
Een passende aanpak van eenzaamheid: een vertaalslag van empirische data naar de praktijk

Auteurs: Jenny de Jong Gierveld, Theo G. van Tilburg

Samenvatting

We beschrijven drie subgroepen van eenzame oudere mensen (Persona), en ontwerpen verschillende aanpakken van eenzaamheid waarbij een directe koppeling wordt gelegd met hun specifieke behoeften en omstandigheden: de combinatie-aanpak. Het gebruik van Persona is een middenweg tussen 'één aanpak passend voor allen' en 'elke persoon een eigen aanpak'. Een Persona wordt beschreven aan de hand van verschillende risicofactoren voor eenzaamheid. Dit zijn een hoge leeftijd, alleen wonen, een klein netwerk, een lage ervaren regie, en een laag inkomen. Op basis daarvan gaan we na wat het mogelijke effect is van het verbeteren van een aantal van deze situaties voor vermindering van eenzaamheid (Cohen's d varieert tussen -0.33 en -0.58). Voor twee aanpakken rapporteren we wat het gerealiseerde effect was ($d=-0.83$ in beide interventies). De drie Persona en de aanpakken zijn voorbeelden die ontwerpers van een eenzaamheidsaanpak naar analogie kunnen gebruiken om hun aanpak uit te werken en te onderbouwen.

An appropriate approach to loneliness: A translation of empirical data into practice

Abstract

We describe three subgroups of older lonely people (Persona), and design different approaches to loneliness that directly address their specific needs and circumstances: the combination approach. The use of Persona is a middle ground between 'one approach appropriate for all' and 'each person's own approach'. A Persona is described using various risk factors for loneliness. These are advanced age, living alone, small network, low perceived control, and low income. Based on this, we explore the potential effect of improving some of these situations for reducing loneliness (Cohen's d ranges between -0.33 and -0.58). For two approaches we report what the realized effect was ($d=-0.83$ in both interventions). The three Persona and the approaches are examples that designers of a loneliness approach can use by analogy to elaborate and substantiate their approach.

Kernwoorden: eenzaamheid, interventie, ouderen

Keywords: Intervention, Loneliness, Older adults

Inleiding

Eenzaamheid is een negatieve ervaring die gerelateerd is aan wat zich afspeelt in de contacten met mensen om iemand heen. Dit kunnen contacten zijn waarin die persoon haar of zijn diepste gevoelens deelt, of contacten waarin samen plezier wordt beleefd, bijvoorbeeld via het delen van belangstelling, vaardigheden of bezigheden.¹ Eenzaamheid wordt gedefinieerd als "[...] het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties."² Eenzaamheidsgevoelens variëren tussen matige en zeer sterke gevoelens van onder meer leegte, zich in de steek gelaten voelen, afwijzing of zich overbodig voelen.

Naast deze subjectieve ervaringen is er de objectieve situatie: een groot persoonlijk netwerk van relaties met anderen, met veel diepgang, tegenover een klein netwerk of een netwerk met veel oppervlakkige relaties. Mensen met een zeer klein netwerk van persoonlijke contacten noemen we sociaal geïsoleerd; in alledaagse woorden: 'zij zijn alleen'. Sociaal geïsoleerde mensen lopen een groter risico zich eenzaam te voelen dan mensen met een groot persoonlijk netwerk van betekenisvolle contacten.¹ Vooral mensen die al lange tijd sociaal geïsoleerd en eenzaam zijn, ervaren hun situatie vaak als uitzichtloos; de kwaliteit van leven staat daarbij op het spel.

Eenzame mensen zien graag een verbetering van hun situatie. Er is een grote variatie in aanpak van eenzaamheid. Vele vormen van aanpak zijn, hoewel gebouwd op een goede strategie, minder effectief dan men hoopt.³ Vaak gaat een methode om eenzaamheid aan te pakken uit van de opzet: 'één aanpak past allen'. Zo'n algemene aanpak negeert echter de typische verschillen tussen eenzame mensen. Wij beschrijven een alternatief. We starten vanuit een theoretisch kader met specifieke aanpakken van eenzaamheid. Met de koppeling van concrete subgroepen van eenzamen aan een specifieke aanpak van eenzaamheid, kan de eenzame een *min of meer* op maat ontworpen aanpak aangeboden worden. Enkele voorbeelden van een dergelijke combinatie-aanpak worden uitgewerkt en onderbouwd vanuit beschikbare empirische data, wetenschappelijke literatuur en onze expertise.

Mogelijkheden van eenzaamheidsaanpak

Diverse typen van aanpak van eenzaamheid

In dit artikel kiezen we een eenzaamheidsaanpak die gericht is op het vergroten of verbeteren van het persoonlijk relatienetwerk door het aangaan van nieuwe relaties, het verdiepen van bestaande relaties of het verbeteren van vaardigheden om het netwerk uit te breiden of meer kwaliteit te geven. Eenzaamheidsvermindering kan ook via 'standaardverlaging', het (leren) leven met het aantal of de kwaliteit van de relaties dat voorheen onvoldoende werd bevonden, of door te leren omgaan met eenzaamheid.⁴ Deze aanpak van het probleem werken we hier niet verder uit.

Wij richten ons in deze bijdrage op netwerkontwikkeling, waarbij de relaties beter passen bij de wensen die men heeft. Voor mensen die hun relaties willen uitbreiden of verbeteren, staan volgens ons drie wegen open.

1. Zelf-aanpak, zonder hulp van anderen. De eenzame persoon beoogt nieuwe relaties aan te gaan of bestaande oppervlakkige relaties te verbeteren tot betekenisvolle relaties. De persoon doet bijvoorbeeld mee in organisaties en clubs of doet vrijwilligerswerk, waarbij de persoon zich openstelt voor (nieuwe) contacten via deze activiteiten. Daarbij helpt het als je gezond bent. Voor bijvoorbeeld een persoon met beperkingen – fysiek, verstandelijk of anderszins – is dit traject meestal een te zware opgave.
2. Zelf-aanpak ondersteund door hulp van buitenaf. Er wordt assistentie van buitenaf ingeroepen en verkregen. Men kan bijvoorbeeld meer grip op het leven krijgen ('ervaren regie') of sociale vaardigheden verbeteren door deelname aan een cursus.
3. Meedoen aan een interventie, geïnitieerd en aangeboden vanuit een organisatie. Een voorbeeld is een georganiseerde ontmoetingsactiviteit zoals een maaltijd, of een sociaal cognitieve training; we gaan er daarbij van uit dat de eenzame persoon kiest voor een activiteit die past bij haar of zijn wensen of behoeften. Een interventie heeft doorgaans beperkte mogelijkheden tot zelf-aanpak door de eenzame persoon.⁵ Een persoon met beperkingen kan vaak goed meedoen.

Deze drie vormen vatten we samen als eenzaamheidsaanpak. Aanpakken verschillen naar de kansen die ze bieden op vermindering van eenzaamheid, en naar de opzet. Werkzame elementen zijn de bouwstenen van een aanpak.⁶ Voorbeelden zijn: het hebben van ontmoetingsmogelijkheden, het verkrijgen van betekenisvol contact en het ontwikkelen van sociale vaardigheden.

Specifieke subgroepen van eenzamen: Persona

Ieder eenzaam mens is uniek en ook uniek in haar of zijn eenzaamheid. Dit houdt verband met verschillen in persoons- en persoonlijkheidskenmerken, maar ook verschillen in achtergrond en in levensloop vertalen zich in een waaier van verschillende oorzaken en ervaringen van eenzaamheid. De eenzaamheidsaanpak moet specifiek afgestemd zijn op de

situatie en behoeften van de eenzame. Een te algemeen aanbod schiet als regel zijn doel voorbij. Tegelijk kan een *zekere* groepering van eenzamen leiden tot een beter doorontwikkeld en meer efficiënt hulpaanbod in geval eenzame mensen met ongeveer dezelfde combinatie van oorzaken of kenmerken van eenzaamheid worden samengebracht in een subgroep van eenzamen. Wij gebruiken voor deze subgroep de term *Persona*. Een *Persona* is een schetsmatige vertegenwoordiger van een omschreven beperkte doelgroep van eenzame mensen. Als we ons richten op *Persona*, dan kiezen we een middenweg tussen 'één aanpak passend voor allen' en 'elke persoon een eigen aanpak'.

Wij construeren hier *Persona* door gebruik te maken van de mogelijkheden die het databestand van de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) ons biedt: nader inzicht en houvast inzake de clustering van verschillende achterliggende factoren enerzijds en de ernst van eenzaamheid van deze subgroep van oudere eenzame mensen anderzijds. Het verlies van de partner blijkt onder mensen in de tweede levenshelft het grootste effect te hebben op de ervaren intensiteit van eenzaamheid.⁷ We construeren daarom *Persona* die gericht zijn op subgroepen van ouderen zonder partner, waarmee we proberen een optimale combinatie-aanpak voor te stellen. We kiezen voor *Persona* waarvan voldoende aantallen voorkomen in de dataset. We beschrijven drie *Persona* met elk een vrij specifieke, maar niet elkaar volledig uitsluitende, kwetsbaarheden voor eenzaamheid, allen zonder partner en alleenwonend:

1. oudere vrouwen van 75 jaar of ouder;
2. mannen en vrouwen van 55 jaar of ouder, met weinig ervaren regie in het leven; en
3. mannen en vrouwen van 55 jaar of ouder, met een (zeer) klein persoonlijk netwerk van contacten en een laag inkomen.

Een leeftijd van 75 jaar of ouder, weinig ervaren regie, een klein netwerk en een laag inkomen kiezen we omdat deze in onderzoeksresultaten naar voren komen als risicofactoren voor eenzaamheid.^{1,7,8,9}

We geven zes voorbeelden van de aanpak van eenzaamheid die voor een *Persona* relevant lijkt te zijn. We schatten het *mogelijke* effect van de aanpak door in de gegevens van de LASA-studie het verschil in eenzaamheid te berekenen tussen ondervraagden die overeenkomen met de beoogde succesvolle deelnemers en de ondervraagden die overeenkomen met niet-deelnemers of de niet-succesvolle deelnemers aan de voorgestelde aanpakken 1, 2, 3 en 5. Daarnaast rapporteren we het *gerealiseerde* effect op basis van onze analyse van data van een uitgevoerde interventie (aanpak 4) en een in de literatuur gerapporteerde interventie (aanpak 6).

De Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA)

LASA onderzoekt het sociaal, emotioneel, cognitief en fysiek functioneren van de oudere bevolking.¹⁰ Steekproeven van mannen en vrouwen geboren tussen 1908 en 1957 werden getrokken uit de bevolkingsregisters van negen gemeenten in het westen, oosten en zuiden van Nederland. De gemeenten en regio's zijn representatief voor verschillen in urbanisatie en religie in Nederland. De oorspronkelijke steekproef is getrokken in 1992, met aanvullingen in 2002 en 2012. Deelnemers zijn elke drie of vier jaar ondervraagd. Wij selecteerden gegevens van de drie meest recente waarnemingen, in 2011-2013 (N=2545), 2105-2016 (N=2024) en 2018-2019 (N=1701). We excludeerden gegevens van niet-mondelinge interviews (*n* observaties=776), van ondervraagden die niet zelfstandig woonden (*n* observaties=98), ondervraagden met een partner (*n* observaties=3930), van ondervraagden die met een ander persoon dan een partner samenwoonden (*n* observaties=119) en als gegevens over eenzaamheid niet beschikbaar waren (*n* observaties=12). Door van elke ondervraagde de laatst beschikbare waarneming te selecteren, zijn gegevens van 713 ondervraagden beschikbaar. De gemiddelde datum van het interview was 11 september 2016. Hun leeftijd varieerde van 55 tot 99 jaar (gemiddeld 76,9), en 73% was vrouw. De meeste ondervraagden waren van Nederlandse afkomst.

Eenzaamheid meten we met de schaal van De Jong Gierveld.^{11,12} De schaal meet situationele, sociaal-emotionele eenzaamheid en heeft elf items.¹¹ In de schaal komt het woord eenzaamheid niet voor. De items refereren niet aan leeftijdsgebonden situaties of gedragingen. Het evaluatieve, subjectieve element is in de elf uitspraken terug te vinden. Drie antwoordmogelijkheden zijn gebruikt: ja, min of meer, en nee. De schaal bestaat uit vijf positief geformuleerde uitspraken, bijvoorbeeld: 'Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan'. Het niet

instemmen (inclusief 'min of meer') met deze items is indicatief voor het ervaren van eenzaamheid. Er zijn zes negatief geformuleerde uitspraken, bijvoorbeeld 'Ik mis een echt goede vriend of vriendin'. Instemmen (inclusief 'min of meer') met de negatief geformuleerde uitspraken is ook indicatief voor eenzaamheid. Cronbach's alfa voor betrouwbaarheid is 0,86. Sommatie over de elf items levert een schaalscore op die van 0 tot 11 loopt. Hoe hoger de score, des te eenzamer men is. Op grond van de schaalscore delen we ondervraagden in als niet (score 0-2), matig (3-8) of sterk (9-11) eenzaam.¹³

We bakenen een netwerk van persoonlijke relaties af. We vragen voor zeven soorten relaties (bijvoorbeeld familie, burens en collega's) of de ondervraagde diegenen wil noemen met wie hij of zij een belangrijk en frequent contact heeft. Het totaal aantal personen is de netwerkvang.¹⁴ Voor netwerkdiversiteit tellen we het aantal rollen in het netwerk.¹⁵ Bijvoorbeeld vrienden en burens zijn aparte rollen. We vragen naar de frequentie van het contact met alle netwerkleden. Op basis daarvan stellen we vast of met minstens één netwerklid dagelijks contact is.

Gevraagd werd naar de frequentie van bezoek aan een culturele instelling, een uitstapje, een sociëteit of buurthuis, een horeca, een sportwedstrijd, en de frequentie van deelname aan een sportactiviteit en van winkelen. De antwoordmogelijkheden variëren van 'bijna nooit' tot 'elke dag'. We meten vrijwilligerswerk door vragen te stellen over twaalf organisaties (bijvoorbeeld een vakbond, politieke partij, sportclub, of koor). De ondervraagde is vrijwilliger als hij of zij binnen die organisatie bestuurlijk werk doet of op andere manier activiteiten uitvoert.¹⁶ Deelnemen aan kerkdienst of mis heeft waarden van 'nooit' (1) tot 'wekelijks bezoek of vaker' (6).

Ervaren regie, ook wel de mate waarin men greep heeft op het leven, meten we met de vijf-item mastery schaal.¹⁷ Een voorbeeld van een item is: "Ik heb weinig controle over de dingen die mij overkomen". De antwoordmogelijkheden variëren van 'sterk mee oneens' (1) tot 'sterk mee eens' (5). Cronbach's alfa is 0,73. We berekenen de som van de waarden, welke varieert tussen 5 (lage ervaren regie) en 25 (hoge mate van ervaren regie).

We vragen het maandelijks netto inkomen. Er zijn dertien categorieën, van welke de middenwaarde wordt gebruikt. De bedragen voor verschillende jaren van dataverzameling zijn vergelijkbaar gemaakt door te corrigeren voor inflatie. We hanteren het inkomen op het niveau van 2019. Een laag inkomen is minder dan het 'niet-veel-maar-toereikend' budget van, na correctie voor inflatie, € 1184.¹⁸

De toetsingsgegevens voor de combinatie-aanpak (Persona in combinatie met vormen van aanpak van eenzaamheid) zijn opgenomen in Tabel 1. We presenteren ook Cohen's d , waarbij $d=0,20$ een klein effect aangeeft, $0,50$ een matig en $0,80$ een groot effect.¹⁹

Persona [1]: vrouw, 75+, zonder partner en alleenwonend

Korte situatieschets

We kiezen hier 75 jaar als een ondergrens voor leeftijd. Vrijwel alle vrouwen van 75 jaar of ouder en zonder partner in het LASA-onderzoek wonen alleen (97%); degenen die met een ander persoon samenwonen, bespreken we niet. De gemiddelde eenzaamheidsscore is 2,8 en velen (44%) zijn matig of sterk eenzaam. Verschillen in intensiteit van eenzaamheid hangen onder meer samen met de mate van sociale isolatie of sociale participatie van deze vrouwen. Een gering aantal vrouwen heeft een zeer klein persoonlijk netwerk van maximaal vier contacten; hun eenzaamheidsscore is gemiddeld 5,8. Vrouwen met een klein netwerk van vijf tot acht personen, komen uit op een score van gemiddeld 3,3. Een aantal van hen heeft weinig variatie in hun contacten. Zij hebben bijvoorbeeld alleen contacten met hun kinderen of alleen met mensen in de buurt. Vrouwen met slechts één of twee typen van contacten hebben een gemiddelde score van 4,5 op de eenzaamheidsschaal.

Er zijn veel vrouwen die deelnemen aan activiteiten in en rond de kerk en aan activiteiten in buurthuizen, maar over het algemeen is hun deelname aan groepsactiviteiten buitenshuis, zoals in het verenigingsleven, hobbyclubs, en sportgroepen, laag. Als men geen enkele vorm van participatie in dit type van ontmoetingsmogelijkheden heeft, gaat dit samen met hogere scores op de eenzaamheidsschaal: de gemiddelde score is dan 4,0.

Wederzijdse aandacht en zorg die je mag verwachten van een partner of een andere huisgenoot, ontbreekt bij deze vrouwen.¹ Voor ondersteuning en aandacht moeten zij zich tot netwerkleiden buiten de deur richten. Maar dat is niet evident: 54% van deze alleenwonende vrouwen heeft niet elke dag betekenisvol contact met iemand van buiten het huishouden. Deze oudere vrouwen lopen nog een ander risico: een problematische gezondheid. Dit geeft vaak moeilijkheden bij het onderhouden van contacten met andere mensen en belemmeringen in de deelname aan sociale activiteiten in groepsverband. Bij het ontwerpen van een aanpak om hun eenzaamheid te verminderen, houden we hiermee rekening.

Voor de vermindering van eenzaamheid onder Persona [1] presenteren we twee aanpakken:

1. Vrouwen die bijvoorbeeld bekend zijn bij een buurthuis of kerk en die graag hun sociale netwerk willen verbeteren, halen we over actief te worden en vrijwilligersactiviteiten te doen. Dit kan, voor een deel van hen, leiden tot gezellige contacten met nieuwe kennissen en voor sommigen mogelijk op den duur tot nieuwe vriendschappen. Deze contacten, vooral als ze frequent zijn en diepgang ontwikkelen, zijn gunstig voor het verminderen van eenzaamheid.
2. Voor aan huis gebonden alleenwonende vrouwen, die het dagelijks contact met iemand van buiten het huishouden missen, wordt in samenspraak met bijvoorbeeld buurtcoaches en zorgverleners dagelijks een moment van aandacht verzorgd. Vanwege het doorlopende van het dagelijkse contact kan dit waarde en betekenis krijgen: iemand is in jou geïnteresseerd en bekommert zich om jou.

Aanpak 1. Activeren in vrijwilligerswerk

Aanpak 1a: Activiteit vanuit het buurthuis. We richten ons eerst op vrouwen die deelnemen aan activiteiten van hun buurthuis. Ongeveer een derde van de vrouwen van Persona [1] bezoekt het buurthuis. Dat een buurthuis interessant is voor hen kan komen door de korte afstand ten opzichte van de woning, de lage kosten van de activiteiten en de mogelijkheid bekenden uit de buurt te ontmoeten. Buurthuizen organiseren een verscheidenheid aan activiteiten die mensen samenbrengen met kansen op nieuwe, gezellige contacten. Toch vermoeden we dat deelname aan deze activiteiten niet automatisch die verbondenheid brengt die veel ouderen dringend wensen. Medewerkers van een buurthuis kunnen activiteiten en vrijwilligerswerk door deze groep vrouwen (verder) ontwikkelen, mits vrouwen geïnteresseerd zijn en iets willen ondernemen tegen hun eenzaamheid. Zo komen in Den Haag iedere week vijftien oudere vrouwen samen om sokken, sjaals en mutsen voor daklozen te breien. Elders zijn er muziekgroepjes, die wekelijks oefenen op hun repertoire van oude liederen en regelmatig optreden in een verpleegtehuis.

Aanpak 1b: Activiteit vanuit de kerk. Ruim een kwart van de mensen in Persona [1] bezoekt verschillende malen per maand een kerkdienst of mis. Anno 2021 legt de kerk veel nadruk op onderlinge verbondenheid. Het ontmoeten van elkaar wordt bevorderd door na afloop van de kerkdienst of mis samen koffie te drinken en elkaar te spreken. Extra ontmoetingsmogelijkheden voor ouderen die daaraan behoefte hebben, worden gecreëerd door iets speciaals te organiseren zoals een wekelijkse 'koffie met de koster', een gezamenlijke avondmaaltijd of een gespreksgroep voor oudere mensen. Deze vormen van ontmoeten bieden nog meer gelegenheid voor betekenisvol contact. Mensen die slecht ter been zijn en niet over eigen vervoer beschikken, worden met de auto opgehaald (een vorm van praktische ondersteuning). We denken ook aan werkzaamheden in groepsverband, met regelmatige bijeenkomsten en activiteiten gericht op ondersteuning van derden, zoals ziekenbezoek, bij verjaardagen een bloemetje brengen of verkoop in de wereldwinkel organiseren. Bij deze activiteiten gaan we er van uit dat er niet alleen gelegenheid is voor betekenisvol contact, maar dat dit ook actief wordt nagestreefd en gestimuleerd.

Mogelijk effect. Voor de berekening van het mogelijk te verwachten effect vergelijken we in het LASA-onderzoek eerst de vrouwen die geen en de vrouwen die wel vrijwilligerswerk doen (aanpak 1; Tabel 1): vrouwen die geen vrijwilligersactiviteiten doen, zijn gemiddeld 0,9 punten meer eenzaam dan de vrijwilligers; $d=-0,34$. Het bijbehorende percentage van matig of sterk eenzamen is 48 (52% is niet eenzaam) voor de niet-vrijwilligers en 28 (72% is niet eenzaam) voor de vrijwilligers. Het effect is ongeveer gelijk als we alleen onder vrouwen vergelijken die deelnemen aan buurthuisactiviteiten (aanpak 1a): vrouwen die geen vrijwilligersactiviteiten doen, zijn gemiddeld 0,9 punten meer eenzaam dan de vrijwilligers; $d=-0,33$. Respectievelijk is 48% en 25% (matig of sterk) eenzaam. Ook bij degenen die minstens maandelijks deelnemen aan een kerkdienst of een mis

(aanpak 1b), zien we een verschil tussen niet-vrijwilligers en vrijwilligers, namelijk gemiddeld 1,2 punten ($d=-0,48$). Respectievelijk is 50% en 24% (matig of sterk) eenzaam.

Werkzaamheid. In aanpak 1 zijn drie werkzame elementen opgenomen: ontmoeten, betekenisvolle rol, en het hebben van bezigheden/vermaak. De activiteiten kunnen in principe via zelf-aanpak worden gerealiseerd, maar hulp van medewerkers van het buurthuis of van een gelieerde organisatie kan gewenst zijn om de eerste stappen te zetten.

Aanpak 2. Dagelijkse verbindende bezoeken van '15 minuten'

Activiteit. Gelet op de hoge leeftijd en de algehele gezondheidstoestand van de vrouwen van Persona [1] mag niet worden verwacht dat allen kunnen deelnemen aan aanpak 1. Dit geldt ook voor alleenwonende vrouwen die het ontbreekt aan enige vorm van betekenisvol dagelijks contact. Voor hen stellen we voor dat een empathische buurtgenoot elke dag 'vijftien' minuten langs gaat om te horen hoe het gaat en (buurt-)verbondenheid uit te dragen. Door de regelmaat en voorspelbaarheid van het dagelijkse, belangstellende contact kan dit deze ouderen een belangrijk en betekenisvol nieuw contact bezorgen. Dit geldt volgens ons zeker wanneer het dagelijkse contact over lange tijd doorloopt en mogelijk aangevuld wordt met meer inhoud, en wanneer het leidt tot een vergroting van het netwerk. Deze aanpak kan leiden tot een gevoel van erbij behoren en verbreden van het persoonlijk netwerk.

Mogelijk effect. Onder de vrouwen van Persona [1] in het LASA-onderzoek die een persoonlijk netwerk hebben gerealiseerd van één tot acht contacten, maakt het wel of niet hebben van een dagelijks contact met iemand buiten het huishouden een verschil van gemiddeld 1,3 eenzaamheidspunten ($d=-0,43$). Het bijbehorende percentage van matig of sterk eenzamen is 62 voor degenen zonder een dagelijks contact en 56 voor degenen met dagelijks contact.

Werkzaamheid. Het werkzaam element is betekenisvol contact. De aanpak kan via een interventie worden georganiseerd.

Persona [2]: man of vrouw, 55⁺, zonder partner en alleenwonend, met lage ervaren eigen regie

Korte situatieschets

Een hoge mate van ervaren regie over het eigen leven en de eigen omgeving staat tegenover het gevoel dat je weinig kunt doen aan wat je persoonlijk overkomt en dat je machteloos bent. Mensen met weinig ervaren regie proberen ongewenste ontwikkelingen te ontlopen en begeven zich alleen in een kleine, vertrouwde kring van mensen. Dit kan leiden tot sociale isolatie en eenzaamheid.⁹ Voor sommigen speelt een lage ervaren regie al langer, bijvoorbeeld bij laaggeletterde mensen of mensen met een verstandelijke beperking. Zij kunnen zich redden als een partner of huisgenoot het voortouw neemt bij het dagelijks functioneren. Belangrijke beslissingen worden in gezamenlijk overleg genomen. Voor anderen komt een lage ervaren regie pas later in het leven als fysieke of cognitieve problemen ontstaan. Als er geen partner is en ook andere huisgenoten ontbreken, dan moet men veel beslissingen alleen nemen, hetgeen tot problemen kan leiden. Zij kunnen bijvoorbeeld hun vervoer niet goed regelen, of raken de weg kwijt in de zorg. Ook het onderhouden van contacten met anderen wordt ingewikkelder wanneer je alleen woont en weinig regie hebt.

Aanpak 3: Dagelijks bezoek

Activiteit. Min of meer vergelijkbaar met aanpak 2 wordt georganiseerd dat iemand regelmatig, bij voorkeur dagelijks, langs gaat om naar de betrokkene te luisteren, aanspraak en gezelligheid te bieden. We noemen dit een 'dagcoach': de nadruk is expliciet op meedenken en eventueel adviseren inzake de dagelijkse problemen die de betrokkene ondervindt.

Mogelijk effect. We vergelijken in het LASA-onderzoek degenen die wel dagelijks contact hebben met iemand uit hun netwerk en degenen die dat niet hebben. Van de alleenwonende ouderen met een lage ervaren regie (een score in het laagste kwartiel; 5-14 op de schaal) hebben degenen zonder dagelijks contact gemiddeld een 1,6 punten hogere eenzaamheidsscore dan degenen met een dagelijks contact ($d=-0,50$). Respectievelijk is 73% en 51% (matig of sterk) eenzaam.

Werkzaamheid. De beschikbaarheid van een luisterende en adviserende persoon (een 'dagcoach') heeft als werkzaam element

dat een betekenisvol contact, waarop men voorspelbaar kan rekenen, wordt gerealiseerd. Ook voor deze aanpak kan een interventie worden georganiseerd.

Aanpak 4: Volgen van cursus voor vergroten van ervaren regie

Activiteit. Een gemiddeld sterke eenzaamheid wijst vermoedelijk ook op geringe sociale vaardigheden.²⁰ Deze mensen zijn gebaat bij een (eventueel individueel begeleid) cursusprogramma om hun ervaren regie te verbeteren en sociale vaardigheden te verhogen, zoals de 'Vriendschapscursus voor oudere vrouwen'²⁰, de 'online Vriendschapscursus voor 50-plus'²¹ en de cursus 'Grip en Glans'.^{22,23} We gebruiken de gegevens van het onderzoek naar de online Vriendschapscursus en beschrijven deze kort.

Deelnemers aan de online Vriendschapscursus worden aangespoord en geholpen hun netwerk te versterken, zowel wat betreft kwaliteit (betere relaties) als kwantiteit (meer vrienden). De cursus bestaat uit een introductie en vijf lessen. Twee lessen zijn gericht op netwerkontwikkeling (nieuwe contacten leggen; sociale contacten onderhouden en relaties), twee lessen richten zich op het aanpassen van normen (een betere vriend worden; verwachtingen van anderen) en één les richt zich op het verminderen van het belang van de discrepantie (tijd alleen doorbrengen). Elke les bevat informatie over het betreffende onderwerp, oefeningen om direct uit te voeren en opdrachten. Met behulp van animatiefilmpjes worden voorbeelden van sociale situaties gepresenteerd.

Deelnemers werden geworven door middel van een online advertentie op een website voor ouderen en artikelen in regionale kranten. Het geadverteerde doel van het programma was "meer te profiteren van vriendschap". Iedereen die haar of zijn vriendschapsnetwerk wilde verbeteren, kon deelnemen. Daarom werd het woord eenzaamheid in de werving vermeden. Deelnemers schreven zich in 2013 in voor de cursus. Deelnemers aan de online Vriendschapscursus namen automatisch deel aan het onderzoek. Bij de start kregen de deelnemers de basisvragenlijst aangeboden, waarin onder meer eenzaamheid en ervaren regie werd bevestigd. Na vijf lessen vulden ze een follow-up vragenlijst in, die direct na het programma en een jaar later werd herhaald. De voorwaarden voor deelname waren toegang hebben tot het internet, Nederlands spreken en 50 jaar of ouder zijn. In totaal schreven 338 mensen zich in, van wie 239 de baseline vragenlijst invulden. De gemiddelde leeftijd was 61,6 jaar (SD=7,2; bereik 50-86); 186 (78%) waren vrouw; 96 (40%) hadden een partner. Van de deelnemers die de baseline vragenlijst invulden, vulden 120 deelnemers de follow-up meting in na de eerste vijf lessen van het programma. Direct na afloop van het programma en één jaar na afloop van het programma werden nog gegevens verkregen van respectievelijk 80 en 67 deelnemers. De instrumenten voor eenzaamheid en ervaren regie zijn gelijk aan die van het LASA-onderzoek.

Gerealiseerd effect. Deelnemers met een lage regie bij aanvang van de cursus (score lager dan de mediane score van 16 op de schaal met waarden 5-25) die de gehele cursus afgerond hebben, scoorden een jaar na het beëindigen van de cursus gemiddeld 2,8 punten hoger op de schaal van ervaren regie dan bij de start van de cursus ($d=0,97$). Hun gemiddelde eenzaamheidsscore daalde in dezelfde periode met 2,3 punten ($d=-0,83$). Vanwege de vele hoge scores op de eenzaamheidsschaal onderscheiden we nu naar sterke eenzaamheid versus geen of matige eenzaamheid. Van de deelnemers was 94% sterk eenzaam bij de start van het programma; een jaar na afloop van programma was dit 59%.

Werkzaamheid. Eenzaamheid is teruggedrongen door het (tot het einde) volgen van de 'online Vriendschapscursus voor 50-plus' door deelnemers met een lage ervaren regie. Mogelijk is het versterken van het gevoel van regie hierbij behulpzaam. Werkzame elementen in de cursus zijn het ontwikkelen van interpersoonlijke of sociale vaardigheden, het hebben van realistische verwachtingen van relaties en het (verder) ontwikkelen van betekenisvolle contacten. Het betreft een interventie met zelf-aanpak, ondersteund door hulp van buitenaf, in de vorm van een cursus.

Persona [3]: man of vrouw, 55+, zonder partner en alleenwonend, met een klein persoonlijk netwerk en een laag inkomen

Korte situatieschets

Persona [3] omvat mensen met een combinatie van drie risicofactoren voor het ontstaan en voortbestaan van eenzaamheid. Het ontbreken van een partner betekent dat wederzijdse aandacht en ondersteuning zoals die tussen partners of

huisgenoten verwacht mag worden, ontbreekt.⁷

Een tweede factor is dat er weinig sociale contacten zijn, hetgeen wijst op sociaal geïsoleerd zijn. Als er een klein netwerk is (tussen geen en acht personen), dan zijn er minder mogelijkheden om gezellige contacten te onderhouden, minder vaak gesprekken over alledaagse zaken, en is er een kleinere kans op diepgaander gesprekken over zaken die nauw aan het hart liggen. Dit gaat vaak samen met een geringe deelname aan allerlei sociale activiteiten buitenshuis. De sociale inbedding van Persona [3] is mager (Tabel 2). Gemiddeld worden vijf mensen genoemd in het persoonlijk netwerk. De netwerkleden van Persona [3] vervullen gemiddeld ruim twee rollen; zo zijn bijvoorbeeld kinderen en burens genoemd, of collega's en kennissen. Als er weinig netwerkrollen zijn, is er weinig variatie in soorten van gesprekken en ervaringen en schiet de kwaliteit van het netwerk vaak tekort. Dat wordt versterkt doordat deze Persona niet vaak vrijwilligerswerk doet en in weinig sociale activiteiten buitenshuis is betrokken.

Een derde factor is een laag inkomen. Een budget dat niet of maar net toereikend is, maakt dat mensen bij alle beslissingen zorgvuldig nagaan of deze uitgave verantwoord is. Problemen met 'de eindjes aan elkaar knopen' en schaamte voor de armoedige situatie kunnen leiden tot een zich terugtrekken binnen de eigen woning. Het lage inkomen maakt verschillende vormen van sociale participatie buitenshuis moeilijk. Bij gezondheidsproblemen wordt het moeilijk voorzieningen te kopen of zelf betaalde hulp in te schakelen om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen.²⁴ Een laag inkomen of een plotselinge ernstige daling van het inkomen geeft een risico op sociale isolatie en eenzaamheid.^{7,24,25,26} Deze onderzoeken laten overigens ook zien dat veel mensen met een laag inkomen niet eenzaam zijn: zij slagen er wel in een groter persoonlijk netwerk op te bouwen en te onderhouden, en participeren wel in sociale activiteiten buitenshuis. Sommige mensen zijn goed in het bedenken of zelf fabriceren van een aardig cadeautje voor een jarige en weten gratis activiteiten te vinden. Verhoging van het inkomen is vaak onmogelijk, en niet de enige mogelijkheid om eenzaamheid aan te pakken.

Aanpak 5 en 6: Inzet van 'netwerkcoach'

Activiteit. Wij stellen voor de aanpak van eenzaamheid te richten op vergroting van het aantal contacten, en te organiseren door mensen met een vergelijkbare achtergrond in te schakelen, namelijk zij die ook geen partner hebben en ook een laag inkomen hebben, maar wel een voldoende groot netwerk hebben. Deze mensen krijgen de functie van 'netwerkcoach'. In Tabel 2 geven we ter vergelijking de karakteristieken van deze potentiële netwerkcoaches naast die van Persona [3], gebaseerd op gegevens van het LASA-onderzoek.

Met ons voorstel volgen we de opzet van een Canadees onderzoek naar vermindering van eenzaamheid. Lai en collega's zetten vrijwilligers in om via een persoonlijke benadering contact op te bouwen met eenzame 'gelijken' in hun min of meer directe omgeving.²⁷ De keuze voor deze overeenkomst in situatie berust op de sociaal cognitieve theorie.²⁸ Dertig oudere eenzame Chinese migranten in Canada werden gekoppeld aan dertig oudere niet-eenzame Chinese migranten uit hun directe omgeving. Op informele wijze bouwen de gerekruteerde 'lotgenoten' een vertrouwensband op, en delen zij problemen, ervaringen en gevoelens. Doel van de koppeling is het verlagen van obstakels die het de eenzamen bemoeilijken contacten aan te gaan, en daarmee het verminderen van hun eenzaamheid. We noemen de gerekruteerde lotgenoot een netwerkcoach.

De netwerkcoach woont bij voorkeur in dezelfde buurt, is bekend met de situatie en de daaraan gekoppelde problemen, en wordt het informele aanspreekpunt voor de eenzame persoon. De netwerkcoach kan haar of zijn ervaringen gebruiken om te bevorderen dat de contacten van de eenzame uitgebouwd worden. De interventie start als een professionele hulpverlener aangeeft dat een bepaalde eenzaam persoon gebaat is met hulp en ondersteuning van een netwerkcoach, en heeft gecheckt of die persoon daaraan behoefte heeft. Wij veronderstellen dat veel Nederlandse ouderen, zonder partner, met een klein netwerk en een laag inkomen, eveneens gebaat zijn bij deze aanpak. De mensen die in aanmerking komen voor deze aanpak zijn 55 jaar of ouder, in staat tot het verrichten van activiteiten in het dagelijks leven, sociaal geïsoleerd en zich hiervan bewust, niet gediagnostiseerd als dementerend, geen psychische problemen, zonder partner, met kleine persoonlijke netwerken, en een laag inkomen.

Mogelijk effect. We vergelijken in het LASA-onderzoek degenen die een klein netwerk en een groter netwerk hebben (Tabel 1,

aanpak 5). Onder de alleenwonende ouderen zonder partner en met een laag inkomen (in 2019 minder dan € 1184 netto per maand) met een leeftijd vanaf 55 jaar hebben degenen met een klein persoonlijk netwerk (tot acht personen) gemiddeld een eenzaamheidsscore die 1,6 punten hoger is ($d=-0,58$) dan degenen met een groter persoonlijk netwerk (negen personen of meer). De bijbehorende percentages van matig of sterk eenzamen zijn 60 voor degenen met een omvang van hun persoonlijk netwerk van maximaal acht personen en 32 voor degenen met een groter netwerk.

Gerealiseerd effect. We vergelijken de situatie aan het begin en aan het einde van de interventie van Lai en collega's²⁷ waarin een netwerkcoach is ingezet (Tabel 1, aanpak 6). Zij meten eenzaamheid met de zes-item schaal van De Jong Gierveld²⁹, waarvan de scores van 0 tot 6 lopen. De gemiddelde eenzaamheidsscore van de mensen in de Canadese interventiegroep was 3,3 bij het begin van de interventie; bij het einde was deze 0,7 punten lager ($d=-0,83$). Voor dit effect kunnen we geen percentage matig of sterk eenzaam berekenen.

Werkzaamheid. De werkzame elementen zijn het verkrijgen van een ontmoetingsmogelijkheid en het ontwikkelen van betekenisvolle contacten. We vermoeden dat een zelf-aanpak van eenzaamheid hier vaak niet succesvol is en dat een interventie met inzet van een netwerkcoach gewenst is.

Discussie

In deze studie beschrijven we bepaalde subgroepen van eenzame mensen – de Persona – vanuit een theoretisch kader. Met dergelijke profielen kan kennis over een specifieke subgroep gebundeld worden. Eerder maakte de Amsterdamse Aanpak Eenzaamheid acht Persona om een naam en gezicht aan 'de eenzame Amsterdammer' te geven en haar of zijn motieven, verlangens en doelen in het leven op een levendige wijze te beschrijven.³⁰ Het doel is de aanpak persoonsgerichter te maken door afbakening en een uitgebreidere beschrijving van de behoeften van deze Persona. Aansluitend was met deze bijdrage ons doel te laten zien dat aan de hand van een Persona een aanpak ontworpen kan worden waarbij een directe koppeling wordt gelegd met de specifieke behoeften en omstandigheden van een subgroep van eenzamen; we noemen dit de combinatie-aanpak. We selecteerden op basis van het LASA-bestand drie Persona als voorbeeld. Een Persona kan nader en nauwkeuriger worden gedefinieerd dan in de door ons gebruikte voorbeelden door meer onderscheidende kenmerken mee te nemen, waarmee meer recht wordt gedaan aan verschillende mechanismen in het ontstaan en voortbestaan van eenzaamheid. Gelet op de omvang van het LASA-bestand (na de selecties $n=713$) was dit echter onmogelijk. We hopen dat ontwerpers van een eenzaamheidsaanpak mogelijkheden zien in onze benadering en zelf Persona beschrijven waarop zij hun aanpak willen richten.

We beschreven Persona op basis van een beperkte set van overeenkomstige kenmerken relevant als risicofactor voor eenzaamheid, en vergeleken de Persona met ouderen met (een aantal van) dezelfde risicofactoren die daarnaast in positieve zin op een risicofactor verschilden. We veronderstellen dat we met een succesvolle aanpak van de risicofactor waarop zij verschillen, eenzaamheid kunnen terugdringen: een zodanige daling dat hun eenzaamheid gelijk is aan degenen zonder die risicofactor. Dit noemden we het *mogelijke* effect van een aanpak, dat een neerslag is van de keuze voor risicofactoren bij de beschrijving van de Persona. De berekening van dit effect bij vier aanpakken is hypothetisch, geeft geen voorspelling van de werkzaamheid van de aanpak als deze wordt uitgevoerd, en geeft ook geen standaard waaraan de werkzaamheid van een uitgevoerde interventie kan worden getoetst. Het is bijvoorbeeld niet altijd mogelijk om de bedoelde risicofactor onschadelijk te maken. Zo stelden we bij Persona [3] voor om het relatienetwerk te vergroten, maar weten we dat de opbouw van een goed relatienetwerk doorgaans niet alleen veel vraagt aan vaardigheden en energie, maar ook tijd vraagt. Of die vergroting van het netwerk onder ouderen gerealiseerd kan worden, is dan ook de vraag. Bij het in de praktijk overnemen van de door ons voorgestelde werkwijze blijkt wellicht dat meer factoren een rol spelen. Zo is bijvoorbeeld niet iedereen enthousiast om mee te doen in een breiclub maar slaat een andere groepsactiviteit wel aan. Naast een activiteit met fit tussen het eenzaamheidsprobleem en de aanpak, is het dus ook wenselijk te zoeken naar een activiteit die aansluit bij de belangstelling en de wensen van de eenzame persoon.³¹ De 'Geluksroute' is een voorbeeld van een effectieve eenzaamheidsaanpak waarbij interesses, dromen en mogelijkheden van iemand als uitgangspunt worden genomen.³² De effectiviteit van de aanpak kan verder samenhangen met allerlei factoren die we niet onderzocht hebben, zoals bijvoorbeeld kenmerken van de specifieke levensloop van de betrokkene. Dan is mogelijk meer maatwerk nodig, bijvoorbeeld door andere werkzame elementen in te

zetten. Ook meer structurele oorzaken van eenzaamheid, zoals een gebrekkige buurtcohesie of onvoldoende voorzieningen om contacten in de buurt te onderhouden, zijn niet inbegrepen in de Persona. De factoren inbegrepen in de Persona zijn uit onderzoek bekende risicofactoren, maar het is niet zeker dat dit ook de oorzakelijke factoren zijn van iemands eenzaamheid. Dit bemoeilijkt de interpretatie van de berekende mogelijke effecten, en het is niet uit te sluiten dat onze berekening van het mogelijke effect van een aanpak een overschatting van het werkelijke effect is. Immers, eenzaamheid is en blijft een zeer complex en lastig aan te pakken probleem. Juist ook om rekening te houden met de veelheid aan factoren die met de aanpak van eenzaamheid samenhangen, spreken we over 'mogelijke' effecten. De voorbeelden zijn geen blauwdruk voor een aanpak door toekomstige ontwikkelaars van interventies en aanpakken. Wat bruikbaar kan zijn, is de keuze voor een empirische basis voor de constructie van Persona en de selectie van het veld van aanpak.

Voor de aanpakken die wij voorstelden bij de tweede en derde Persona, konden we een soort van toets uitvoeren door het *gerealiseerde* effect in twee interventies (de online Vriendschapskursus en het Canadese project) te rapporteren. Hoewel het effect op zich groot is (in beide $d=-0,83$), is de hiermee gepaard gaande vermindering van de gemiddelde eenzaamheidsscore vooral in het Canadese project ogenschijnlijk van matige omvang. Het ontwerp van elke eenzaamheidsaanpak is moeilijk, en van de verschillende vormen van aanpak mag niet te veel worden verwacht. Elk stapje is een beweging in de goede richting. We moeten ons realiseren dat een gemiddelde daling staat voor zowel mensen die meer dan gemiddeld baat hebben bij de aanpak en een mooie stap voorwaarts maakten, als ook voor mensen die geen baat hadden bij de aanpak. Het onderkennen van variatie tussen deelnemers blijft van belang bij de interpretatie van de effecten.

Door replicatie van deze interventies met daaraan gekoppeld onderzoek kan meer zekerheid verkregen worden over het effect van de aanpak van eenzaamheid voor elk van de deelnemers. Op dit moment zijn er in Nederland wel enkele, maar bij elkaar weinig voorbeelden beschikbaar van onderzoeken die voldoen aan alle eisen van validiteit om vermindering van eenzaamheid via verschillende vormen van zelf-aanpak of interventies te onderbouwen.³³ De door ons beschreven aanpakken kunnen verbeterd worden onder andere op basis van een uitgebreider narratief van Persona waarbij zij ook gevolgd worden in hun ontwikkeling. De aanpakken dienen in de praktijk uitgewerkt en uitgetoet te worden, en op termijn kan het effect via onderzoek meer optimaal vastgesteld worden.

Uit metastudies is bekend dat er grote verschillen zijn in het effect van verschillende interventies. Een metastudie toonde aan dat de gemiddelde effectgrootte voor interventies die gericht waren op een passende sociale cognitie groter was dan die voor interventies die probeerden sociale vaardigheden te verbeteren, meer sociale steun te geven (bijvoorbeeld via huisbezoeken), of de mogelijkheden voor sociale interactie te vergroten (bijvoorbeeld door ontmoetingen te organiseren).³⁴ Een andere metastudie liet zien dat interventies uitsluitend gericht op 'bepriending' geen effect hadden op eenzaamheid.³⁵ Hoewel wij onze aanpakken niet hebben beschreven naar de typering van interventies in deze metastudies, sluiten we niet uit dat een aanpak via het organiseren van activiteiten en ontmoetingen mogelijk minder effectief is, parallel aan de door ons berekende mogelijke effectiviteit. Een interventie dient zich niet alleen te richten op veranderbare factoren, maar daarbinnen op die factoren die een groot gewicht hebben en welke bij voorkeur gecombineerd worden ingezet. Een voorstudie naar analogie van onze studie kan helpen om het ontwerp van een aanpak ook met behulp van dit criterium te evalueren.

In deze studie wordt aannemelijk dat een combinatie-aanpak tot vermindering van eenzaamheid kan leiden en dat over de hier geboden voorbeelden van aanpakken een vergelijking van de mogelijke mate van effectiviteit mogelijk is. Maar of deze combinatie-aanpak inderdaad beter uitwerkt dan 'één aanpak past allen' is met deze studie nog niet aangetoond. De combinatie-aanpak vraagt meer kennis, creativiteit en tijd van een organisatie die een aanpak van eenzaamheid wil opzetten, maar kan als opbrengst hebben dat een beter ontworpen aanpak ook meer resultaat geeft.

Dankbetuiging

De Longitudinal Aging Study Amsterdam wordt ondersteund door een subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Directie Langdurige Zorg.

Auteurs

Jenny de Jong Gierveld

Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI)
Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, Den Haag

Corresponderend auteur e-mail: gierveld@nidi.nl

Theo G. van Tilburg

afdeling Sociologie, Vrije Universiteit Amsterdam
Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Sociologie, Amsterdam.

Literatuurlijst

1. de Jong Gierveld J, van Tilburg TG, Dykstra PA. New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In: Vangelisti AL, Perlman D, editors. *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press; 2018. p. 391-404.
2. de Jong Gierveld J. *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek [Loneliness: A multimethod approach]*. Deventer: Van Loghum Slaterus; 1984.
3. Victor C, Mansfield L, Kay T, Daykin N, Lane J, Duffy L, et al. *An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*. London: What Works Centre for Wellbeing; 2018.
4. van der Zwet R, de Vries S, van de Maat JW. *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie; 2020.
5. Bouwman TE. *Coping in loneliness interventions: The online Friendship Enrichment Program for people aged 50 years and older*. [PhD thesis Amsterdam]: Vrije Universiteit Amsterdam; 2020.
6. Bouwman TE, van Tilburg TG. Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies [Towards a more focused approach to loneliness: Seven active elements in loneliness interventions]. *Tijdschr Gerontol Geriatr*. 2020;51:1. DOI: 10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01.
7. van Tilburg TG, Iedema J, Klok J. Veranderingen in eenzaamheid in de tweede levenshelft. In: van Campen C, Vonk F, van Tilburg TG, editors. *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau; 2018. p. 46-53.
8. Tesch-Römer C, Huxhold O. Social isolation and loneliness in old age. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*; 2019. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.393>.
9. Suanet B, van Tilburg TG. Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychol Aging* [Internet]. 2019;34(8):1134-43. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000357>.
10. Huisman M, Poppelaars J, van der Horst M, Beekman ATF, Brug J, van Tilburg TG, et al. Cohort profile: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *Int J Epidemiol* [Internet]. 2011;40(4):868-76. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyq219>.
11. de Jong Gierveld J, Kamphuis FH. The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Appl. Psychol. Meas*. 1985;9(3):289-99.
12. de Jong Gierveld J, van Tilburg TG. *Manual of the loneliness scale*. Amsterdam: Vrije Universiteit, Department of Social Research Methodology; 1999.
13. van Tilburg TG, de Jong Gierveld J. Cesuurbepaling van de eenzaamheidsschaal [Reference standards for the loneliness scale]. *Tijdschr Gerontol Geriatr*. 1999;30:158-63.
14. van Tilburg T. Losing and gaining in old age: changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *J Gerontol* [Internet]. 1998;53(6):S313-23. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/53b.6.s313>.
15. Ellwardt L, Van Tilburg TG, Aartsen MJ. The mix matters: complex personal networks relate to higher cognitive functioning in old age. *Soc Sci Med* [Internet]. 2015;125:107-15. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.007>.
16. Broese van Groenou M, van Tilburg T. Six-year follow-up on volunteering in later life: A cohort comparison in the Netherlands. *Eur Sociol Rev* [Internet]. 2012;28(1):1-11. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1093/esr/jcq043>.

17. Pearlin LI, Schooler C. The structure of coping. *J Health Soc Behav* [Internet]. 1978;19(1):2–21. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.2307/2136319>
18. Goderis B, van Hulst B, Hoff SJ. Waar ligt de armoedegrens? Beschikbaar op: <https://digitaal.scp.nl/armoedein kaart2019/waar-ligt-de-armoedegrens/>; 2019.
19. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (second edition). New York: Routledge; 1988. p. 1-567.
20. Stevens NL, Martina CMS, Westerhof GJ. Meeting the need to belong: predicting effects of a friendship enrichment program for older women. *Gerontologist* [Internet]. 2006;46(4):495–502. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1093/geront/46.4.495>.
21. Bouwman TE, Aartsen MJ, van Tilburg TG, Stevens NL. Does stimulating various coping strategies alleviate loneliness? Results from an online friendship enrichment program. *J Soc Pers Relat* [Internet]. 2017;34(6):793–811. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1177/0265407516659158>.
22. Goedendorp MM, Steverink N. Interventions based on self-management of well-being theory: pooling data to demonstrate mediation and ceiling effects, and to compare formats. *Aging Ment Health* [Internet]. 2017;21(9):947–53. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2016.1182967>.
23. Kremers IP, Steverink N, Albersnagel FA, Slaets JJP. Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging Ment Health* [Internet]. 2006;10(5):476–84. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1080/13607860600841206>.
24. Jansen M, Hajema K, Schefman S, Feron F, Bosma H. Eenzaam aan de onderkant: een studie naar ziekte, armoede en eenzaamheid. *TSG* [Internet]. 2015;93(7):268–73. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1007/s12508-015-0107-6>.
25. de Jong Gierveld J, Keating N, Fast JE. Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Can J Aging* [Internet]. 2015;34(2):125–36. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1017/S0714980815000070>.
26. van Beuningen J, de Witt S. *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: CBS; 2016.
27. Lai DWL, Li J, Ou X, Li CYP. Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial. *BMC Geriatr* [Internet]. 2020;20(1):356. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1186/s12877-020-01756-9>.
28. Simoni JM, Franks JC, Lehavot K, Yard SS. Peer interventions to promote health: conceptual considerations. *Am J Orthopsychiatry* [Internet]. 2011;81(3):351–9. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01103.x>.
29. De Jong Gierveld J, Van Tilburg T. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Ageing* [Internet]. 2010;7(2):121–30. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>.
30. Amsterdams Netwerk Eenzaamheid. *Personas: Wie zijn de eenzame Amsterdammers*. Beschikbaar op: <https://amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl/toolkit/280/personas-wie-zijn-de-eenzame-amsterdammers>; 2018. [Geraadpleegd op: 20-5-2021]
31. Weiss LA, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET. Nudging socially isolated people towards well-being with the “Happiness Route”: design of a randomized controlled trial for the evaluation of a happiness-based intervention. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2013;11(1):159. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-11-159>.
32. Weiss LA, Oude Voshaar MAH, Bohlmeijer ET, Westerhof GJ. The long and winding road to happiness: A randomized controlled trial and cost-effectiveness analysis of a positive psychology intervention for lonely people with health problems and a low socio-economic status. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2020;18(1):162. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-020-01416-x>.
33. van de Maat JW, Kok E, Grondman J, Doornink N. *Inventarisatie van eenzaamheidsinterventies gericht op ouderen*. Utrecht: Movisie; 2020.
34. Masi CM, Chen H-Y, Hawkey LC, Cacioppo JT. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Pers Soc Psychol Rev* [Internet]. 2011;15(3):219–66. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1177/1088868310377394>.
35. Siette J, Cassidy M, Priebe S. Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* [Internet]. 2017;7(4):e014304. Beschikbaar op: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014304>.