafke vertelde tijdens het interview het volgende:

"Ik heb een hele kleine familie. Er is eigenlijk niets meer van over, ja. Ja dat is als je ouder wordt is dat soms toch wel een beetje zuur. Maar ja dat heb ik niet, dus ik vond het een leuk initiatief [Jong + Oud = Goud project, M.v.S.]. Ik dacht ik ga eens kijken of dat iets voor mij is. Dus dan hoor je van allerlei andere mensen, die hebben 100 zussen en broers, nou ja overdreven gezegd. Of allerlei neven en nichten die dan langskomen en dat heb ik niet. Dus dat is ook een beetje de reden waarom ik naar dat Senior&Student ben gegaan, omdat ik het gewoon ook leuk vind om met jonge mensen, als je nou een kind hebt of een zoon of een dochter, die zouden dan inmiddels dan niet meer twintig zijn zoals jij, maar dat heb ik niet, dus ik vond het een leuk initiatief. Ik dacht ik ga eens kijken of dat iets voor mij is. (Senior Aafke, interview koppel 4)

Even later vervolgt senior Aafke;

Senior Aafke: “En wat ik ook heel leuk vind, ja dat je toch met iemand die zo’n stuk jonger is, naar dezelfde films gaat en dat beleeft. En dat ik dan denk, wat maakt het dan eigenlijk uit, tuurlijk is er een leeftijdsverschil en, maar ja...”

MvS.: Je vindt het niet anders dan wat betreft met andere vrienden?

Senior Aafke: Nee, eigenlijk vind ik het leuker, want ik vind, dat roep ik steeds, dat is misschien heel gemeen van mij, maar ik vind vaak mensen van mijn leeftijd zo vastgeroest. [...] Maar dat is ook echt zo. Kijk, jij bent natuurlijk wel 20 en ik al zevenenzestig, dus wij hebben wel hele andere levens natuurlijk, en ik heb een ander leven gehad en jij moet het nog opbouwen, maar ja mensen zijn toch in de grond allemaal hetzelfde.”

(Interview koppel 4)

Voor senior Josine die altijd in het onderwijs gewerkt heeft was het kunnen bijblijven en het uitwisselen van ervaringen een aspect van het contact tussen haar en student Inge;

[...]dan ook nog een beetje bijblijven van hoe het tegenwoordig in het onderwijs is. Ja daar sta ik verder natuurlijk ook helemaal buiten want daar heb ik verder geen connecties meer, van over gehouden. [...]Ja ik vind het ook gewoon prettig hoe het in die studentenwereld, ja dat te horen hoe het in die studentenwereld gaat. [...] maar dan vertelt ze me wat ze in het weekend gaat doen, met wat ze met de studie bezig en dat houdt mij jong, dat triggert iets bij mij ” (Senior Josine, interview koppel 17)

Senior-studentkoppel Paulien en Esther verwoorden de ervaringen met hun leeftijdsverschil als volgt:

“Ook naja, zo’n soort kleinkind ofzo, als je het zo zegt iets hé, want ik weet ook wat het is omdat ik ook een studie heb gedaan, dan weet je wat het inhoudt. En ik ben ook geïnteresseerd dat het ook veranderd is hé de studie.” (Senior Paulien, interview koppel 7)

Senior Paulien en student Esther geven in het citaat hierboven uitdrukking aan op welke manier zij ervaren dat hun band gekenmerkt wordt door het hebben van een onderlinge klik maar ook door interesse in elkaars leven en bezigheden. Gevraagd naar wat studenten en senioren zoal ondernemen komt naar voren dat de contactmomenten vooral gekenmerkt wordt door met elkaar in gesprek te gaan over allerlei onderwerpen.

Student Eefje en senior Eefje ervaren hun band als die van kleinkind en grootouder;

Senior Eefje: “Je bent m’n kleinkind.”



Student Eefje: "Ahh haha, zo lief. Ja. Ja, het is ook een soort oma voor mij ofzo, zo voelt het ook wel. Ja." (Interview koppel 6)

Het leeftijdsverschil tussen de koppels is enerzijds juist een kenmerkend onderdeel van de match, immers het geeft de mogelijkheid om ervaringen en verhalen te kunnen uitwisselen met iemand van een andere generatie. Anderzijds geven de koppels aan dat leeftijd eigenlijk geen rol speelt zolang je er maar sprake is van een onderlinge klik gebaseerd op oprechte wederzijdse interesse in elkaars leven. Zowel senioren als studenten geven aan dat zij ondervinden dat door hun onderlinge contact ze nieuwe perspectieven, mogelijkheden, krachten, competenties en vaardigheden ontdekken in zichzelf en in elkaar als persoon maar ook in de generatie van de ander:

Senior Eefje: "Ik vind het een verrijking voor beide."

M.v.S.: "Ja?"

Senior Eefje: "Ja, serieus."

M.v.S.: "Wilt u daar wat meer over vertellen?"

Senior Eefje: "Nee, ik, kijk als oudere heb je natuurlijk ongelofelijk veel levenservaring mee te slepen. Maar als jongere heb je de toekomst. En die combinatie vind ik heel erg mooi."

[...]

Student Eefje: "Het is gewoon interessant om überhaupt een oudere te spreken over wat die meemaakt en hoe die ze leven heeft meegemaakt." (Interview koppel 6)

Voor een aantal studenten zijn ervaringen met hun grootouders de (belangrijkste) motivatie om deel te nemen aan het project. Zo heeft student Elise na het overlijden van haar oma zich ingeschreven bij het Jong + Oud = Goud project. De band met haar onlangs overleden oma was dan weliswaar de belangrijkste drijfveer om deel te nemen aan het project, deze maakte het ook wel moeilijk voor haar. Haar band senior José is voor haar dan ook niet te vergelijken met een die zij met een/haar oma zou hebben, maar wel met die met een ander heel belangrijk familielid.

Ook voor studente Inge was de ervaring met haar eigen opa en oma een belangrijke motivatie;

Student Inge: "Ja ik denk ook een beetje dat dat ik het wilde doen omdat ik mijn opa die is ook nu alleen. Mijn oma is denk ik iets van drie jaar geleden overleden en hij is ook af en toe een beetje eenzaam. Dan ga ik naar hem toe en toen dacht ik van nou er zullen vast meerdere mensen zijn die in diezelfde situatie zitten. [...] uhm ja het is gewoon inderdaad een beetje hetzelfde als ik bij mijn opa ben. Die help ik ook gewoon een beetje. Bij hem was ik wel eens wat af en hier zet ik ook wel eens wat in de vaatwasser of ruim ik wat op." (Interview koppel 17).

Gedeelde stad

Stichting Senior&Student is actief in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht en in de meeste gevallen wonen senioren en studenten in dezelfde stad en soms zelfs in dezelfde buurt. Zo herkennen en waarderen senior Ylona en student Mirthe hun Rotterdamse accent en humor in elkaar. Volgens het

koppel kan je meteen horen of iemand uit Rotterdam komt of ergens anders vandaan en ondanks dat ze beide heel sociaal zijn vindt met name student Mirthe “het lekkere Rotterdamse” van senior Ylona heel leuk.

Niet alle studenten en senioren hebben een gedeelde eigenschap, zoals een accent, dat kenmerkend is voor de stad waar zij wonen, maar zij delen wel de fysieke stad waar zij wonen. Senioren vertelden tijdens de interviews hoe zij de stad en hun buurt hebben zien veranderen en dat dit het veelal minder aantrekkelijk voor ze maakt om erop uit te gaan. Plekken die vroeger bekend en vertrouwd waren zijn verdwenen en de winkeliers met wie zij voorheen een praatje maakten, zijn vertrokken. De winkels waar zij vroeger kwamen zijn immers in andere handen overgegaan, kleine speciaalzaken hebben plaatsgemaakt voor supermarkketens en parkjes zijn parkeerterrein geworden. Hiervoor zijn uiteraard nieuwe mogelijke (spontane) ontmoetingsplekken ontstaan maar senioren kennen deze lang niet altijd. Studenten kennen juist deze oude plekken niet, maar de nieuwe plekken wel. Senior Aafke en Student Esther wonen dicht bij elkaar in de buurt en gaan geregeld samen op stap; *“Ik vind het leuk als iemand jong is en [ik, MvS] een beetje kan horen van hoe is het nou om jong te zijn nu in Amsterdam”* (Senior Aafke, koppel 4).

Dat senioren gekoppeld zijn aan een student die hun buurt of stad ook kent en dat zij zich gehoord en begrepen voelen bij de drempels die zij ervaren om eropuit te gaan, maakt dat senioren in sommige gevallen (weer wat meer) op de buurt gericht zijn geraakt als gevolg van hun deelname aan het Jong + Oud = Goud project. Zo gaat senior José sinds een paar maanden samen met student Elise naar een handwerkclub in een nabijgelegen buurthuis. Niet alleen was het voor haar een belemmering dat zij de deur naar de lift niet zelfstandig kan openen, maar senior José vertelde eveneens dat ze het moeilijk vindt om ergens binnen te komen waar ze niemand kent. Senior Johanna benoemt dat ze samen met student Laura graag op pad gaat en dat ze ook graag in het buurtcentrum een kopje koffie gaat drinken of wat gaat eten. Als ze samen met Laura gaat, kent ze immers tenminste iemand en ze kan zich best voorstellen dat ze uiteindelijk als ze nieuwe mensen heeft leren kennen, ook alleen zal gaan. De eerste stap om iets nieuws te doen vinden zowel senior José als Johanna lastig te zetten omdat ze dan nog niemand kennen.

De drempel om dingen te ondernemen kan ook zitten in onzekerheid om bepaalde vaardigheden. Als deze hindernis dan eenmaal samen met de student is ondernomen, kunnen de senioren hun horizon zelf verder verbreden:

Senior Aafke: [...] ben ik ook meer op die scootmobiel in het centrum terecht gekomen, want dat durfde ik niet zo goed. Ik dacht ik ben zo lang uit het verkeer en het is zo druk geworden met scooters, durf ik dat nog wel. Maar nu doordat ik dat een keer met haar [student Edith, M.v.S.] doe, merkte ik dat ik dacht van, o ja dat vind ik prima om te doen. Dus nu scheur ik overal op dat ding naartoe in de hele stad en denk van, nou ja ik voel me gewoon alsof ik weer op de fiets zit.
(Interview koppel 4)

Samen gaan student Edith en senior Aafke nu geregeld op de fiets en scootmobiel op pad en leren ze beide nieuwe plekken in hun buurt en stad kennen; *“Senior Aafke: Ja en Edith die kent Amsterdam nog niet zo goed en ik woon hier dus al heel lang”* (Interview koppel 4). Senior Aafke vertelt tijdens het interview dat ze de smaak te pakken heeft en nu graag gebruik wil maken van het prachtige zomerweer en een clubje wil beginnen om samen met andere ouderen met de scootmobiel de stad “onveilig” te maken.

Ook voor senior-studentkoppels waarbij het minder gemakkelijk is om naar buiten te gaan is het bespreken van hetgeen plaatsvindt in hun stad of wijk een terugkerend onderwerp. Zo bespreken zij welke nieuwe winkelcentra erbij zijn gekomen, wat er moet gebeuren met in onmin geraakte koloniale zeehelden op sokkels en hoe verkeerd verbouwde musea nieuw leven ingeblazen kan worden. Deze toertjes worden weliswaar niet allemaal buiten in de “echte” stad ondernomen, maar dit maakt het niet minder leuk en leerzaam.

4.5 VERSCHILLEN MET PROFESSIONELE ZORG EN ONDERSTEUNING

Veel senioren die hebben deelgenomen aan het onderzoek ontvangen in meer of mindere mate een vorm van professionele zorg en ondersteuning. Er worden door de senioren meerdere onderwerpen aangekaart waar het de verschillen tussen de professionele hulpverlening en het Jong + Oud = Goud project, betreft. Senioren geven aan dat zij het contact met “hun” student dan ook als een aanvulling zien op de zorg en ondersteuning die zij van professionals ontvangen.

Onderlinge verhoudingen en vrijwilligheid

Zoals in de voorgaande paragraaf beschreven bouwen veel senioren en studenten een zeer persoonlijke band op die volgens de koppels anders is dan de relatie tussen (oudere) zorgvrager en professionele zorg en ondersteuning. Niet alleen is binnen de professionele hulpverlening veel wisseling tussen personeel waardoor het moeilijk is een band op te bouwen, ook ervaren senioren dat dit uitdrukkelijk niet de bedoeling is. Immers, de professionals komen om een bepaalde taak uit te voeren en krijgen hiervoor betaald. Veel van de geïnterviewde senioren ontvangen zorg en ondersteuning van zorg- en welzijnsprofessionals, zoals adl-ondersteuning. Soms leveren deze professionals meer dan alleen de (geïndiceerde) hulpverlening. Zo neemt de fysiotherapeut van senior Josine vaak wat boodschapjes voor haar mee en haalt de was uit de automaat. Dit is dan volgens de geïnterviewde senioren wel een uitzondering want de meeste hulpverleners hebben hier geen tijd voor. Ook als het contact met deze professionals heel goed is, vinden sommige senioren het overigens wel lastig om zich te verhouden tot de relatie die zij met deze personen kunnen aangaan. De hulpverleners komen dan wel met regelmaat over de vloer maar er blijft altijd sprake van een zekere afstand, aldus een aantal senioren, waaronder senior Aafke. Met haar “hulp” heeft zij volgens eigen zeggen echt een klik maar uiteindelijk komt zij toch met een bepaalde taak in haar achterhoofd en als ze daarmee klaar is gaat ze weer naar de volgende. Ze komen voor een bepaalde taak, niet voor jou als persoon aldus senior Aafke. Senior Johanna merkte op dat het ook lang niet altijd dezelfde personen zijn die komen om te helpen met bijvoorbeeld douchen. Niet alleen vindt ze dit niet prettig, het zorgt er eveneens voor dat het lastig is een band met iemand op te bouwen.

Zoals beschreven spreken veel koppels per keer af wanneer de senior en de student elkaar treffen. Een aantal senioren heeft met betrekking tot dit onderwerp aangegeven dat zij het prettig vinden als de student op een vast moment elke week of een keer in de twee weken langskomt. Zo komt Brechtje elke week op donderdag langs bij senior Martha. Voor Martha is dit heel prettig omdat ze dan iets heeft om naar uit te kijken. Ook studenten Laura en Lotte komen op een vast moment langs, bijvoorbeeld in het weekend omdat dit anders volgens beide senioren zo lang duurt en ze dan iets hebben om in hun stille weekend naar uit te kijken. Daarbij is het prettig aldus senior Martha dat je dan een afspraak in je agenda hebt staan en tegen anderen kan zeggen dat je op die dag niet kan afspreken omdat je dan bezoek krijgt. Het maakt volgens senior Martha niet uit hoe vaak je afspreekt, als je maar weet dat er iemand langs gaat komen.



Juist het iets hebben om naar uit te kijken en een vertrouwd gezicht dat op deze gezette tijden op bezoek komt, is volgens de koppels een belangrijk kenmerk van sociale zorg en daarmee een verschil met professionele zorg. Het contact met deze zorg- en welzijn professionals is dan ook volgens de senioren niet te vergelijken met het contact met de student. “Hun” student komt omdat hij of zij dat zelf wil zonder dat hier een (geldelijke) beloning tegenover staat. Studenten die deelnemen aan het Jong + Oud = Goud project doen dit op basis van vrijwilligheid. Een aantal studenten gaf tijdens de interviews aan dat zij graag vrijwilligerswerk doen omdat ze dit kunnen toevoegen aan hun C.V.. Hierbij hebben zij er wel specifiek voor gekozen vrijwilligerswerk te doen met ouderen. Aandacht voor dit maatschappelijke thema zoals bijvoorbeeld in een televisieprogramma van Gerard Joling en Gordon, waarin eenzaamheid bij ouderen onder de aandacht wordt gebracht, heeft meerdere studenten ertoe gebracht zich aan te sluiten bij het project. Verreweg de meeste studenten vertellen echter dat met name hun persoonlijke ervaringen, interesse, kennis en vaardigheden de doorslag hebben gegeven om ervoor te kiezen vrijwilligerswerk met senioren te gaan doen. Student Kirsten, gekoppeld aan senior Truus verwoordt het als volgt:

“[...]ik ben sowieso gek op ouderen. Ik vind ze hele interessante mensen, heel erg wijs, heel erg soort van grote voorbeeldachtig, wat de meeste mensen met kinderen hebben heb ik zo'n hoog knuffelgehalte. Ik ben sowieso heel erg opgevoed met het idee van draag je steentje bij aan de maatschappij. Ik vond dat wel een heel mooi iets. Het leek me ook heel erg leuk en heel erg leerzaam om er gewoon aan mee te doen.” (Interview koppel 18)

Zoals beschreven ervaren zowel senioren als student hun onderling band veelal als erg persoonlijk. Hierdoor voelen zij zich betrokken en ervaren zij in bepaalde gevallen een zekere mate van verantwoordelijkheid voor elkaars welzijn. Dit laatste wordt met name benoemd door studenten. Zo is het bieden van de ‘sociale zorg’ voor student Emilia soms best zwaar. Zij had zich opgegeven voor het project omdat zij graag vrijwilligerswerk wilde doen voor op haar C.V. maar ze vertelde tijdens een telefonisch interview zonder de senior, dat het zwaarder was dan ze had verwacht. Senior Clara aan wie zij gekoppeld was had het psychisch erg zwaar en was ten tijde van het interview in gesprek met de Levensende Kliniek. Student Inge vertelde tijdens het interview dat senior Josine graag naar buiten wil met de rolstoel maar zij zich hiervoor niet voldoende toegerust voelt en dat zij zich ook wel eens zorgen maakt dat er iets met Josine kan gebeuren terwijl zij alleen met haar thuis is. Ook student Elise vindt het soms moeilijk omdat ze vragen krijgt van familie en ervaart dat ze niet in alle gevallen over voldoende kennis en vaardigheden beschikt. Ze geeft aan dat ze meer ondersteuning en begeleiding zou willen krijgen, bijvoorbeeld naar aanleiding van het invullen van het logboek. De geïnterviewde senioren vinden de persoonlijke band die zij met “hun” student hebben heel prettig en geven dan ook aan het heel jammer te vinden dat het project maar één jaar duurt. Senior Truus ziet er nu al tegenop dat student Kirsten maar een jaar blijft;

“[...] dat vind ik jammer. Als je een goede band met iemand hebt. Ja een keer per maand zien we elkaar dus dat is ook niet zo vaak en uhm dan als je dan die band, die band langzamerhand

opgebouwd hebt, misschien takel ik dan helemaal af, dat kan ook. Maar dan is het toch fijn als je iemand hebt, gewoon gezellig, ze komt nog. Ook al ben ik misschien helemaal krikkemikkig.”
(Senior Truus, koppel 18)

Student Kirsten stelt tijdens het interview senior Truus gerust dat ze ook zal blijven komen als het projectjaar verstreken is maar ook voor andere senioren dan Truus blijkt de van te voren aangekondigde termijn een bron van onzekerheid. Meermaals wordt aangegeven dat zij het prettiger zouden vinden als de termijn van een jaar niet genoemd wordt en er gewoon in onderling overleg gekeken kan worden hoe lang beide partijen graag hun onderlinge contact (wellicht in andere vorm of minder frequent) willen voortzetten.

Logboeken en doelgerichtheid

Tijdens de interviews kwam het invullen en werken aan de doelen meermaals aan bod. Bij de taakgerichtheid die professionals hebben in hun contact met de senioren, behoort ook dat er gewerkt wordt aan het behalen van doelen. Ook studenten die gekoppeld zijn aan een senior werken samen aan bepaalde doelen. De inhoud van deze doelen binnen het project is echter van andere orde dan binnen de professionele hulpverlening. Studenten rapporteren middels een online logboek hun activiteiten en duur van hun bezoeken bij Stichting Senior&Student. Hierin kunnen studenten eveneens doelen opstellen die zij in overleg met hun senior bepalen. Senior-studentkoppel Inge en Josine heeft als expliciet geformuleerd doel om Josine meer vaardigheden te leren op haar tablet zodat zij kan skype met familie in het buitenland.

Een aantal van de geïnterviewde koppels geeft aan dat zij wel doelen hebben opgesteld maar hier niet zo expliciet aan werken. Sommige zijn het in de loop van de tijd een beetje vergeten of vinden het jammer dat dat de spontaniteit uit hun contact en ontmoetingen haalt. Ondanks dat meerdere senioren aangeven het niet prettig te vinden dat ze doelen moeten opstellen en hieraan werken, heeft senior Eefje hier een uitgesproken mening over;

M.v.S.: “[...] als u zich inschrijft bij Senioren Student, is het op een bepaald moment de bedoeling dat je doelen opstelt. Hebben jullie dat ook gedaan?”

Senior Eefje: “Dat vind ik zoiets vervelends.”

M.v.S.: “[...] waarom vindt u dat vervelend?”

Senior Eefje: “Zet het maar in hoofdletters.”

M.v.S.: “Ik ga het erbij zetten, vertel.”

Senior: “Ik vind het echt heel vervelend. Ik heb namelijk heel veel therapieën gehad in het leven. En die beginnen ook altijd met doelen. En er komt nooit wat van terecht. Dan word ik daar ongelofelijk dwars van.”

M.v.S.: “Want het doet u eigenlijk teveel aan de hulpverlening denken?”

Senior Eefje: “Ja, en ook het mislukken van die doelen maar iedere keer.” (Interview koppel 6)

Deze doelen zijn zoals benoemd onderdeel van het logboek. Het invullen van de logboeken vinden studenten niet altijd prettig. Soms geeft het ze volgens eigen zeggen inzicht in dat wat de ze afgelopen tijd samen met hun senior hebben ondernomen en realiseren ze zich dat ze onbewust toch aan bepaalde doelen gewerkt hebben. In die situaties blijkt het invullen van het logboek nut te hebben, maar studenten geven aan ook wel eens gewoon wat in te vullen of bepaalde dingen weg te laten:

[...] want je hebt natuurlijk dat logboek wat je moet invullen. Maar ik weet niet hoe goed daar nu naar gekeken wordt. En hoe eerlijk mensen dat invullen, want met die man vulde ik ook wel in van vandaag zijn we naar de supermarkt geweest, ging harstikke goed, maar dan zet ik er niet in van hij wist niet meer waar zijn huissleutel was of op welke huisnummer hij woonde. Dat, dat soort dingen zet je er dan toch niet in. Dus misschien om ja af en toe een keer te bellen en te vragen hoe gaat het nou echt, dat je er misschien iets opener over bent.

[...]Want als je zo'n logboek invult is het zo onpersoonlijk. (Student Elise, koppel 15b)

Matchsysteem

Het matchsysteem was noch in de interviews noch in de vragenlijsten een vooraf bepaald onderwerp. Het thema werd echter zowel tijdens de interviews als bij de vragenlijsten door senioren en studenten zelf aangekaart. Op de website kunnen studenten nadat zij zich hebben ingeschreven voor het project online de profielen van senioren inzien om vervolgens een match verzoek te doen. In deze profielen kan de senior zelf of met hulp van bijvoorbeeld een professional of medewerker van Stichting Senior&Student een korte beschrijving van zichzelf en zijn/haar wensen en behoeften, aangeven. Zowel student Edith als studenten Lotte en Brechtje vonden dit heel prettig omdat ze op deze manier konden inschatten of een senior bij ze past, waardoor er meer raakvlakken en daarmee meer kans van slagen voor de match is. Lotte gaf hierbij aan dat er veel senioren waren waar ze niet aan gekoppeld zou willen worden omdat deze minder bij haar eigen interesses en levenshouding zouden passen. Student Kirsten plaatste echter toen gevraagd werd of er nog onderwerpen waren die niet in het interview naar voren waren gekomen maar die zij wel graag zou willen aanstippen, de volgende kanttekening:

[...] Uhum nou ja wat ik zelf wel raar vond, uhum is op het moment, ja ik, ik had me ingeschreven en toen moest ik door keuringen heen en toen kwam ik op een gegeven moment op de website dan van, ja soort van sorry hoor maar een soort van Tinder achtig idee van. Maar ik vind dat, ik heb dat, ja het is misschien niet echt, niet leuke feedback omdat ik ook niet weet hoe het anders moet zijn. [...] Ik vond het zelf heel moeilijk, je leest zoveel verhalen, geen levensverhalen ofzo maar je leest wel zoveel persoonlijke dingen van mensen. Ten eerste schrok ik er heel erg van, zo veel mensen met zoveel die echt middag, avond ja en gewoon echt zeven dagen. Hoe maak je daarin een keuze in." (Student Kirsten, koppel 18)

De onderzoeker is daarnaast naar aanleiding van de vragenlijsten door twee senioren benaderd die de manier van matches als onbevredigend hadden ervaren. Een van deze senioren gaf tijdens

telefonisch contact aan dat ze niet gematcht was met een student die bij haar past omdat zij volgens eigen zeggen te maken heeft met psychische klachten als gevolg van haar hoge leeftijd. Hierdoor stond zij maanden op de wachtlijst zonder dat dit een match opleverde. In de ervaring van deze senioren werd zij niet “gekozen” omdat zij dacht minder “leuk” te zullen zijn. Een zelfde ervaring had een senior die was gematcht aan een student met wie het volgens hem goed klikte maar die niet meer op afspraken kwam nadat de senior had laten weten niet naar buiten te kunnen. Ook deze senioren was van mening dat de student was afgehaakt omdat hij (te) weinig ondernemend was en dat er senioren waren met wie studenten er (meer) op uit zouden kunnen gaan.

Na een uurtje zegt Theo; “Zo, nu is het wel tijd voor een wijntje”. In het museumrestaurant vertelt Theo over zijn leven en ik vraag Qwendolyn ook naar dat van haar en hoe zij het onderlinge contact ervaren. Ze zijn beide heel blij met hun contact. Ze kunnen veel van elkaar leren en hebben echt een klik. Er is altijd wel iets om over te praten en beide genieten van de uitjes die ze kunnen doen. Qwendolyn geeft aan dat zij het heel leuk vindt aan Theo dat hij zo graag dingen wil ondernemen en volgens haar zo anders is dan andere oude mensen die tegen veel dingen opzien. Theo op zijn beurt vindt Qwendolyn vooral heel lief en zegt dat ze echt voelt als een kleindochter. Hij kijkt er altijd naar uit als hij weet dat ze langskomt. Theo maakt aanstalten te betalen maar ik protesteer. Op mijn argument dat ik aan het werk ben en het echt niet nodig is dat Theo voor mij betaalt zegt hij; “Gun mij dit nou. Het is zo heerlijk dat ik vandaag met jullie op stap kan zijn. Net alsof ik met mijn twee kleindochters naar het museum ben”.

5. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

In dit hoofdstuk zal de conclusie worden beschreven die naar aanleiding van de uiteenzetten van de data-analyse in hoofdstuk 4, kunnen worden getrokken. Hierbij zullen eerst de deelvragen worden beantwoord, waarna er antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag en aanbevelingen worden gedaan.

5.1. BEANTWOORDING DEELVRAGEN

De eerste deelvraag die in dit onderzoek centraal stond is: *Waar hebben ouderen woonachtig in (grote) steden behoeften aan op het gebied van zorg en welzijn?* Op basis van data verkregen uit zowel vragenlijsten als interviews kan gesteld worden dat ouderen behoefte hebben aan inhoudelijke zorg en ondersteuning, bijvoorbeeld op het gebied van het aanleren van nieuwe vaardigheden en activiteiten. Deze zorg en ondersteuning zien ouderen graag ingevuld worden door zowel hun formele en als informele sociale netwerkliden. Daarbij hebben ouderen behoeften aan sociale contacten met mensen waarmee zij zich verbonden voelen, aan wie zij hun verhaal kunnen doen en bij wie ze aan één woord genoeg hebben. Senioren ervaren dat zij vooral behoeften hebben aan deze ene persoon omdat veel mensen die belangrijk voor ze waren zijn weggevallen door overlijden of veranderingen in gezondheid en mobiliteit van (een van beide) partijen. Voor senioren met goede contacten met familieleden geldt dat zij deze contacten niet willen (over)belasten door er te veel een beroep op te doen. Daarbij speelt ook mee dat deze contacten niet in alle gevallen vrij van spanningen zijn en er dus nog een reden is deze niet al te frequent te laten plaatsvinden.

In antwoord op deelvraag 2; *Wat zijn de kenmerken van sociale zorg geboden door Stichting Senior&Student, waardoor bij ouderen eenzaamheid wordt verminderd en zelfredzaamheid vergroot?* vallen veel kenmerken van sociale zorg zoals gezien door senioren en studenten samen met bovenstaande behoeften. Sociale zorg wordt volgens senioren en studenten gekarakteriseerd door oprechte tijd en aandacht voor elkaars leven waarin er ruimte is voor het stellen van vragen en uitwisselen van ervaringen. Deze vorm van zorg wordt verder gekenmerkt door spontaniteit, het kunnen ondernemen van allerlei activiteiten met de zekerheid van een vast gezicht met wie er een band opgebouwd kan worden die in potentie zeer persoonlijk en familiair kan en mag zijn.

Deelvraag 3 stelde centraal *Op welke wijze kan sociale zorg zoals geboden door Stichting Senior&Student een aanvulling zijn op het reguliere zorg- en welzijnsaanbod van de gemeenten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht?* Ook de beantwoording van deze vraag ligt in het verlengde van bovenstaande beantwoording. Ouderen zien zorg en ondersteuning verleend door professionals en mantelzorgers niet altijd ingevuld worden op de manier die zij graag zouden willen, namelijk op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid. Ouderen die hebben deelgenomen aan het Jong + Oud = Goud project ervaren de onderlinge band als senior-studentkoppels wel zo. De discrepantie tussen wensen en behoeften van senioren en mogelijkheden van zowel professionals als informele sociale netwerkliden die zorg en ondersteuning bieden, zou baat hebben bij een aanvulling vanuit een student die gekoppeld is aan de senior vanuit het Jong + Oud = Goud project. Om studenten niet te

overvragen is het goed op te merken dat het project een aanvulling is op het reguliere zorg- en welzijnsaanbod en niet zondermeer een vervanging.

5.2. BEANTWOORDING HOOFDVRAAG

In dit deel van het hoofdstuk zal antwoord gegeven worden op hoofvraag van dit onderzoek te weten, *Op welke wijze komt sociale zorg zoals geboden volgens het concept van Stichting Senior&Student tegemoet aan de behoeften van ouderen, zodat deze interventie eenzaamheid vermindert en zelfredzaamheid vergroot?* Dit zal worden gedaan aan de hand van het uiteenzetten van de werkzame elementen van het Jong + Oud = Goud project.

Werkzame elementen Jong + Oud = Goud project

De mogelijkheid om je ervaringen, wensen en verlangens met iemand te kunnen delen die hiervoor tijd en aandacht heeft, maakt dat senioren en studenten een band opbouwen en een onderdeel worden van elkaars (levens)verhaal. Dat senioren en studenten aan elkaar gekoppeld worden op basis van overeenkomende interesses zorgt ervoor dat er altijd wel iets is om over te praten of een uitstapje naar te maken. Daarbij hebben de senioren en studenten gemeen dat ze in dezelfde stad wonen die ze samen (opnieuw) kunnen ontdekken.

Het aansluiting kunnen vinden op verhalen, hobby's, interesses en visies van iemand van een andere generatie is binnen het project van meerwaarde. Dit maakt immers allemaal onderdeel uit van wie iemand is als persoon. Waar ouderen veelal in de fase zijn waarin zij de balans opmaken van wie zij zijn en zijn geweest en veel terugdenken aan hun studietijd, zijn studenten juist in de vormende fase van hun leven. Door ervaringen uit te wisselen over het (studenten)leven van nu en vroeger en met elkaar te bezien welke verschillen en overeenkomsten in ieders leven voorkomen, wordt de band tussen oudere en jonge mensen wederkerig én uniek.

Daarbij is er een in het oog springend verschil tussen de studenten en professionals waarmee veel senioren eveneens contact hebben en in bepaalde gevallen een band mee hebben opgebouwd. De student bezoekt de senior namelijk *vrijwillig* omdat hij of zij waarde hecht aan hun onderlinge contact zonder dat hier een bepaalde handeling of geldelijke vergoeding bij centraal staat, zoals in de zorg. Hiermee is de relatie tussen senior en student gelijkwaardiger en dit heeft eveneens invloed op de band die deze twee personen met elkaar "mogen" opbouwen. Immers in contact met professionals dient een zekere mate van afstand behouden te blijven, terwijl de senioren en studenten binnen de koppels aan elkaar refereren als grootouders en kleinkinderen.

Dat studenten een vast gezicht zijn die op gezette tijden senioren op vrijwillige basis komen opzoeken zonder daarbij te komen voor het uitvoeren van een specifieke taak maar vanuit interesse en intrinsieke motivatie, maakt deze ontmoetingen tot mentale ankerpunten voor senioren. Senioren weten immers dat er iemand gaat komen voor henzelf, niet omwille van een opdracht of taak. Dit maakt dat senioren zich minder alleen voelen, ze hebben immers een afspraak staan; "hun" student gaat bij ze langskomen. Deze voorspelbaarheid geeft houvast en zekerheid en geeft momenten om



naar uit te kijken in dagen die door veel senioren alleen worden doorgebracht en mede daardoor lang duren. Daarbij biedt het contact met de student senioren een (welkome) afleiding en inkijkje in de belevingswereld van een jongere generatie. Het matchen van koppels op basis van gedeelde kenmerken zoals woonplaats en persoonlijke interesses, wensen en behoeften maakt dat er een overeenkomende basis is voor het onderlinge contact. Voorwaarde voor het slagen van de match is wel dat de senioren en studenten op een lijn zitten in verwachtingen. Daarnaast moeten de studenten zich in staat weten om ook de minder gemakkelijke kanten van het ouder worden te kunnen ervaren en waar nodig hierbij ondersteuning te bieden.

Waar de deskresearch liet zien dat er bij veel interventies een keuze wordt gemaakt tussen één-op-één- en groepsactiviteit, biedt het Jong + Oud = Goud project (in potentie) de mogelijkheid om zowel één-op-één contact en contact met meer mensen mogelijk te maken. Immers verlaagt het kunnen “verkennen” van een activiteit samen met een student de eventuele drempels die senioren ervaren bij het aansluiting vinden bij nieuwe activiteiten. Uit dit onderzoek blijkt echter dat slechts in enkele gevallen senior-studentkoppels (bewust) streven naar netwerkontwikkeling in hun doelen en/of bij de invulling van hun contact. Juist de combinatie van één-op-één contact en mogelijkheden tot het uitbreiden van de sociale contacten draagt de mogelijkheid in zich om zowel sociale als emotionele eenzaamheid onder senioren te kunnen verminderen. Uitsluitend het faciliteren van ontmoeting tussen twee of meer mensen (zoals bij een senior-studentkoppel) is niet afdoende. Immers, ook het vergroten van sociale vaardigheden en met name vertrouwen in jezelf en anderen en positieve ervaringen, zijn belangrijke onderdelen voor netwerkontwikkeling.

Werkzame elementen en what work principles

In hoofdstuk 2 is aandacht besteed aan de What Work Principles (WWP) en Realistic Evaluation. Naar aanleiding van de evaluatie van het Jong + Oud = Goud project kunnen enkele bemerkingen worden gemaakt met betrekking tot de werkzame elementen van het project en de thema's van de WWP. Dit in samenspraak met de eerder genoemde elementen en aan de hand van de uitgangspunten van 'Realistic Evaluation'. Hierin wordt centraal gesteld dat bij het uitvoeren van evaluaties binnen het sociale domein dat niet de vraag “wat werkt er?” gesteld zou moeten worden, de vraag “wat werkt er voor wie?”, om zo de complexiteit van de sociale werkelijkheid te ondervangen.

Het Jong + Oud = Goud project is gericht op het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van zelfredzaamheid onder mensen van 65 jaar en ouder. Toetsing aan de WWP leert dat in de opzet van het project niet geheel duidelijk wordt gemaakt op welke type eenzaamheid het project gericht is, waardoor verkeerde verwachtingen kunnen ontstaan bij zowel de senior als de student (risicoprincipe). Hiermee hangt samen dat de invulling van het contact niet overeen kan komen met de doelstelling en mogelijkheden van het project en de betrokkenen (behoefte- en responsiviteitsprincipe). De eigen invulling die senioren en studenten aan hun contact kunnen geven is enerzijds een werkzaam element – immers deze vrijheid en flexibiliteit biedt de mogelijkheid aan te sluiten op elkaars behoeften en mogelijkheden- maar brengt ook met zich mee dat er maar beperkt

richting kan worden gegeven aan het contact. Dit laatste heeft mogelijke gevolgen indien het op voorhand voor student en senior niet (geheel) duidelijk is wat de doelstelling van het project is. Daarbij brengt dit het risico met zich mee dat het project maar door een beperkte groep ouderen als helpend wordt ervaren (betrouwbaarheidsprincipe).

Conform het uitgangspunt van Realistic Evaluation dat er oog dient te zijn voor complexiteit kan gesteld worden dat het Jong + Oud = Goud project elementen bevat die (potentieel) werkzaam zijn maar dat deze niet zondermeer gelden voor alle senioren in de match met een student. Bij aanmelding voor het project is het van belang dat senioren en studenten goed op de hoogte zijn van de doelen en mogelijkheden van het Jong + Oud = Goud project. Immers, kunnen wensen, behoeften, kennis en kunde van zowel senioren als studenten niet aansluiten bij de mogelijkheden van het project. Het koppelen van senioren en studenten vraagt speciale aandacht en kennis, waarbij de vraag van de senior helder overgebracht kan worden aan de (toekomstige) studentvrijwilligers. Eenduidigheid over de mogelijkheden binnen het project en overeenstemming tussen de wensen, behoeften en mogelijkheden van zowel de senior als de student ondervangt mogelijke teleurstellingen aan beide zijden. Vrijwilligheid en wederkerigheid is onontbeerlijk in een dergelijk samenzijn en dit werkt uitsluitend als de verwachtingen van zowel de student als de senior aansluiten op dat wat het project te bieden heeft.

Bovenstaande inzichten worden in de aanbevelingen vorm gegeven.

5.3. AANBEVELINGEN

Als afsluitend onderdeel van dit hoofdstuk worden aanbevelingen geformuleerd op basis van enkele hierboven beschreven conclusies.

Het Jong+Oud=Goud project biedt mogelijkheden voor zowel één-op-één contact als contact met meer mensen. Dit zou voor de studenten tot een explicietere doelstelling kunnen worden geformuleerd en zij zouden ondersteund kunnen worden om het sociale netwerk van senioren (verder) te ontwikkelen en verstevigen. Hierbij zou gebruik gemaakt kunnen worden van de gedeelde stad en de kennis, van zowel studenten als senioren, over de buurt waar zij wonen. Door een tool te ontwikkelen met een kaartje - het project koppelt senioren en studenten die in dezelfde stad wonen - waarop je kan zien waar iemand woont en welke mogelijkheden er in de buurt zijn qua activiteiten (maar ook de buurtbakker is heel belangrijk in wijken die snel veranderen) kunnen studenten en senioren samen kijken wat interessante plekken kunnen zijn om in eerste instantie samen te bezoeken en later wellicht de senior alleen of met iemand anders. Een dergelijke tool zou kunnen worden gebruikt door ieder koppel maar zou eveneens tot een grotere "kaart" kunnen leiden waarbij koppels elkaar tips geven en die ook houvast biedt voor mogelijke ontmoetingen van koppels onderling. Opgestelde doelen waaraan gewerkt wordt tijdens het projectjaar zouden eveneens meer richting kunnen geven door aan te sturen op het verbreden en/of verdiepen van het sociale netwerk van senioren.



Het systeem waarbij studenten een senior “kiezen” lijkt niet voor alle senioren en studenten positief te werken. Studenten geven aan dat zij senioren kiezen die actief zijn en dat zij zelf liever niet kiezen voor senioren die minder mobiel zijn of minder actief overkomen in hun profiel op de website. Uit de vragenlijsten is naar voren gekomen dat er senioren zijn die hierdoor in hun ervaring niet op de juiste en passende manier gematcht worden. Volgens deze senioren zijn de studenten aan wie zij werden gekoppeld afgehaakt omdat ze minder actief of ondernemend zijn. Andere senioren geven aan dat zij hebben ervaren dat als gevolg van meer complexe wensen en behoeften, bijvoorbeeld als gevolg van fysieke of psychische beperkingen en kwetsbaarheden, zij minder makkelijk gematcht kunnen worden. Ook enkele van de studenten hebben dit punt aangedragen. Studenten beter voorlichten alvorens zij starten met het project, bijvoorbeeld aan de hand van voorlichtingsfilmpjes op de site waarin de leuke maar ook de soms moeilijkere kanten van het onderdeel zijn van een senior-studentkoppel, wordt benoemd. Studenten kunnen zich dan beter voorbereiden en een overwogen keuze maken. Een centraal thema hierbij zou kunnen zijn dat juist een goede band tussen senior en student van groot belang is om de horizon van senioren te verbreden zodat deze nieuwe contacten op kan doen. Daarbij gaat het idealiter om nieuwe banden die de potentie in zich dragen om (al dan niet naast de student of belangrijke anderen) een nieuw diepgaand contact te bieden, zodat de senior een groter en steviger steunend netwerk kan opbouwen. Hierbij zou verwezen kunnen worden naar het belang van sociale vaardigheden, zelfredzaamheid, vertrouwen in jezelf en in anderen en een goede band met een persoon (de student) die je ondersteunt in het gaan naar activiteiten en plekken waar ouderen nieuwe mensen kunnen ontmoeten. Dergelijke voorlichtingstools zouden eveneens toegankelijk kunnen zijn voor zowel studenten die al gematcht zijn als nog te werven studenten.

Eveneens zou het gegeven dat niet alle senioren evenveel kans lijken te maken om in het huidige systeem snel gematcht te worden ondervangen kunnen worden door een speciale pool te maken met daarin studenten die een zorgachtergrond hebben, bijvoorbeeld door hun studie of werk. In overleg zouden deze studenten mogelijk gekoppeld kunnen worden aan senioren met een meer complexe achtergrond. Dit zou de kans op een match voor deze senioren wellicht vergroten en voor studenten zou dit een potentieel interessante aanvulling kunnen zijn op hun C.V. waarbij zij competenties kunnen opdoen die aansluiten bij hun studie. Een soortgelijke dienst is opgezet door Mantelaar, waarbij zorgstudenten als bijbaan bij ouderen zorg en ondersteuning verlenen (Mantelaar, 2019). Het jong + Oud = Goud project verschilt hiervan echter wel omdat het bij dit project in tegenstelling tot Mantelaar studenten koppelt die vrijwilligerswerk willen doen. Immers bij het Jong + Oud = Goud project bezoeken en ondersteunen studenten senioren op basis van vrijwilligheid in plaats van als (bij)baan. Juist dit element van vrijwilligheid maakt het Jong + Oud = Goud project van Stichting Senior&Student uniek.

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

- Bannink, F. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Beggemann, C., & Cuijpers, M. (2016). Het Bijzondere Weer Gewoon. Levensvragen Horen bij (Goede) Ouderenzorg. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 57-59.
- Boumans, J., & Deeg, D. (2011). Veranderingen in de kwaliteit van leven van thuiswonende ouderen: speelt de vorm van zorg een rol? *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 170-182.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, januari 19). *Bevolking Kerncijfers*. Opgehaald van Centraal Bureau voor de Statistiek: <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=37296ned&D1=0-51&D2=0,10,20,30,35,40,45,50,55,60,65-67&VW=T>
- Coalitie Erbij. (sd). *Over Coalitie Erbij*. Opgeroepen op december 14, 2018, van Eenzaam: <https://www.eenzaam.nl/over-coalitie-erbij>
- Dijk, v. H. (2015). *Neighbourhoods for Aging in Place*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam .
- Fokkema, C., & Tilburg, v. T. (2007). Zin en Onzin van Eenzaamheidsinterventies bij Ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 185-203.
- Gezondheidsraad. (2018). *Zelfredzaamheid van ouderen*. Den-Haag: Gezondheidsraad.
- Hellström, Y., Andersson, M., & Hallberg, I. (2004). Quality of life and symptoms among older people living at home. *Journal of Advanced Nursing*, 584-593.
- Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P., & Knottnerus, J. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. . *BMJ Open*, 1-12.
- Jong-Gierveld, d. J., & Tilburg, v. T. (2007). Uitwerking en Definitie van het Begrip Eenzaamheid. In d. J. Jong-Gierveld, & v. T. Tilburg, *Zicht op Eenzaamheid, achtergronden, Oorzaken en Aanpak* (pp. 5-38). Assen: Van Gorcum.
- Jorna, A. (2012). Mag een mens eenzaam zijn? . In A. Jorna, *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (pp. 9-22). Amsterdam: SWP.
- Kelders, Y., & Kwekkeboom, R. (2018). *Kom je eens langs? 'Natuurlijk een Netwerkcoach!' bij eenzaamheid ouderen*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.
- Kempen, G. (2009). Psychosociale aspecten van gezondheid en zelfredzaamheid bij ouderen: van determinanten naar interventie. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 254-261.
- Kwekkeboom, M. (1997). *De ontwikkeling voor een lokaal beleid voor ouderen en gehandicapten, Welzijnsbeleid in de lokale samenleving*. Den- Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau .
- Machielse, A. (2016). *Afgesloten of Ingesloten? Over Sociale Kwetsbaarheid van Ouderen*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Mantelaar. (2019, maart 22). *Ouderenzorg*. Opgehaald van Mantelaar: <https://www.mantelaar.nl/diensten/ouderenzorg>
- Movisie. (2018, februari 16). *Databank Effectieve Sociale Interventies*. Opgehaald van Movisie: <https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>
- Movisie. (sd). *Databank Effectieve Sociale Interventies*. Opgeroepen op december 14, 2018, van Movisie: <https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>
- Pawson, R., & Tilley, N. (1997). *Realistic Evaluation*. Thousand Oaks: Sage.



Pennix, K., & Sprinkhuizen, A. (2011). *Klantgerichte Sociale Zorg. Sociaal Werk in Participatiesamenleving. Een verkenning*. Utrecht: Movisie.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2018). *Kwetsbaar en Eenzaam, Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*. Den-Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Steekelenburg, v. E., Kersten, I., & Huber, M. (2016). *'Positieve Gezondheid' in Nederland. Wie, Wat, Waar en Waarom? Een inventarisatie*. Amersfoort: Insitute for Positive Health.

Stichting Senior&Student. (2019, Januari 14). *Over Stichting Senior&Student*. Opgehaald van Stichting Senior&Student: <https://stichtingSenior&Student.nl/over-stichting-Senior&Student/>

BIJLAGE 1: INTERVIEWLEIDRAAD SENIOR-STUDENTKOPPELS

Topiclijst Interviews Stichting Senior&Student

Kennismaking en introductie:

- Introduceren van onderzoeker
- Uitleg geven over werkwijze (schaalverdeling bij stellingen) en doel van het onderzoek
- Praktische zaken bespreken (duur van het interview, opname en uitwerking van de gegevens, anonimiteit)
- Informed consent bespreken

Topiclijst Senioren

- *Wilt u iets over u zelf vertellen?*

Vragen	Antwoorden
Geslacht	<input type="radio"/> Man <input type="radio"/> Vrouw
Wat is uw leeftijd?	<input type="radio"/>jaar
Wat is uw geboorteplaats?	<input type="radio"/>
Wat is uw burgerlijke staat?	<input type="radio"/> Alleenstaand <input type="radio"/> Ongehuwd <input type="radio"/> Gehuwd <input type="radio"/> Gescheiden <input type="radio"/> Weduwe/weduwnaar
Heeft u kinderen?	<input type="radio"/> Ja,kinderen, van.....jaar oud <input type="radio"/> Nee
In welke plaats woont u?	<input type="radio"/> Amsterdam <input type="radio"/> Rotterdam <input type="radio"/> Utrecht <input type="radio"/> Anders, namelijk.....
Met wie woont u in deze woning?	<input type="radio"/> Alleen <input type="radio"/> Met mijn partner <input type="radio"/> Met familie <input type="radio"/> Anders, namelijk.....
Wat is uw hoogst genoten opleiding?	<input type="radio"/> Basisschool <input type="radio"/> Middelbare school <input type="radio"/> MBO <input type="radio"/> HBO <input type="radio"/> Universiteit
Hoe ziet uw huidige werksituatie eruit?	<input type="radio"/> Betaald werk <input type="radio"/> Vrijwilligerswerk <input type="radio"/> Nooit betaald werk gehad <input type="radio"/> Gepensioneerd
Hoe bent u in aanraking gekomen met Stichting Senior&Student?	<input type="radio"/>
Wie heeft u opgegeven voor Stichting Senior&Student?	<input type="radio"/> Ik zelf <input type="radio"/> Vrienden/familie/buren <input type="radio"/> Zorg-/welzijnsprofessional van organisatie.....



Dagelijks functioneren

- Heeft u last van lichamelijke klachten?
- Hoe gezond voelt u zich?
- Heeft u in de afgelopen maand hulp nodig gehad bij dagelijkse vaardigheden zoals wassen, aankleden, koken, boodschappen doen, omgaan met geld ect.?
- Voelt u zich betrokken bij besluiten die worden genomen en die invloed hebben op uw leven?
- Wordt u geïnformeerd over plannen of veranderingen die van invloed zijn op uw leven?

Ervaren kwaliteit van sociaal leven

- Heeft u de afgelopen maand tijd doorgebracht met familie, vrienden, burens, of anderen?
- Wie zijn belangrijke personen in uw leven?
- Heeft u de afgelopen maand tijd doorgebracht met deze mensen?
- Heeft u de afgelopen maand een leuke tijd gehad met deze mensen?
- Heeft u het gevoel dat u gesteund wordt?
- Hoe brengt u meestal uw dagen door?
- Wat voor hobby's heeft u?
- Wat vindt u leuk om te doen?
- Waar geniet u van?
- Heeft u de laatste maanden plannen gemaakt?
- Waar verheugt u zich op?
- Wat zou u graag willen de komende maand?
- Heeft u zich de afgelopen maand zorgen gemaakt over dingen?
- Wat doet u als u zich ergens zorgen over maakt?
- Ervaart u dat u uw mening kan geven over zaken die belangrijk voor u zijn?
- Voelt u zich gehoord?
- Heeft u bepaalde activiteiten waar u aan deelneemt?
- Naar welke plaatsen gaat u waar u mensen kan ontmoeten?

Ervaren veranderingen naar aanleiding van start contact Senior en Student

- Op welke manier ervaart u dat het contact met de student bijdraagt? Wat vindt u er leuk aan dat er een student bij u langskomt?
- Waarom werkt het contact tussen senioren en studenten volgens u?
- Als u terugdenkt aan de afgelopen maand, welke verandering die naar uw mening verband houdt met het contact tussen u en de student, vindt u het belangrijkste en waarom?

Topiclijst student

- *Zou je iets over jezelf willen vertellen?*

Vragen	Antwoorden
Geslacht	<input type="radio"/> Man <input type="radio"/> Vrouw
Wat is je leeftijd?	<input type="radio"/>jaar
Welke opleiding volg je?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Volg je deze opleiding voltijd?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Aan welk instituut studeer je?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
In welke plaats woon je?	<input type="radio"/> Amsterdam <input type="radio"/> Rotterdam <input type="radio"/> Utrecht <input type="radio"/> Anders, namelijk.....
Heb je nog ander vrijwilligerswerk behalve bij Senior&Student?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Werk je naast je studie?	<input type="radio"/> Ja,uur (gemiddeld) per week <input type="radio"/> Nee

Motivatie

<ul style="list-style-type: none"> - Waarom doe je vrijwilligerswerk? - Doen medestudenten of vrienden ook vrijwilligerswerk?
<ul style="list-style-type: none"> - Hoe ben je terecht gekomen bij Stichting Senior&Student? - Wat zijn je verwachtingen van het werken als vrijwilliger bij Stichting Senior&Student? - Waarom heb je gekozen voor vrijwilligerswerk bij Stichting Senior&Student? - In hoeverre sluit vrijwilligerswerk bij Stichting Senior&Student aan bij je huidige opleiding?
<ul style="list-style-type: none"> - Ervaar je je vrijwilligerswerk als zinvol? - Waar vind je dat je met je vrijwilligerswerk aan bijdraagt? - Zou je werken als vrijwilliger aanraden aan familie/vrienden/studiegenoten en waarom?
<ul style="list-style-type: none"> - Wat vind je leuk aan het doen van vrijwilligerswerk voor Stichting Senior&Student? - Wat zou je graag anders willen? - Wat vind je moeilijk aan je werk als vrijwilliger voor Stichting Senior&Student? - Zou je vrijwilligerswerk met ouderen via Stichting Senior&Student aanraden aan anderen?

Ervaren verandering naar aanleiding tussen student en senior

<ul style="list-style-type: none"> - Op welke manier denk je dat jouw komst bijdraagt aan de kwaliteit van leven van je senior? - Waarom werkt het contact tussen senioren en studenten volgens jou?
<ul style="list-style-type: none"> - Als je terugdenkt aan de afgelopen maand, welke verandering die naar jouw mening verband houden met het contact tussen jou en de senior, vindt je het belangrijkste en waarom?

Topiclijst interview Senior&Student[^]
Kenmerken van contact

<ul style="list-style-type: none"> - Sinds wanneer zijn jullie een match? - Wie neemt het initiatief voor het maken van een nieuwe afspraak? - Hoe communiceren jullie met elkaar?
<ul style="list-style-type: none"> - Wat ondernemen jullie samen?

BIJLAGE 2: VRAGENLIJST SENIOREN

Onderzoek Jong + Oud = Goud

Introductie

Geachte heer/mevrouw,

Amsterdam, oktober 2018

Hierbij wil ik u graag uitnodigen om deel te nemen aan het onderzoek naar het Jong+Oud=Goud project van Stichting Senior&Student. Dit onderzoek wordt op verzoek van Stichting Senior&Student uitgevoerd door de Hogeschool van Amsterdam. Het onderzoek gaat over de ervaringen van senioren die voor het project Jong+Oud=Goud van Stichting Senior&Student, aan een student gekoppeld zijn. In deze vragenlijst zou ik u willen uitnodigen uw ervaringen te delen. Het onderzoek bestaat uit drie thema's:

- Zelfredzaamheid
- Sociaal netwerk
- Sociale zorg zoals geboden door de student van Stichting Senior&Student

Ik zou in aanvulling hierop graag wat meer over u zelf willen weten. De vragen die ik hiervoor stel kunt u terugvinden onder het kopje 'achtergrondgegevens'.

De resultaten van het onderzoek zullen gebruikt worden om inzicht te krijgen in op welke manier zorg en ondersteuning aan senioren zoals geboden door Stichting Senior&Student binnen de gemeenten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht, (verder) vorm kan krijgen.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 25 minuten. Er zijn geen goede of foute antwoorden, want het gaat om uw ervaringen. Als u twijfelt over een antwoord kunt u het antwoord invullen dat het beste bij uw ervaring past. Als u geen antwoord wil geven op een vraag kunt u deze overslaan. Bij sommige vragen zijn meerdere antwoorden mogelijk of kunt u zelf een antwoord opschrijven. Dit wordt bij de vraag duidelijk aangegeven. Als u de vragenlijst niet zelf kan invullen kunt u hulp vragen aan iemand.

De gegevens die met dit onderzoek worden verzameld zullen vertrouwelijk worden behandeld waarbij uw gegevens anoniem blijven.

Mocht u vragen of opmerkingen hebben dan kunt u natuurlijk altijd contact met mij opnemen. Ik ben telefonisch te bereiken via 06 21 15 57 57 of m.m.van.schravendijk@hva.nl.

Zou u de vragenlijst in de bijgesloten envelop voor 1 november 2018 kunnen opsturen? U hoeft op de bijgesloten envelop geen postzegel te plakken.

Graag wil ik u bij voorbaat bedanken voor uw deelname aan het onderzoek.

Met vriendelijke groet,
Merel van Schravendijk



Zelfredzaamheid

1. Hoe gezond voelt u zich de afgelopen maand?
 - Meestal gezond
 - Soms gezond/soms ongezond
 - Meestal ongezond

2. Heeft u de afgelopen maand zorg en/of ondersteuning ontvangen van zorg- en/of welzijnsprofessionals?
 - Ja
 - Nee (ga door naar vraag 5)

3. Van wie ontvangt u zorg en/of ondersteuning aan huis? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*
 - Verpleegkundige
 - Verzorgende
 - Fysiotherapeut/ergotherapeut/logopedist/ et cetera
 - Maaltijdvoorziening (zoals Tafeltje-Dek-Je/Maaltijd-Aan-Huis/of soortgelijke)
 - Anders,
namelijk.....
.....

4. Hoeveel uur per week ontvangt u gemiddeld zorg en/of ondersteuning?
 - 1-2 uur per week
 - 2-4 uur per week
 - 4- 6 uur per week
 - 7-8 uur per week
 - Meer dan 8 uur per week

5. Heeft u in de afgelopen maand hulp gekregen bij dagelijkse bezigheden zoals, wassen, aankleden, koken, boodschappen doen, omgaan met geld, administratie en dergelijke? Dit kan hulp en ondersteuning zijn door zorg- en welzijnsprofessionals, maar ook van familie, vrienden, vrijwilligers of bureaus.
 - Ja
 - Nee (ga door naar vraag 7)

6. Bij welke van de onderstaande aspecten van uw leven heeft de afgelopen maand ondersteuning gekregen? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*
 - Zelfzorg (wassen, aankleden, medicatie)
 - Boodschappen doen
 - Koken
 - Huishoudelijke werk (stofzuigen/bed opmaken/ et cetera)
 - Bezoek aan arts/ziekenhuis
 - Naar buiten gaan
 - Administratie
 - Omgaan met geld
 - Gebruik van internet (gebruik van tablet/mobiele telefoon/e-mail)
 - Anders,
namelijk.....
.....

7. Kunt u zelfstandig naar buiten?
 - Ja
 - Nee

8. Maakt u zelfstandig gebruik van het openbaar vervoer?
 - Ja
 - Nee

9. Rijdt u auto?
- Ja
 - Nee
10. Maakt u gebruik van vervoersservice zoals Regiotaxi/Valys?
- Ja
 - Nee

Sociaal netwerk

11. Heeft u mensen in uw sociale omgeving die belangrijk voor u zijn en waar u bij terecht kan als u zich zorgen maakt of goed nieuws mee kan delen?
- Ja, één persoon
 - Ja, meerdere personen
 - Nee (ga door naar vraag 13)

12. Wat is uw relatie tot deze persoon/personen? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Partner
- Kind
- Vriend(in)
- Buurtgenoot
- Zorg-/welzijnsprofessional
- Anders
namelijk,.....
.....

13. Bent u tevreden met de mate waarin u contact heeft met anderen?

- Ja (ga door naar vraag 15)
- Nee
- Soms
- Weet ik niet (ga door naar vraag 15)

14. Waarom bent u niet (altijd) tevreden met de mate waarin u contact heeft met anderen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

15. Bent u de afgelopen maand minstens één keer per week op plekken geweest waar u andere mensen kan ontmoeten?

- Ja (ga door naar vraag 17)
- Nee

16. Waarom bent de afgelopen maand minder dan minstens één keer per week op plekken geweest waar u anderen kan ontmoeten?

- Ik heb hier geen behoefte aan
- Ik heb hier geen tijd voor
- Ik heb hier geen mogelijkheden voor doordat ik niet mobiel ben/over onvoldoende financiële middelen beschik
- Ik voel me er onzeker over of andere mensen mijn aanwezigheid zullen waarderen



- Anders,
namelijk.....
.....

Sociale zorg zoals geboden door student van Stichting Senior&Student

- 17. Wanneer kreeg u voor het eerst bezoek van een student van Stichting Senior&Student?
 - Minder dan 1 maand geleden (ga door naar vraag 20)
 - 1- 3 maanden geleden (ga door naar vraag 20)
 - 4- 6 maanden geleden (ga door naar vraag 20)
 - 7- 9 maanden geleden (ga door naar vraag 20)
 - 10 maanden of langer geleden
- 18. Is het projectjaar inmiddels afgelopen?
 - Ja
 - Nee (ga door naar vraag 20)
- 19. Bezoekt de student u nog ondanks dat het projectjaar is verstreken?
 - Ja
 - Nee
- 20. Hoe vaak komt/kwam de student (gemiddeld) bij u?
 - 1 keer per week
 - 1 keer 2 weken
 - 1 keer per maand
 - Minder dan 1 keer per maand
- 21. Hoe lang is/was het bezoek van de student gemiddeld?
 - Minder dan 1 uur
 - 1 tot 1,5 uur
 - 2 tot 3 uur
 - Langer dan 3 uur
- 22. Zien/zagen u en de student elkaar elke week op een vast moment?
 - Ja (ga door naar vraag 24)
 - Nee
- 23. Hoe communiceren/communiceerde u en de student over de volgende afspraak?
 - Die maken we voor de student weggaat
 - Via de telefoon
 - Via sms/whatsapp
 - Via e-mail
 - Anders,
namelijk.....
.....
- 24. Hebben/hadden u en de student wel eens contact tussen de contactmomenten door?
 - Ja
 - Nee (ga door naar vraag 26)
- 25. Wat is/was de reden voor dit contact (meestal)? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*
 - De eerstvolgende afspraak moet verzet/afgezegd worden
 - Bespreken van persoonlijke zaken
 - Het delen van (leuke) nieuwtjes
 - Het delen van zorgen
 - Ideeën uitwisselen voor de eerstvolgende afspraak

26. Wat onderneemt/ondernam u zoal met de student? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Koffie/thee drinken
- Spelletjes spelen
- Culturele activiteiten ondernemen zoals het bezoeken van museum/film/theater
- Wandelen
- Praten over onderwerpen die mij en de student bezighouden
- Boodschappen doen
- (Voor)lezen
- Hulp in en om het huis
- Samen koken en eten
- Tuinieren
- Muziek maken/tekenen/schilderen/breien/enzovoort
- Werken met de computer/telefoon/tablet
- Anders,
namelijk.....
.....

27. Stichting Senior&Student wil graag senioren sociale zorg bieden om zo ouderen onafhankelijker en gelukkiger ouder te laten worden. Wat zijn volgens u belangrijke kenmerken van sociale zorg?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

28. Op welke manier kan sociale zorg volgens u bijdragen aan onafhankelijk en gelukkig ouder worden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

29. Vindt u het contact tussen u en de student van Stichting Senior&Student verschillen van contact met zorg-/en welzijnsprofessionals?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 31)
- Ik heb geen hulp/ondersteuning van zorg-/welzijnsprofessionals (ga door naar vraag 31)

30. Op welke manier ervaart u dat het contact tussen u en de student anders is dan met zorg-/welzijnsprofessionals?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

31. Wat kan/doet u (weer) sinds de student van Stichting Senior&Student bij u komt? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*



- Werken met de tablet/mobiele telefoon
- Gebruik maken van internet
- Gebruik maken van e-mail
- Reizen met het openbaar vervoer
- Naar buiten gaan (wandelen)
- Culturele activiteiten ondernemen (zoals het bezoeken van film, theater, musea)
- Anders,
namelijk.....
-

32. Onderneemt u de handelingen en activiteiten die u bij vraag 31 heeft aangegeven nu ook zelfstandig?

- Ja (ga door naar vraag 34)
- Nee
- Soms (ga door naar vraag 34)

33. Kunt u uitleggen waarom u de handelingen en activiteiten die u bij vraag 31 heeft aangegeven niet zelfstandig onderneemt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

34. Onderneemt u de handelingen en activiteiten die u heeft aangegeven bij vraag 31 ook samen met anderen dan de student van Stichting Senior&Student?

- Ja (ga door naar vraag 36)
- Nee
- Soms (ga door naar vraag 36)

35. Kunt u uitleggen waarom u de handelingen en activiteiten die u heeft aangegeven bij vraag 31 niet samen met anderen onderneemt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

36. Heeft u nieuwe contacten gelegd/nieuwe mensen leren kennen door het contact en/of de activiteiten die u onderneemt met de student van Stichting Senior&Student?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 38)

37. Kunt u uitleggen op welke manier u nieuwe mensen hebt leren kennen door het contact en/of de activiteiten met de student van Stichting Senior&Student?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

38. Wat vindt u het meest positieve aan het contact tussen u en de student van Stichting Senior&Student?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

39. Er zijn veel veranderingen in de zorg. Stichting Senior&Student wil met het project Jong+Oud=Goud graag antwoord geven op deze veranderingen. Hoe ziet ideale zorg er volgens u uit?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Achtergrondgegevens

40. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

41. Wat is uw leeftijd in jaren?

.....jaar

42. Wat is uw burgerlijke staat?

- Alleenstaand
- Ongehuwd
- Gehuwd/geregistreerd partnerschap
- Gescheiden
- Weduwe/weduwenaar

43. Heeft u kinderen?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 45)

44. Hoeveel kinderen heeft u?

.....kinderen

45. In welke plaats woont u?

- Amsterdam
- Rotterdam
- Utrecht
- Anders, namelijk.....

46. Met wie woont u?

- Alleen
- Met mijn partner
- Met familie/vrienden/overige huisgenoten



- Anders, namelijk.....
.....

47. Wat is uw hoogst genoten voltooide opleiding?

- Basisonderwijs
- Middelbare school
- MBO (voorheen MEAO/MTS)
- HBO (voorheen HEAO/HTS)
- Universiteit

48. Hoe ziet uw huidige werksituatie eruit?

- Betaald werk
- Vrijwilligerswerk
- Gepensioneerd

49. Hoe bent u voor het eerst in aanraking gekomen met Stichting Senior&Student?

- Via krant/tijdschrift/huis-aan-huisblad
- Via internet
- Via familie
- Via buren
- Via vrienden
- Via zorg-/welzijnsprofessional

50. Wie heeft u opgegeven voor Stichting Senior&Student?

- Ikzelf
- Familie
- Vrienden
- Buren
- Zorg-/welzijnsprofessional

Afsluiting

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor het invullen. Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben kunt u deze hieronder kwijt of contact opnemen met de onderzoeker. Haar gegevens staan in de begeleidende brief.

Vragen/opmerkingen:

.....

BIJLAGE 3: VRAGENLIJST STUDENTEN

Onderzoek Jong + Oud = Goud**Introductie**

Hoi!

Hierbij wil ik je graag uitnodigen om deel te nemen aan het onderzoek naar het Jong + Oud = Goud van Stichting Senior&Student, uitgevoerd door het Lectoraat Community Care van de Hogeschool van Amsterdam.

Dit onderzoek wordt op verzoek van Stichting Senior&Student uitgevoerd en gaat over de ervaringen van studenten die voor het project Jong+Oud=Goud, aan een senior gekoppeld zijn. Met deze vragenlijst zou ik je graag willen uitnodigen je ervaringen te delen.

De resultaten van het onderzoek zullen gebruikt worden om inzicht te krijgen in op welke manier informele zorg en ondersteuning aan senioren zoals geboden door Stichting Senior&Student binnen de gemeenten Amsterdam, Rotterdam en Utrecht, (verder) vorm kan krijgen.

Het beantwoorden van de vragen duurt ongeveer 10 minuten. Bij sommige vragen zijn meerdere antwoorden mogelijk of kan je zelf een antwoord opschrijven. Dit wordt bij de vraag duidelijk aangegeven. De gegevens die met dit onderzoek worden verzameld zullen vertrouwelijk worden behandeld waarbij je gegevens anoniem blijven.

Mocht je vragen of opmerkingen hebben dan kan je contact opnemen met mij. Ik ben telefonisch te bereiken via 06 21 15 57 57 of via m.m.van.schravendijk@hva.nl.

Zou je de vragenlijst voor 15 oktober willen invullen?

Alvast bedankt voor je deelname!

Hartelijke groet,

Merel van Schravendijk (onderzoeker lectoraat Community Care van de Hogeschool van Amsterdam)



1. Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Dit zeg ik liever niet

2. Wat is je leeftijd in jaren?

.....jaar

3. Welk type studie volg je?

- MBO
- HBO
- WO
- Anders
namelijk.....
.....

4. Welke opleiding volg je?

.....
.....

5. In welke plaats woon je?

- Amsterdam
- Rotterdam
- Utrecht
- Anders, namelijk.....

6. Werk je naast je studie?

- Ja
- Nee

7. Doe je nog ander vrijwilligerswerk behalve bij Stichting Senior&Student?

- Ja
- Nee

8. Hoe ben je in aanraking gekomen met Stichting Senior&Student?

- Sociale media
- Flyer/advertentie
- Via familie/vrienden/medestudenten
- Anders, namelijk.....

9. Sinds hoe lang zijn jij en je senior een match?

- Minder dan 1 maand
- 1- 3 maanden
- 4- 6 maanden
- 7- 9 maanden
- 10 maanden of langer

10. Hoe vaak bezoek je je senior *gemiddeld*?

- 1 keer per week
- 1 keer 2 weken
- 1 keer per maand
- Minder dan 1 keer per maand

11. Hoe lang is je bezoek aan je senior *gemiddeld*?

- Minder dan 1 uur

- 1 tot 1,5 uur
- 2 tot 3 uur
- Langer dan 3 uur

12. Wat onderneem je zoal samen met je senior? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Koffie/thee drinken
- Spelletjes spelen
- Museum/film/theater bezoeken
- Wandelen
- Praten over onderwerpen die mij en mijn senior bezighouden
- Boodschappen doen
- (Voor)lezen
- Hulp in en om het huis
- Samen koken
- Samen eten
- Tuinieren
- Muziek maken/tekenen/schilderen/breien/enzovoort

13. Op welke manier werken jullie aan de doelen die jullie gesteld hebben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

14. Waarom heb je ervoor gekozen juist bij Stichting Senior&Student vrijwilligerswerk te gaan doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

15. Wat waren je verwachtingen van vrijwilligerswerk bij Stichting Senior&Student?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

16. In hoeverre sluiten je verwachtingen aan bij je ervaringen tot nu toe?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

17. Ervaar je dat je opleiding aansluit bij je vrijwilligerswerk bij Stichting Senior&Student?

- Ja
- Nee
- Een beetje



18. Voel je je voldoende toegerust om de activiteiten die je senior graag wil ondernemen, uit te voeren?

- Ja, omdat.....
- Nee, omdat.....

19. Stichting Senior&Student wil graag bijdragen aan de zelfredzaamheid van senioren en hun sociale netwerk versterken. Op welke manier vind je dat je met je vrijwilligerswerk hieraan bijdraagt?

.....

.....

.....

.....

.....

20. Stichting Senior&Student wil graag senioren sociale zorg bieden om zo ouderen onafhankelijker en gelukkiger ouder te laten worden. Wat zijn volgens jou belangrijke kenmerken van sociale zorg?

.....

.....

.....

.....

.....

21. Op welke manier kan sociale zorg zoals je hiervoor beschreven hebt volgens jou bijdragen aan onafhankelijk en gelukkig ouder worden?

.....

.....

.....

.....

.....

22. Wat kan/doet je senioren (weer) sinds jij komt? *Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Werken met de tablet/mobiele telefoon
- Gebruik maken van internet
- Gebruik maken van e-mail
- Reizen met het openbaar vervoer
- Naar buiten gaan
- Culturele activiteiten ondernemen (zoals het bezoeken van film, theater, musea)
- Anders, namelijk.....
- Mijn senior onderneemt geen nieuwe activiteiten sinds ik bij hem/haar kom (ga door naar vraag 24)

23. Waarom denk je dat je senior deze activiteiten (weer) onderneemt sinds jij bij hem/haar komt?

.....
.....
.....
.....
.....

24. Heeft je senior nieuwe contacten gelegd/nieuwe mensen leren kennen sinds jij bij hem/haar komt?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

25. Waarom werkt contact tussen senioren en studenten volgens jou?

.....
.....
.....
.....
.....

26. Er zijn veel veranderingen in de zorg. Stichting Senior&Student wil met het project Jong + Oud = Goud graag antwoord geven op deze veranderingen. Hoe ziet ideale zorg er volgens jou uit?

.....
.....
.....
.....
.....

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst!



BIJLAGE 4: OVERZICHT ONDERZOCHE INTERVENTIES IN DE DESKRESEARCH

1. 50-plus net
2. Activerend huisbezoek
3. Bankjescollectief
4. Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars
5. Boodschappenplusbus
6. Grijs genoeg
7. Het vakantiebureau
8. Je kunt meer
9. Luisterend oor
10. Met je hart
11. Met je partner
12. Museumkaart match
13. NVP advieslijn
14. Old Stars
15. Op weg naar de gouden jaren
16. Resto van Harte
17. Samen breien
18. Seniorenclub
19. Senioren voor uw gemeente
20. Sensor
21. Sociale hulp
22. Stichting Allegoeds
23. Studiekringen van en voor ouderen
24. Telefonische hulpdienst Utrecht
25. Tijd voor actie
26. Vier het leven!
27. Vraag elkaar
28. WeHelpen.nl
29. Zin in vriendschap
30. Zilverlijn

BIJLAGE 5: CODEERSHEMA

Code System

Invullen logboek
Moeilijke kanten (student)
"Keuze"systeem SenS
Het project duurt MAAR een jaar
Blik op de wereld
Hobby's senior
Hernieuwde mogelijkheden/vaardigheden/krachten/perspectieven/ro
Toekomstplannen
Delen van je (levens)verhaal & uitwisseling (ervaringen)
Gedeelde stad/wijk/buurt
Mentaal Ankerpunt
Reden van opgave voor project (student)
Maatschappelijk willen bijdragen
CV
Persoonlijke klik met de doelgroep
Toegerust voelen
Rouw
De wereld wordt steeds kleiner
Verlies gezondheid/levenslust/eigenwaarden
Verlies belangrijke personen
Verlies ADL vaardigheden
SOCIALE ZORG
Werken aan de doelen
Gezamenlijke activiteiten
Visie op (sociale) zorg
Vrijwilligheid
Geen specifieke taak
Persoonlijke band
De klik
Leeftijdsloos
Kenmerken match
Waardering krijgen (student)
Wederkerigheid/gelijkwaardigheid
"we hebben geen woorden nodig"
Van toegevoegde waarde zijn (student voor senior)
SOCIAAL NETWERK (EENZAAMHEID)
Netwerkontwikkeling
Sociale betrokkenheid
Maatschappelijke betrokkenheid/deelname
Kenmerken sociaal netwerk
Contact professionals
Contact vrienden/kennissen/geloofsgenoten
Contact familie
Contact burenen
Emotionele verbondenheid (eenzaamheid)
Sociale verbondenheid (eenzaamheid)
ZELFREDZAAMHEID
Informeel ondersteuning
Formeel ondersteuning



Eigen regie
Dagelijks functioneren
Internet/sociale media/telefoon
ADL/zelfzorg
Mobiliteit
Ervaren fysieke gezondheid
Ervaren mentale gezondheid
Onderzochte werkzame elementen
Samenwerking met andere organisaties
Ervaren baat
Concrete doelen
Sociale cohesie vergroten
Werkwijze
Een-op-een contact
Duur van de interventie
Onbekend/niet bepaald
> 6 maanden
< 6 maanden
Gericht op bepaald probleem
Oplossing bieden voor bezuinigingen in de zorg
Gebrekkige sociale participatie
Verminderde zelfredzaamheid
Sociaal isolement
Emotionele eenzaamheid
Sociale eenzaamheid
Uitvoerders
Ervaringsdeskundigen
Vrijwilligers
Professionals
Doelgroep
Specifieke doelgroep
Stellen
Weduwen/weduwnaars
Vrouwen
Vluchtelingen, asielzoekers met en zonder status
Zorgmijders
Ex-gedetineerden
Mensen met verstandelijke beperking
Dak-thuislozen
Mensen met een lichamelijke beperking
Psychiatrische kwetsbaarheden
Mensen in armoede
Mensen met een verslaving
Ouderen
Algemene doelgroep
Macro
Micro
Focus/oplossingsrichting
Praktische hulp
Alternatief voor professionele zorg
Bijstellen van belang van eenzaamheid
Veranderen wensen en verwachtingen ten aanzien van relaties
Verhogen sociale participatie

Ontwikkeling persoonlijke kenmerken
Netwerkontwikkeling
Een-op-een contact
Type contact
Internet
Telefonisch
Face-to-face
Type interventie
Groepsactiviteit
Een-op-een contact