

Handreiking

**AAN DE SLAG**

**MET EENZAAMHEIDS-**

**INTERVENTIES**



- **Eric Schoenmakers,**  
**Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid**
- **Tamara Bouwman, Vilans**
- **Theo van Tilburg, Vrije Universiteit Amsterdam**



# INHOUD

Introductie	5
Doelen	7
Hoofddoelen	8
Subdoel	8
Werkzame elementen voor eenzaamheidsinterventies	10
Algemene werkzame elementen	13
Werkblad eenzaamheidsinterventies	17
Instructie	18
Werkblad eenzaamheidsinterventies	20
Het werkblad: een (deel van een) voorbeeld	21
Bijlage 1 Verantwoording onderzoek algemene werkzame elementen	27
Literatuur bij Bijlage 1	34

# INTRODUCTIE



# INTRODUCTIE

Wetenschappelijk onderzoek heeft de nodige kennis opgeleverd over eenzaamheidsinterventies. Deze kennis is voor professionals (en vrijwilligers) die bij de ontwikkeling en uitvoering van eenzaamheidsinterventies betrokken zijn lastig toegankelijk. Dit komt onder andere door de hoeveelheid wetenschappelijke publicaties, door de complexiteit van dit type documenten, doordat voor toegang tot publicaties soms betaald moet worden en doordat professionals niet altijd weten waar ze moeten zoeken en de tijd niet hebben om alles te lezen. Hierdoor wordt relevante kennis vaak niet toegepast en dat is een gemiste kans in de

aanpak van eenzaamheid. Het toepassen van wetenschappelijke kennis kan het succes van een eenzaamheidsinterventie vergroten. Interventies met een theoretische onderbouwing hebben vaak een groter effect dan interventies zonder onderbouwing (Movisie, 2020).

Deze handreiking bevat een overzicht van beschikbare kennis over eenzaamheidsinterventies anno 2021. Het is grotendeels gebaseerd op het artikel 'Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies', geschreven door Tamara Bouwman en Theo van Tilburg

(2020). Zij bestudeerden 21 reviews van eenzaamheidsinterventies met in totaal 119 unieke eenzaamheidsinterventies en ontdekten hierin vier subdoelen en zeven werkzame elementen voor eenzaamheidsinterventies. Aanvullend is voor deze handreiking een analyse uitgevoerd (zie Bijlage 1 voor de verantwoording). Dit resulteerde in negen algemene werkzame elementen.

In deze handreiking worden subdoelen, werkzame elementen voor eenzaamheidsinterventies en algemene werkzame elementen beschreven. Daarnaast is een werkblad ontwikkeld dat gebruikt kan

worden in de ontwikkeling en evaluatie van eenzaamheidsinterventies. Het doel is om ontwikkelaars, eigenaars en uitvoerders van interventies uit te dagen meer focus aan te brengen in interventies en deze beter te onderbouwen. Door telkens opnieuw kritisch na te denken en een interventie te evalueren en bij te stellen, wordt deze telkens beter en speelt deze beter in op het complexe vraagstuk van eenzaamheidsaanpak.

Parallel aan het schrijven van deze handreiking heeft een onderzoek plaatsgevonden waarbij in twee creatieve sessies is samengewerkt met de praktijk. Met hen is gesproken over de inhoud en de vorm van de handreiking, in hoeverre deze waardevol is in de ontwikkeling van

hun eenzaamheidsinterventies en wat een passende manier is om deze kennis over te dragen. Hun inbreng heeft bijgedragen aan de vormgeving en inhoud van dit document. Dit onderzoeksproces werd mede begeleid door Sanne van Loosdrecht (studente Master Healthy Ageing, Fontys Hogescholen).

### **Eenzaamheid**

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als 'het subjectieve gevoel van een onplezierig tot ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties' (De Jong Gierveld, 1998). Eenzaamheid is een complex probleem, met veel verschillende ervaringen en oorzaken. Dit maakt eenzaamheid een lastig probleem om aan te pakken.

Voorafgaand aan kennis over eenzaamheidsinterventies is het van belang kennis te hebben over wat eenzaamheid is. Hierover zijn verschillende, goed toegankelijke publicaties geschreven. Lees bijvoorbeeld 'Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak' (gratis beschikbaar via <http://hdl.handle.net/1871/55577>), het dossier 'wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid' waarvan jaarlijks een nieuwe versie verschijnt (gratis beschikbaar via de website van Movisie: [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)) of bekijk de gratis kennisclip '[wat is eenzaamheid](#)'.

# DOELEN





# DOELEN

Een eenzaamheidsinterventie is een gerichte ingreep welke als hoofddoel heeft om 'iets' met eenzaamheid te doen. Dat 'iets' kan verschillende dingen betreffen, zoals het verminderen, bestrijden, tegengaan, voorkomen of bespreekbaar maken van eenzaamheid. Naast 'eenzaamheid' hebben sommige interventies ook andere hoofddoelen. Daar gaat dit document niet over. Om het hoofddoel te bereiken kunnen subdoelen worden geformuleerd en nagestreefd. Subdoelen vormen een tussendoel richting het realiseren van het hoofddoel. Bouwman en Van Tilburg (2020) benoemen in hun werk vier subdoelen.

## HOOFDDOEL

Bijvoorbeeld eenzaamheid verminderen, aanpakken, bestrijden of leren omgaan met eenzaamheid

## SUBDOELEN

### **Het verbeteren (of vergroten) van het sociale netwerk**

Het doel is het realiseren van plezierige en nuttige sociale contacten voor het eenzame individu. Het kan gaan om het aangaan van nieuwe relaties, het onderhouden van bestaande relaties en het (leren) omgaan met verlies van relaties.

### **Het vergroten van het gevoel erbij te horen**

Het doel is om het gevoel (wezenlijk) deel uitmaken van een groep, het participeren en het zijn van een sociaal wezen te vergroten. Mensen willen ingebed zijn in sociale verbanden. Het gaat erom het gevoel te ervaren dat er iemand is waarop de eenzame persoon kan rekenen op het moment dat daar behoefte aan is en dat het vanzelfsprekend is dat hij of zij deelneemt aan gezamenlijke activiteiten.



**Het vergroten van intimiteit**

Het doel is de ervaring van 'gehechtheid' en het gevoel dat iemand een intieme relatie heeft met een ander persoon en dat deze persoon er speciaal voor hem of haar is te vergroten.

**Het vergroten van het gevoel betekenis te hebben**

Het doel is om de eenzame persoon te laten ervaren dat deze een doel in het leven heeft en bijdraagt aan een sociaal of maatschappelijk verband.

*Het gaat er niet om dat iedere eenzaamheidsinterventie alle subdoelen nastreeft. Meer subdoelen nastreven is niet per se beter. Subdoelen stellen kan helpen om meer focus aan te brengen in een interventie en deze beter te onderbouwen.*

# WERKZAME ELEMENTEN VOOR EENZAAMHEIDSINTERVENTIES



# WERKZAME ELEMENTEN VOOR EENZAAMHEIDSINTERVENTIES

In hun onderzoek vonden Bouwman en Van Tilburg (2020) dat bepaalde elementen in eenzaamheidsinterventies werden ingezet om de subdoelen te bereiken. Dit noemen zij werkzame elementen. Hieronder worden de zeven werkzame elementen benoemd. 'Werkzaam' betekent niet hetzelfde als 'effectief'. Het is niet zo dat werkzame elementen in alle gevallen succesvol zijn in de aanpak van eenzaamheid.

## **Bezigheden**

Hierbij hebben mensen het gevoel dat ze op betrokken wijze bijdragen aan een productieve

activiteit of deelnemen aan vrijetijdsbesteding. Ze ervaren tevredenheid of plezier door bezig te zijn, zodat eenzaamheid minder van belang of op de voorgrond is. Dit kunnen sociale activiteiten zijn, maar dat hoeft niet. Dit kunnen groepsgewijze en individuele activiteiten zijn. Indirect kan deelname leiden tot meer of betere sociale relaties met anderen.

## **Ontmoeten**

Hierbij hebben mensen de gelegenheid sociale interactie te hebben met anderen, nieuwe sociale contacten op te doen en hierdoor het

gevoel van 'erbij horen' te ontwikkelen. Het gaat in eerste instantie vaak om oppervlakkige contacten, maar het kan zijn dat contacten na verloop van tijd hechter worden.

## **Praktisch ondersteunen**

Als mensen worden ondersteund in praktisch zaken, krijgen zij het gevoel ingebed te zijn in een grotere, zorgzame context. Wanneer een persoon weet dat hij of zij (gemakkelijk) om hulp kan vragen, draagt dit bij aan het gevoel er niet alleen voor te staan. De focus ligt op steun. Het gaat niet om het ontwikkelen van hechte relaties.

### **Betekenisvol contact**

Hierbij wordt een vertrouwensband gecreëerd. Er is regelmatig en langlopend contact met een persoon die genoeg om je geeft om tijd en energie in de relatie te stoppen. De eenzame persoon krijgt hierdoor het gevoel dat de andere er voor hem of haar is en dat geeft een gevoel van verbondenheid en veiligheid.

### **Sociale vaardigheden**

Het ontwikkelen van sociale vaardigheden maakt het meer waarschijnlijk dat de eenzame persoon gesprekken aangaat, deze gaande kan houden en makkelijker contact kan maken. De eenzame persoon leert intimiteit in relaties te bouwen, goed luisteren en problemen in relaties te overwinnen. De eenzame persoon is

hierdoor zekerder van zichzelf, en voelt zich meer waardig als vriend of gesprekspartner. Hierdoor heeft hij of zij handvatten om een sociaal netwerk op te bouwen.

### **Realistische verwachtingen**

Het is van belang realistische verwachtingen te hebben over de sociale omgeving. Mensen met verkeerde verwachtingen over de hoeveelheid, diepgang of aard van (een bepaald) sociaal contact kunnen teleurgesteld raken als niet aan die verwachtingen wordt voldaan. Eenzame mensen hebben soms onrealistische beelden over wat ze van een ander mogen verwachten. Wanneer eenzame mensen wél realistische verwachtingen hebben van hun omgeving leidt dit eerder tot positieve ervaringen in sociale situaties.

### **Betekenisvolle rol**

Als persoon mag je iets betekenen voor anderen. Dit geeft het gevoel van waarde te zijn, relevant te zijn of deel uit te maken van een groter geheel. Dit vergroot het zelfvertrouwen, waardoor mensen ook makkelijker kunnen omgaan met de eigen situatie. Hierbij is het van belang dat de persoon het gevoel heeft dat zijn of haar inzet wordt gezien en gewaardeerd.

*Het gaat er niet om dat iedere eenzaamheidsinterventie alle werkzame elementen inzet. Meer werkzame elementen inzetten is niet per se beter. Nadenken over werkzame elementen kan helpen om meer focus aan te brengen in een interventie en deze beter te onderbouwen.*

# ALGEMENE WERKZAME ELEMENTEN



# ALGEMENE WERKZAME ELEMENTEN

In aanvulling op de eerder genoemde werkzame elementen voor eenzaamheidsinterventies die een bijdrage kunnen leveren aan de realisatie van subdoelen, zijn er ook algemene werkzame elementen die belangrijk zijn. Deze algemene werkzame elementen zijn niet per se gekoppeld aan een specifiek subdoel, maar zijn basisvoorwaarden voor succesvolle eenzaamheidsinterventies.

Voor deze handreiking is een overzicht gemaakt met negen algemene werkzame elementen welke voortkomen uit

reviewartikelen van eenzaamheidsinterventies (zie Bijlage 1 voor toelichting). In principe zijn zij ook van toepassing op interventies met een ander doel.

## **Theoretische onderbouwing**

Eenzaamheidsinterventies waaronder een doordacht theoretisch, methodisch fundament ligt met betrekking tot eenzaamheid en eventueel een andere (sociale) theorie (bijvoorbeeld met betrekking tot sociaal leren, hechting of groepsontwikkeling) zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

## **Onderzoekende benadering**

Eenzaamheidsinterventies waarbij evaluatie structureel plaats vindt en waarbij een vorm van (proces )onderzoek is ingebouwd, zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

## **Selectie van deelnemers**

Eenzaamheidsinterventies waarbij deelnemers een meer overeenkomstige problematiek hebben en er dus met een homogene, specifieke groep wordt gewerkt, zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is. Eenzaamheidsinterventies waarbij



deelnemers zichzelf (na doorverwijzing) bewust aanmelden voor een activiteit gericht op eenzaamheid zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

### **Inbreng van deelnemers**

Eenzaamheidsinterventies waarbij deelnemers actief inbreng hebben in het verloop van de interventie (inclusief de planning, implementatie en evaluatie) zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is. Eenzaamheidsinterventies waarbij deelnemers bereid zijn tijd en energie te investeren in het aanpakken van de eigen eenzaamheid zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

### **Kwaliteit van uitvoerders**

Eenzaamheidsinterventies waarbij aandacht is voor selectie, training en ondersteuning van aanbieders (professionals en vrijwilligers) zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is. Er dient draagvlak te zijn voor de interventie vanuit verschillende lagen van de organisatie. Eenzaamheidsinterventies waarbij er sprake is van professionele inzet zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

### **Maatwerk benadering**

Eenzaamheidsinterventies waarbij gericht gewerkt wordt aan een specifieke oorzaak van eenzaamheid – en waarbij dus maatwerk

geleverd wordt – zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

### **Looptijd, duur en frequentie**

Eenzaamheidsinterventies die een langere looptijd hebben en waarbij sprake is van meer en meer frequente contactmomenten, zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is.

### **Meervoudige aanpak**

Een aanpak waarbij gewerkt wordt met een combinatie van eenzaamheidsinterventies is eerder succesvol dan een op zichzelf staande interventie.

### **Inzet van technologie als hulpmiddel**

Eenzaamheidsinterventies waarbij (nieuwe) technologie als hulpmiddel wordt ingezet zijn succesvoller dan interventies waarbij dit niet het geval is. Anders dan bij de andere genoemde werkzame elementen is technologie geen basisvoorwaarde, maar een pré.

*Algemene werkzame elementen zijn basisvoorwaarden voor eenzaamheidsinterventies. Het is essentieel dat deze op orde zijn. Nadenken over de toepassing van algemene werkzame elementen kan helpen om meer focus aan te brengen in een interventie en deze beter te onderbouwen.*

# **WERKBLAD EENZAAMHEIDSINTERVENTIES**



# WERKBLAD EENZAAMHEIDSINTERVENTIES

Bovengenoemde informatie helpt meer focus aan te brengen in een interventie en deze beter te onderbouwen. Dat is ook het doel van het werkblad (zie volgende pagina). Volg onderstaande instructies en breng jouw interventie in kaart. Gebruik dit als instrument om goed na te denken over je handelen en om – waar mogelijk – steeds verbeteringen aan te brengen in je ontwerp. Dit werkblad is ontwikkeld om bestaande eenzaamheidsinterventies te evalueren, maar kan ook worden gebruikt om nieuwe eenzaamheidsinterventies te ontwikkelen.

## INSTRUCTIE

1. Benoem je hoofddoel en vul dit in.
2. Benoem één of meer subdoelen welke je inzet om het hoofddoel te bereiken en vul deze in.
  - a. Vraag je kritisch af of het subdoel goed aansluit bij het hoofddoel.
  - b. Vraag je kritisch af of het subdoel wordt bereikt.
  - c. Kies eventueel extra subdoelen welke je inzet om het hoofddoel te bereiken.
  - d. Trek waar passend pijlen tussen subdoelen en het hoofddoel.

3. Kies één of meer werkzame elementen welke je momenteel inzet om het subdoel te bereiken. Vul deze in.
  - a. Vraag je kritisch af of het werkzame element goed aansluit bij het subdoel.
  - b. Vraag je kritisch af of je iets kan doen om het werkzame element beter in te zetten.
  - c. Kies eventueel extra werkzame elementen welke je inzet om het subdoel te bereiken en geef aan hoe dat kan.
  - d. Trek waar passend pijlen tussen werkzame elementen en de daarbij passende subdoelen.
4. Benoem de concrete activiteiten of handelingen die in jouw interventie gekoppeld zijn aan het werkzame element. Vul deze in.
  - a. Vraag je kritisch af of de activiteit goed aansluit bij het werkzame element.
  - b. Vraag je kritisch af of je iets kan doen om de concrete activiteiten of handelingen beter in te zetten.
  - c. Bedenk eventueel aanvullende concrete activiteiten welke je inzet om aan het werkzame element te werken.
  - d. Trek waar passend pijlen tussen de concrete activiteiten en de daarbij passende werkzame elementen.
5. Bekijk de algemene werkzame elementen en vraag je per element kritisch af of hoe dit aanwezig is in de interventie en of je hier verbetering in kan aanbrengen.

## WERKBLAD EENZAAMHEIDSINTERVENTIES

<u>Hoofddoel</u>	<u>Subdoelen</u> <i>Om het hoofddoel te bereiken</i>	<u>Werkzame elementen</u> <i>Om het subdoel te bereiken</i>	<u>Concrete activiteiten</u> <i>Behorend bij het werkzame element</i>	<u>Algemene werkzame elementen</u>
				Theoretische onderbouwing
				Onderzoekende benadering
				Selectie van deelnemers
				Inbreng van deelnemers
<p><b>Ik wil eenzaamheid</b> ..... *verminderen, beheersbaar maken, bespreekbaar maken, aanpakken, bestrijden, etc.</p>				Kwaliteit van uitvoerders
				Maatwerk benadering
				Looptijd, duur en frequentie
				Meervoudige aanpak
				Inzet van technologie



# HET WERKBLAD: EEN (DEEL VAN EEN) VOORBEELD

<p>Medewerkers van een grote welzijnsorganisatie merken dat veel recent gepensioneerden zich eenzaam voelen en willen helpen dit gevoel te verminderen. De ervaren eenzaamheid komt enerzijds omdat een deel van het netwerk van deze mensen wegvalt en anderzijds omdat deze mensen zich zonder hun voormalig werk minder nuttig voelen.</p>	<p><b>Hoofddoelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale eenzaamheid verminderen;</li> <li>• Existentiële eenzaamheid verminderen</li> </ul>
<p>De medewerkers hebben een interventie voor deze groep ontwikkeld: recent gepensioneerden kunnen hun netwerk uitbreiden met mensen in dezelfde situatie, namelijk ook recent gepensioneerd.</p>	<p><b>Subdoelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het verbeteren (of vergroten) van het sociale netwerk</li> </ul>
<p>De medewerkers organiseren activiteiten waarbij ontmoeting tussen mensen plaats kan vinden.</p>	<p><b>Werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontmoeten</li> </ul>
<p>Concreet organiseren zij een tweewekelijkse bijeenkomst waarbij telkens twee recent gepensioneerden vertellen over hun hobby of passie aan andere gepensioneerden. Er is ook tijd voor koffie en een praatje.</p>	<p><b>Concrete activiteiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenteren over hobby's</li> <li>• Koffie en een praatje</li> </ul>
<p>Bij het kritisch nadenken over hun activiteit realiseren de medewerkers zich dat zij met hun activiteit ook een ander werkzaam element aanstippen, namelijk 'bezigheden'.</p>	<p><b>Werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezigheden</li> </ul>

<p>In de zoektocht naar manieren om dit werkzame element te versterken, bedenken ze dat deze bezigheid voor de mensen die presenteren nu eenmalig is. Dat vinden ze jammer en dus gaan ze op zoek naar concrete activiteiten om het ' bezig zijn ' te verduurzamen. Hoe ze dat precies willen doen weten ze nog niet, maar ze vinden het waardevol de deelnemers hierbij te betrekken. Bovendien realiseren ze zich dat een deel van hun activiteit niet voor iedereen even passend is. Sommige deelnemers willen heel graag presenteren, anderen komen vooral om te luisteren en voor de koffie. De concrete activiteiten gericht op het werkzame element bezigheden vereisen een passende selectie van deelnemers.</p>	<p><b>Algemene werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Looptijd, duur en frequentie</li> <li>• Inbreng van deelnemers</li> <li>• Selectie van deelnemers</li> </ul>
<p>Bij het kritisch nadenken over het geformuleerde subdoel constateren de medewerkers dat zij enkel inzetten op het ontwikkelen van nieuwe relaties. Zij hebben geen aandacht hebben voor het onderhouden van bestaande relaties, voornamelijk met ex-collega's, en voor het leren omgaan met het verlies van relaties. Met name het onderhouden van bestaande relaties vinden zij interessant en hier willen ze in de toekomst meer op inzetten. Omdat veel deelnemers aan de activiteit aangeven vooral bestaande contacten te missen, is de gedachte dat het subdoel makkelijker gerealiseerd kan worden.</p>	<p><b>Subdoelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het verbeteren (of vergroten) van het sociale netwerk</li> </ul> <p><b>Werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontmoeten</li> </ul>
<p>De medewerkers besluiten om de activiteit open te stellen voor mensen die niet tot de primaire doelgroep behoren, zodat de nog werkende ex-collega's mee kunnen doen. Ze verplaatsen de activiteit naar buiten de werktijd.</p>	<p><b>Concrete activiteiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenteren over hobby's buiten werktijden</li> </ul>
<p>Bovendien verkennen ze of de activiteit een aantal keer per jaar op locatie plaats kan vinden bij de voormalige werkgevers van hun deelnemers, tijdens een werkpaauze. Hiermee hopen ze het onderhouden van bestaande contacten te faciliteren. Ze nemen zich voor een pilot te starten om dit te testen en het traject daarna te evalueren, bij voorkeur samen met de deelnemers.</p>	<p><b>Concrete activiteiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenteren over hobby's op locatie</li> </ul>

<p>Als kritische noot vragen de medewerkers zich af of de nog werkende ex-collega's geïnteresseerd zijn in deze activiteit. Zij bevinden zich immers in een andere levensfase en herkennen de (oorzaak van de) eenzaamheid van de gepensioneerden niet. Het is een risico dat de activiteit niet aansluit en leidt tot een sterker gevoel van eenzaamheid bij de werknemers. Ze nemen zich voor om hier informatie over in te winnen om een goede keuze te kunnen maken.</p>	<p><b>Algemene werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoekende benadering</li> <li>• Theoretische onderbouwing</li> </ul>
<p>Tijdens het evalueren constateren de medewerkers dat deelnemers ook aangeven zich niet nuttig te voelen en dat de huidige activiteit er niet aan bijdraagt dat gevoel te verminderen. Ze willen in de toekomst ook bijdragen aan het gevoel van de deelnemers om van waarde te zijn.</p>	<p><b>Subdoelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het vergroten van het gevoel betekenis te hebben</li> </ul>
<p>De medewerkers zoeken samenwerking met een middelbare school. De passies en hobbies van de gepensioneerden zijn vaak interessant en leerzaam voor jonge mensen.</p>	<p><b>Werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betekenisvolle rol</li> </ul>
<p>Met de middelbare school spreken ze over hoe de ervaring van de gepensioneerden aansluit bij geïnteresseerde scholieren. Het idee is de gepensioneerden een rol te geven in de beroepsoriëntatieweek van de middelbare school.</p>	<p><b>Concrete activiteiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenteren voor middelbare scholieren</li> </ul>
<p>Voor deze activiteit is het van belang dat de gepensioneerden hun verhaal goed weten over te brengen op de scholieren. Dat is niet iedereen zomaar gegeven. Vrijwilligers van de welzijnsorganisatie trainen de gepensioneerden om hun verhaal goed te presenteren.</p>	<p><b>Algemene werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kwaliteit van uitvoerders</li> </ul>
<p>Het allerbelangrijkste is misschien nog wel dat de welzijnsorganisatie niet kan inschatten of de bestaande en nieuwe ideeën ook echt bijdragen aan een afname van eenzaamheid óf dat de deelnemers de activiteit vooral 'leuk' vinden, maar niet meer dan dat. Daarom worden vrijwilligers getraind in gesprek te gaan over eenzaamheid met de gepensioneerden. Dit om te bezien of de deelnemers eenzaam zijn, om te bespreken of eenzaamheid afneemt met de uitgevoerde activiteiten en om te bespreken waardoor deze verandering (of het uitblijven daarvan) komt.</p>	<p><b>Algemene werkzame elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoekende benadering</li> <li>• Kwaliteit van uitvoerders</li> <li>• Selectie van deelnemers</li> </ul>



## LITERATUUR

Bouwman, T. E., & Van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies.

Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 51. doi:10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1),

73-80. doi:10.1017/S0959259898008090

Movisie. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.

# BIJLAGE 1



# BIJAGE 1

## VERANTWOORDING ONDERZOEK ALGEMENE WERKZAME ELEMENTEN

Het in deze handreiking beschreven overzicht met algemene werkzame elementen (pagina 8-9) is samengesteld op basis van factoren die benoemd zijn in reviewstudies. De selectie van reviewstudies is als volgt tot stand gekomen:

1. De selectie reviewartikelen zoals gehanteerd door Bouwman en van Tilburg (Bouwman & Van Tilburg, 2020) is als uitgangspunt genomen;
2. Eén artikel uit 2007 is toegevoegd. Dit is geen review, maar een origineel onderzoek waarin achttien interventies voor het eerst worden getest. Vanwege het hoge aantal interventies is het artikel toch relevant om mee te nemen;
3. Eén reviewartikel uit 2003 is toegevoegd dat gaat over sociaal isolement en niet is opgenomen in het werk van Bouwman en Van Tilburg;
4. We includeren reviews verschenen na het werk van Bouwman en Van Tilburg (aangegeven met een \*; N = 3);
5. Artikelen die in de titel en samenvatting niet specifiek over eenzaamheid of sociaal isolement schrijven, worden geëxcludeerd (N = 6);
6. Artikelen met een exclusieve focus op technologie worden geëxcludeerd (N = 7);
7. Artikelen met een exclusieve focus op een bepaalde therapievorm worden geëxcludeerd (N = 3);

### Selectie geïnccludeerde studies:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Bessaha et al., 2020*:              | (Bessaha et al., 2020)               |
| 2. Cattan et al., 2005:                | (Cattan et al., 2005)                |
| 3. Cohen-Mansfield & Perach, 2015:     | (Cohen-Mansfield & Perach, 2015)     |
| 4. Dickens et al., 2011:               | (Dickens et al., 2011)               |
| 5. Eccles and Qualter, 2021*:          | (Eccles & Qualter, 2021)             |
| 6. Franck, Molyneux & Parkinson, 2016: | (Franck, Molyneux & Parkinson, 2016) |
| 7. Gardiner et al., 2016:              | (Gardiner, Geldenhuys & Gott, 2018)  |
| 8. Hagan et al., 2014:                 | (Hagan et al., 2014)                 |
| 9. Masi et al., 2011:                  | (Masi et al., 2011)                  |
| 10. Poscia et al., 2019:               | (Poscia et al., 2018)                |
| 11. Williams et al., 2021*:            | (Williams et al., 2021)              |

### *Extra toegevoegd:*

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 12. Findlay, 2003:               | (Findlay, 2003)               |
| 13. Fokkema & Van Tilburg, 2007: | (Fokkema & Van Tilburg, 2007) |

### Niet geïnccludeerd op basis van titel:

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Coll-Planas et al., 2017          | (Coll-Planas et al., 2017)          |
| 2. Pool, Agyemang & Smalbrugge, 2017 | (Pool, Agyemang & Smalbrugge, 2017) |
| 3. Siette, Cassidy & Priebe, 2017    | (Siette, Cassidy & Priebe, 2017)    |
| 4. Sims-Gould et al., 2017           | (Sims-Gould et al., 2017)           |
| 5. Snowden et al., 2015              | (Snowden et al., 2015)              |
| 6. Van der Aa et al., 2016           | (Van Der Aa et al., 2016)           |

**Niet geïnccludeerd vanwege focus op technologie:**

- |     |                                    |                                      |
|-----|------------------------------------|--------------------------------------|
| 7.  | Bemelmans et al., 2012             | (Bemelmans et al., 2012)             |
| 8.  | Chen & Schultz, 2016               | (Chen & Schulz, 2016)                |
| 9.  | Chipps, Jarvis & Ramlall, 2017     | (Chipps, Jarvis & Ramlall, 2017)     |
| 10. | Choi, Kong & Jung, 2012            | (Choi, Kong & Jung, 2012)            |
| 11. | Khosravi, Rezvani & Wiewiora, 2016 | (Khosravi, Rezvani & Wiewiora, 2016) |
| 12. | Morris et al., 2014                | (Morris et al., 2014)                |
| 13. | Pu et al., 2019                    | (Pu et al., 2019)                    |

**Niet geïnccludeerd vanwege focus op specifieke therapievorm:**

- |     |                              |                                |
|-----|------------------------------|--------------------------------|
| 14. | Elias, Neville & Scott, 2015 | (Elias, Neville & Scott, 2015) |
| 15. | Gilbey & Taney, 2015         | (Gilbey & Tani, 2015)          |
| 16. | Virues-Ortega, 2012          | (Virues-Ortega et al., 2012)   |

In de geselecteerde twaalf reviewstudies worden diverse succes- en faalfactoren benoemd. Deze zijn in overzicht in een Excelbestand geplaatst. Faalfactoren zijn geherformuleerd naar succesfactoren. Factoren die algemeen toegepast kunnen worden op (eenzaamheids )interventies zijn geselecteerd. Hierbij is afgewogen of de factor iets zegt over het type interventie en of de factor iets zegt over het werkzame element. Deze factoren zijn geëxcludeerd omdat deze niet algemeen van aard zijn. Veertig resterende succesfactoren zijn

gegroepeerd in twaalf categorieën van algemene werkzame elementen. Drie van deze categorieën worden enkel in één review benoemd, namelijk 'stilstaan bij eventuele negatieve uitkomsten', 'doelgerichtheid van de interventie' en 'focus op de uitkomsten van eenzaamheid in plaats van eenzaamheid'. Deze drie zijn buiten beschouwing gelaten. De resterende negen algemene werkzame elementen worden beschreven op pagina 8-9 van dit document. Hieronder volgt een overzicht met de naam van het algemene werkzame element en

de reviewstudies waarin deze is benoemd. Een kanttekening is dat iedere auteur andere bewoordingen kiest voor succes en faalfactoren. Het overzicht is hiermee een interpretatie van deze factoren door de eerste auteur van dit document.

**Tabel: Algemene werkzame elementen en studies waarin deze worden benoemd**

Algemeen werkzaam element	Studie waarin deze wordt benoemd
Theoretische onderbouwing	Besaha et al., 2020 Dickens et al., 2011 Findlay, 2003 Gardiner et al., 2016 Poscia et al., 2018
Looptijd/duur en frequentie van de interventie	Cattan et al., 2005 Cohen-Mansfield et al., 2015 Fokkema & Van Tilburg, 2007 Poscia et al., 2018
Inbreng van deelnemers in de activiteit	Besaha et al., 2020 Cattan et al., 2005 Dickens et al., 2011 Findlay, 2003

<b>Algemeen werkzaam element</b>	<b>Studie waarin deze wordt benoemd</b>
De inzet van technologie als hulpmiddel	Besaha et al., 2020 Eccles & Qualter, 2021 Hagan et al., 2013 Williams et al., 2021
Onderzoekende benadering	Cattan et al., 2005 Findlay, 2003 Gardiner et al., 2016
Kwaliteit van de uitvoerder	Findlay, 2003 Fokkema & Van Tilburg, 2007 Franck, Molyneux & Parkinson, 2015
De selectie van deelnemers	Cattan et al., 2005 Fokkema & Van Tilburg, 2007 Masi et al., 2011
Maatwerk benadering	Besaha et al., 2020 Fokkema & Van Tilburg, 2007
Multi-gefacetteerde aanpak	Fokkema & Van Tilburg, 2007 Poscia et al., 2018

<b>Eenmalig benoemd</b>	
Stilstaan bij eventuele negatieve uitkomsten	Fokkema & Van Tilburg, 2007
Doelgerichtheid van de interventie	Gardiner et al., 2016
Focus op uitkomsten van eenzaamheid (in plaats van op eenzaamheid zelf)	Hagan et al., 2013



### LITERATUUR BIJ BIJLAGE 1

- Bemelmans, R., Gelderblom, G. J., Jonker, P., & De Witte, L. (2012). Socially assistive robots in elderly care: A systematic review into effects and effectiveness. *Journal of the American Medical Directors Association*, 13(2), 114-120. e111. doi:10.1016/j.jamda.2010.10.002
- Bessaha, M. L., Sabbath, E. L., Morris, Z., Malik, S., Scheinfeld, L., & Saragossi, J. (2020). A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 110-125. doi:10.1007/s10615-019-00724-0
- Bouwman, T. E., & Van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51. doi:10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67. doi:10.1017/S0144686X04002594
- Chen, Y.-R. R., & Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 18(1), e18. doi:10.2196/jmir.4596
- Chipps, J., Jarvis, M. A., & Ramlall, S. (2017). The effectiveness of e-Interventions on reducing social isolation in older persons: A systematic review of systematic reviews. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 23(10), 817-827. doi:10.1177/1357633X17733773
- Choi, M., Kong, S., & Jung, D. (2012). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: a meta-analysis. *Healthcare informatics research*, 18(3), 191. doi:10.4258/hir.2012.18.3.191
- Cohen-Mansfield, J., & Perach, R. (2015). Interventions for alleviating loneliness among older persons: a critical review. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), e109-e125. doi:10.4278/ajhp.130418-LIT-182
- Coll-Planas, L., Nyqvist, F., Puig, T., Urrútia, G., Solà, I., & Monteserín, R. (2017). Social capital interventions targeting older people and their impact on health: a systematic review. *Epidemiology & Community Health*, 71(7), 663-672. doi:10.1136/jech-2016-208131

- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C. J., & Campbell, J. L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 11(1), 647. doi:10.1186/1471-2458-11-647
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta analysis of interventions. *Child and adolescent mental health*, 6(1), 17-33. doi:10.1111/camh.12389
- Elias, S. M. S., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric Nursing*, 36(5), 372-380. doi:10.1016/j.gerinurse.2015.05.004
- Findlay, R. A. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? *Ageing & Society*, 23(5), 647-658. doi:10.1017/S0144686X03001296
- Fokkema, C., & Van Tilburg, T. J. T. G. G. (2007). Loneliness interventions among older adults: Sense or nonsense. 38(4), 185-203. doi:10.1007/bf03074846
- Franck, L., Molyneux, N., & Parkinson, L. (2016). Systematic review of interventions addressing social isolation and depression in aged care clients. *Quality of Life Research*, 25(6), 1395-1407. doi:10.1007/s11136-015-1197-y
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26(2), 147-157. doi:10.1111/hsc.12367
- Gilbey, A., & Tani, K. (2015). Companion animals and loneliness: A systematic review of quantitative studies. *Anthrozoös*, 28(2), 181-197. doi:10.2752/089279315X14219211661615
- Hagan, R., Manktelow, R., Taylor, B. J., & Mallett, J. (2014). Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review. *Aging and Mental Health*, 18(6), 683-693. doi:10.1080/13607863.2013.875122
- Khosravi, P., Rezvani, A., & Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior*, 63, 594-603. doi:10.1016/j.chb.2016.05.092

- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. doi:10.1177/1088868310377394
- Morris, M. E., Adair, B., Ozanne, E., Kurowski, W., Miller, K. J., Pearce, A. J., . . . Said, C. M. (2014). Smart technologies to enhance social connectedness in older people who live at home. *Australasian journal on ageing*, 33(3), 142-152. doi:10.1111/ajag.12154
- Pool, M. S., Agyemang, C. O., & Smalbrugge, M. (2017). Interventions to improve social determinants of health among elderly ethnic minority groups: a review. *The European Journal of Public Health*, 27(6), 1048-1054. doi:10.1093/eurpub/ckx178
- Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Gryzstar, M., Moscato, U., . . . Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, 102, 133-144. doi:10.1016/j.exger.2017.11.017
- Pu, L., Moyle, W., Jones, C., & Todorovic, M. (2019). The effectiveness of social robots for older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *The Gerontologist*, 59(1), e37-e51. doi:10.1093/geront/gny046
- Siette, J., Cassidy, M., & Priebe, S. (2017). Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 7(4). doi:10.1136/bmjopen-2016-014304
- Sims-Gould, J., Tong, C. E., Wallis-Mayer, L., & Ashe, M. C. (2017). Reablement, reactivation, rehabilitation and restorative interventions with older adults in receipt of home care: a systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(8), 653-663. doi:10.1016/j.jamda.2016.12.070
- Snowden, M. B., Steinman, L. E., Carlson, W. L., Mochan, K. N., Abraido-Lanza, A. F., Bryant, L. L., . . . Leith, K. H. (2015). Effect of physical activity, social support, and skills training on late-life emotional health: a systematic literature review and implications for public health research. *Frontiers in public health*, 2, 213. doi:10.3389/fpubh.2014.00213

- Van Der Aa, H. P., Margrain, T. H., Van Rens, G. H., Heymans, M. W., & van Nispen, R. M. (2016). Psychosocial interventions to improve mental health in adults with vision impairment: systematic review and meta analysis. *Ophthalmic Physiological Optics*, 36(5), 584-606. doi:10.1111/opo.12313
- Virues-Ortega, J., Pastor-Barriuso, R., Castellote, J. M., Población, A., & de Pedro-Cuesta, J. (2012). Effect of animal-assisted therapy on the psychological and functional status of elderly populations and patients with psychiatric disorders: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 6(2), 197-221. doi:10.1080/17437199.2010.534965
- Williams, C. Y., Townson, A. T., Kapur, M., Ferreira, A. F., Nunn, R., Galante, J., . . . Usher-Smith, J. A. (2021). Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. *PloS one*, 16(2), e0247139. doi:10.1371/journal.pone.0247139