

## **Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies**

**Auteurs:** Tamara E. Bouwman, Theo G. van Tilburg

### **Samenvatting**

In de loop der jaren is een breed aanbod aan eenzaamheidsinterventies voor ouderen ontwikkeld. Het merendeel van de interventies blijkt weinig effectief in het verminderen van eenzaamheid. Om meer inzicht te krijgen in waarom veel interventies niet het gewenste doel bereiken, gaan we in op de werkzame elementen die in interventies worden ingezet om eenzaamheid te reduceren, of waarmee subdoelen bereikt kunnen worden: een sociaal netwerk hebben, erbij horen, intimiteit ervaren, betekenis hebben. Om tot een indeling in werkzame elementen te komen is een kwalitatieve analyse uitgevoerd van 119 eenzaamheidsinterventies, beschreven in 22 reviews van interventies. Het resultaat is een indeling in zeven werkzame elementen: 'bezigheden', 'ontmoeten', praktisch ondersteunen', 'betekenisvol contact', 'sociale vaardigheden', 'realistische verwachtingen' en 'betekenisvolle rol'. De meeste interventies combineren verschillende werkzame elementen. Sommige combinaties van werkzame elementen komen vaak voor. Door afzonderlijke onderdelen van interventies in kaart te brengen, kan de werkzaamheid van elk element geëvalueerd worden. Het inzetten van een combinatie van werkzame elementen, en van algemene werkzame elementen zoals een goede uitvoering, kan de effectiviteit van interventies vergroten.

---

## **Towards a more focused approach to loneliness: Seven active elements in loneliness interventions**

### **Abstract**

Over the years, a wide range of loneliness interventions for older adults have been developed. The majority of these interventions are not effective in reducing loneliness. In order to gain more insight into why many interventions do not achieve the desired goal, we examine active elements that are used in interventions into reduce loneliness. In order to achieve this goal, intermediate goals are needed: to have a social network, a sense of belonging, to experience intimacy, to experience meaning. In order to arrive at a division into active elements, a qualitative analysis was carried out of 119 loneliness interventions, described in 22 reviews of interventions. The result is a division into seven active elements: 'activities', 'meeting others', practical support', 'meaningful contact', 'interpersonal skills', 'realistic expectations' and 'meaningful role'. Most interventions combine several active elements. Some combinations of active elements are common. By mapping out the individual components of interventions, the effectiveness of each element can be evaluated. The use of a combination of active elements, and of general active elements such as good execution, may increase the effectiveness of interventions.

---

**Kernwoorden:** eenzaamheid, effectiviteit, interventie, ouderen

---

**Keywords:** Effectiveness, Intervention, Loneliness, Older adults

---

### **Inleiding**

Eenzaamheid komt voor op alle leeftijden, en neemt toe met het ouder worden.<sup>1</sup> Sommige ouderen die eenzaam worden, komen in een negatieve spiraal terecht,<sup>2</sup> waarbij het steeds lastiger wordt uit de eenzaamheid te komen. De aanpak van eenzaamheid kan zich richten op het verminderen en op het voorkomen van eenzaamheid; kortheidshalve spreken we alleen

over vermindering. In de loop der jaren is een breed scala aan eenzaamheidsinterventies ontstaan. Onder interventies verstaan wij alle systematische manieren van handelen die worden ingezet om een bepaald doel te bereiken.<sup>3</sup> Interventies variëren van eenmalige initiatieven tot langlopende programma's waarin eenzame personen worden ondersteund met het verbeteren van hun sociale situatie. Het huidige aanbod aan eenzaamheidsinterventies voor ouderen, voor zover dit beschreven en geëvalueerd is, blijkt echter weinig effectief.<sup>4,5</sup> Meer kennis over wat werkt in het verminderen van eenzaamheid onder ouderen is wenselijk.

Veel interventies worden als één geheel beschreven, terwijl ze verschillende onderdelen hebben. Een interventie is een eenzaamheidsinterventie wanneer minimaal één onderdeel gericht is op het verminderen van eenzaamheid. Een voorbeeld van een interventieonderdeel is het aanbieden van een computer met internetverbinding aan een eenzaam persoon. Verondersteld wordt dat daarmee de mogelijkheden voor sociaal contact toenemen, met als doel vermindering van eenzaamheid. De (potentiële) werkzaamheid van een interventie wordt theoretisch verantwoord aan de hand van 'werkzame elementen'; in voorgaand voorbeeld was dit computergebruik. Een tweede voorbeeld van een werkzaam element in een eenzaamheidsinterventie is het aanbieden van de mogelijkheid anderen te ontmoeten op een koffieochtend. Hierbij is het doel de eenzame persoon met anderen in contact te brengen, zodat nieuwe contacten worden opgedaan en eenzaamheid vermindert. Werkzame elementen zijn onderdelen van een interventie die eraan bijdragen dat een doel van de interventie behaald wordt.<sup>6</sup> Ze zijn dus altijd gekoppeld aan de doelen van een interventie,<sup>7</sup> en zijn de onderdelen die niet mogen ontbreken bij het uitvoeren van de interventie.<sup>8</sup> Kennis van de werkzame elementen in een interventie maakt inzichtelijk waarom de interventie werkt. In dit artikel geven we een indeling van typen werkzame elementen gebaseerd op theoretische noties over de doelen van eenzaamheidsinterventies en op reviews van effectiviteit van eenzaamheidsinterventies. Daarmee verbinden we de werkzame elementen met in de praktijk uitgevoerde interventies.

## Interventiedoelen

Om het hoofddoel van een eenzaamheidsinterventie te bereiken, zijn subdoelen nodig. Deze subdoelen markeren stappen op weg naar het bereiken van het hoofddoel. Vanuit de subdoelen worden werkzame elementen onderscheiden en geactiveerd in een interventie.

Op basis van verkenning van de literatuur komen wij tot vier subdoelen. Het eerste is het verbeteren van het sociale netwerk. Het doel is bereikt als er voldoende plezierige en nuttige sociale relaties zijn. Het met eenzaamheid samenhangende gemis aan contact dat wordt ervaren, kan worden bestreden door het sociale netwerk te verbeteren. Rook en Peplau onderscheiden hierbij het aangaan van nieuwe relaties, het onderhouden van bestaande relaties en omgaan met het verlies van relaties.<sup>10</sup> De Jong Gierveld, Van Tilburg en Dykstra breiden dit uit met het aanpassen van de verwachtingen over relaties, hetgeen instrumenteel is bij het bereiken van dit subdoel. Het tweede subdoel is het vergroten van het gevoel erbij te horen. Het gevoel van 'belonging', deel uitmaken van een groep, meedoen en een sociaal wezen zijn, is een fundamentele menselijke behoefte.<sup>12</sup> Mensen willen ingebed zijn in sociale verbanden.<sup>13</sup> Het betreft personen waar iemand op kan rekenen op het moment dat hij of zij behoefte heeft aan steun en vertrouwen, en waar het vanzelfsprekend is dat hij of zij deelneemt aan gezamenlijke activiteiten. Het derde subdoel is het vergroten van intimiteit. Dat betreft het gevoel van gehechtheid, dat er een intieme band met een ander persoon is, en dat diegene er speciaal voor je is.<sup>13</sup> Het vierde subdoel is het vergroten van het gevoel betekenis te hebben. Dit subdoel gaat om het gevoel dat iemand een doel in het leven heeft, en deelneemt aan en bijdraagt aan een sociaal verband zoals de familie of de samenleving als geheel.

Verbeteren van het sociale netwerk en vergroten van het gevoel van erbij horen dragen bij aan de reductie van sociale eenzaamheid.<sup>11</sup> Sociale eenzaamheid is een vorm van eenzaamheid die kan ontstaan bij afwezigheid van een bredere groep van contacten, of niet ingebed zijn in een sociaal netwerk van bijvoorbeeld familieleden, vrienden, collega's, of mensen in de buurt. Vergroten van intimiteit en van het gevoel betekenis te hebben, dragen bij aan het verminderen van emotionele eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid duidt op een gebrek aan een intieme, hechte relatie met een ander, en aan hechting in bredere zin.<sup>14</sup> Empirisch blijken de sociale en emotionele dimensies van eenzaamheid echter niet onafhankelijk van elkaar,<sup>15,16</sup> waardoor elk subdoel in principe kan bijdragen aan vermindering van beide vormen van eenzaamheid.

## Methode

We zochten systematisch naar reviews van eenzaamheidsinterventies in de databases van Pubmed, Embase, PsychInfo, CINAHL, Cochrane library en Web of Science. De zoekstrategie is opgenomen in het aanvullend bestand 1. Omdat oudere

reviews mogelijk niet meer valide resultaten geven, zochten we naar reviews van na 2000. De in de reviews geïncludeerde studies betreffen beschrijvingen van interventies onder ouderen of van interventies die geen leeftijdsbeperking kennen en waarvan de gemiddelde leeftijd van de participanten vijftig jaar of ouder is. Eenzaamheid was een uitkomstmaat. Om tot een indeling van werkzame elementen te komen, hanteerden we een kwalitatieve aanpak. Onze werkwijze is geïnspireerd door de werkwijze van Duivis, Van der Poel en Boon die de werkzame elementen van interventies tegen depressie in kaart brachten.<sup>17</sup> We startten op het niveau van de reviews. De reviews beschreven afzonderlijke interventies en deelden deze in, in een eigen indeling van interventiecategorieën. Deze categorieën uit de reviews brachten wij middels thematische analyse onder in een nieuwe indeling van werkzame elementen,<sup>18</sup> in drie stappen. Eerst brachten we de in de reviews gehanteerde categorieën in kaart (stap 1, zie aanvullend bestand 2 voor een overzicht van de categorieën uit de reviews). In stap 2 zochten we naar overeenkomsten tussen de categorieën op basis van de inhoud van de interventies. Een initiële indeling in werkzame elementen was het resultaat. De vorm van de interventie (bijvoorbeeld groeps- versus individuele interventie) is hierbij buiten beschouwing gelaten. We zochten naar een indeling van verschillende werkzame elementen die voldoende algemeen is om verschillende typen acties te omvatten. De indeling in werkzame elementen beoordeelden we op de mate waarin ze alle in de reviews voorkomende categorieën omvatten. Onze indeling is waar nodig aangepast en aangescherpt om tot een definitieve indeling in zeven werkzame elementen te komen. In stap 3 is de indeling in werkzame elementen toegepast op in de reviews beoordeelde interventies om te bezien of bijstelling van de indeling nodig was. Om te bepalen welke werkzame elementen in een interventie gebruikt zijn, is in eerste instantie uitgegaan van de interventiebeschrijving in de reviews. Waar nodig vulden we deze aan met de gegevens van de originele studie. Van deze toepassing werken we drie voorbeelden uit, geselecteerd uit de vijf meest voorkomende interventies. De voorbeelden bevatten verschillende werkzame elementen, of illustreren het contrast met andere interventies met een of meer dezelfde werkzame elementen. De twee niet-geselecteerde interventies bevatten elk slechts één werkzaam element.

## Resultaten

### 1. Selectie van eenzaamheidsinterventies

We vonden 21 reviews van eenzaamheidsinterventies. De reviews en de daaruit geselecteerde studies zijn genummerd (het nummer wordt voorafgegaan door 'r' respectievelijk 's') in afzonderlijke referentielijsten (aanvullend bestand 3 respectievelijk 4). Eén van de gevonden reviews is een 'systematic' review van 'systematic' reviews (r4). Deze includeerde twee niet eerder gevonden reviews (r13; r15), welke we toevoegden. Negentien van de 23 reviews richten zich specifiek op interventies voor ouderen. Vier richten zich niet specifiek op ouderen, maar bespreken wel interventies specifiek voor de leeftijdsgroep ouderen. Na inhoudelijke beoordeling viel een review (r12) af omdat deze geen inhoudelijke interventie-categorisering hanteert, maar gericht was op de vorm. In totaal worden in de 22 resterende reviews 119 unieke interventies beschreven verdeeld over 129 studies (vier interventies worden in meer dan één studie beschreven).

### 2. Indeling in zeven werkzame elementen

Als resultaat van stap 2 van de analyse vonden we zeven categorieën van werkzame elementen. In afnemende frequentie vonden we de volgende elementen: 'bezigheden' (56 keer), 'ontmoeten' (44 keer), 'praktisch ondersteunen' (37 keer) 'betekenisvol contact' (35 keer), 'sociale vaardigheden' (17 keer), 'realistische verwachtingen' (4 keer) en een 'betekenisvolle rol' (2 keer). We bespreken elke categorie en beschrijven de veronderstelde werkzaamheid op basis van het onderliggende mechanisme. We geven voorbeelden van interventieonderdelen waarin het werkzaam element is toegepast. De meeste interventies combineren verschillende werkzame elementen. Sommige combinaties van werkzame elementen komen vaak voor. We rapporteren beschrijvingen uit reviews waarin de interventies met dit werkzaam element zijn besproken. Aanvullend bestand 5 geeft een overzicht van de werkzame elementen.

**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. Daardoor vermindert de sterkte van het eenzaamheidsprobleem, en ontstaat door de vergrote afstand tot het probleem ruimte voor een oplossing. Het doel van de activiteit is niet sociaal gericht. De activiteit kan individueel of in een groep worden uitgevoerd. Indirect kan de activiteit bijdragen aan betere of meer sociale relaties doordat iemand via de activiteit anderen ontmoet, contact ondersteunende vaardigheden aanleert, en ervaringen opdoet die contacten inhoud

kunnen geven. Ook kan de activiteit leiden tot het gevoel 'er bij te horen' doordat een activiteit wordt uitgeoefend in een verband met anderen die dezelfde activiteit uitoefenen.

Het werkzaam element 'bezigheden' is vertegenwoordigd in de categorie 'leisure/skill development' van Gardiner et al. (r10). Cohen-Mansfield en Perach (r6) onderscheiden de categorie 'educational', waar computertrainingen in voorkomen. Andere reviews benoemen training in gebruik van computer of informatie en communicatietechnologie (ICT) als categorie waar dit werkzaam element in is terug te vinden (r8, r13). Voorbeelden van toepassing zijn: het aanleren van computervaardigheden in een groep (s13); koorlidmaatschap met wekelijkse zangrepetitie (s23); binnenshuis tuinieren (s111).

**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. Met het aangaan van contacten wordt het netwerk uitgebreid. Vaak zijn deze contacten in eerste instantie niet diepgaand of omvattend; vaak zijn ze eenmalig. Sommige contacten groeien na verloop van tijd uit tot een persoonlijk en betekenisvol contact. Ook kan een stap gezet worden naar instandhouding van het contact (ontwikkeling van een duurzame relatie), en daarmee tot een duurzame uitbreiding van het netwerk.

Het werkzaam element 'ontmoeten' komt voor in de review van Gardiner et al. (r10), die tien van de 39 beoordeelde interventies classificeren als 'social facilitation'. Masi et al. (r14) benoemen een categorie interventies die gericht zijn op 'increasing opportunities for social contact'. Poscia et al. (r17) benoemen interventies in de categorie 'social activities'. Voorbeelden van interventieonderdelen zijn: telefonische groeps gesprekken voor blinde veteranen (s35); sociale media gebruiken om met anderen in contact te komen (s1); deelnemen aan groepsbijeenkomsten (s90).

**Praktisch ondersteunen.** Iemand krijgt steun bij praktische zaken, en heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband. Als iemand weet dat hij of zij (laagdrempelig) om hulp kan vragen, draagt dat bij aan het gevoel er niet alleen voor te staan. Het betreft één of meer relaties gericht op praktische hulp en hoeft niet diepgaand te zijn. De hulp kan structureel of eenmalig zijn, en telkens door dezelfde of door andere personen worden geboden.

Het werkzaam element 'praktisch ondersteunen' komt in de review van Cattani et al. (r2) voor in de vorm van 'home visiting' interventies, waarbij tijdens huisbezoeken in kaart wordt gebracht waar iemand hulp bij kan gebruiken. Gardiner et al. (r10) beschrijven de categorie 'health and social care provision' als interventies met een focus op zorg en steun, vaak geboden door professionals. Voorbeelden van interventieonderdelen zijn: huisbezoeken waarbij ondersteuning geboden wordt (s42); telefonische peer-support (s45); tijdens ergotherapie-sessies training in het gebruik van hulpmiddelen en informatieverstrekking over 'community-based services' (s31).

**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. Iemand ervaart een gevoel van herkenning, dat een andere persoon er voor hem of haar is. Daarmee wordt een gevoel van 'belonging' en geborgenheid gecreëerd: iemand staat er niet alleen voor. Om dit te bereiken, heeft de relatie diepgang en is de relatie persoonlijk: men kent elkaar van mens tot mens.

Het werkzaam element 'betekenisvol contact' komt voor in de categorie 'befriending' interventies van Gardiner et al. (r10). De interventies laten zien dat bijvoorbeeld in een maatjesproject het gevoel van 'belonging' van de deelnemers verbetert en de eenzaamheid afneemt. Voorbeelden van interventies zijn: groepsbijeenkomsten gericht op het creëren van een vertrouwensband met anderen in de buurt (s3); telefonische 'befriending' service (s18); vrijwilligers die als maatje op bezoek komen (s117).

Het werkzaam element 'betekenisvol contact' is ook te vinden in de categorie 'animal interventions' (r10). Deze categorie is vergelijkbaar met categorieën uit andere reviews die diertherapie in verschillende vormen beschrijven: 'socially assistive robot' (r1); 'virtual pet' (r3); 'animal assisted therapy' (r6); 'companion animal' (r11); 'social robot' (r18); 'animal-assisted therapy' (r24). De interventies in deze categorieën maken gebruik van dieren om eenzame personen het gevoel te geven dat ze erkend worden als levend wezen. De aandacht van het dier biedt emotionele steun. Voorbeelden zijn: een vogel in een kooi in de woning krijgen (s53); sessies met een robot-zeehond (s82); therapie sessies met honden (s116).

**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. Hij of zij kan relaties diepgang geven (bijvoorbeeld door goed te luisteren en ondersteunende reacties te geven) en problemen binnen relaties voorkomen en overwinnen. 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. Als dit gerealiseerd wordt, is verbetering van het netwerk gemakkelijker.

Het verbeteren van sociale vaardigheden staat centraal in de categorie 'social skills training' in de meta-analyse van Masi et al. (r14). Cohen-Mansfield en Perach (r6) onderscheiden een categorie 'educational: psychosocial' die aansluit bij dit werkzaam element. Voorbeelden zijn: het oefenen van persoonlijk praten en luisteren in tweetallen in de cursus 'Zin in vriendschap' (s98); het volgen van een zelfmanagement cursus met aandacht voor investeren in vriendschap (s60); sessies waarin deelnemers leren hun eigen zorg te organiseren en de relatie met hun verzorgenden goed te houden (s28).

**Realistische verwachtingen.** Iemand met onrealistische verwachtingen over de mogelijke frequentie van contact, of over de snelheid waarmee een diepgaand of duurzaam contact ontstaat, wordt gauw teleurgesteld. Dit kan leiden tot negatieve interpretaties van het sociaal gedrag van anderen ('ze willen mij niet'). Hierdoor wordt het moeilijk nieuwe initiatieven tot contact te nemen en ontstaat de neiging zich sociaal terug te trekken. Dit leidt tot een toename van eenzaamheid. In staat zijn onrealistische verwachtingen bij te stellen, leidt ertoe dat iemand positieve ervaringen opdoet in sociale situaties en met relaties. Het is van belang rekening te houden met verwachtingen van de ander: zijn of haar opvattingen over de wenselijke frequentie of inhoud van het contact, en de gepercipieerde mogelijkheden. Overvragen of zichzelf wegcijferen, is geen goede basis voor een relatie. In training kan inzicht verkregen worden in het eigen gedrag dat tot negatieve gevoelens of ervaringen leidt. Vervolgens worden handreikingen geboden om positieve ervaringen op te doen en over teleurstellingen heen te stappen.

Het werkzaam element 'realistische verwachtingen' komt voor in Masi et al. (r14). Ze benoemen de categorie 'addressing maladaptive social cognition' met aan cognitieve gedragstherapie verwante interventies. Dickens et al. (r8) benoemen deze vorm van therapie in de categorie 'cognitive behavioral therapy'. Gardiner et al. (r10) benoemen een categorie interventies van 'psychological therapies'. Voorbeelden van interventies zijn: cognitieve gedragstherapie (s122); lesonderdelen gericht op het ontwikkelen van realistische verwachtingen in de cursus 'Zin in vriendschap' (s98).

**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 vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering, waardoor iemand beter in staat is met zijn of haar situatie om te gaan. De band met een ander wordt versterkt als die ander zijn of haar erkenning en waardering uitspreekt. Dit kan persoonlijk zijn of algemeen zijn (bijvoorbeeld als positief gesproken wordt over het werk van vrijwilligers).

Het werkzaam element 'betekenisvolle rol' komt weinig voor in de reviews. Gardiner et al. (r10) onderscheiden 'befriending' interventies en concluderen dat een maatje zijn voor anderen bijdraagt aan vermindering van eenzaamheid. Dickens et al. (r8) noemen 'providing activities'. Voorbeelden zijn: programma waarin ouders als pleeg grootouder optreden voor kinderen met ontwikkelingsachterstand (s83); vrijwilligerswerk doen als maatje voor ouders (s15).

### **3. Toepassing van de indeling op interventies**

De indeling in zeven werkzame elementen is toegepast op de 119 interventies (aanvullend bestand 6). Voor de drie voorbeelden geven we aan in welke categorieën de reviews de interventies indelen en welke werkzame elementen in de interventie voorkomen.

De interventie Esc@pe (s36) is in acht van de 22 reviews beschreven. Chronisch zieke ouderen krijgen een computer met internetverbinding. Het gebruik van email om nieuwe contacten te leggen, wordt uitgelegd. Deze studie wordt in zes reviews aangeduid als een ICT-interventie; de overige twee reviews classificeren de interventie als 'social access' (r14) en 'leisure/skill development' (r10). De uiteenlopende classificatie is te begrijpen omdat de interventie meer dan één soort actie bevat. Het aanleren van computervaardigheden valt onder werkzaam element 'bezigheden'. Het tweede aspect, het stimuleren om met anderen in contact te komen, valt onder werkzaam element 'ontmoeten'.

De interventie van Banks et al. (s8) komt in zeven reviews voor. De eenzame persoon krijgt een hond op bezoek, of een robothond is aanwezig (zie toelichting bij werkzaam element 'betekenisvol contact' hoe dit eenzaamheid vermindert). De interventie is in drie reviews aangeduid als robotinterventie (r1: 'socially assistive robot'; r18: 'social robot'; r13: 'robotics'). In drie reviews is diertherapie de categorie (r10: 'animal interventions'; r11: 'companion animal'; r24: 'animal-assisted therapy'). Masi et al. (r14) duiden de interventie aan als 'social support'. De interventie brengen wij onder bij werkzaam element 'betekenisvol contact'. De aanwezigheid van en interactie met een dier zorgt voor erkenning dat het dier er voor hem of haar

is.

Een derde voorbeeld is de cursus 'Zin in vriendschap'. De vriendschapskursus is in drie studies beschreven (s65; s98; s99) en opgenomen in zes reviews. In dit programma komen verschillende aspecten van vriendschap en sociaal contact aan bod. Deelnemers gaan middels groepsgesprekken en oefeningen aan de slag om de kwaliteit en kwantiteit van hun sociaal netwerk te verbeteren en staan stil bij verwachtingen die ze van hun vriendschappen hebben. Vier reviews beschrijven de vriendschapskursus als educatief programma (r2: 'group intervention: education/discussion, skills training'; r6: 'educational: psychosocial'; r8: 'educational program'; r14: 'social skills training'). Gardiner et al. (r10) delen de vriendschapskursus in als 'social facilitation' interventie. Er zijn drie werkzame elementen: 'betekenisvol contact'; 'sociale vaardigheden' en 'realistische verwachtingen'.

## Discussie

Het onderscheiden van zeven werkzame elementen beoogt eenzaamheidsinterventies te verbeteren en de effectiviteit te vergroten. We zijn echter niet zeker van de werkzaamheid van de beschreven elementen. Als een interventie met meer werkzame elementen effectief is, is daarmee niet aangetoond dat alle elementen werkzaam zijn. Een niet-effectieve interventie kan een specifiek wél werkzaam element hebben als de combinatie met andere elementen niet werkt, of de uitvoering niet adequaat is. Onze keuze voor zeven mogelijk werkzame elementen is dan ook een voorlopige. Een toekomstige studie kan de werkzaamheid van elk element op zich evalueren. In bijvoorbeeld een 'smalle' interventie kan één werkzaam element getest worden, met als vraag of een subdoel bereikt is, en of eenzaamheid is verminderd. Als bijvoorbeeld steun bij praktische zaken wordt gegeven, is er een indicatie voor de werkzaamheid als de eenzame persoon zich sociaal beter ingebed voelt (het tweede subdoel). De onderbouwing van de werkzaamheid is sterker als ook eenzaamheid vermindert.

Het is niet onze bedoeling elke eenzaamheidsinterventie terug te brengen naar slechts één van de werkzame elementen. Werkzame elementen vormen de effectieve onderdelen van interventies. Een enkel onderdeel van een interventie is niet vanzelfsprekend voldoende om het sub- of hoofddoel te bereiken. De afzonderlijke onderdelen zijn bouwstenen: er zijn er (vaak) meer van nodig om tot resultaat te komen. Het uitvoeren van een onderdeel draagt bij aan het bereiken van het subdoel, waarmee het waarschijnlijker wordt dat het hoofddoel wordt bereikt. In veel gevallen is een opeenstapeling van onderdelen nodig om het subdoel te bereiken. Identificatie van de afzonderlijke werkzame elementen maakt het ontwerp van de interventie transparanter. Een evaluatie van de effectiviteit richt zich dan ook niet alleen op afzonderlijke werkzame elementen, maar ook op combinaties van werkzame elementen. Ook dan kan eerst gekeken worden naar het bereiken van subdoelen, en vervolgens naar vermindering van eenzaamheid.

In de inleiding beschrijven wij subdoelen: een sociaal netwerk hebben, erbij horen, intimiteit ervaren, en betekenis hebben. Rook en Peplau onderscheidten het eerste subdoel,<sup>10</sup> maar houden zich niet bezig met het minder abstracte niveau van werkzame elementen. Het aanpassen van te hoge verwachtingen ten aanzien van relaties, genoemd door De Jong Gierveld et al.<sup>11</sup>, is een werkzaam element dat dienstbaar is aan het bereiken van een subdoel. De kans op het ervaren van een gevoel van erbij horen of intimiteit wordt vergroot als een interventie er in slaagt een deelnemer onrealistisch hoge verwachtingen te laten bijstellen, wat vervolgens meer positieve ervaringen in contact mogelijk maakt. Machielse en Hortulanus richten zich op specifieke typen sociaal geïsoleerde ouderen.<sup>19</sup> De genoemde interventies sluiten aan bij de subdoelen gericht op netwerkverbetering, het vergroten van het gevoel van erbij horen, en (bij het bieden van emotionele steun) intimiteit. Activering, het wegnemen van obstakels voor participatie, het vergroten van zelfstandigheid en zelfvertrouwen, het aanbieden van betekenisvolle activiteiten, en het geven van praktische en emotionele steun zijn volgens hen werkzame elementen van interventies.

De vier tussendoelen zijn niet scherp van elkaar te onderscheiden, en werkzame elementen zijn niet eenduidig aan maar één tussendoel te relateren. Desondanks is het benoemen van subdoelen belangrijk om het mechanisme achter de inzet van interventieonderdelen duidelijk te maken. Onderdelen worden daarmee een werkzaam element in het verminderen van eenzaamheid. Bijvoorbeeld, niet elke praktische ondersteuning is een werkzaam element in het verminderen van eenzaamheid. Inkadering in een totaalaanpak waarin gewerkt wordt aan het bereiken van subdoelen en het hoofddoel van eenzaamheidsvermindering is noodzakelijk. Zo is een huisbezoek aan alle ouderen in een gemeente een onderdeel van een eenzaamheidsinterventie wanneer er aandacht voor de vraag is of de oudere deel uitmaakt van een sociaal netwerk en het gevoel heeft erbij te horen. Als bijvoorbeeld alleen ondersteuning wordt aangeboden bij het verkrijgen van financiële steun of

passende woonruimte, is deze praktische ondersteuning – hoe nuttig ook – geen werkzaam element in een eenzaamheidsinterventie.

Naast inhoudelijke, specifieke werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies zijn er ook algemene werkzame elementen.<sup>6</sup> Deze hebben betrekking op de uitvoering, waaronder het 'goed' handelen van de professionele of vrijwillige hulpverlener in de interventie. Er is bijvoorbeeld aansluiting bij de motivatie van de deelnemer, het programma is goed gestructureerd, en bevoegen hulpverleners voeren de interventie uit.<sup>20</sup> Het belang van zo'n algemeen werkzaam element kan onderzocht worden. Zo bleek niet alleen de groeps cursus 'Zin in vriendschap',<sup>21</sup> maar ook de online variant, zonder docent, effectief te zijn.<sup>22</sup> Op vergelijkbare wijze kunnen afzonderlijke specifieke werkzame elementen beoordeeld worden. Deze kennis kan worden gebruikt in een verbeterd of aangevuld ontwerp.

## Conclusie

Het aanbod aan eenzaamheidsinterventies is ruim, maar de rijkdom hiervan wordt onvoldoende benut. We stellen een indeling in zeven werkzame elementen voor, gebaseerd op analyse van 119 interventies. Met deze indeling kunnen afzonderlijke onderdelen van interventies in kaart worden gebracht, en staat het werkzame mechanisme centraal. De indeling in werkzame elementen is gemaakt zonder naar de effectiviteit van de afzonderlijke interventies en interventieonderdelen te kijken. Verder onderzoek is nodig.

---

## Auteurs

### **Tamara E. Bouwman**

Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Sociologie

t.e.bouwman@vu.nl

### **Theo G. van Tilburg**

afdeling Sociologie, Vrije Universiteit Amsterdam

Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Sociologie, Amsterdam.

---

## Literatuurlijst

1. van Tilburg TG, Klok J. Trend in prevalentie van eenzaamheid onder ouderen. In: Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau; 2018. p. 31-40.
2. Cacioppo JT, Hawkley LC. Perceived social isolation and cognition. Trends Cogn Sci. 2009;13:447-54.
3. Movisie. Handleiding Werkblad beschrijving interventie. Utrecht; 2015.
4. Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. Heal Soc Care Community. 2018;26:147-57.
5. Masi CM, Chen H-Y, Hawkley LC, Cacioppo JT. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. Pers Soc Psychol Rev. 2011;15:219-66.
6. Spanjaard HJM, Veerman JW, Van Yperen TA. De kern van effectieve jeugdhulp: Van erkende interventies naar werkzame elementen. Orthop Onderz en Prakt. 2015;54:441-55.
7. Wartna J, Vaandrager L, Wagemakers A, Koelen M. Er is geen enkel werkzaam principe dat altijd werkt. Een eerste verkenning van het begrip werkzame principes. Wageningen University, Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij; 2012.
8. van Dale D, Lanting L, van Delden J. Werkzame elementen, is dat de toekomst? Tijdschr voor gezondheidswetenschappen. 2015;93:199-201.
9. van Loon D, Meulen BF, Minnaert AEMG. Effectonderzoek in de gedragswetenschappen: methodologische moeilijkheden en mogelijkheden. Den Haag: Boom Lemma; 2011.
10. Rook KS, Peplau LA. Perspectives on helping the lonely. In: Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley; 1982. p. 351-78.
11. 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: The Cambridge Handbook of Personal Relationships. Cambridge University Press; 2018. p. 391-

404.

12. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull.* 1995;117:497-529.
13. Weiss RS. The provisions of social relationships. In: Rubin Z, editor. *Doing unto others joining, molding, conforming, helping, loving.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1974. p. 17-26.
14. Weiss RS. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.* Cambridge: MIT Press; 1973.
15. Russell D, Cutrona CE, Rose J, Yurko K. Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *J Pers Soc Psychol.* 1984;46:1313-21.
16. van Tilburg TG, Havens B, de Jong Gierveld J. Loneliness among older adults in The Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. *Can J Aging.* 2004;23:169-80.
17. Duivis H, van der Poel A, Boon B. Geïndiceerde depressiepreventie voor volwassenen: Inventarisatie van werkzame elementen. *Tijdschr voor Gezondheidswetenschappen.* 2016;94:170-3.
18. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.* 2006;3:77-101.
19. Machielse A, Hortulanus R. *Sociaal isolement bij ouderen: Op weg naar een Rotterdamse aanpak.* Amsterdam; 2011.
20. Fokkema T, van Tilburg TG. *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Een vergelijkend effect-en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen.* Den Haag: Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut; 2006.
21. Stevens NL, Martina CMS, Westerhof GJ. Meeting the need to belong: Predicting effects of a friendship enrichment program for older women. 2006;46:495-502.
22. 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.* 2017;34:793-811.