Wat doe jij met eenzaamheid?

Waardeer en gebruik wat werkt

Colofon

Datum
Juni 2024

Auteurs
Sofieke Jansen www.evaluatieonderzoek.nl
Leontien Hommels www.hommelsenbrink.nl
Tamara Bouwman www.vilans.nl
Met dank aan de meelezers van Movisie en GGD West-Brabant

In opdracht van
ZonMw, in het kader van het programma Versterking aanpak eenzaamheid

Met duidelijke bronvermelding, en verwijzing naar het ZonMw-programma Versterking aanpak eenzaamheid, mag alles uit deze uitgave worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van sociale media, druk, fotokopie, of op enige andere wijze.

Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid
In 2018 is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid gestart. Het doel van dit actieprogramma is het doorbreken van eenzaamheid en het terugdringen van het aantal mensen dat eenzaamheid ervaart.

ZonMw-programma Versterking aanpak eenzaamheid
Vanuit het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid is in opdracht van VWS medio 2019 door ZonMw, het programma Versterking aanpak eenzaamheid gestart. Het ZonMw-programma draagt bij aan bovengenoemde doel, onder andere door interventies gericht op eenzaamheid te:

- Inventariseren en analyseren
- Ondersteunen in de (door)ontwikkeling en evaluatie
- Ondersteunen bij het beschrijven
- Ondersteunen bij het theoretisch onderbouwen

ZonMw
HOMMELS en BRINK geeft Positieve Gezondheid vorm
Sofieke Jansen EVALUATIEONDERZOEK
Vilans
MOVISIE kennis en aanpak van sociale vraagstukken
EEN TEGEN EENZAAMHEID

Voorwoord

Iedereen kent gevoelens van eenzaamheid. Bij de meeste mensen zijn ze tijdelijk. Ze kunnen ermee omgaan of weten ze te overwinnen. Maar als je je erg eenzaam voelt en langere tijd lukt het je niet om dat gevoel te doorbreken, dan heb je een serieus probleem.

Gelukkig zijn er op allerlei plekken in het land mensen die zich ervoor inzetten om anderen te helpen eenzaamheid te voorkomen of te verminderen. De sleutelpersonen van negen van die initiatieven hebben in een gezamenlijk leertraject hun aanpak geanalyseerd, hun ervaringen gedeeld en zijn te rade gegaan bij wat het wetenschappelijk onderzoek naar een effectieve aanpak van eenzaamheid te vertellen heeft.

In deze publicatie delen de begeleiders van dit mooie proces hoe dit heeft uitgepakt, wat deelnemers eraan gehad hebben en wat beleidsmakers ervan kunnen leren. Het is een leerzaam verhaal geworden voor iedereen die zich wil inzetten voor de aanpak van eenzaamheid in Nederland.

Een belangrijke les voor beleidsmakers is: maak gebruik van de erkende interventies tegen eenzaamheid die al in de bekende databanken zijn opgenomen. Die les is in elk geval door de directie Maatschappelijke ondersteuning van het ministerie van VWS, de thuisbasis van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, duidelijk gehoord.

Maartje Roelofs,
directeur Maatschappelijke ondersteuning bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Den Haag, 22 mei 2024

Lees hier het **nawoord** van de auteurs

Wat werkzame elementen in de praktijk voor mensen doen

Dit rapport gaat over werkzame elementen bij eenzaamheid. Om eenzaamheid te doorbreken is het belangrijk om te gebruiken en waarderen wat werkt. Zo ontstaat meer impact voor inwoners en cliënten en worden de beschikbare middelen goed besteed. Er is veel kennis over eenzaamheid en er zijn erkende eenzaamheidsinterventies die je kunt toepassen in je eigen lokale context. Dit rapport laat zien hoe je hiervan gebruik kunt maken in jouw aanpak en beleid. Om een beeld te geven, vind je hieronder vier werkzame elementen om eenzaamheid te doorbreken, door de ogen van deelnemers van vier verschillende interventies.

Ga direct naar de **7 werkzame elementen**

Ga direct naar de **erkende eenzaamheidsinterventies**

Werkzaam element **betekenisvol contact**
Het gaat om regelmatig, positief, en duurzaam contact met een persoon die voldoende om hem of haar geeft om tijd en energie in de relatie te steken. Het voelt als een vertrouwensband.

"Ik kon vroeger nooit over mijn gevoelens praten, door de gesprekken met D. kan ik dat nu wel. Dat zorgt ervoor dat ik me minder eenzaam voel."
– deelnemer Het Betekenisvol Gesprek

Werkzaam element **realistische verwachtingen**
Iemand met onrealistische verwachtingen over contact, wordt gauw teleurgesteld. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties.

"Niet alle contacten houden stand, dat valt dan weer weg, maar ik maak me daar nu een stuk minder druk om, dus ik kan eigenlijk beter omgaan met de teleurstelling in sociaal contact. Waar ik eerst gefrustreerd raakte heb ik nu zoiets van, nou ja... ja dus ik raak minder gefrustreerd."
– deelnemer Join Us Online

"Fantastisch initiatief. Mijn man met niet-aangeboren hersenletsel mag er komen. Na 20 jaar zoeken naar een fijne dagbesteding is er eindelijk iets dat past. Zo blij!"
– deelnemer Voetbal herinneringen

Werkzaam element **bezigheden**
Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak. Hij of zij haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid.

Werkzaam element **betekenisvolle rol**
Iemand die iets doet voor anderen (een persoon, organisatie of de samenleving) krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, er toe doet, en daarmee deel is van een groter geheel.

"Het gevoel iets bij te kunnen dragen. Als je thuis zit vereenzaam je. Iets kunnen doen, contact met anderen hebben, dat is belangrijk voor mij."
– deelnemer Samenkracht

Inhoud

1 **Inleiding** 7

2 **Leertraject 'Werkzame elementen bij eenzaamheid'** 13

3 **Resultaten: wat werkt voor interventies** 20

4 **Resultaten: wat werkt voor beleid** 32

5 **Aanbevelingen** 37

Welk deel wil je lezen?

- Voor ***ZonMw en het ministerie van VWS*** biedt dit document inzicht in het leertraject en de opbrengsten (Deel 1 t/m 5)
- Voor ***interventie-eigenaren*** biedt dit document inspiratie en inzicht in werkzame elementen bij eenzaamheid (Deel 1, 2 en 3)
- Voor ***gemeenten en (zorg) organisaties*** biedt dit document praktische handvatten voor effectief eenzaamheidsbeleid (Deel 4 en 5)

Kijk ook de bijbehorende video.

1 Inleiding

Welkom in dit rapport over de inzichten uit het leertraject ‘Werkzame elementen bij eenzaamheid’. We nemen je mee in wat werkt om eenzaamheid te doorbreken. En we geven handvatten om jouw interventie en beleid sterker te maken.

Eenzaamheid is: je niet verbonden voelen

Eenzaamheid heeft meerdere gezichten. Eenzaamheid hoort bij het leven: iedereen kent gevoelens van eenzaamheid. Bijvoorbeeld bij life events zoals het verlies van een dierbare, ziekte, scheiding, verhuizing of verlies van werk. In een veerkrachtige samenleving helpen mensen elkaar door de eenzaamheid heen. Maar eenzaamheid kan ook langdurig of ernstig zijn: er is een gemis aan een hechte, emotionele band (emotionele eenzaamheid) of er zijn minder contacten of netwerk dan iemand wenst (sociale eenzaamheid). Dit kan samengaan met een gevoel van leegte, verdriet en zinloosheid of met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidgevoelens kunnen invloed hebben op gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven. Daarmee neemt de kans op het gebruik van zorg en voorzieningen toe en de kans op (arbeids)participatie af. Met maatschappelijke kosten als gevolg.

De insteek van dit rapport

Er zijn zowel maatschappelijke, sociale als individuele factoren die eenzaamheid beïnvloeden. Dat maakt het tegengaan van eenzaamheid complex. Enerzijds is het goed om eenzaamheid te accepteren, het taboe te doorbreken en stil te staan bij eenzaamheid zonder het direct te willen ‘oplossen’. Tegelijk is het nodig om de maatschappij, sociale gemeenschappen en individuen handreikingen te bieden voor verandering. Zodat verbinding en betekenisvol contact groeien, en mensen (elkaar helpen om te) gaan opstaan uit eenzaamheid. Het leertraject wat in dit rapport wordt beschreven, is gericht op dat laatste: aanpakken die verandering in sociale gemeenschappen en bij individuen teweegbrengen. De centrale vraag daarbij is: wat maakt nu dat een aanpak werkt? Wat maakt dat er meer verbinding en betekenisvol contact ontstaat?

Werkzame elementen bij eenzaamheid

Om eenzaamheid te doorbreken moet je weten wat werkt: wat zijn de werkzame elementen die zorgen voor verandering? Werkzame elementen zijn die elementen in een aanpak die maken dat het doel, in dit geval eenzaamheid verminderen, behaald wordt. Er is kennis over wat werkt bij eenzaamheid. Deze kennis is heel praktisch samengevat in de Handreiking eenzaamheidinterventies. In het bijbehorende onderzoek[1] is in 119 interventies gekeken wat maakt dat eenzaamheid draaglijker werd, verminderde of voorkomen kon worden. Hieruit kwamen 7 werkzame elementen naar voren. Werkzame elementen zijn geen 'truc' of afvinklijstje. Het gaat erom hoe je een werkzaam element vormgeeft in een interventie, passend bij het specifieke doel, de doelgroep en de context. Bijvoorbeeld, wat binnen de interventie zorgt ervoor dat 'betekenisvol contact' tot stand komt en hoe gebeurt dit?

"Het gaat er niet om dat je veel kan, het gaat er om dat je doet wat je kan."

deelnemer Vangnetwerken

De 7 werkzame elementen bij eenzaamheid[1]	
Bezigheden	Iemand krijgt het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak. Hij of zij haalt voldoening en plezier uit het bezig zijn, waardoor de eenzaamheid minder zwaar weegt of men van de eenzaamheid is afgeleid.
Ontmoeten	Iemand heeft de mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan. Iemand die in (een bevredigend) contact komt met anderen ontwikkelt gevoelens van erbij horen.
Praktisch ondersteunen	Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband.
Betekenisvol contact	Het gaat om regelmatig, positief, en duurzaam contact met een persoon die voldoende om hem of haar geeft om tijd en energie in de relatie te steken. Het voelt als een vertrouwensband.
Sociale vaardigheden	Iemand die zijn of haar sociale vaardigheden vergroot, gaat gemakkelijker een gesprek aan en is beter in staat een gesprek gaande te houden, waardoor contact makkelijker verloopt. De persoon is zekerder van zijn of haar sterke punten, heeft meer zelfvertrouwen en ziet van zichzelf dat hij of zij het waard is om 'vriend' of sociale interactiepartner te zijn.
Realistische verwachtingen	Iemand met onrealistische verwachtingen over contact, wordt gauw teleurgesteld. Dit gevoel van teleurstelling kan ervoor zorgen dat iemand zich terugtrekt, gaat klagen of zich vastklampt aan de ander, wat tot meer negatieve ervaringen en een gevoel van eenzaamheid kan leiden. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties.
Betekenisvolle rol	Iemand die iets doet voor anderen (een persoon, organisatie of de samenleving) krijgt het gevoel dat hij of zij van belang is, ertoe doet, en daarmee deel is van een groter geheel.

[1] Zie het artikel en de bijlagen: Bouwman, T. E., & van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, (1), 1-8.

Leertraject ‘Werkzame elementen bij eenzaamheid’

Wij hebben, in opdracht van ZonMw, een leertraject opgezet om samen met mensen uit onderzoek en praktijk te leren over wat werkt bij eenzaamheid. In totaal zijn 9 bestaande interventies met subsidie van ZonMw gestart met dit leertraject. Het doel van het leertraject was om samen met de interventie-eigenaren, uit te zoeken welke werkzame elementen in hun aanpak terugkomen en op welke manier. Zodat duidelijk wordt hoe hun aanpak werkt bij eenzaamheid. Het benoemen van de eigen unieke werkzame elementen, maakt de interventies sterker. En het helpt gemeenten en (zorg)organisaties deze interventies succesvol in te zetten.

“Soms vergeet ik wat, maar niet als het over voetbal gaat.”

deelnemer Voetbal Herinneringen

De 9 interventies in het leertraject	
Voetbal herinneringen (voorheen Football memories)	Ouderen voelen zich minder eenzaam door betekenisvolle ontmoetingen waarbij ze samen met vrijwilligers voetbalherinneringen ophalen. Er ontstaat een gevoel van erbij horen.
Gouden Mannen	Oudere mannen met een migratieachtergrond ervaren meer Positieve Gezondheid doordat ze van elkaar leren en belangrijke contacten ontwikkelen.
GO-WIN	50-plussers met een migratieachtergrond staan positiever in het leven en ervaren meer regie waardoor eenzaamheid minder kans krijgt.
Het Betekenisvol Gesprek (voorheen Het Goede Gesprek / Motto)	Zelfstandig thuiswonende ouderen voelen zich minder eenzaam door gesprekken waarbij een vrijwilliger een luisterend oor en aandacht voor zingeving heeft.
Join Us Online	Jongeren tussen de 18-30 jaar worden samen sociaal sterker door elkaar in een online programma te ontmoeten en te werken aan hun eigen 'social challenge'.
Samenkracht	Ouderen worden actief in de eigen leefomgeving en voelen dat ze van betekenis zijn na een aantal dialoogbijeenkomsten samen met professionals.
Sharing stories	Senioren en volwassenen spelen een spel waarin ze positieve levensverhalen delen om doelgericht sociaal contact te bevorderen en eenzaamheid te verlichten.
Tijd van je leven	Ouderen voelen zich minder eenzaam na een traject waarin ze samen met kunstenaars toewerken naar een creatieve eindpresentatie en ondertussen met elkaar in gesprek gaan.
Vangnetwerken	Wijkbewoners in een (dreigend) sociaal isolement worden tijdens het programma van steeds grotere betekenis voor elkaar, oefenen hun sociale vaardigheden en vormen met elkaar een duurzaam netwerk.

Erkende eenzaamheidsinterventies

Erkende interventies zijn succesvolle aanpakken, die getoetst zijn op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. Voor eenzaamheid bestaan al erkende interventies. Er zijn meer dan 20 erkende eenzaamheidsinterventies beschikbaar via landelijke, openbare databanken (zie Deel 4). Gemeenten en (zorg)organisaties kunnen erkende interventies kiezen en toepassen in de eigen context. De 9 interventies in het leertraject volgden ook een traject om in te dienen als erkende interventie in de databank Effectieve sociale interventies. Dit was een voorwaarde van het ZonMw-programma. Hiervoor ontvingen zij begeleiding van Movisie, tegelijkertijd met het leertraject.

"Iedereen ziet z'n eigen problemen, maar als je die van een ander hoort dan begrijp je beter hoe de wereld in elkaar zit en voel je je minder eenzaam."

deelnemer Gouden Mannen

2 Leertraject 'Werkzame elementen bij eenzaamheid'

In dit hoofdstuk lees je hoe je kunt ontdekken welke werkzame elementen kenmerkend zijn voor jouw interventie. Daarvoor nemen we je mee in de stappen van het leertraject.

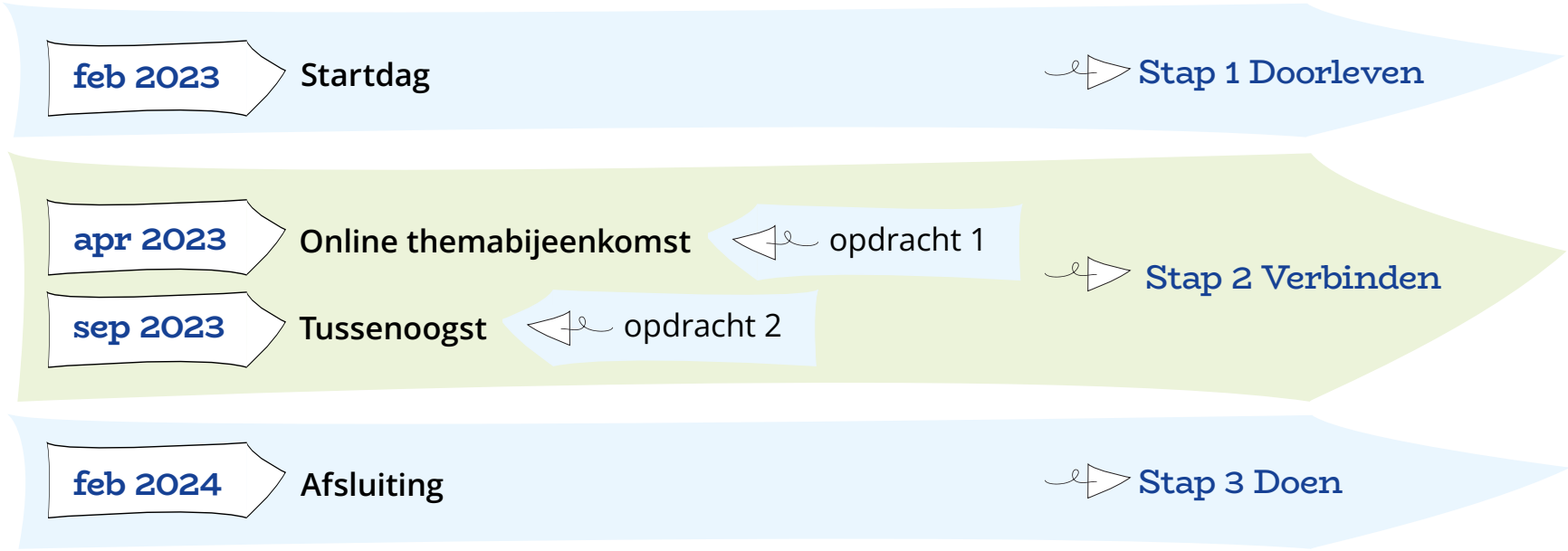
Doel leertraject

Het doel van het leertraject was om interventies sterker te maken door bestaande onderzoekskennis over werkzame elementen te verbinden aan de praktijk. Met deze kennis, kunnen interventie-eigenaren benoemen en beschrijven welke werkzame elementen in hun aanpak voorkomen. Dit inzicht, wat maakt dat de interventie werkt, geeft interventie-eigenaren handvatten om de uitvoerders hierop aan te sturen en eventueel de interventie inhoudelijk te verbeteren. Daarnaast geeft het ook een overtuigend verhaal voor opdrachtgevers en financiers, bij het opschalen van de interventie.

Drie stappen

Het leertraject bestond uit drie stappen: Doorleven, Verbinden en Doen (zie Figuur 1). In de paragrafen hieronder worden de stappen toegelicht.

1. **Doorleven** van werkzame elementen door ze betekenis te geven
   Wat houden de 7 werkzame elementen in, wat is bekend uit onderzoek, wat herken jij? Welke twee of drie werkzame elementen zijn kenmerkend voor jouw interventie?
2. **Verbinden** van de werkzame elementen bij eenzaamheid aan je interventie
   Hoe geef jij invulling aan de werkzame elementen met jouw activiteiten? Hoe draagt dit bij aan het bereiken van het doel voor de doelgroep?
3. **Doen**: waarderen en toepassen wat je hebt geleerd
   De krachtige punten van jouw interventie waarderen. Met de nieuwe kennis, je interventie verbeteren. En zorgen dat je interventie op meer plekken in Nederland wordt toegepast.



Figuur 1. De stappen in het leertraject 'Werkzame elementen bij eenzaamheid'

Stap 1 Doorleven

Stap 1 is het doorleven: de werkzame elementen levend maken door ze te 'laden' met betekenis. Dit kan in één fysieke bijeenkomst. Wij maakten in deze bijeenkomst de beweging vanuit jezelf (waar sta jij) naar de doelgroep (wie zijn zij). Vervolgens stonden we stil bij de vraag: wat is voor de doelgroep het meest betekenisvolle resultaat van jouw interventie? Daarna maakten we een wandeling langs de 7 werkzame elementen: wat houden deze in? Wat blijkt uit onderzoek hierover? Wat zijn voorbeelden? Op basis hiervan kies je twee tot drie elementen die kenmerkend zijn voor je interventie.

Stap 1. Doorleven

Stap 2 Verbinden

Stap 2 is het verbinden van de werkzame elementen aan je doel, doelgroep en activiteiten. Wij hebben hier twee bijeenkomsten en twee opdrachten aan besteed (dit kun je aanpassen aan je eigen situatie). Deze stap haakt aan bij het traject dat interventie-eigenaren bij Movisie volgden om hun interventie te laten erkennen. Voor het erkenningstraject breng je samenhang aan in doel, doelgroep en aanpak: je onderbouwt hoe met jouw aanpak daadwerkelijk het doel voor de doelgroep wordt bereikt. Dat geeft je interventie meer focus en impact. In het leertraject maakten we dat nog sterker met kennis over werkzame elementen.

- Eerst bepaal je in welke mate jouw interventie gericht is op eenzaamheid. Is er sprake van een brede (integrale) interventie, dan krijgen de werkzame elementen bij eenzaamheid een plek naast andere werkzame elementen. Het is oké als je interventie tegelijk werkt aan eenzaamheid en aan een ander doel. Benoem in dat geval eenzaamheid, of een werkzaam element bij eenzaamheid, als subdoel van je interventie.

- Vervolgens verbind je stapsgewijs de gekozen werkzame elementen uit Stap 1 met jouw activiteiten, doel en doelgroep (aan de hand van opdrachten en voorbeelden). Ook ga je met de doelgroep en uitvoerders in gesprek. Je checkt of hun ervaringen passen bij de werkzame elementen die jij hebt gekozen. Uiteindelijk kun je vertellen hoe jouw interventie, op een unieke manier, invulling geeft aan de gekozen werkzame elementen bij eenzaamheid.

Stap 2: Verbinden

Stap 3 Doen

Tot slot de stap naar doen: waarderen en toepassen van het geleerde (Stap 3). Wij hebben hier de afsluitende bijeenkomst aan gewijd. En ook *tijdens* het leertraject hebben we dit een plek gegeven in onderlinge gesprekken en op social media. Allereerst door te waarderen wat er is. Doordat je weet wat werkt, zie je beter wat de sterke punten van jouw interventie zijn. Waarderen is ook: samen de momenten van trots delen. Zien hoeveel verder je bent gekomen, welke nieuwe inzichten je hebt opgedaan. *Doen* is het toepassen van de opgedane inzichten in de interventiepraktijk. Misschien kan een onderdeel van jouw interventie wat meer aandacht krijgen, om de werkzaamheid te verbeteren. Of wil je je uitvoerders beter trainen om de interventie nog beter te laten werken. De stap naar doen betekent ook: zorgen dat je interventie op steeds meer plekken in Nederland wordt toegepast.

Inrichting van het leertraject

Dit tekstblok laat zien hoe het leertraject 'Werkzame elementen bij eenzaamheid' binnen de opdracht vorm heeft gekregen. De inrichting en randvoorwaarden zijn ook toepasbaar voor leertrajecten over andere thema's.

Doelen leertraject

Voor de deelnemers aan het leertraject gelden de volgende doelen. Interventie-eigenaren die aan het leertraject deelnemen...

- Kunnen aangeven of persoonlijke leerdoelen zijn bereikt
- Delen op gelijkwaardige wijze kennis uit wetenschap en praktijk
- Hebben gedeelde kennis en inzichten over (verschillende soorten) eenzaamheid en eenzaamheidsinterventies
- Zijn zich bewust van de manier waarop en mate waarin hun interventie bijdraagt aan voorkomen en verminderen van eenzaamheid
- Zijn zich bewust van de werkzame elementen die maken dat eenzaamheid bij de doelgroep vermindert en kunnen deze expliciteren
- Nemen de opgedane kennis op in de interventiebeschrijving en passen deze toe in de interventiepraktijk

Leertraject op maat

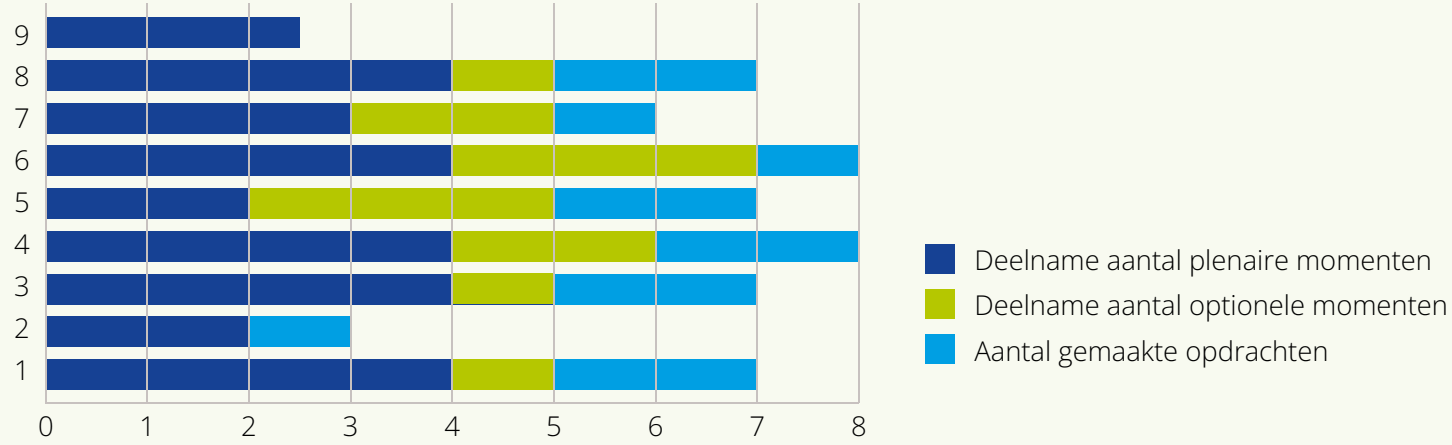
Interventie-eigenaren en projectleiders[2] hadden bij de start van het leertraject verschillende uitgangsposities. De helft van de interventie-eigenaren was afkomstig van regio gebonden organisaties als een ggz-organisatie, GGD, welzijnsorganisatie of universiteit / hogeschool. De andere helft werkte vanuit een sociale onderneming. Er waren verschillen in bijvoorbeeld voorkennis, expertise en behoefte. Daarom hebben wij, binnen de mogelijkheden van onze opdracht, zoveel mogelijk maatwerk toegepast.

---

[2] Eigenaren en projectleiders: voor de leesbaarheid korten we dit in dit rapport af tot eigenaren. Om het leerproces effectief te laten zijn, was het uitgangspunt dat deelnemers aan het leertraject:
- Ervaring hebben met de uitvoering van de interventie of hier dichtbij staan
- Beslissingsbevoegdheid hebben (of korte lijntje met de beslissingsbevoegde) over de interventie
- Dezelfde persoon zijn als degene die de interventiebeschrijving voor het erkenningstraject maakt

Flexibel leertraject

De basis van het leertraject bestond uit vier plenaire bijeenkomsten en twee opdrachten. Daarnaast konden interventie-eigenaren optioneel deelnemen aan extra online meetings of een-op-een begeleiding aanvragen. Wij hielden dit klein en compact. Wij planden niet verder dan drie maanden vooruit, om flexibel te kunnen inspelen op wat nodig is. De optionele contactmomenten ontstonden naar behoefte, zo wilde een aantal interventie-eigenaren ondersteuning bij het concretiseren van activiteiten. Andere interventie-eigenaren hadden meer behoefte aan bijvoorbeeld persoonlijk meedenken bij het formuleren van doelen. Figuur 2 laat de flexibele deelname van de 9 interventies aan het leertraject zien.



Figuur 2. deelname van de 9 interventies in het leertraject

De procesbegeleider als verbinder

Onze rol als procesbegeleiders was om de verbinding tussen onderzoek en praktijk te laten ontstaan. Dit deden we met en voor de mensen om wie het gaat: de interventie-eigenaren en de doelgroep. Interventie-eigenaren kregen bijvoorbeeld de opdracht om met de doelgroep in gesprek te gaan. We stimuleerden gelijkwaardige communicatie door de werkvormen en (persoonlijke) aandacht. We kozen ervoor de interventie-eigenaren te ondersteunen en bekrachtigen met een focus op wat goed gaat.

Benodigde competenties van de procesbegeleider

Voor een leertraject rond werkzame elementen zijn de volgende competenties nodig:

- In staat om open te luisteren en de regie bij de doelgroep te laten
- Bereid om te doen wat nodig is en aan te sluiten (zonder eigen agenda)
- Inhoudelijke expertise op het thema
- Een leertraject kunnen inrichten (werkvormen, opdrachten)
- Ruime ervaring met het erkenningstraject

Samenwerking met het erkenningstraject

Als procesbegeleiders hebben wij nauw samengewerkt met de adviseurs van Movisie voor het erkenningstraject. Dit om te zorgen voor gedeelde kennis én voor eenduidige adviezen aan interventie-eigenaren. We organiseerden een (aangepaste) bijeenkomst rond Stap 1: het 'doorleven' van de werkzame elementen bij eenzaamheid. Samen met de adviseurs hebben we betekenis gegeven aan de werkzame elementen en gekeken welke plek deze hebben in de interventiebeschrijving. Tijdens het traject hebben we meegelezen met de feedbackrondes van Movisie aan de interventie-eigenaren.

NB: Dit is de uitwerking voor interventie-eigenaren zoals we die in het leertraject hebben uitgevoerd. Stap 1 kan ook los worden ingezet, zoals wij hebben gedaan met de adviseurs van Movisie.
Stap 2 kan worden aangepast voor (beleids)adviseurs, om de werkzame elementen te verbinden aan het (lokale) eenzaamheidsbeleid. Voor meer informatie, neem contact met ons op.

3 Resultaten: wat werkt voor interventies

In dit hoofdstuk lees je wat interventie-eigenaren hebben ontdekt over werkzame elementen in hun interventie. We nemen je mee langs de stappen in het leertraject, en laten interventie-eigenaren zelf aan het woord.

3.1 Resultaten Stap 1 Doorleven

Inzicht in werkzame elementen

Tijdens het leertraject hebben interventie-eigenaren benoemd welke werkzame elementen het meest kenmerkend zijn voor hun interventie. Hierbij werden ze uitgedaagd om van de in totaal 7 werkzame elementen er twee of drie te kiezen[3]. Tabel 1 laat zien dat betekenisvol contact en sociale vaardigheden het meest zijn gekozen, daarna realistische verwachtingen en betekenisvolle rol. Dit is opvallend omdat deze vier werkzame elementen in de 119 onderzochte interventies juist het minst voorkwamen (zie Handreiking eenzaamheidinterventies). Ook zijn deze vier werkzame elementen diepgaander en moeilijker tot stand te brengen, dan de andere drie werkzame elementen. Het is bijvoorbeeld ingewikkelder om iemands verwachtingen over sociaal contact bij te stellen (werkzaam element: realistische verwachtingen), dan bezigheden of praktische ondersteuning te organiseren.

[3] De kracht van de interventie ligt bij de twee of drie werkzame elementen, die het meest kenmerkend zijn. Dit wil echter niet zeggen dat de andere werkzame elementen helemaal niet voorkomen in de interventie.

	Bezigheden	Ontmoeten	Praktisch ondersteunen	Betekenisvol contact	Sociale vaardigheden	Realistische verwachtingen	Betekenisvolle rol
1 Voetbal herinneringen	✓			✓			
2 Gouden mannen				✓	✓	✓	
3 GO-WIN					✓	✓	✓
4 Het Betekenisvol Gesprek		✓		✓			
5 Join Us online		✓		✓	✓	✓	
6 Samenkracht				✓		✓	
7 Sharing stories				✓	✓	✓	
8 Tijd van je leven	✓			✓			✓
9 Vangnetwerken				✓	✓		✓

Tabel 1. Werkzame elementen in de 9 interventies volgens interventie-eigenaren bij de start van het leertraject

Doorleefde keuze

Interventie-eigenaren zijn goed in staat om de kenmerkende werkzame elementen voor hun interventie te benoemen. Tijdens de eerste bijeenkomst (Stap 1) hebben ze twee tot drie werkzame elementen benoemd die kenmerkend zijn voor hun interventie. In de loop van het leertraject zijn ze uitgedaagd om vanuit verschillende perspectieven de werkzame elementen te heroverwegen en het gesprek hierover te voeren met de doelgroep en uitvoerders. Voor de meeste interventie-eigenaren bleef de eerste keuze overeind. Dat betekent dat Stap 1 een goede manier is om erachter te komen wat de kenmerkende werkzame elementen van jouw interventie zijn met betrekking tot eenzaamheid.

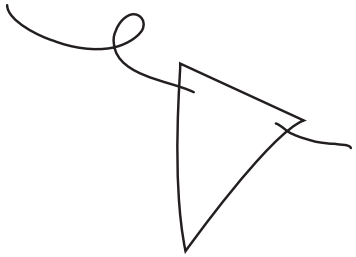
Aanvullende werkzame elementen

In de Handreiking eenzaamheidinterventies zijn 7 werkzame elementen bij eenzaamheid benoemd, met de ruimte dat er een achtste of negende werkzaam element bestaat. Bij het puzzelen met de werkzame elementen, hebben wij hier steeds ruimte voor gehouden. Daarop zijn drie dingen naar voren gekomen:

- Zelfvertrouwen en eigenwaarde: bij welk werkzaam element hoort dit, of is het een apart (achtste) werkzaam element? Het viel buiten de scope van het leertraject om hier antwoord op te geven, maar het is de moeite waard om te onderzoeken.
- Algemene elementen: interventie-eigenaren noemen ook zaken zoals deskundige uitvoerders, langere duur/looptijd, actieve inbreng van de doelgroep en een maatwerkbenadering. Deze algemene elementen gelden niet specifiek voor eenzaamheid, maar bevorderen in algemene zin de kwaliteit en effectiviteit van interventies. Zie ook de Handreiking eenzaamheidinterventies.
- Eigen werkzame elementen: veel interventie-eigenaren hebben eigen werkzame elementen benoemd. Vaak richten deze zich niet op eenzaamheid maar op andere (gerelateerde) doelen. Deze kunnen naast elkaar aanwezig zijn in een interventie.

"Moet contacten, veel contacten. Als je woont met de buren, als iemand hulp nodig hebben... kan ook, is belangrijk... Hulp geven en krijgen."

deelnemer GO-WIN



Voorbeeld Sharing stories
Sharing stories bestaat uit drie begeleide spelbijeenkomsten waarin ouderen met (een risico op) emotionele eenzaamheid in kleine groepjes positieve levensverhalen met elkaar delen. De spelvorm is laagdrempelig en uitnodigend en zet aan tot het ophalen van positieve herinneringen en actief luisteren naar elkaar. Hierdoor ervaren deelnemers de waarde van **betekenisvol contact**. Deelnemers oefenen diverse gespreksvaardigheden tijdens de spelbijeenkomsten zoals vertellen, luisteren, diepgang aanbrengen en positief reageren. Deze **sociale vaardigheden** helpen hen in het contact. Door te luisteren naar andermans levensverhalen en deze te bevragen, ontstaat bovendien een meer realistisch beeld van (het leven en contacten van) anderen. Deelnemers krijgen meer **realistische verwachtingen** en gaan hun eigen contacten in een meer realistisch perspectief zien.
Werkzame elementen bij eenzaamheid:
- Betekenisvol contact
- Sociale vaardigheden
- Realistische verwachtingen

3.2 Resultaten Stap 2 Verbinden

Eenzaamheid als onderdeel van een bredere aanpak

Van de 9 interventies in het leertraject richten vier zich helemaal op eenzaamheid (hoofddoel) en vijf interventies richten zich deels op eenzaamheid. Het komt vaak voor dat sociale interventies een brede insteek hebben, die meer omvat dan één doel of thema. Zo'n brede aanpak is juist de kracht van de interventie, omdat mentale, fysieke en sociale factoren sterk samenhangen. Vaak leveren deze interventies (onbewust of impliciet) wel een bijdrage aan het verminderen van eenzaamheid. Dan is het behulpzaam om expliciet te benoemen welke werkzame elementen bij eenzaamheid in de interventie terugkomen. Zo wordt ook duidelijk dat de interventie wel degelijk ingezet kan worden om eenzaamheid te doorbreken.

Voorbeeld GO-WIN
De interventie GO-WIN werkt aan zelfmanagement vaardigheden om eigen regie te vergroten (hoofddoel). De zelfmanagement vaardigheden zijn bijvoorbeeld initiatief nemen en investeren in relaties. Met het type oefeningen dat wordt gedaan, worden tegelijk de sociale vaardigheden vergroot. Via de verbeterde sociale vaardigheden (werkzaam element bij eenzaamheid) draagt de interventie ook bij aan het verminderen van eenzaamheid. Door dit te benoemen, wordt duidelijk dat GO-WIN kan worden ingezet bij eenzaamheid.

"Delen en herkennen, dat doe je niet zo snel. Maar als je dat wel doet... jij bent dan meer bij die ander en die ander weer meer bij jou. Dat is het punt."
deelnemer Sharing Stories

Voorbeeld Tijd van je leven

De interventie Tijd van je leven werkt aan het verminderen van eenzaamheid en het versterken van Positieve Gezondheid door het inzetten van kunst en cultuur. Deelnemers gaan met elkaar aan de slag met verschillende vormen van kunst en cultuur waarin onderlinge verbinding en reflectie gestimuleerd worden. Deelnemers ervaren daarbij betekenisvol contact. Ze komen uit hun comfort zone, bouwen een vertrouwensband op en ontwikkelen diepgaande relaties. Daarnaast vervullen ze een betekenisvolle rol doordat ze samen activiteiten ondernemen, talenten inzetten en naar een eindproduct toewerken. Doordat ze waardering en complimenten krijgen, neemt zelfvertrouwen toe, voelen deelnemers zich gezien én onderdeel van een groter geheel.

"Doordat ik niet zo goed kan praten durfde ik niet meer zo goed uit huis. Tijd van je leven heeft mij plezier teruggegeven. Ik durf nu weer veel meer."

deelnemer Tijd van je leven

Kennis verbinden aan eigen interventie

Alle interventie-eigenaren geven aan dat ze (veel) verder zijn gekomen met het benoemen en uitpluizen van werkzame elementen bij eenzaamheid in hun interventie. Ook hebben bijna alle interventie-eigenaren in het leertraject nieuwe inzichten opgedaan over (verschillende soorten) eenzaamheid en werkzame elementen. Eén interventie-eigenaar gaf aan dat hij/zij die kennis al had. Deze kennis was een bevestiging dat ze aan de goede dingen werken. Veel interventie-eigenaren passen de werkzame elementen bij eenzaamheid als vanzelf toe in hun interventie, maar gebruiken er niet deze woorden voor. Door het uitpluizen van werkzame elementen en dit op te schrijven, krijgen interventie-eigenaren scherper zicht op de krachtige punten van hun interventie.

Quotes interventie-eigenaren

"Het was fijn om uiteen te rafelen wat we nu precies doen, voornamelijk wat betreft de werkzame elementen heb ik meer geleerd."

"We hebben verder inzicht gekregen in de soorten van eenzaamheid. Over emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid hebben we meer inzicht gekregen."

"Ik heb geleerd om niet alleen naar de praktische maar ook naar de inhoudelijke werkzame elementen te kijken."

"Mijn belangrijkste inzicht is dat we goed werk doen. Ik zie nu hoeveel het oplevert wat we doen."

Delen en uitwisselen van kennis

Interventie-eigenaren werden tijdens het leertraject uitgenodigd om hun kennis en ervaring te delen met andere deelnemers aan het leertraject. Driekwart van de interventie-eigenaren geeft aan dat zij gebruik hebben gemaakt van de kennis en ervaring van anderen en/of dat anderen gebruik hebben gemaakt van hun kennis en ervaring. Tijdens de bijeenkomsten was er veel interactie en ook onderling hebben interventie-eigenaren soms contact gezocht. Eén interventie-eigenaar heeft zijn geleerde lessen gedeeld in een 'praktijkcollege', dit hebben wij opgenomen. De LinkedIn-post met deze video is ruim 3.000 keer bekeken.

Quotes interventie-eigenaren

"Ik heb veel gehad aan de deelnemers die kritische vragen stelden, en/of al wat verder waren in het traject waardoor zij goede adviezen konden geven."

"We hebben tijdens de bijeenkomsten geleerd van de inzichten van andere deelnemers. Hun kijk op dingen maakte dat we zelf scherper inzicht kregen in onze eigen interventie."

"Ik heb geluisterd naar hoe zij hun interventie borgen en ben aan het kijken wat wij hiervan kunnen gebruiken bij de borging van onze eigen interventie."

In gesprek met de doelgroep

Interventie-eigenaren kregen de opdracht om in gesprek te gaan met de doelgroep en uitvoerders over de werkzame elementen bij eenzaamheid. Dit om te checken of de ervaringen van de doelgroep en uitvoerders passen bij de werkzame elementen die zijn gekozen. Interventie-eigenaren krijgen zo een beter (dieper) beeld van de unieke manier waarop de interventie werkt voor de doelgroep. Op de eerstvolgende bijeenkomst van het leertraject namen interventie-eigenaren drie tot vijf uitspraken van de doelgroep mee en legden deze bij het betreffende werkzaam element. Het gesprek daarover bracht verdiepende en soms ontroerende inzichten.

Quotes interventie-eigenaren

"Inzicht voor mij is dat we in gesprek moeten blijven met de doelgroep en uitvoerders omdat het zoveel zinnige inzichten oplevert die soms direct al toe te passen zijn."

"De opgehaalde citaten van de doelgroep raakten me enorm!"

"In gesprek met de doelgroep en uitvoerders, kwamen naast de gegeven werkzame elementen, nog twee werkzame elementen naar voren: (h) erkenning en vertrouwde/veilige omgeving."

"Het gesprek met de doelgroep en uitvoerders liet me zien, dat we er over het algemeen wel hetzelfde in staan."

Wat het leertraject heeft bijgedragen

Het leertraject heeft de interventie-eigenaren kennis, inspiratie, inzicht, uitwisseling en steun gebracht. De rol van de procesbegeleiders werd gewaardeerd. Met name het persoonlijk meedenken en het beschikbaar zijn voor hulp tussentijds, vonden deelnemers aan het leertraject prettig. Het geboden maatwerk bleek essentieel te zijn om recht te doen aan de verschillende uitgangsposities en behoeften van interventie-eigenaren. Er waren ook vragen die buiten de kaders van onze opdracht vielen. Zo was het wellicht praktischer als het leertraject voorafgaand aan het erkenningstraject had plaatsgevonden, zodat de opgedane inzichten beter meegenomen konden worden.

Quotes interventie-eigenaren

"Het traject heeft ons inzicht en begrip gebracht, waardoor we beter onder woorden konden brengen wat we bedoelen te bereiken. Het heeft ons in die zin veel gebracht."

"Het traject bracht ons kennis van eenzaamheidsinterventies, uitwisseling met mensen van andere interventies, steun waar nodig van de kant van de procesbegeleiders."

"Het was heel fijn om met de procesbegeleiders dieper in te gaan op de vraagstukken die wij hadden. Vooral ook het uitdiepen van de werkzame elementen vond ik heel fijn."

"De procesbegeleiders gaven mij vertrouwen doordat ze zochten naar wat al goed was. Dat is precies andersom als hoe het vaak gaat: vaak ligt de focus op wat er nog niet goed is."

3.3 Resultaten Stap 3 Doen

Verbeteringen in de interventiepraktijk

Bij zes van de 9 interventie-eigenaren hebben de inzichten uit het leertraject geleid tot aanpassingen in (de opzet of uitvoering van) de interventie, zoals het verbeteren van de training voor uitvoerders of het toevoegen van een bijeenkomst. Ook waren de inzichten voor interventie-eigenaren vaak een bevestiging dat ze al bezig waren met de goede dingen. Door te beschrijven welke werkzame elementen in de interventie aanwezig zijn en op welke manier, begrijpen interventie-eigenaren beter waarom de interventie werkt. Ze kunnen het ook beter uitleggen. Daardoor weten uitvoerders en vrijwilligers beter hoe de interventie uitgevoerd moet worden om succesvol te zijn. En interventie-eigenaren kunnen opdrachtgevers en financiers beter overtuigen waarom de verschillende onderdelen van de interventie nodig zijn. Dat helpt om de interventie op meer plekken succesvol toe te passen.

Quotes interventie-eigenaren

"Op basis van inzichten uit het leertraject is de vrijwilligerstraining doorontwikkeld."

"De inzichten uit het leertraject hebben geleid tot enkele aanpassingen in de praktijk. We gaan een extra fysieke bijeenkomst aan het programma toevoegen. Ook zullen we bepaalde spellen aanpassen en meer achtergrondinformatie verschaffen voor spelbegeleiders."

"Ik kan nu zoveel beter uitleggen aan stakeholders waarom deze interventie werkt bij eenzaamheid. En ik kan ook beter pleiten voor de dingen die ze zeker moeten uitvoeren, om het doel te bereiken."

Waarderen en toepassen

Waarderen wat er is, is een belangrijke voorwaarde om de stap te zetten naar doen. Waarderen creëert een beweging van motivatie en actie. In het leertraject hebben we hier op meerdere manieren ruimte aan gegeven. Tijdens de bijeenkomsten deelden interventie-eigenaren met elkaar waar ze trots op waren of wat hun mooiste ervaring was. We hebben LinkedIn-posts geplaatst om de interventies meer bekendheid te geven. Ook hebben we uitgewisseld over de stappen om interventies toe te passen: wat heb jij nodig zodat jouw interventie op steeds meer plekken in Nederland wordt uitgevoerd? Welke invloed heb je daar zelf op? En wanneer ben je tevreden over de borging van jouw interventie?

Quotes interventie-eigenaren

"Het was mooi om met een groep mensen dieper in te gaan op het thema eenzaamheid en de praktijkervaring te verbinden aan een wetenschappelijk stuk en de werkzame elementen."

"Het meest trots zijn we als uitvoerders het op hun beurt ook goed kunnen uitleggen en als er mooie resultaten zijn."

"Ik ben er trots op dat de interventie zo'n impact heeft op de doelgroep. Ik ben er daarnaast ook trots op om te zien hoe blij de mensen worden door deelname aan de interventie en hoe ze in de loop van de tijd veranderen."

"Wat ik nodig heb is ondersteuning in hoe wij de verdere verspreiding en implementatie van de interventie het beste kunnen gaan aanpakken."

4 Resultaten: wat werkt voor beleid

In dit hoofdstuk lees je hoe je eenzaamheidsbeleid kunt versterken door te waarderen en gebruiken wat er is. Paragraaf 4.1 geeft concrete handvatten voor beleidsmakers. Paragraaf 4.2 beschrijft geleerde lessen in het leertraject die ook van toepassing zijn op beleid.

4.1 Voor gemeenten en (zorg)organisaties

Eén tegen eenzaamheid

Het ZonMw-programma Versterking aanpak eenzaamheid, waaronder dit leertraject valt, vond plaats in de context van het landelijk actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van het ministerie van VWS. Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid biedt gemeenten en (zorg)organisaties inspiratie en voorbeelden om met eenzaamheid aan de slag te gaan. Het moedigt gemeenten en (zorg)organisaties aan om te werken aan een duurzame aanpak. Juist hiervoor zijn de lessen uit het leertraject bijzonder relevant. Want voor effectief beleid dat echt verschil maakt voor inwoners en cliënten, is het nodig om te waarderen en te gebruiken wat werkt. Er is veel kennis over werkzame elementen bij eenzaamheid. En er zijn veelbelovende interventies om iets te doen met eenzaamheid. Gebruik deze handvatten ook echt binnen je eenzaamheidsaanpak.

De beleidscyclus

Oog hebben voor wat werkt bij eenzaamheid, past in diverse fasen van de beleidscyclus. Deze fasen worden hier navolgend beschreven, maar lopen in de praktijk door elkaar heen. Allereerst is het belangrijk dat eenzaamheid geagendeerd wordt, dat er bestuurlijk draagvlak is voor het thema. Daarna volgt analyse en gesprek: Waar en bij wie speelt eenzaamheid vooral in jouw gemeente of (zorg)organisatie? Wat zijn trends? Waar hebben mensen behoefte aan? Ook breng je in kaart wat er al gebeurt: welke initiatieven zijn er al, in welke settings, voor welke doelgroepen? Wat is nog nodig? Je bouwt aan een sterk netwerk. Vervolgens bepaal je met stakeholders hoe jullie het aanbod willen verbeteren of aanvullen. Je gaat bestaande financiering en/of activiteiten continueren,

aanpassen of stopzetten of je gaat nieuwe (erkende) interventies inzetten. Tijdens de uitvoering houd je in de gaten of het aanbod succesvol is, of het aansluit bij de behoefte van mensen en of het doel wordt bereikt (monitoring en evaluatie).

Werkzame elementen in eenzaamheidsbeleid

De 7 werkzame elementen bij eenzaamheid (zie Deel 1) zijn een kapstok om eenzaamheidsbeleid aan te toetsen. Eenzaamheid kan verschillende oorzaken, soorten en mate hebben. Daarom is het goed om te streven naar een mix van activiteiten waarin uiteindelijk alle werkzame elementen aanwezig zijn. Hiervoor kun je je eenzaamheidsbeleid toetsen aan de 7 werkzame elementen. Deze toets is een aanvulling op de beleidsvoorbereiding zoals hierboven beschreven. Je kijkt naar de kwaliteit van je lokale ondersteuning, door het oogpunt van werkzame elementen. Hierdoor wordt zichtbaar welke werkzame elementen nog niet terugkomen in het lokale aanbod. Bijvoorbeeld, zijn er in jouw gemeente of (zorg)organisatie activiteiten voor zinvol bezig zijn, praktische ondersteuning, betekenisvol contact en verbeterde sociale vaardigheden? Ontbreken er nog werkzame elementen in het lokale aanbod, dan kun je gericht op zoek naar aanvulling met nieuwe (erkende) interventies[4].

Voorbeeld gemeente Noordwijk[5]

Als een eenzame inwoner de drempel is overgestapt en wil toewerken naar verbinding, is passend aanbod nodig. Omdat er veel verschillende oorzaken en behoeften bestaan willen we dat alle werkzame elementen in interventies beschikbaar zijn. Na een analyse van bestaande interventies in Noordwijk, is de conclusie dat bijna alle werkzame elementen al terugkomen. Er zijn twee ontbrekende bouwstenen. Hiervoor gaat de gemeente gericht op zoek naar interventies.

1. Het werkzame element 'realistische verwachtingen' is nog onvoldoende aanwezig binnen de huidige interventies. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties.
2. Uit de analyse bleek dat in Noordwijk de emotionele eenzaamheid gestegen is, met name onder volwassen vrouwen. De gemeente wil dit ombuigen, maar hiervoor is binnen de gemeente Noordwijk nog geen specifieke interventie beschikbaar.

[4] Twijfel je welke werkzame elementen in het lokale aanbod aanwezig zijn, dan kun je hier meer zicht op krijgen met Stap 1 Doorleven uit het leertraject.

[5] Zie website gemeente Noordwijk: Een trendbreuk in de stijgende eenzaamheid met o.a. het rapport: Mensen hebben mensen nodig. Actieprogramma tegen eenzaamheid 2023 - 2026.

Erkende interventies in eenzaamheidsbeleid

In het leertraject hebben we 9 interventies begeleid (zie Deel 1), die zijn ingediend voor erkenning.
In totaal zijn er voor gemeenten en (zorg)organisaties meer dan 20 erkende eenzaamheidsinterventies beschikbaar. Elk voor een unieke doelgroep en met unieke werkzame elementen. De kwaliteit is getoetst door onafhankelijke praktijkpanels en erkenningscommissies. Uit de openbare databanken kun je erkende interventies kiezen, toepassen en borgen in jouw lokale context. Door erkende interventies onderdeel te maken van jouw eenzaamheidsaanpak, ontstaat meer impact voor inwoners en cliënten en worden de beschikbare middelen goed besteed. Houd daarbij rekening met interesses en voorkeuren van de doelgroep. De één houdt van voetbal en de ander van kunst. Het is goed om te streven naar een breed aanbod van activiteiten waarin voor elk wat wils is.

Welke erkende eenzaamheidsinterventies kies jij? Ga direct naar:

Erkende eenzaamheidsinterventies in het sociaal domein

Erkende eenzaamheidsinterventies in de publieke gezondheid

Erkende eenzaamheidsinterventies in de sport- en beweegsector

MOVISIE kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

kenniscentrum sport & bewegen

4.2 Sterke interventies, sterk beleid

De impact van het leertraject

Dit leertraject heeft sterkere interventies opgeleverd door bestaande onderzoekskennis over werkzame elementen bij eenzaamheid te verbinden aan de praktijk. Wat is de impact daarvan? Omdat het gaat om bestaande interventies die al worden uitgevoerd, komt de kennis snel terecht in de dagelijkse werkelijkheid. Eigenaren kunnen aan uitvoerders en vrijwilligers beter uitleggen hoe hun interventie uitgevoerd moet worden om succesvol te zijn. Sommige eigenaren hebben verbeteringen in de interventie doorgevoerd. Mensen met (risico op) eenzaamheid, die al in de diverse interventies deelnemen, profiteren hier direct van. Als deze interventies op meer plekken in Nederland worden toegepast, zal de impact verder toenemen.

Het gaat om mensen

Het leren over werkzame elementen gebeurt met en voor mensen. Omdat de uitgangspositie van mensen verschilt, is het belangrijk om flexibel te zijn. Voor een succesvol leerproces zijn verbinders nodig, die (buiten de schijnwerpers) ondersteunen en bekrachtigen waar nodig. Leren over werkzame elementen vindt plaats op het grensvlak van onderzoek, praktijk en beleid. Dit kan voor verschillende groepen waardevol zijn. Denk bijvoorbeeld aan interventie-eigenaren buiten het erkenningstraject. Of aan (beleids)adviseurs bij kenniscentra, gemeenten en (zorg)organisaties. Als meer groepen mensen de werkzame elementen eigen maken, draagt dit bij aan effectief beleid en interventies.

"Door Samenkracht heb ik er echt weer zin in!"

deelnemer Samenkracht

Samen met de doelgroep

De kennis over 'wat werkt' kan pas zinvol worden toegepast, als er verbinding is met de mensen om wie het gaat. In het leertraject stond de doelgroep centraal, onder andere door bij elke bijeenkomst de beweging te maken vanuit jezelf naar de doelgroep: wat is voor hen het meest betekenisvolle resultaat? De opdracht om met de doelgroep in gesprek te gaan, heeft veel opgeleverd. Er ontstond verbinding en zicht op wat er werkelijk toe doet in de interventie. Je ervaart welke impact de interventie heeft op de doelgroep. Dit is iets anders dan het betrekken van een ervaringsdeskundige in jouw projectstructuur.

Van leren naar doen

Om de vruchten te plukken van leren over 'wat werkt' is het belangrijk om de stap te zetten naar doen. Allereerst merkten we dat binnen het leertraject: niet teveel focussen op de nieuwe vragen die ontstaan (dat is inherent aan een leertraject). Maar juist *waarderen* wat we hebben geleerd en dat 'te gelde maken' door het te gaan doen. Dit maakt de interventies sterker. En het helpt gemeenten en (zorg)organisaties deze interventies succesvol in te zetten. *Doen* gaat ook om het toepassen van de meer dan 20 erkende eenzaamheidsinterventies die er al zijn. Tot slot is het goed in de toekomst de Handreiking eenzaamheidinterventies te actualiseren. Want de kennis over werkzame elementen bij eenzaamheid blijft in beweging.

"Het is altijd gezellig als E. er is en ik kan bijna alles met haar bespreken. Omdat ik lastige zaken met E. kan bespreken, haken mijn kinderen niet af."

deelnemer Het Betekenisvol Gesprek

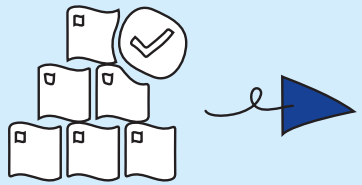
5 Aanbevelingen

Deze aanbevelingen sluiten aan bij de pijlers van het landelijk actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Met name bij pijler 3: sluit aan bij de doelgroep en betrek de mensen die eenzaam zijn en pijler 4: kijk naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken en kies voor een duurzame aanpak.

De aanbevelingen zijn bedoeld voor iedereen die betrokken is bij het vormgeven en verbeteren van interventies, beleid en programma's. Als interventie-eigenaar, beleidsmaker bij een gemeente of (zorg)organisatie of als opdrachtgever bij ZonMw of het ministerie van VWS kun je de aanbevelingen in jouw eigen situatie toepassen. Daarbij zijn de aanbevelingen niet beperkt tot het thema eenzaamheid. Denk het woord 'eenzaamheid' weg en je kunt de aanbevelingen ook op andere thema's toepassen.

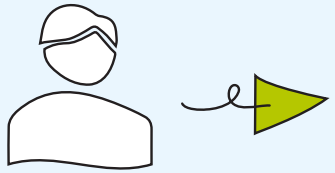
"Er is zoveel veranderd, het is bizar. Ik was er blanco ingegaan, ik dacht: gezellig eens in de week kletsen. Maar mijn zelfvertrouwen is écht omhoog gegaan."

deelnemer Join Us online



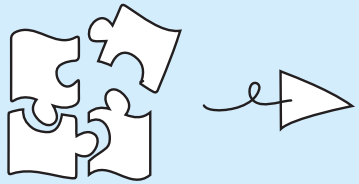
Bouw voort op wat er is

Gebruik wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken. Er is veel kennis over eenzaamheid. En er zijn erkende eenzaamheidsinterventies die je kunt toepassen in je eigen lokale context. Maak hier gebruik van. Stop met investeren in 'leuke activiteiten'. Investeer in verdieping en kwaliteit.



Verbind mensen

Leren over wat werkt bij eenzaamheid, gebeurt met en voor mensen. Daarbij heeft iedereen iets anders nodig, afhankelijk van voorkennis, expertise en behoefte. Wees bereid om te doen wat nodig is. Kies voor waarderen en bekrachtigen. Verbind kennis met ervaring. Verbind mensen uit onderzoek, praktijk en beleid.



Gebruik de werkzame elementen

Gebruik de werkzame elementen om jouw interventie en beleid sterker te maken. Benoem in drie stappen hoe jouw interventie bijdraagt aan het doorbreken van eenzaamheid. Toets je eenzaamheidsbeleid aan de werkzame elementen: is het lokale aanbod volledig? Vul het aanbod aan waar nodig.

De doelgroep bepaalt wat werkt

Heb jij beelden over wat werkt bij eenzaamheid? Check dit bij de doelgroep. Ga in gesprek over wat voor hen werkt. Niet alleen met een ervaringsdeskundige, maar met diverse mensen uit de doelgroep. Luister, sluit aan bij wat hen interesseert. Pas je interventie of beleid hierop aan.

Nawoord

Toen ik voor mijn eerste baan naar een nieuwe stad verhuisde, was dat best een beetje eenzaam. Ik had behoefte aan een plek of activiteit die bij me paste én waar ik betekenisvol contact kon ervaren. In mijn werk zie ik dat er veel kennis over eenzaamheid is. Ik vond het heel leuk om in deze opdracht onderzoek en praktijk op een gelijkwaardige manier te verbinden. Wat mij betreft is die verbinding pas compleet als we beleid ook betrekken. – Sofieke Jansen, auteur

Gevoelens van eenzaamheid kennen we allemaal, of we nu werken als interventie-eigenaar, verpleegkundige, beleidsmedewerker, docent of vrachtwagenchauffeur. We zijn allemaal in staat om oprecht, respectvol en gelijkwaardig contact met een ander te maken. Eén op een én in groepen. En in dit rapport leer je dat dat is wat werkt bij eenzaamheid. Gebruik deze kennis, laten we samen waarderen wat werkt. Zoals elk van de deelnemende interventies dat op een eigen wijze doet. – Leontien Hommels, auteur

Als onderzoeker heb ik me jarenlang met eenzaamheid beziggehouden. Ik merkte dat het, naast de cijfers, ontzettend fijn en waardevol is om met de doelgroep te praten. Datzelfde bemerkten we in het leertraject. De gesprekken die de interventie-eigenaren met hun doelgroep hebben gevoerd leveren zulke rake quotes op. Ik ben erg blij dat ik de interventie-eigenaren mocht helpen bij het 'uitpluizen' van hun interventie. Door aan de hand van de werkzame elementen op zoek te gaan naar wat nou de kern van een aanpak is, kan een interventie nog beter werken in de praktijk. – Tamara Bouwman, auteur

ZonMw

HOMMELS en BRINK

geeft Positieve Gezondheid vorm

Sofieke Jansen

EVALUATIEONDERZOEK

Vilans

MOVISIE

kennis en aanpak van sociale vraagstukken

EEN TEGEN EENZAAMHEID