

Nieuwsupdate

Onderzoek naar eenzaamheid en relatiestandaarden

Samenvatting onderzoek

Eenzaamheid is het ervaren verschil tussen de relaties die iemand heeft en de relaties die iemand wil. Het gaat dan zowel om kwaliteit als kwantiteit van relaties. Om iets aan eenzaamheid te kunnen doen is het daarom essentieel om te weten wat je nodig hebt in relaties. In het onderzoek 'Eenzaamheid en het nastreven van realistische relatiestandaarden' gaan we op zoek naar een antwoord op de vraag 'wat hebben mensen minimaal nodig om zich niet eenzaam te voelen'.

In de eerste fase van het onderzoek gaan we met mensen in de leeftijd tussen ongeveer 65 en 75 jaar én mensen in de leeftijd tussen de 18 en 35 jaar in gesprek over de relaties die voor hen belangrijk zijn om zich niet eenzaam te voelen. We kiezen deze twee leeftijdscategorieën omdat er op deze momenten veel veranderingen plaats vinden in de levens van mensen en verandering is vaak een goede reden om na te denken over wat belangrijk is. In de tweede fase zullen we proberen om in een onderzoek onder een grotere groep mensen in kaart te brengen hoe relatiebehoeften samen hangen met eenzaamheid. In de derde fase onderzoeken we of het nadenken over relatiebehoeften leidt tot verandering in het gevoel van eenzaamheid. De looptijd van het onderzoek is van september 2021 tot en met augustus 2023.

Wat heb jij nodig om je niet-eenzaam te voelen? Een korte update van de eerste fase

Bij het schrijven van deze nieuwsbrief heeft het onderzoeksteam ongeveer de helft van de in fase 1 beoogde 40-60 interviews afgenomen. Vanwege Covid-maatregelen staat het interviewen momenteel op een laag pitje. De interviews worden allemaal uitgeschreven en vervolgens gezamenlijk geanalyseerd. Het doel is om de eerste resultaten over de jongere doelgroep te presenteren tijdens een wetenschappelijk congres eind maart, begin april in Polen.

Het onderzoeksteam

Het onderzoeksteam bestaat momenteel uit hoofdonderzoeker Eric Schoenmakers en vijf studentonderzoekers van de opleiding Toegepaste Psychologie, namelijk, Fleur Henckens, Bahtiyar Benli, Bas van der Lee, Michelle Verstegen en Lisha Sophia. Lees [hier](#) het artikel waarin Lisha Sophia en Eric Schoenmakers vertellen over het project als geheel en het specifieke onderzoek naar studenten met een niet-Nederlandse achtergrond.



Eric Schoenmakers

Samenwerking

De studentonderzoekers in dit project zijn gekoppeld aan praktijkorganisaties. Het doel is om het onderzoek direct relevant te maken voor de praktijk. Alle studentonderzoeken leiden tot een concrete interventie die bruikbaar is in de beroepspraktijk. De betrokken organisaties zijn:

- *Bureau Over-ons*. Dit is een sociale onderneming die in samenwerking met partijen uit zorg en welzijn online zelfhulpcursussen aanbiedt om eenzaamheid te herkennen en aan te pakken. Het doel is een aanvullende module te ontwikkelen om inzicht in relatiestandaarden te bevorderen.
- *GGzEindhoven*. Eenzaamheid komt veel voor bij cliënten in de GGz, maar het omgaan met eenzaamheid is geen primair behandeldoel. Eenzaamheid kan de cliënten wel dusdanig in de weg zitten dat het herstel in primaire behandeldoelen wordt belemmerd. Het doel is een online zelfhulpmodule te ontwikkelen om de oudere cliënten van GGzEindhoven inzicht te bieden in hun relatiestandaarden, waarmee zij een eerste belangrijke stap hebben gezet in het verminderen van hun eenzaamheid.
- *Fontys studentsucces – studentcoaching en studentwelzijn*. Onder studenten komt eenzaamheid relatief vaak voor. Om studenten hierin te ondersteunen wordt samengewerkt met studentcoaching en studentwelzijn. Het doel is om twee producten te ontwikkelen die studenten meer inzicht geven in hun relatiestandaarden en hen zo te helpen omgaan met eenzaamheid, één voor internationale studenten en één voor studenten met een psychische problematiek. Relatiestandaarden hebben betrekking op de kwantitatieve en kwalitatieve verwachtingen die de studenten van hun relaties hebben.
- *WIJeindhoven*. WIJeindhoven helpt Eindhovenaren die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben om weer grip te krijgen en te houden op hun leven. Dat doen zij op allerlei leefgebieden: van werk en inkomen tot veilig thuis kunnen wonen en meedoen in de maatschappij. Eenzaamheid komen zij vaak tegen. Omgaan met eenzaamheid is ingewikkeld. Niet iedereen kan dit alleen en soms hebben mensen hulp nodig. Het doel is te onderzoeken wat professionals helpt om beter te handelen wanneer zij eenzaamheid tegenkomen.

Je ontvangt deze nieuwsupdate omdat je betrokken bent bij het lopende onderzoek. De nieuwsupdates worden drie tot vier keer per jaar verspreid. Wil je deze niet langer ontvangen? Stuur dan een mail naar eenzaamheidsonderzoek@fontys.nl en je naam wordt van de verzendlijst verwijderd. Wil je meer informatie over het onderzoek? Neem dan contact op via hetzelfde emailadres.



> FOR SOCIETY

