

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL

# Relatieverwachtingen en eenzaamheid bij oudere volwassenen: Een kwalitatieve studie

Eric Schoenmakers<sup>1\*</sup>

## Samenvatting

De cognitieve discrepantietheorie definieert eenzaamheid als een ervaren discrepantie tussen de (kwaliteit van) relaties die iemand heeft en de relaties die iemand wil of nodig heeft. Dit veronderstelt dat mensen relatieverwachtingen hebben die vervuld dienen te worden teneinde eenzaamheid te voorkomen. In deze studie zijn kwantitatieve en kwalitatieve relatieverwachtingen van oudere volwassenen onderzocht, waarbij het 'social relationships expectations framework' van Akhter-Kahn et al.<sup>1</sup> diende als een belangrijk uitgangspunt. Semigestructureerde interviews over eenzaamheid en relatieverwachtingen zijn afgenomen onder oudere volwassenen (leeftijd 62-93 jaar; N=18). Thematische analyse is gebruikt om de gegevens te analyseren. De resultaten tonen dat partners doorgaans de meest belangrijke sociale relaties zijn, gevolgd door kinderen en kleinkinderen, vrienden en broers en zussen, en andere relaties. Een hoge contactfrequentie, beschikbaarheid, nabijheid, het bieden van zorg en steun, intimiteit en plezier worden verwacht van de belangrijkste sociale relaties. Van minder belangrijke sociale relaties wordt verwacht dat zij beschikbaar zijn wanneer dat nodig is en dat zij plezier en afleiding bieden. Relatieverwachtingen veranderen met het verstrijken van de tijd en als gevolg van sociale omstandigheden. Implicaties voor eenzaamheidsinterventies worden besproken.

**Trefwoorden:** relatieverwachtingen, eenzaamheid, cognitieve discrepantietheorie, sociale relaties

---

<sup>1</sup> Fontys Hogeschool, Eindhoven.

\* e.schoenmakers@fontys.nl

# Relationship expectations and loneliness in older adults: A qualitative study

Eric Schoenmakers<sup>1\*</sup>

## Abstract

Cognitive discrepancy theory defines loneliness as the experienced discrepancy between the desired or needed (quality of) relationships and the achieved ones. This assumes that people have relationship expectations that need to be met in order to avoid loneliness. This study examines quantitative and qualitative relationship expectations of older adults, for which the 'social relationships expectations framework' by Akhter-Kahn et al.<sup>1</sup> serves as an important starting point. Semi-structured interviews about loneliness and relationship expectations were conducted among older adults (ages 62-93 years; N=18). Thematic analysis was used to analyse the data. The results show that partners are typically considered to be the most important social relationships, followed by children and grandchildren, friends and brothers and sisters, and other relations. A high contact frequency, availability, closeness, provision of care and support, intimacy, and fun is expected from the most important social relationships. Availability when needed, fun and distraction are expected of less important social relationships. Relationship expectations change over time and as a result of social circumstances. Implications for loneliness interventions are discussed.

**Key words:** Relationship expectations, Loneliness, Cognitive Discrepancy Theory, Social relationships

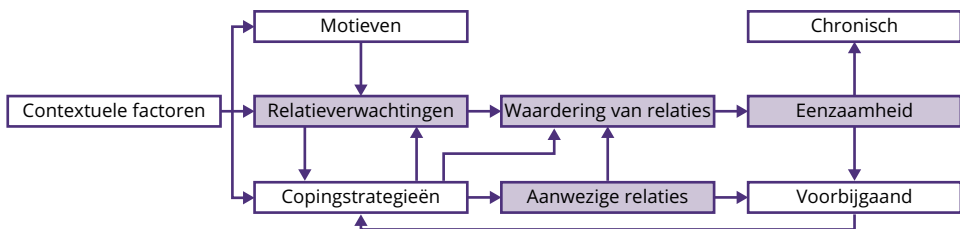
---

<sup>1</sup> Fontys University of Applied Sciences, Eindhoven.

\* e.schoenmakers@fontys.nl

## Inleiding

De cognitieve discrepantietheorie definieert eenzaamheid als een ervaren discrepantie tussen de (kwaliteit van) relaties die iemand heeft en die iemand wil of nodig heeft<sup>2</sup>. Dit suggereert dat mensen zich eenzaam voelen als hun persoonlijke relatieverwachtingen niet vervuld zijn<sup>1, 3, 4</sup>. Op basis van bestaande literatuur construeerden Akhter-Kahn et al. een model om de mechanismen achter eenzaamheid onder oudere volwassenen te verklaren<sup>1</sup> (Figuur 1). Het kernmodel stelt dat eenzaamheid wordt beïnvloed door de manier waarop sociale relaties worden gewaardeerd, hetgeen op diens beurt wordt beïnvloed door iemands daadwerkelijke sociale relaties én iemands relatieverwachtingen. Met andere woorden, relatieverwachtingen vormen een essentiële schakel in het ontstaan van eenzaamheid en het is daarom belangrijk om meer inzicht te krijgen in relatieverwachtingen.



Figuur 1 Verklaringsmodel eenzaamheid. In blauw het kernmodel, gepositioneerd binnen verschillende sociale theorieën over verouderingen<sup>1</sup>

Het kernmodel (Figuur 1) wordt gepositioneerd binnen sociale theorieën over veroudering. Motieven verwijst naar de 'socio-emotional selectivity theory', welke stelt dat mensen bij het verouderen selectiever worden in hun contacten en meer belang hechten aan emotionele diepgang in hun relaties<sup>5</sup>. Dit beïnvloedt de relatieverwachtingen. Coping strategieën verwijst naar de 'selective optimization with compensation theory', waarin drie coping strategieën worden verondersteld: 1) selectie, ofwel het stellen van haalbare doelen, 2) optimalisatie, ofwel het inzetten van hulpbronnen om tegenslagen op te vangen en 3) compensatie, ofwel het accepteren van verlies of het inzetten van hulpbronnen om de gevolgen van tegenslagen te mitigeren<sup>6</sup>. Coping strategieën en relatieverwachtingen interacteren met elkaar en coping strategieën beïnvloeden de waardering van sociale relaties en iemands daadwerkelijke relaties. Contextuele factoren zoals veranderingen in het sociale netwerk, relatiestatus, culturele achtergrond en armoede beïnvloeden iemands beweegredenen en mogelijkheden om bepaalde sociale relaties na te streven, alsmede hun relatieverwachtingen en coping strategieën<sup>1</sup>.

Teneinde meer grip te krijgen op het concept relatieverwachtingen ontwikkelden Akhter-Khan et al.<sup>1</sup> op basis van bestaande literatuur het 'social relationships expectations framework', een theoretisch raamwerk dat zes relatieverwachtingen beschrijft. De relatieverwachtingen hebben kwantitatieve en kwalitatieve elementen. Vier relatieverwachtingen zijn generiek voor mensen van alle leeftijden. (1) 'Beschikbaarheid of nabijheid van sociale contacten' betreft een kwantitatieve relatieverwachting en verwijst naar structurele relatiekenmerken zoals de hoeveelheid sociale contacten, de contactfrequentie en hoe dichtbij de contacten wonen. (2) 'Ontvangen van zorg en ondersteuning' heeft betrekking op verwachtingen over het ontvangen van zorg, instrumentele- en emotionele steun. Deze relatieverwachting heeft kwantitatieve elementen (de hoeveelheid steun) en kwalitatieve elementen (de aard van de steun). (3) 'Intimiteit' is een kwalitatieve relatieverwachting en verwijst naar de behoefte van de mens om dichtbij anderen te zijn en zich geliefd, geaccepteerd en begrepen te voelen. De kwalitatieve relatieverwachting 'plezier' (4) omvat het delen van interesses en plezierige ervaringen. Twee kwalitatieve relatieverwachtingen zijn specifiek voor oudere volwassenen. (5) 'Generativiteit' beschrijft de relatieverwachting om betekenisvolle bijdragen te leveren en te investeren in toekomstige generaties. Ten slotte verwachten oudere volwassenen 'gerespecteerd en gewaardeerd te worden' (6), zowel door individuen als door de samenleving als geheel. Gerespecteerd en gewaardeerd voelen is in de basis een universele relatieverwachting, maar voor oudere volwassenen weegt deze verwachting zwaarder omdat de vervulling van deze verwachting bedreigd wordt, bijvoorbeeld door leeftijdsdiscriminatie, rolverlies en veranderende culturele- en familiestructuren<sup>1</sup>. Het 'social relationships expectations framework' kan bijdragen in de aanpak van eenzaamheid. Immers, wanneer bekend is aan welke relatieverwachtingen niet wordt voldaan, kan daar een gerichte interventie op worden gepleegd, zodat eenzaamheid kan worden verminderd<sup>1</sup>.

Eerder onderzoek<sup>7-9</sup> toont drie lagen in sociale structuur die nodig zijn om niet eenzaam te worden, (1) enkele hechte contacten met wie persoonlijke informatie wordt gedeeld, (2) toegang tot een breder netwerk van familie, vrienden en bekenden en (3) betrokkenheid bij de gemeenschap. Huxhold en Fiori<sup>10</sup> koppelen de relatieverwachtingen zoals geschetst door Akhter-Kahn et al.<sup>1</sup> aan deze sociale structuur: Intimiteit en steun behoren tot de eerste laag, plezier tot de tweede laag en generativiteit en respect tot de derde laag. Nabijheid wordt verwacht van de eerste laag als het gaat om contactfrequentie, maar ook van de tweede laag, bijvoorbeeld als het gaat om hoeveelheid sociale contacten. Het hebben van een groter, meer divers sociaal netwerk kan gunstig zijn om aan het geheel van relatieverwachtingen te voldoen, aangezien meer individuen beschikbaar zijn om de verschillende verwachtingen in te willigen. Relatieve diversiteit in sociale netwerken wordt dan ook geassocieerd met minder eenzaamheid<sup>11</sup> en een groter welzijn<sup>12</sup>.

Relatieverwachtingen zijn vatbaar voor verandering. Veranderingen in relatieverwachtingen kunnen leeftijdgebonden zijn. 'Socioemotional selectivity theory' stelt dat mensen bij het ouder worden, selectiever worden in hun contacten en dat ze meer belang hechten aan emotionele diepgang in hun relaties<sup>5</sup>. In het DIRE (Differential Investment of Resources) model<sup>13</sup> wordt beschreven dat dit leidt tot meer focus op hechte sociale contacten en daarmee minder focus op een breder sociaal netwerk en betrokkenheid in de gemeenschap. Veranderingen in relatieverwachtingen kunnen ook samenhangen met leeftijdsgerelateerde omstandigheden. Zo toonden Antonucci et al. dat functionele beperkingen of rolverlies na pensionering de verwachtingen van oudere volwassenen over het ontvangen van sociale steun veranderen<sup>14</sup>. Dykstra en De Jong Gierveld<sup>15</sup> toonden dat verweduwd personen het belang van een partner minimaliseren en de voordelen van het alleen zijn juist benadrukken. Veranderingen in relatieverwachtingen kunnen tot slot ook contextueel van aard zijn. Zo kan het zijn dat van vrienden die (groot)ouders worden tijdelijk minder beschikbaar wordt verwacht, of dat van een kind dat ver weg woont minder instrumentele steun aan zorgbehoevende ouders wordt verwacht dan van een kind dat dichtbij woont.

Hoewel relatieverwachtingen in de theorie over eenzaamheid onder oudere volwassenen een belangrijk element vormen<sup>1, 2</sup>, is er slechts beperkt empirisch onderzoek naar relatieverwachtingen beschikbaar. In deze studie wordt onderzocht welke relatieverwachtingen oudere volwassenen hebben en welke relatieverwachtingen volgens hen moeten worden vervuld om niet eenzaam te zijn of worden. De relatieverwachtingen uit het 'social relationships expectations framework'<sup>1</sup> vormen hierbij een theoretisch startpunt. Meer kennis over relatieverwachtingen draagt bij aan een beter begrip van eenzaamheid en de mogelijkheden om succesvol te interveniëren met als doel eenzaamheid te verminderen of voorkomen. De onderzoeksvraag van deze studie is 'Welke (kwantitatieve en kwalitatieve) relatieverwachtingen van oudere volwassenen moeten worden vervuld teneinde niet eenzaam te zijn of worden?'

## **Methode**

Er is gebruik gemaakt van een kwalitatieve onderzoeksopzet. De geconsolideerde criteria voor het rapporteren van kwalitatief onderzoek richtlijnen (COREQ)<sup>16</sup> zijn gebruikt voor het rapporteren van deze studie.

## **Respondenten**

Een steekproef van oudere volwassenen uit de regio Midden- en Zuidoost Brabant, is benaderd voor deelname aan deze studie. Selectiecriteria waren: 60 jaar of ouder,

zelfstandig thuiswonend en bereidheid om te praten over sociale relaties, verwachtingen en eenzaamheid. Er is gestreefd naar diversiteit in geslacht, burgerlijke staat en leeftijd. Respondenten werden geworven met behulp van de professionele netwerken van de interviewers, bijvoorbeeld via de lokale coalitie tegen eenzaamheid, het welzijnswerk en een dialoogclub. Aanspreekpunten in deze organisaties werd gevraagd of zij respondenten wilden aanleveren. Vervolgens hebben de interviewers via de mail of telefoon contact gelegd, het onderzoek toegelicht en een afspraak gemaakt voor een interview. Door deze manier van werven is een gemengd sample ontstaan van oudere volwassenen die als deelnemer of vrijwilliger actief deelnemen aan de samenleving, maar ook van oudere volwassenen die een meer teruggetrokken leven leiden. In totaal zijn achttien personen geïnterviewd. Beschrijvende kenmerken worden gepresenteerd in Tabel 1.

**Tabel 1 Beschrijvende statistieken (N=18)**

	N	M
<b>Man</b>	11	
<b>Leeftijd (range 62-93)</b>		71 <sup>a</sup>
<b>Gehuwd</b>	7	
<b>Gescheiden (in een nieuwe relatie)</b>	2	
<b>Gescheiden (niet in een relatie)</b>	2	
<b>Verweduwd (in een nieuwe relatie)</b>	1	
<b>Verweduwd (niet in een nieuwe relatie)</b>	3	
<b>Nooit gehuwd (nooit in een langdurige relatie)</b>	1	
<b>Nooit gehuwd (langdurige partner overleden, niet in een relatie)</b>	1	
<b>Nooit gehuwd (in een langdurige relatie)</b>	1	

<sup>a</sup> Twee respondenten wilden hun exacte leeftijd niet zeggen.

### **Procedure interviews en gegevensverzameling**

Semigestructureerde interviews werden gehouden tussen november 2021 en maart 2022. Vanwege de COVID-19-pandemie waren lockdownmaatregelen van kracht. Gezien de persoonlijke aard van deze studie hadden interviews op locatie de voorkeur, echter, vanwege COVID-19-beperkingen werd één interview online gehouden. Vier interviewers waren betrokken: de hoofdauteur (zes interviews) en drie getrainde student-onderzoekers (twaalf interviews). Voorafgaand aan het interview ontvingen respondenten informatie over de studie, de bescherming van

hun privacy en ondertekenden zij een 'informed consent'. Er zijn geluidsopnames gemaakt van de interviews. De duur van de interviews varieerde tussen de 41 en 99 minuten (M=66 minuten).

Interviewrichtlijnen zijn ontwikkeld door de auteur van deze bijdrage en 'open access' beschikbaar<sup>17</sup>. Aan het begin van het interview werd het doel van het interview uitgelegd en is nogmaals besproken hoe met privacy en data werd omgegaan. Vervolgens zijn demografische gegevens verzameld. Respondenten werd gevraagd over zichzelf te vertellen. Dit leidde tot gesprekken over werk, familie en vrienden, welke later in het interview werden gebruikt om meer diepgaande informatie te verkrijgen over de topics van dit onderzoek: 'ervaringen met eenzaamheid' en 'kwalitatieve en kwantitatieve relatieverwachtingen'. Ervaringen met eenzaamheid werd bevraagd aan de hand van de subtopics 'voel jij je weleens eenzaam', 'wat betekent eenzaamheid voor jou' en 'wat doet het (tijdelijk) wegvallen van bepaalde relaties met jouw gevoel van eenzaamheid'. Hierbij is gevraagd naar de subjectieve aard van eenzaamheid<sup>2</sup> en het verband tussen sociale relaties en eenzaamheid zoals beschreven in Figuur 1<sup>1</sup>. Kwalitatieve en kwantitatieve relatieverwachtingen zijn bevraagd middels het topic: 'wat heb jij nodig om je niet eenzaam te voelen' met als subtopics 'in sociale relaties' en 'buiten sociale relaties'. In het subtopic 'binnen relaties' werden per relatie of type relatie (bijvoorbeeld vriendengroep, broers en zussen), gebaseerd op het werk van Akther Kahn et al.<sup>1</sup> vragen gesteld over kwantitatieve relatieverwachtingen (bijvoorbeeld contactfrequentie), kwalitatieve relatieverwachtingen (bijvoorbeeld gegeven en ontvangen steun), en meer algemeen over wat deze relatie belangrijk maakt. Het subtopic 'buiten relaties' bevatte geen subtopics. Respondenten werd gevraagd of er buiten de sociale relaties om nog elementen belangrijk waren om niet eenzaam te zijn. Teneinde een conversationele sfeer te bereiken en te behouden, mochten interviewers de volgorde van het interview aanpassen, mits alle interviewtopics werden besproken. Ieder interview werd afgesloten met een woord van dank, een terugblik op het interview door de respondent en een herhaling van het doel van het interview en wat er met de data gebeurt.

## Analyse

Interviews werden woordelijk getranscribeerd en gepseudonimiseerd. Braun en Clarke's<sup>18</sup> benadering voor thematische analyse werd gebruikt om relevante patronen in de data te identificeren en te organiseren. Deze benadering kent zes fasen en combineert een inductieve en deductieve benadering, waardoor zij gebruikt kan worden voor theorievorming en het testen van theorie. ATLAS.ti versie 22 software werd gebruikt voor coderen en analyseren. De analyse is in zijn geheel uitgevoerd door de auteur. Na vertrouwd te raken met de data (fase 1) werden initiële codes gegeven aan tekstfragmenten (fase 2) en een eerste set van thema's gedefinieerd

(fase 3), te weten a) een label van het type relatie, b) een beschrijving van een relatieverwachting en c) een indicatie of deze verwachting kwantitatief of kwalitatief van aard was, bijvoorbeeld: 'broer, ontvangen steun, kwalitatief' of 'partner, vaak contact, kwantitatief'. Het 'social relationships expectations framework'<sup>1</sup> werd als een kader gebruikt op basis waarvan relatieverwachtingen werden gelabeld, maar aanvullende relatieverwachtingen waren ook mogelijk. Uitspraken over ervaringen met eenzaamheid en samenstellingen van netwerken werden apart gecodeerd. Deze set werd getest op twee interviews (fase 4), wat resulteerde in een vaste manier van coderen (fase 5). De thema's, zoals beschreven bij fase 3 werden geordend op basis van type relatie en type relatieverwachting en gerapporteerd. Ervaringen met eenzaamheid werden apart gerapporteerd (fase 6). In de discussie worden de resultaten gerelateerd aan de bestaande literatuur over eenzaamheid en relatieverwachtingen.

## Resultaten

De leeftijden van de 18 respondenten varieerden tussen de 62 en 93 jaar. Twee respondenten wilden hun exacte leeftijd niet vertellen. De meeste respondenten werkten niet of niet meer (N=16). Twee waren zich aan het voorbereiden op pensionering. De resultatensectie begint met een beschrijving van de ervaringen met eenzaamheid van de respondenten, gevolgd door een beschrijving van de samenstelling van netwerken en eindigt met beschrijvingen van de kwalitatieve en kwantitatieve relatieverwachtingen over verschillende soorten relaties.

### Ervaringen met eenzaamheid

Alle respondenten beschrijven eenzaamheid als een negatief gevoel. Bijvoorbeeld wanneer je je verlaten of niet ondersteunt voelt, wanneer je meer contact of verbinding wilt, wanneer je niet belangrijk bent voor anderen, wanneer je je onbegrepen voelt of wanneer je het gevoel hebt dat jouw ideeën niet welkom zijn. Eenzaamheid gaat vaak gepaard met gevoelens van angst, verdriet of onveiligheid. Voor sommige respondenten was eenzaamheid een periodiek terugkerend gevoel vanaf de kindertijd. Anderen werden incidenteel geraakt door eenzaamheid op specifieke momenten in hun leven, gekoppeld aan belangrijke levensgebeurtenissen. Enkele respondenten beschouwden zichzelf als veerkrachtig: mochten ze in de toekomst geconfronteerd worden met ingrijpende levensgebeurtenissen, dachten ze hierdoor niet langdurig eenzaam te worden. Dit betrof respondenten die van zichzelf dachten of wisten dat ze goed met tegenslagen konden omgaan. Echter, de meeste respondenten gingen er vanuit dat het verliezen van bepaalde naasten, met name de partner, een eenzaamheid zou veroorzaken die zeer moeilijk of onmogelijk te herstellen zou zijn. In de meeste gevallen werd eenzaamheid beschouwd als iets dat werd ervaren in een mix van verschillende emoties. Zo stelde een respondent over haar gevoelens van



eenzaamheid na haar verweduwing *“Mijn man is 14 jaar terug overleden. Dat was heel heftig. Het wordt wel milder nu voor mij, maar je bent dus wel constant alleen. (...) Daar heb ik het heel moeilijk mee, maar ik heb gelukkig mijn kinderen en mijn kleinkinderen. (...) Dus mijn leven is niet helemaal eenzaam.”* (Vrouw, 80 jaar)

### Samenstelling van netwerken

De sociale netwerken van de respondenten verschilden sterk in omvang. Sommige netwerken waren groot en divers, terwijl andere klein en homogeen waren. Eén respondent vond het moeilijk om meer dan één persoon te noemen die dichtbij haar stond. Netwerken bestonden bijvoorbeeld uit partners, kinderen, kleinkinderen, broers en zussen, vrienden, burens, (voormalige) collega's en bekenden van organisaties en (sport)clubs. Wanneer gevraagd naar welke leden van het netwerk het meest belangrijk waren, werd indien aanwezig, eerst de partner genoemd, gevolgd door eventuele kinderen en kleinkinderen. Vrienden, broers en zussen volgden daarna of stonden vaak op gelijke hoogte. Een goede relatie met broers of zussen werd beschreven als 'zoals met vrienden'. Tot slot volgde overige relaties, zoals relaties met burens of leden van (sport)clubs. Voor respondenten zonder partner waren kinderen en kleinkinderen het meest belangrijk. Waren kinderen en kleinkinderen afwezig of niet beschikbaar, dan waren vrienden, broers of zussen het meest belangrijk. Ontbraken deze ook, dan werd het belang van overige contacten benadrukt.

### Relatieverwachtingen: de partner

Respondenten met een partner zagen veelvuldig contact met deze partner als een belangrijke voorwaarde om niet eenzaam te zijn. Een aantal respondenten had na een echtscheiding of verweduwing een nieuwe partner gevonden. Relatieverwachtingen van de nieuwe partner lagen anders dan van de oude partner. Iedereen was het eens dat een nieuwe partner de oude niet kon vervangen, maar eerder iets nieuws bracht. Een verweeduwd respondent stelde over zijn nieuwe partner: *“Het was niet het invullen van een leegte ofzo. Ik leerde haar kennen en ik vond het een interessante dame. Ik heb vrij veel contact gezocht en op een gegeven moment is het wat tussen ons geworden. Dat was niet vanuit een gemis.”* (Man, 72 jaar) Voor alle respondenten met een partner was een hoge contactfrequentie belangrijk. Daarbij maakte het niet uit of dit een oude of nieuwe partner betrof.

Respondenten die een partner hadden verloren bevestigden in veel gevallen het belang van het hebben van een partner, hoewel het gemis van de partner niet voor al deze respondenten nog eenzaam aanvoelde. De meeste respondenten die een partner hadden verloren wilden graag een nieuwe relatie, mede uit angst later eenzaam te zijn. Een verweeduwd respondent vertelde: *“Ik zou er niet aan moeten denken dat ik m'n ouwe dag in m'n eentje zit. Dat zou ik verschrikkelijk vinden. (...)”*

(Man, 63 jaar) Enkele respondenten hadden negatieve ervaringen met voormalige partners en wilden geen nieuwe relatie meer. De relatieverwachtingen die zij voorheen hadden over hun voormalige partners werden niet gerealiseerd en zij dachten ook niet dat een eventuele nieuwe partner dat wel zou kunnen.

Respondenten noemden verschillende kwalitatieve kenmerken van de partnerrelatie als belangrijk om zich niet eenzaam te voelen, zoals liefde, vrijheid, comfort, openheid (alles samen delen), steun, toewijding, vriendschap, samen dingen doen, humor en geïnspireerd worden door de ander. Een gehuwde respondent vond al deze dingen in haar partner: *“Dat je met je partner alles kunt bespreken. En dat die jou ook helemaal kan lezen en gewoon zonder woorden al begrijpt wat jij nodig hebt of hoe je je voelt. (...) dat heeft denk ik ook te maken met vrijheid en gebondenheid. Ruimte geven en vrijheid geven. Maar ook nabijheid bieden.”* (Vrouw, 65 jaar) Alle respondenten met een partner in dit onderzoek beschreven een soortgelijke band met hun partner.

### **Relatieverwachtingen: kinderen en kleinkinderen**

Respondenten met kinderen en kleinkinderen beschouwden hen als bijna net zo belangrijk om zich niet eenzaam te voelen als de partner. Wanneer de partner was weggefallen, vormden relaties met kinderen en kleinkinderen de belangrijkste relaties in de levens van respondenten. Respondenten zonder kinderen en kleinkinderen brachten een eventueel gemis hieraan niet naar voren in de interviews en dit leek voor deze respondenten dan ook geen rol te spelen in eventuele aanwezigheid van eenzaamheid. Een hoge contactfrequentie met kinderen en kleinkinderen werd als wenselijk gezien. Soms bleek dit echter moeilijk, omdat kinderen ver weg woonden of druk waren. Het bijstellen van relatieverwachtingen werd door sommige mensen gebruikt voor het omgaan met een lage contactfrequentie. Een respondent vertelde over de relatie met haar kleinzoon: *“Die is nu bijna 30. Die komt heel af en toe bij oma. Hij vindt mij lief maar hij heeft geen tijd voor mij. Dat weet ik en daar heb ik ook vrede mee.”* (Vrouw, 93 jaar). Andere respondenten gebruikten technologie om een hoge contactfrequentie te onderhouden, zoals de respondent met een kind die in een ander land woont: *“Eentje woont in [ander land], dus dat is lastiger. Aan de andere kant zie ik die heel veel op de film. Beeldbellen.”* (Vrouw, 64 jaar) Oppassen werd gebruikt als een manier om frequent contact te hebben met kinderen en kleinkinderen. Een respondent vertelde hierover: *“Die zijn allemaal uitgewaaid en hebben allemaal gezinnen. Ik heb een sterke behoefte om daarbij te zijn. Ik ben dan ook de eerste die erbij is om op te passen. (...) Dat vind ik ontzettend leuk. (...) Ruim een half jaar zat ik iedere maandagmorgen in de trein om op (naam kleinkind) te passen. Ik vond dat fantastisch.”* (Man, 74 jaar) Deze strategieën, het bijstellen van verwachtingen en het gebruik maken van gelegenheden om toch een hoge contactfrequentie te behouden, droegen bij aan het voorkomen van eenzaamheid.

Sociale steun en genegenheid werden genoemd als belangrijke kwalitatieve kenmerken voor de relatie met kinderen en kleinkinderen. Een zekere mate van reciprociteit werd ervaren in de relatie met kinderen, maar vaak noemden respondenten een scheefheid in de verdeling van steun: respondenten gaven meer steun dan ze ontvingen. Dit werd als passend en normaal beschouwd. De meeste respondenten voelden zoveel genegenheid voor hun kinderen dat ze bijna alles voor hen zouden doen, zelfs als dit ten koste ging van het eigen welbevinden. Zo had in een geval een respondent informatie achtergehouden over haar voormalige echtgenoot tegenover haar kinderen. Deze echtgenoot had haar niet goed behandeld, maar ze koos ervoor haar kinderen dit niet te vertellen, zodat zij een goede band met hun vader zouden houden: *“Ik heb heel veel verdriet gehad, maar niemand heeft dat gezien. Ook mijn kinderen niet. Daarom snappen ze het niet. Als ik echt het verhaal had verteld, dan hadden ze het begrepen, maar ik wilde hen daar niet mee belasten.”* (Vrouw, 93 jaar) Bij één respondent was de relatie met haar dochter verstoord geraakt, wat verdriet en eenzaamheid opleverde. Toch bleef haar genegenheid voor haar dochter bestaan. Zij wist de relatieverwachtingen ten aanzien van haar dochter bij te stellen, zodat ze toch contact kon houden met haar dochter: *“De kleinkinderen zijn allebei uit huis geplaatst. (...) Op een gegeven moment heeft mijn dochter aangegeven dat er geen contact meer mocht zijn tussen oma en de kleinkinderen. Toen heb ik me heel eenzaam gevoeld. Toen heb ik een half jaar, drie kwart jaar geen contact meer gewild met mijn dochter. Maar, het is en blijft mijn dochter dus daar ben ik ook wel weer moeder genoeg voor om dat niet helemaal af te kappen. Dat vind ik ook een verschrikking.”* (Vrouw, leeftijd onbekend)

Met het verstrijken van tijd veranderden relaties die respondenten met kinderen en kleinkinderen hadden. Hierbij werden soms andere sociale rollen aangenomen. Dit werd beschouwd als een natuurlijk en positief proces, waarbij ook andere relatieverwachtingen horen. Een respondent vertelde over de relatie met haar dochter: *“Mijn oudste dochter is ook echt een goede vriendin van mij. (...) Ja, sinds ze kindertjes heeft.”* (Vrouw, 64 jaar) Hoewel veranderingen voor enkele respondenten ook moeilijk bleken, bijvoorbeeld wanneer kleinkinderen in andere levensfasen belandden en relaties hierdoor veranderden. Eén respondent vertelde dat hij moeite heeft de relatie met zijn kleinzoon te onderhouden, nu deze in de pubertijd zit: *“Mijn oudste kleinzoon wordt komende zondag zestien. Dat vind ik wel lastig. (...) Ik merk wel dat er nu andere dingen van je worden gevraagd.”* (Man, 74 jaar)

### **Relatieverwachtingen: vrienden, broers en zussen**

Het merendeel van de respondenten gaf aan vrienden ongeveer even belangrijk te vinden als broers en zussen. Enkelen hadden hechtere relaties met broers en zussen, anderen met vrienden. Verwachtingen over beide typen relaties bleken in

deze groep respondenten ongeveer gelijk te zijn, vandaar dat ze hier samen worden behandeld. Op één respondent na, hadden alle respondenten één of meer goede vrienden of een vriendschappelijke band met een broer of zus. De respondenten gaven aan geen specifiek aantal vrienden, broers of zussen nodig te hebben om geen eenzaamheid te voelen. De huidige vrienden, broers en zussen werden wel belangrijk gevonden. Het verliezen van een vriend, broer of zus werd beschouwd als een potentiële oorzaak voor eenzaamheid.

Respondenten die ten tijde van het interview wél een partner en kinderen hadden, vonden frequent contact met vrienden en broers/zussen niet erg belangrijk. Weten dat vrienden, broers of zussen er zouden zijn wanneer dat nodig was, werd als belangrijker beschouwd om zich niet eenzaam te voelen. Zo vertelde een respondent over de aard van vriendschap: *“Hechte vrienden blijven, zelfs als je elkaar niet vaak ziet. Er kunnen jaren zijn waarin je elkaar nauwelijks ziet en dan, wanneer je weer bij elkaar komt, ga je gewoon verder waar je was gebleven.”* (Vrouw, 70 jaar) Respondenten zonder partner en kinderen hadden wél een hoge contactfrequentie met vrienden of broers/zussen nodig. Een respondent zonder partner en met een slechte relatie met haar kinderen vertelde over haar beste vriendin: *“Ik heb mijn vriendin al een tijdje niet gezien <vanwege lockdownmaatregelen>. Gelukkig hebben we telefoons. Soms bellen we elkaar over het kleinste ding. Even een snel telefoontje en voor we het weten is er al een uur voorbij.”* (Vrouw, exacte leeftijd onbekend) Het gemis aan contact met haar vriendin gaf haar een gevoel van eenzaamheid. Telefonisch contact bood hiervoor slechts beperkt compensatie.

Respondenten noemden verschillende kwalitatieve kenmerken die de relatie met een vriend, broer of zus karakteriseren, namelijk iemand die er altijd voor je is om naar je te luisteren, om sociale steun te bieden (en te ontvangen), en die open, direct en eerlijk naar je kan zijn. Het samen doormaken van moeilijke levensgebeurtenissen versterkt de band. Een respondent vertelde over een moeilijke levensgebeurtenis in zijn vriendengroep: *“De eerste van onze groep heeft onlangs zijn vrouw verloren. We maken dit samen door. (...) Een gedeelde ervaring als deze versterkt de relatie.”* (Man, 68 jaar) Vrienden, broers en zussen boden vaak instrumentele en emotionele steun wanneer dat nodig was. Een respondent vertelde over de steun van zijn zus na het overlijden van zijn echtgenote: *“Mijn zus heeft me gesteund. Er moeten zoveel dingen worden geregeld als iemand overlijdt. Ze zei, kom bij me eten, breng de was mee. (...) Ik waardeerde dat.”* (Man, 62 jaar) Respondenten zonder partner of kinderen hadden hogere verwachtingen over steun van vrienden, broers en zussen dan respondenten met een partner of kinderen. Mogelijk komt dit doordat respondenten met een partner of kinderen deze steun van hen ontvingen. Wederkerigheid in vriendschappelijke relaties werd als belangrijk beschouwd. Een respondent vertelde na enige

aarzeling dat het belangrijk is iets terug te krijgen van de ander: *“Misschien klinkt dit te economisch, maar ik investeer graag in mensen als ik er ook iets voor terug krijg. Er moet wederkerigheid zijn. Impliciet is dat hoe ik mijn relaties beoordeel. Moet ik deze relatie dragen? Is de ander oprecht in mij geïnteresseerd? Geeft de ander om mij? Wil ik om deze persoon geven?”* (Vrouw, 65 jaar) Wanneer gevestigde vrienden, broers en zussen, niet langer in staat bleken tot wederkerigheid, werd dat doorgaans niet als problematisch ervaren. Relatieverwachtingen werden in dergelijke gevallen bijgesteld. Echter, wanneer steun van vrienden, broers of zussen nodig en verwacht werd, maar niet werd gegeven, zet dit druk op relaties. Een respondent vertelde over een moeilijke periode in zijn leven, waarbij hij steun verwachtte van zijn vrienden. Dit had consequenties voor zijn waardering voor deze relaties: *“Toen ik een moeilijke periode doormaakte, waren sommige van mijn vrienden niet zo responsief. Ik had meer steun van hen verwacht. Ik zie ze nu minder, omdat ik teleurgesteld was.”* (Man, 72 jaar)

Tijd speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van relaties met vrienden, broers en zussen. Deze relaties zijn in de loop van vele jaren opgebouwd en gaan vaak terug naar toen respondenten kinderen of jongvolwassenen waren. Gedeelde tijd en ervaringen in het heden en verleden versterken relaties. Bij sterkere relaties horen ook hogere relatieverwachtingen. Een respondent vertelde over de relatie met zijn beste vriend: *“We kennen elkaar al 50 of 60 jaar. Onze vrouwen werden ook vrienden. (...) We praten vaak over onze tijd op de universiteit, de dingen die we toen deden. We waren getuige op elkaars bruiloften, die maar vier dagen uit elkaar lagen. We zullen onze huwelijksdagen volgende week samen vieren. Deze relatie is bijzonder voor mij. We herkennen veel in elkaar. We geven veel aan elkaar.”* (Man, 75 jaar) Gedeelde tijd en ervaringen met vrienden, broers en zussen werd door vrijwel alle respondenten als een belangrijk kenmerk van de relatie benoemd. Relatieverwachtingen groeien over de tijd en aan de hand van gedeelde ervaringen met de relatie mee. Naarmate een relatie langer duurt en er meer gedeelde ervaringen zijn, worden relaties hechter en relatieverwachtingen hoger.

### **Relatieverwachtingen: groepen mensen**

Respondenten noemden verschillende groepen mensen waarmee ze een connectie voelden, die minder hecht was dan de connectie met vrienden, maar toch belangrijk om zich niet eenzaam te voelen, bijvoorbeeld burens of mensen van vereniging of clubjes. Bijna alle respondenten gaven aan dat dergelijke groepen belangrijk waren. Een respondent vertelde hierover en benadrukte dat het onderhouden van contact met deze groepen bij het ouder worden niet altijd even gemakkelijk was: *“Ik heb mijn tennisvrienden en mijn kookvrienden. (...) Ik noem dit ‘sociale connecties’. Het zit allemaal in die cirkel. Natuurlijk wordt die cirkel kleiner...”* (Vrouw, 64 jaar) Wanneer de connectie met dergelijke groepen ontbreekt, wordt een gemis ervaren dat samengaat met een

zekere mate van eenzaamheid. Een respondent vertelde over de relatie met zijn burens: *“Er zijn veel nieuwe, jonge gezinnen in onze straat. Ze leggen gemakkelijk contact met elkaar, omdat ze allemaal kleine kinderen hebben die naar dezelfde school gaan (...). Op een dag zag ik vijf stellen uit mijn straat samen een huis ingaan en dacht, ‘ik hoor er niet meer bij’. Dat voelde... onaangenaam. (...) Voor mij is het belangrijk om me ergens bij te voelen horen, om erbij te passen.”* (Man, 74 jaar) In de meeste gevallen hadden respondenten regelmatig contact met mensen uit deze groepen (bijvoorbeeld burens of mensen van vereniging of clubjes), omdat de afstand tussen groepsleden klein was of omdat er regelmatig groepsbijeenkomsten waren. Groepen mensen waren belangrijk voor respondenten om samen leuke dingen mee te doen, omdat ze dagelijkse routine boden en omdat ze een gevoel van zingeving boden. Een respondent vertelde over wat haar zingeving bood: *“Na mijn pensioen vond ik het belangrijk om bij te dragen aan de levens van anderen. Ik begon als vrijwilliger (.). Nu kook ik elke dinsdag voor een groep jongeren en hun begeleiders. Slechts één van hen kan praten, de anderen niet, maar toch voel ik me echt verbonden. (.) Het geeft me veel voldoening, om iets te kunnen betekenen voor hen.”* (Vrouw, 65 jaar)

Een aantal respondenten beschreef het deel uitmaken van het openbare leven als belangrijk voor het niet eenzaam voelen. Voor hen was het belangrijk om mensen op straat te begroeten of te kletsen met onbekenden. Een klein aantal respondenten had nauwelijks een sociaal netwerk. Bestaande sociale structuren zoals de (vrijwillige) werkplek, cafés of lunchrooms werden gebruikt om toch sociaal contact te hebben met anderen. Zelfs zonder een persoonlijk sociaal netwerk streefden respondenten ernaar om deel uit te maken van het sociale leven. Vaak ging het om heel kleine contacten die erg waardevol waren voor deze respondenten. Een respondent met een klein sociaal netwerk vertelde over hoe hij contact zoekt in een café: *“Ik ga vaak naar dit café, drink een kopje koffie en een broodje en daar kan ik met honderden mensen kletsen. Het is best leuk. (.) Het maakt me gelukkig. Ik zeg gewoon ‘hoe gaat het’ en ze zeggen ‘goed’. Dat is het.”* (Man, 63 jaar)

## Discussie

In dit onderzoek zijn de kwantitatieve en kwalitatieve relatieverwachtingen van oudere volwassenen die vervuld moeten worden om niet eenzaam te worden bestudeerd. Akther-Kahn et al. benoemen in het ‘social relationships expectations framework’ zes typen relatieverwachtingen: beschikbaarheid en nabijheid, ontvangen van zorg en ondersteuning, intimiteit, plezier, generativiteit en gerespecteerd en gewaardeerd worden<sup>1</sup>. Beschikbaarheid en nabijheid betreffen kwantitatieve relatieverwachtingen, de overige relatieverwachtingen zijn kwalitatief van aard. De resultaten van deze studie tonen dat oudere volwassenen méér en andere verwachtingen

hebben van netwerkliden die dicht bij hen staan dan van netwerkliden die op meer afstand staan. Indien aanwezig stonden partners doorgaans het meest dichtbij, gevolgd door kinderen en kleinkinderen, vrienden en broers en zussen, en andere relaties. Diversiteit in het netwerk is belangrijk om eenzaamheid te voorkomen en welzijn te bevorderen<sup>11, 12</sup>. Echter, binnen een divers netwerk zijn bepaalde relaties meer of op andere wijze van belang dan andere relaties<sup>10, 19, 20</sup>. Over de omvang van het sociale netwerk bestaan geen expliciete verwachtingen. Echter, wanneer een belangrijke relatie wegvalt, achten de deelnemers aan dit onderzoek eenzaamheid waarschijnlijk. Eerder onderzoek bevestigt dit beeld van de deelnemers als een realistisch scenario<sup>21, 22</sup>.

Resultaten van deze studie tonen de volgende relatieverwachtingen over meer belangrijke relaties: beschikbaarheid, nabijheid, zorg, ondersteuning, intimiteit en plezier. Bij minder belangrijke relaties zijn dit plezier en afleiding. Wederkerigheid is belangrijk: het bieden van nabijheid of geven van steun is net zo belangrijk, soms zelfs belangrijker dan het ontvangen daarvan. Generativiteit en respect en waardering werden benoemd in de interviews, maar werden niet expliciet in verband gebracht met eenzaamheid of relatieverwachtingen. De bevindingen zijn grotendeels in lijn met het werk van Huxhold en Fiori<sup>10</sup>. Zij koppelden de relatieverwachtingen uit het 'social relationships expectations framework'<sup>1</sup> aan bestaande ideeën over gelaagdheid in sociale structuur van relaties<sup>7-9</sup>. De eerste laag (hechte contacten), zou met name voorzien in intimiteit en steun, de tweede laag (familie, vrienden en bekenden) in plezier, de derde laag (betrokkenheid bij de gemeenschap) in generativiteit en respect. Nabijheid wordt op verschillende manieren van de eerste twee lagen verwacht. Ten opzichte van het werk van Huxhold en Fiori verschillen de resultaten van de huidige studie met betrekking tot de relatieverwachting op drie manieren: (1) plezier wordt niet alleen verwacht van de tweede laag, maar ook van de eerste laag, (2) generativiteit en respect worden in de huidige studie niet gevonden als relatieverwachting om niet eenzaam te worden en (3) het belang van wederkerigheid als relatieverwachting wordt toegevoegd.

Relatieverwachtingen zijn dynamisch van aard. Uit eerdere studies beek dat relatieverwachtingen met de tijd veranderen en samenhangen met omstandigheden<sup>5, 14, 15</sup>. In de huidige studie worden veranderingen in relatieverwachtingen eveneens besproken. Verwachtingen aanpassen aan de context is belangrijk om het gevoel van eenzaamheid tegen te gaan. In sommige gevallen worden relatieverwachtingen naar beneden bijgesteld. Bijvoorbeeld wanneer volwassen kinderen ver weg verhuizen kan de verwachting rondom contactfrequentie naar beneden worden bijgesteld, of wanneer een vriend zorgafhankelijk wordt kan de verwachting over ontvangen

steun worden verlaagd. Meer onderzoek is nodig om inzicht te krijgen in de mate van veranderlijkheid van relatieverwachtingen.

Het bestaan van dynamische relatieverwachtingen heeft twee belangrijke implicaties voor eenzaamheidsinterventies. Het is bekend dat maatwerk een belangrijke succesfactor is in de aanpak van eenzaamheid<sup>23-25</sup>. Teneinde maatwerk te leveren is het belangrijk om te weten welke kwantitatieve en kwalitatieve relatieverwachtingen niet worden gerealiseerd, zodat hierop kan worden ingespeeld. Daarnaast leert het bestaan van dynamische relatieverwachtingen ons dat het verbeteren van (bestaande) relaties niet de enige manier om eenzaamheid aan te pakken, maar dat het bijstellen van relatieverwachtingen eveneens mogelijkheden biedt. Eerdere studies benoemden het bijstellen van relatieverwachtingen al als een mogelijke aanpak van eenzaamheid<sup>26, 27</sup>. De huidige studie voegt hier bewijslast aan toe dat oudere volwassenen hun relatieverwachtingen daadwerkelijk kunnen bijstellen als de situatie daarom vraagt en dat dit hen helpt om zich niet eenzaam te voelen. Interventies zouden hierop kunnen inspelen door in gesprek te gaan over relatieverwachtingen en de haalbaarheid daarvan, zodat eenzame, oudere volwassenen hun relatieverwachtingen leren herkennen en kunnen bijstellen. Het 'social relationships expectations framework'<sup>1</sup> biedt inzicht in typen relatieverwachtingen waarop mogelijke bijstelling kan plaatsvinden.

Een belangrijke beperking aan dit onderzoek is dat gebruik is gemaakt van een 'convenience sample'. Er is bewust gezocht naar respondenten die bereid waren te praten over eenzaamheid en hun relatieverwachtingen. Bereidwilligheid om te praten over de onderwerpen van deze studie was een voorwaarde om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden. Tegelijkertijd is het mogelijk dat door deze selectie bepaalde relatieverwachtingen zijn uitvergroet of juist gemist. In praktische zin is het waarschijnlijk dat niet alle oudere volwassenen hun gedachten over een abstract concept zoals relatieverwachtingen zo gemakkelijk kunnen uiten, hetgeen gebruik van deze kennis voor interventiedoelstellingen bemoeilijkt.

## Conclusie

Dit onderzoek bespreekt kwantitatieve en kwalitatieve relatieverwachtingen die gerealiseerd moeten worden door oudere volwassenen om zich niet eenzaam te voelen. Sociale netwerken kennen een structuur, sommige relaties zijn belangrijker dan anderen. Indien aanwezig zijn partners vaak het meest belangrijk, gevolgd door kinderen en kleinkinderen, vrienden en broers en zussen, en andere relaties. Een hoge contactfrequentie, beschikbaarheid, nabijheid, het bieden van zorg en steun, intimiteit en plezier worden verwacht van de belangrijkste sociale relaties. Van



minder belangrijke sociale relaties wordt verwacht dat zij beschikbaar zijn wanneer dat nodig is en dat zij plezier en afleiding bieden. Verwachtingen over relaties veranderen in de loop van de tijd en als gevolg van sociale omstandigheden. Het bestaan van dynamische verwachtingen van relaties heeft belangrijke implicaties voor interventies gericht op eenzaamheid.

## Dankwoord

Met dank aan Astrid Bons, Fleur Henckens en Bas van der Lee voor hun rol in het verzamelen van de data.

## Financiering

Dit onderzoek is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) onder nummer HBOPD.2018.05.018.

## Referenties

1. Akhter-Khan SC, Prina M, Wong GH, Mayston R, Li L. Understanding and addressing older adults' loneliness: The social relationship expectations framework. *Perspect Psychol Sci.* 2023;18(4):762-77. <https://doi.org/10.1177/17456916221127218>.
2. Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: John Wiley & Sons; 1982. p. 1-20.
3. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol bull.* 1995;117(3):497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
4. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev.* 2006;26(6):695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>.
5. Carstensen LL. The influence of a sense of time on human development. *Science.* 2006;312(5782):1913-5. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>.
6. Baltes PB. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist.* 1997;52(4):366-80. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>.
7. Ten Bruggencate AA, Luijkx KG, Sturm J. Social needs of older people: A systematic literature review. *Ageing and Society.* 2018;38(9):1745-70. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000150>.
8. Cacioppo S, Grippo AJ, London S, Goossens L, Cacioppo JT. Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci.* 2015;10(2):238-49. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>.
9. Reynolds RM, Meng J, Dorrance Hall E. Multilayered social dynamics and depression among older adults: A 10-year cross-lagged analysis. *Psychology and Aging.* 2020;35(7):948-62. <https://doi.org/10.1037/pag0000569>.

10. Huxhold O, Fiori KL. Understanding loneliness in late life. *Current Opinion in Psychology*. 2024;57:101801. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101801>.
11. Lam J, Broccatelli C, Baxter J. Diversity of strong and weak ties and loneliness in older adults. *J Aging Stud*. 2023;64:101097. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101097>.
12. Collins HK, Hagerty SF, Quoidbach J, Norton MI, Brooks AW. Relational diversity in social portfolios predicts well-being. *Proc Natl Acad Sci*. 2022;119(43):e2120668119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2120668119>.
13. Huxhold O, Fiori KL, Windsor T. Rethinking Social Relationships in Adulthood: The Differential Investment of Resources Model. *Personality and Social Psychology Review*. 2022;26(1):57-82. <https://doi.org/10.1177/10888683211067035>.
14. Antonucci TC, Ajrouch KJ, Birditt KS. The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *Gerontologist*. 2014;54(1):82-92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>.
15. Dykstra P, De Jong Gierveld J. The theory of mental incongruity, with a specific application to loneliness among widowed men and women. In: Erber R, Gilmour R, editors. *Theoretical Frameworks for Personal Relationships*. New Jersey: Erlbaum; 1994. p. 235-57.
16. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007;19(6):349-57. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>.
17. Schoenmakers EC. Exploring relationship expectations and loneliness among older adults. *DataverseNL, Sia, Postdoc HBO*; 2024. <https://doi.org/10.34894/8U9C9A>.
18. Braun V, Clarke V. Thematic analysis. In: Cooper H, Camic PM, Long DL, Panter AT, Rindskopf D, Sher KJ, editors. *APA Handbook of research methods in psychology*. Washington DC: American Psychological Association; 2012. p. 57-71.
19. Holtfreter K, Reisis MD, Turanovic JJ. Self-rated poor health and loneliness in late adulthood: Testing the moderating role of familial ties. *Advances in Life Course Research*. 2016;27:61-8. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2015.11.006>.
20. Von Soest T, Luhmann M, Hansen T, Gerstorf D. Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020;118(2):388. <https://doi.org/10.1037/pspp0000219>.
21. Dahlberg L, McKee KJ, Frank A, Naseer M. A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging Ment Health*. 2022;26(2):225-49. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>.
22. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, VanRoekel E, Lodder G, Bangee M, et al. Loneliness across the life span. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10(2):250-64. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>.
23. Bessaha ML, Sabbath EL, Morris Z, Malik S, Scheinfeld L, Saragossi J. A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clin Soc Work J*. 2020;48(1):110-25. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00724-0>.
24. Fokkema C, Van Tilburg T. Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschr Gerontol Geriatr*. 2007;38(4):161-77. <https://doi.org/10.1007/BF03074846>.
25. Akhter-Khan SC, Au R. Why loneliness interventions are unsuccessful: A call for precision health. *Adv Geriatr Med Res*. 2020;4(3):e200016. <https://doi.org/10.20900/agmr20200016>.
26. Schoenmakers EC, Van Tilburg TG, Fokkema T. Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? *Eur J Ageing*. 2015;12(2):153-61. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>.
27. Deckx L, van den Akker M, Buntinx F, van Driel M. A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychol Health Med*. 2018;23(8):899-916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>.