



Zin in vriendschap

Databank Effectieve sociale interventies



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling





Deze methodebeschrijving is gemaakt door:

Jan Willem van de Maat
MOVISIE
j.vandemaat@movisie.nl
030-789 22 32

Jan Willem van de Maat is projectmedewerker bij de afdeling Leefbaarheid en Sociale Samenhang van MOVISIE.

Oktober 2010

Voor meer methodebeschrijvingen en eventuele vragen en/of reacties kunt u terecht bij:
www.movisie.nl/effectievsocialeinterventies.

Het werkblad dat gebruikt is voor deze methodebeschrijving, is deels gebaseerd op het Werkblad beschrijving interventie van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het RIVM.





Inhoudsopgave

Inleiding: leeswijzer	05
Samenvatting	06
1. Beschrijving methode	09
1.1 Probleemomschrijving	09
1.2 Doel van de methode	10
1.3 Doelgroep van de methode	10
1.4 Indicaties en contra-indicaties	11
1.5 Aanpak	11
1.6 Materiaal	12
1.7 Benodigde competenties van de professional	12
1.8 Overige randvoorwaarden	13
1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies	13
1.10 Contactgegevens ontwikkelaar	14
2. Onderbouwing	15
2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode	15
2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak	15
3. Onderzoek praktijkervaringen	17
3.1 Uitvoerende organisaties	17
3.2 Praktijkervaringen van de professional	18
3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger	19
3.4 Praktijkvoorbeeld	20
4. Effectonderzoek	22
4.1 Directe aanwijzingen voor effectiviteit	22
4.2 Indirecte aanwijzingen voor effectiviteit	27
5. Conclusies	28
5.1 Samenvatting werkzame elementen	28
5.2 Samenvatting effectonderzoek	28
6. Verantwoording	30
6.1 Het zoeken en selecteren van literatuur	30
6.2 Literatuur	30
Bijlage 1: Toelichting effectonderzoek	33
Bijlage 2: Overzicht onderzoeken en de hoofdkenmerken	36
Bijlage 3: Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoek Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older Women	38
Bijlage 4: Methodologische kenmerken en resultaten van effectonderzoek Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women	43







Inleiding: leeswijzer

Professionals in de sociale sector worden geconfronteerd met een wirwar aan informatie waar ze zich een weg in moeten vinden. Die informatie is vaak versnipperd en daardoor weinig toegankelijk. In de databank *Effectieve sociale interventies* brengen wij methoden waarmee in de sociale sector gewerkt worden bij elkaar. De methodebeschrijvingen geven daarbij een zo volledig mogelijk beeld van alle beschikbare informatie over een methode. Als gemeente, stafmedewerker of praktijkwerker kunt u hiermee vaststellen of de methode geschikt is voor de situatie waarin u of uw organisatie intervenueert. Als u besluit om met de methode aan de slag te gaan verwijzen we naar het handboek en eventueel andere door de ontwikkelaar beschikbaar gestelde materialen.

De methodebeschrijving is opgebouwd langs vier lijnen. Onderdeel één van dit document beschrijft de methode zelf, zoals de doelen, de doelgroep en de aanpak. Onderdeel twee laat de onderbouwing van de methode zien: de visies, theorieën en wetenschappelijke onderzoeken die de ontwikkelaar heeft gebruikt bij het ontwikkelen van de methode. Onderdeel drie geeft zicht op de praktijkervaringen van de professional en de cliënt/burger met de methode. Onderdeel vier geeft inzicht in wat er wetenschappelijk bekend is over de effectiviteit van de methode.

De methodebeschrijving is in nauwe samenwerking met de ontwikkelaar van de methode tot stand gekomen. Zo levert de ontwikkelaar informatie aan en geeft deze feedback op het concept en toestemming voor publicatie. De methode wordt uitgebreid in kaart gebracht. Dit kan de ontwikkelaar op zijn beurt een impuls geven voor verdere ontwikkeling van de methode. Een methode staat dus niet stil, de methodebeschrijvingen zullen dan ook regelmatig worden herzien.

De methodebeschrijving is gebaseerd op een systematische zoektocht naar informatie. Bij die zoektocht werken de onderzoeker die de methodebeschrijving maakt en een informatieanalist van de afdeling kennisstromen van MOVISIE intensief samen. Bij het zoeken van informatie over methoden zijn doorgaans de volgende zoekstrategieën toegepast: het inwinnen van informatie bij de ontwikkelaar, uitvoerende instanties en/of eventuele onderzoekers van de methode, het doorzoeken van Nederlandse en/of internationale databanken, het checken van referenties van reeds gevonden informatiemateriaal en een internet *deskresearch*. De zoektocht is daarbij gericht op een breed spectrum aan informatiebronnen, variërend van (ongepubliceerde) verslagen van (interne) procesevaluaties of paneldiscussies tot wetenschappelijk (effect)onderzoek. De verantwoording van de toegepaste zoekstrategieën is in beknopte zin terug te vinden in onderdeel 6.1. De zoekgeschiedenis is in uitgebreidere vorm vastgelegd in een hiertoe ontwikkelde *flowchart*, die is opgenomen in het archief van MOVISIE. Het relevante gevonden materiaal is terug te vinden in het literatuuroverzicht in onderdeel 6.2.

Bij het effectonderzoek (onderdeel 4) wordt onderscheid gemaakt tussen directe en indirecte aanwijzingen voor effectiviteit. Een toelichting op dit onderscheid vindt u in bijlage 1. Om de tekst in de methodebeschrijving zelf laagdrempelig te houden, worden de belangrijkste onderzoekskenmerken en resultaten zoveel mogelijk in woorden beschreven. De achterliggende cijfers vindt u in bijlage 3 en verder.





Wij wensen u veel inspiratie bij het lezen van deze methodebeschrijving. Wij hopen dat u zich hiermee een goed beeld kunt vormen van wat deze methode uw gemeente, uw organisatie of uzelf als sociale professional te bieden heeft en hoe u de kwaliteit van uw aanbod aan de doelgroep kunt vergroten.





Samenvatting

1. Beschrijving methode

Doel

Het hoofddoel van de methode *Zin in vriendschap* is het verminderen of voorkomen van gevoelens van eenzaamheid onder oudere vrouwen, door hen te helpen bestaande vriendschappen te verbeteren of nieuwe vriendschappen op te bouwen.

Doelgroep

De doelgroep van de methode bestaat uit vrouwen van 55 jaar en ouder, die actief bezig willen zijn met het thema vriendschap.

Aanpak

Zin in vriendschap is een cursus van twaalf wekelijkse lessen en een terugkombijeenkomst. In kleine stappen werkt de cursus naar het actief aangaan van nieuwe vriendschappen of het verdiepen van bestaande contacten. Met behulp van oefeningen en huiswerkopdrachten verkennen deelnemers het thema vriendschap, maken zij de balans op van hun eigen sociale netwerk, leren zij hun eigen grenzen bewaken en formuleren zij ten slotte doelen die zij op het gebied van vriendschap willen bereiken.

Materiaal

Het volgende handboek is beschikbaar:

Handleiding Vriendschapscursus voor oudere vrouwen, geschreven door Nan Stevens en Hanna Albrecht, voor het eerst uitgegeven in 1995 door Radboud Universiteit te Nijmegen.

Ontwikkelaar

Radboud Universiteit Nijmegen
Centrum voor Psychogerontologie
Nan Stevens
024 361 57 25
n.stevens@psych.ru.nl

2. Onderbouwing

Vriendschappen vervullen een belangrijke rol bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid, zo blijkt uit onderzoek (Jerrome, 1991 in: Martina & Stevens, 2006). Vriendschappen kunnen ook het welbevinden in het algemeen bevorderen (Armstrong & Goldsteen, 1990; Dykstra, 1995; Field, 1995 en Stevens, 1995 in: Stevens en Tilburg, 2000). Het ontwikkelen en verdiepen van vriendschappen kan daarom een belangrijke bijdrage leveren aan een betere kwaliteit van leven (Jerrome, 1991; Hartup & Stevens, 1997 en Rook, 1984; in: Martina & Stevens, 2006).





De aanpak van de cursus is gebaseerd op herwaarderingscounseling (*re-evaluation counseling*) (Jackins, 1981 in: Stevens & Tilburg, 2000) en *feminist counseling* (Miller, 1988 in: Stevens & Tilburg, 2000). De vrouwenhulpverlening gaat ervan uit dat vrouwen vaak gesocialiseerd zijn als 'tweederangs burgers', waardoor zij het risico lopen een negatief zelfbeeld of minderwaardigheidsgevoelens te ontwikkelen. Als dit het geval is, is het moeilijk voor een vrouw om op anderen af te stappen en contact te leggen. Het belang van zelfwaardering als basis voor het aangaan en verdiepen van vriendschap wordt daarom tijdens de hele cursus benadrukt. De cursus is daarnaast gebaseerd op een conceptueel model van vier stadia (Hansson, Jones & Carpenter, 1984 in: Stevens & Tilburg, 2000), waarin naar voren komt op welke gebieden mensen hun 'relationele competenties' (competenties met betrekking tot het aangaan, onderhouden en waarderen van sociale relaties) kunnen verbeteren.

3. Onderzoek praktijkervaringen

Naar de praktijkervaringen is niet veel onderzoek gedaan. Uit de beschikbare informatie (onder andere Stevens, 1999) blijkt dat professionals vinden dat de methode goed toe te passen is in de praktijk. Wel blijkt het soms moeilijk om opdrachten en oefeningen uit te voeren als de deelnemers niet gewend zijn om over zichzelf te reflecteren en zichzelf en hun eigen behoeften centraal te stellen. Ook het werven van deelnemers verloopt soms moeizaam.

Na de cursus zitten de deelnemers beter in hun vel en hebben zij moed gekregen om daadwerkelijk stappen te zetten ter verbetering van hun vriendschappen. Daarnaast hebben de meeste deelnemers hun sociale netwerk vergroot. Een aanzienlijk deel van de deelnemers vertelt verder dat bestaande vriendschappen zijn verbeterd en dat zij sommige vriendschappen meer zijn gaan waarderen. Daarnaast ervaren deelnemers dat zij een positiever zelfbeeld hebben en een beter inzicht in zichzelf. Dit heeft hen meer grip en zin gegeven om initiatieven op het gebied van vriendschappen te ontplooiën.

4. Effectonderzoek

Naar de effectiviteit van de methode zijn in het totaal drie onderzoeken verricht. Uit alle drie de onderzoeken blijkt dat de deelnemers na het volgen van de cursus meer vrienden hebben en zich over het algemeen minder eenzaam voelen. Uit het effectonderzoek met quasi-experimenteel *design* in de praktijk met *follow-up* (Martina & Stevens, 2006) blijkt verder een statistisch significante, zij het beperkte, verbetering onder de deelnemers op het gebied van zelfwaardering, levenstevredenheid en stemming. Uit het effectonderzoek, dat te typeren is als een monitoringsonderzoek (Stevens, Martina & Westerhof, 2006), blijkt met betrekking tot eenzaamheid dat de mate van eenzaamheid alleen significant afneemt onder deelnemers die tegelijkertijd nieuwe vriendschappen aangingen en bestaande vriendschappen verdiepten. Het alleen ontwikkelen of alleen verdiepen van vriendschappen had geen significant effect op de ervaren eenzaamheid.

5. Samenvatting werkzame elementen

- Aandacht voor zelfwaardering en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.
- Stimuleren tot het zetten van concrete stappen bij het ontwikkelen van nieuwe





vriendschappen en verdiepen van bestaande vriendschappen.

- Techniek van het tekenen van het konvooi van sociale relaties: dit geeft inzicht in het eigen sociale netwerk. Hierdoor kunnen deelnemers gemakkelijker de balans opmaken van hun vriendschappen en sociale contacten.
- In kleinschalige groepsbijeenkomsten met een open karakter kunnen deelnemers zich in elkaars situatie herkennen en kunnen zij advies en steun aan elkaar geven.
- Verwerken van teleurstellende ervaringen met vriendschappen door ze met anderen te bespreken.
- Combinatie van verschillende strategieën om vriendschappen te verdiepen en te ontwikkelen.
- Oefenen met het bewaken van eigen grenzen.





1. Beschrijving methode

De beschrijving van de methode is gebaseerd op het volgende handboek:

Handleiding Vriendschapskursus voor oudere vrouwen, geschreven door Nan Stevens en Hanna Albrecht, voor het eerst uitgegeven in 1995 door de Radboud Universiteit te Nijmegen.

1.1 Probleemomschrijving

Veel oudere vrouwen voelen zich matig of ernstig eenzaam. Zij blijken de behoefte te hebben om vriendschappen te verdiepen of nieuwe vriendschappen op te bouwen. Er zijn verschillende redenen waarom de sociale kring om iemand heen kleiner is dan gewenst. Voor vrouwen kan dat komen doordat zij tijdens hun werk of in hun rol als moeder van een gezin (of beide) weinig tijd hebben besteed aan het onderhouden en opbouwen van vriendschappen. Er kan ook behoefte aan nieuwe of verdiepte contacten ontstaan wanneer vrienden wegvallen door overlijden of verhuizing of wanneer mensen scheiden of verweduwd raken. Het aantal alleenstaanden en verweduwden neemt met het ouder worden toe. Dit zijn belangrijke risicofactoren voor eenzaamheid. Vriendschappen vervullen dan ook een belangrijke rol bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid en het bevorderen van het welbevinden in het algemeen.

In een Nederlandse studie naar sociale netwerken onder personen tussen de 54 en 85 gaf 16% van de respondenten aan niemand buiten de familie tot zijn of haar primaire netwerk te rekenen. Maar liefst 56% gaf aan geen vrienden in het primaire netwerk te hebben (Knipscheer, De Jong Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 1995 in: Stevens & Tilburg, 2000). Dit hoge cijfer is waarschijnlijk te verklaren doordat in het onderzoek vrienden als restcategorie werden gezien, waardoor burens en collega's niet als vrienden konden worden aangemerkt. Het percentage oudere mensen zonder vrienden ligt in Nederland dus ergens tussen de 16 en 56%. Mensen met weinig of geen intieme relaties hebben een verhoogd risico op gevoelens van eenzaamheid. Wanneer mensen zich langdurig eenzaam voelen, heeft dat niet alleen invloed op het welbevinden, maar ook op de fysieke en mentale gezondheid. Eenzaamheid kan leiden tot depressie, angststoornissen, verminderde weerstand en hart- en vaatziekten. Het ontwikkelen en verdiepen van vriendschappen kan daarom een belangrijke bijdrage leveren aan een betere kwaliteit van leven.





1.2 Doel van de methode

Het hoofddoel van de cursus is eenzaamheidsgevoelens onder oudere vrouwen te voorkomen of verminderen door hen te helpen met het ontwikkelen van de vriendschappen waar zij naar op zoek zijn. Dat kan door bestaande vriendschappen te verbeteren of door nieuwe vriendschappen op te bouwen.

De cursus heeft daarnaast een aantal subdoelen.

1. De zelfwaardering van de deelnemers vergroten

Veel oudere vrouwen hebben een negatief zelfbeeld. De cursus is er mede op gericht deelnemers bewust te maken van hun zelfbeeld en hen ertoe aan te zetten dit beeld te herzien, als dat negatief is. De cursus spoort de deelnemers aan milder en positiever over zichzelf na te denken en de eigen wensen en behoeften als leidraad voor hun leven te nemen.

2. Verruimen van het begrip vriendschap

Een valkuil bij het zoeken naar nieuwe sociale contacten is het stellen van hoge en zeer specifieke eisen aan nieuwe contacten. Het zoeken naar een soort ideale vriendschap sluit allerlei andere vormen van vriendschap uit. De cursus is er mede op gericht deelnemers in te laten zien dat er allerlei soorten vriendschappen zijn die het leven kunnen veraangenamen: iemand om mee te wandelen, iemand om mee te winkelen, iemand om mee te lachen en iemand om diepzinnige gesprekken mee te voeren.

3. Ontwikkeling van een actieve houding ten opzichte van vriendschappen

In de cursus wordt benadrukt dat vriendschappen opbouwen een stapsgewijs proces is. De cursus geeft de deelnemers inzicht in hoe je vriendschappen tot stand kunt brengen en motiveert hen om daarbij zelf het heft in handen te nemen.

1.3 Doelgroep van de methode

De doelgroep van de methode bestaat uit vrouwen van 55 jaar en ouder, die actief bezig willen zijn met het thema vriendschap. Dit kunnen vrouwen zijn die gestopt zijn met werken en tijdens hun werkzame periode weinig tijd hebben genomen voor het ontwikkelen en onderhouden van vriendschappen. Het kan ook gaan om vrouwen die veel van hun aandacht op hun gezin hebben gericht en daardoor weinig vriendschappen hebben ontwikkeld. Ook kunnen vrouwen alleen komen te staan door verhuizingen, overlijden van vrienden of kennissen, scheiding of verweduwing, waardoor de behoefte aan vriendschap kan toenemen. Soms willen oudere vrouwen actief aan vriendschap werken, omdat zij zich ervan bewust zijn geworden dat zij alleen kunnen komen te staan in de toekomst.

De documentatie over de methode bevat geen informatie over hoe rekening gehouden kan worden met (etnische) diversiteit binnen de doelgroep.





1.4 Indicaties en contra-indicaties

De deelnemende vrouwen moeten geïnteresseerd zijn om actief met vriendschap aan de slag te gaan. In de documentatie over de methode worden verder geen specifieke indicatie- of contra-indicatiecriteria gegeven.

1.5 Aanpak

Opbouw en werkwijze

De cursus is opgebouwd uit twaalf lessen en een terugkombijeenkomst (een half jaar na de laatste les). De lessen vinden wekelijks plaats en hebben ongeveer dezelfde opbouw. De bijeenkomsten beginnen met een 'goed-nieuws-rondje'. In deze rondes komt iedereen aan de beurt en ligt de focus op prettige zaken van het leven. Daarna volgt het bespreken van het huiswerk. Dan vertelt de cursusleid(-st)er kort over de achtergrond (theorie) van het lesonderwerp. Vervolgens voeren de deelnemers oefeningen uit. De oefeningen zijn meestal in de vorm van rollenspelen of gesprekken naar aanleiding van voorwerpen, kaarten, brieven of vragen. Ten slotte legt de cursusleidster het huiswerk voor de volgende les uit en eindigt met een gedicht. Om de flexibiliteit te bevorderen en ruimte open te laten voor de cursisten en cursusleiders hebben de ontwikkelaars geen tijdsduur per programmaonderdeel bepaald.

Inhoud

Elke les heeft een eigen doel. In stappen werkt de cursus naar het actief aangaan van nieuwe vriendschappen of het verdiepen van bestaande contacten. De eerste drie bijeenkomsten gaan over de ervaringen met vriendschap tot nu toe. In les 1 staat het kennismaken met elkaar (deelnemers en cursusleiders) en met de opzet van de cursus centraal. In les 2 maken de deelnemers verder met elkaar kennis en bespreken zij het verschijnsel vriendschap. In de derde les halen de deelnemers herinneringen op over vriendschappen van vroeger. Welke leerervaringen met betrekking tot vriendschappen hebben zij vroeger opgedaan?

In les 4 staat het bevorderen van zelfwaardering en inzicht in het belang van zelfwaardering centraal. De deelnemers worden ertoe aangezet hun eigen wensen en behoeften serieus te nemen en zorgzaam met zichzelf om te gaan. In de vijfde les maken de deelnemers de balans op van hun bestaande relaties en bepalen zij hoe dichtbij elk bestaand contact staat. Daarbij maken zij gebruik van 'konvooi'-cirkels (relatieringen). Nadat alle relaties in de cirkels om het eigen ik zijn geplaatst (dichtbij, iets minder verbonden, verder af) krijgen de deelnemers inzicht in hun huidige situatie met betrekking tot vriendschappen en zien zij gemakkelijker welke relaties zij zoeken.

In les 6 bespreken de deelnemers hoe je nieuwe contacten kunt leggen. Daarbij staat het zelf initiatief nemen vanuit waardering voor jezelf centraal. In de zevende les kijken de deelnemers met elkaar naar het proces van vriendschap sluiten. Daarbij is er speciale aandacht voor de stapsgewijze opbouw van relaties. Les 8 is gericht op het verdiepen van relaties.





In les 9 oefenen de deelnemers met het herkennen en aangeven van hun grenzen, bijvoorbeeld in conflictsituaties. In les 10 leren de deelnemers met behulp van de 'ik-boodschap'-techniek (Thomas & Sterling Edwards, 1995) hoe je conflicten kunt aankaarten en uitpraten. In les 11 staat het verminderen van zelfondermijnende gedachten (negatieve kerngedachten) centraal. In de twaalfde en laatste les formuleren de deelnemers hun doelen (met betrekking tot vriendschappen) voor de komende maanden en stellen zij daarvoor een passend stappenplan op. In de terugkombijeenkomst bespreken de deelnemers hun vorderingen en maken zij de balans op.

1.6 Materiaal

Voor het uitvoeren van de cursus is de volgende handleiding beschikbaar:
Handleiding Vriendschapskursus voor oudere vrouwen, geschreven door Nan Stevens en Hanna Albrecht, voor het eerst uitgegeven in 1995 door Radboud Universiteit te Nijmegen. In de handleiding, die gericht is op de cursusleiders, worden de inhoud en opbouw van elke les uitgebreid beschreven en toegelicht. Ook zijn de teksten van de theorie van elke les en de huiswerkopdrachten voor de deelnemers opgenomen. Deze worden aan het einde van de les aan de deelnemers uitgedeeld. Ten slotte is een voorbeeld van een wervingstekst voor de cursus opgenomen in het handboek.

De materialen zijn verkrijgbaar bij de ontwikkelaar Prof. Nan Stevens (zie 1.10).

1.7 Benodigde competenties van de professional

De docent moet een opleiding op hbo-niveau (bijvoorbeeld maatschappelijk werk) of een universitaire (psychologie-)opleiding hebben afgerond. Daarnaast moet de docent ervaring hebben met het werken met groepen, liefst met ouderen en/of met vrouwen. Verder is het van belang dat de professional een gevoel van veiligheid in de groep kan creëren door duidelijke afspraken te maken, respectvol om te gaan met deelnemers, goed te luisteren, grenzen en tijd te bewaken en flexibel te zijn in het afwerken van het programma. Bovendien zou de docent zelf bereid moeten zijn om actief met het thema vriendschap aan de slag te gaan. De deelnemers blijken het op prijs te stellen als ook de docenten het huiswerk doen en de opdrachten uitvoeren. Dit draagt bij aan een veilige, open en gelijkwaardige sfeer. Er is geen bijscholing, training of supervisie voor deze methode.





1.8 Overige randvoorwaarden

Kwaliteitsbewaking

De wijze van kwaliteitsbewaking wordt bepaald door de uitvoerder. Er is een evaluatieformulier beschikbaar bij de ontwikkelaar.

Kosten van de interventie

De kosten voor de cursus zijn als volgt verdeeld.

- Kosten voor de gemaakte uren van de cursusleider. Deze zijn afhankelijk van wie de cursus geeft en kunnen dus sterk fluctueren. Het is overigens mogelijk dat de cursus door een vrijwilliger wordt gegeven.
- Kosten voor de cursusruimte. Deze zijn afhankelijk van de lokale situatie. De ruimte moet in elk geval groot genoeg zijn voor een groep van acht tot twaalf personen.
- De totale kosten voor de benodigde materialen zoals boeken, tekenmateriaal en klappers, zijn ongeveer € 150.
- Er zijn geen licentiekosten verbonden aan het gebruik van de methode.

1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies

De cursus *Vrienden Maken* (Rode Kruis) is inhoudelijk deels gebaseerd op de cursus *Zin in Vriendschap*. De cursus *Vrienden Maken* richt zich op mensen vanaf 18 jaar, die - om welke reden dan ook - geen stevige vriendenkring (meer) hebben en daar zelf iets aan willen doen. Het is de bedoeling dat de deelnemers ervaringen uitwisselen, nadenken over hun wensen en grenzen en een realistische kijk op vriendschap ontwikkelen. Daarbij is er aandacht voor een groter zelfvertrouwen en positiever zelfbeeld. Ook wordt er intensief geoefend in communicatietechnieken en benaderingswijzen. Voorop staat dat de cursisten actiever en vaardiger worden in het maken én behouden van vrienden (www.rodekruis.nl).

De aanpak (deze cursus telt bijvoorbeeld slechts zes bijeenkomsten) en de doelgroep (jongvolwassenen) van *Vrienden maken* verschilt te sterk van *Zin in vriendschap* om beschikbaar effectonderzoek als indirect bewijs mee te nemen.





1.10 Contactgegevens ontwikkelaar

Radboud Universiteit Nijmegen
Centrum voor Psychogerontologie
Postbus 9104
6500 HE Nijmegen

Contactpersoon

Nan Stevens
024 - 361 5550
n.stevens@psych.ru.nl





2. Onderbouwing

2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode

De ontwikkelaar kwam op het idee deze cursus te ontwikkelen tijdens haar gesprekken in ontmoetingsgroepen voor ouderen, tijdens interviews met weduwen en tijdens presentaties bij vrouwenorganisaties. Veel vrouwen bleken na verlieservaringen behoefte te hebben aan nieuwe contacten, maar wisten niet goed hoe ze op hun leeftijd nieuwe vrienden moesten maken.

De methode is vanuit de theorie opgezet en met behulp van ervaringen in de praktijk tijdens een pilotfase doorontwikkeld. Ze is vanaf 1995 een aantal keer aangepast, op basis van praktijkervaringen en suggesties van docenten. In 2011 zal een nieuwe versie van de handleiding klaar zijn. Daarin is een nieuwe les opgenomen over omgaan met alleen zijn en er is minder aandacht voor vriendschappen in het verleden.

2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak

Belang van vriendschappen

Vriendschappen vervullen een belangrijke rol bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid, zo blijkt uit onderzoek (Jerrome, 1991 in: Martina en Stevens, 2006). Vriendschappen kunnen ook het welbevinden in het algemeen bevorderen (Armstrong & Goldsteen, 1990; Dykstra, 1995; Field, 1995; Stevens, 1995: in Stevens en Tilburg, 2000). Vriendschappen zijn op verschillende manieren van belang voor het goed functioneren van mensen. Ten eerste bieden vriendschappen gezelschap, veiligheid en emotionele steun, bijvoorbeeld het bespreken van persoonlijke zaken. Daarnaast bevestigen vriendschappen de eigenwaarde ('voor ons ben jij belangrijk'). In de derde plaats bevestigen vriendschappen continuïteit en identiteit ('voor ons blijf jij dezelfde'). Ten slotte bieden vriendschappen een belangrijke bron van informatie voor nieuwe situaties ('toen ik met pensioen ging...'). Het ontwikkelen en verdiepen van vriendschappen kan daarom een belangrijke bijdrage leveren aan een betere kwaliteit van leven (Jerrome, 1991; Hartup & Stevens, 1997 en Rook, 1984 in: Martina & Stevens, 2006).

Oudere vrouwen als doelgroep

Om verschillende redenen zijn vrouwen als doelgroep voor deze interventie gekozen. Zij lopen, als zij ouder worden, een grotere kans dan oudere mannen om verweerd te raken en alleen te wonen. Dit zijn twee factoren die het risico op eenzaamheid sterk verhogen (De Jong Gierveld, 1998 in: Stevens, Martina & Westerhof, 2006). Bovendien lijken oudere vrouwen lagere niveaus van zelfsturing te hebben en hogere niveaus van angst en depressie dan oudere mannen (Deeg & Westendorp-De Serière in: Stevens, Martina en Westerhof, 2006). Ten slotte blijken oudere vrouwen geïnteresseerder te zijn in het maken van nieuwe vrienden dan oudere mannen. Na het verlies van hun partner zijn mannen vaker gericht op het vinden van een





nieuwe partner en minder vaak op nieuwe vriendschappen (Stevens & Tilburg, 2000).

Herwaarderingscounseling en feminist counseling

De aanpak van de cursus is gebaseerd op herwaarderingscounseling (*re-evaluation counseling*) (Jackins, 1981 in: Stevens & Tilburg, 2000) en *feminist counseling* (Miller, 1988 in: Stevens & Tilburg, 2000). Herwaarderingscounseling en *feminist counseling* gaan ervan uit dat vrouwen gesocialiseerd zijn als 'minderwaardige burgers', waardoor zij een negatief zelfbeeld hebben ontwikkeld. Hierdoor kunnen zij zich vaak moeilijk voorstellen dat anderen van hun gezelschap kunnen genieten. Het belang van zelfwaardering als basis voor vriendschap wordt daarom tijdens de hele cursus benadrukt. Ten slotte is de cursus gebaseerd op de algemene notie van *empowerment*: het ondersteunen van mensen bij het bereiken van doelen die zij zelf hebben gesteld.

Relationele competenties

De cursus is daarnaast gebaseerd op een conceptueel model van vier stadia (Hansson, Jones & Carpenter, 1984 in: Stevens & Tilburg, 2000). Hierin komt naar voren op welke gebieden mensen hun 'relationele competenties' (competenties met betrekking tot het aangaan, onderhouden en waarderen van sociale relaties) kunnen verbeteren. Het gaat om de volgende stadia.

1. Verwachtingen met betrekking tot vriendschappen 'managen'. Mensen hebben soms te hoge verwachtingen van relaties. Daardoor zien zij potentiële vrienden over het hoofd en schatten ze bestaande relaties niet op waarde.
2. Ontwikkelen van vriendschappen en een netwerk van vrienden. Om vriendschappen op te bouwen zijn vaardigheden en de juiste instelling van belang. Sommige vrouwen verwachten onterecht iemand te ontmoeten, waarmee ze na één ontmoeting hartsvriendinnen zijn.
3. Gebruik maken van de beschikbare vriendschappen. Soms hebben vrouwen vrienden tot hun beschikking, maar zijn zij afwachtend in het opnemen van contact met hen voor gezelligheid of steun.
4. Onderhouden van vriendschappen. Het onderhouden van een vriendschap heeft actieve inzet nodig, omdat omstandigheden en individuele behoeften veranderen.

De techniek van de 'ik-boodschappen'

Bij het onderhouden van vriendschappen is het aangeven van eigen grenzen en het uitpraten van conflicten van belang. Een hulpmiddel daarbij is de techniek van 'ik-boodschappen', waarmee in de cursus wordt geoefend. Dit is een techniek, ontwikkeld door Thomas Gordon (1995), waarmee je iemand op een assertieve en positieve manier aanspreekt op zijn of haar gedrag. Je geeft daarbij eerst een niet-verwijtende beschrijving van het gedrag van degene die je aanspreekt, vervolgens geef je aan welk effect dat gedrag op je heeft en ten slotte hoe je je daaronder voelt. Je spreekt op deze manier de ander aan om je te helpen, in plaats van dat je de ander verwijten maakt. Dit kan conflicten of escalatie voorkomen.

Gecombineerde aanpak

In de cursus ligt een gecombineerde focus op emoties, cognities en gedrag (met betrekking tot vriendschappen). Het doel is deelnemers te voorzien van de motivatie, het inzicht en de sociale vaardigheden om vriendschappen te ontwikkelen. Voor deze gecombineerde aanpak is gekozen omdat een variëteit in aanpak nodig is om een eenzaamheidsinterventie effectief te laten zijn bij oudere mensen (Cattan & White, 2005 in: Stevens, Martina & Westerhof, 2006).





3. Onderzoek praktijkervaringen

3.1 Uitvoerende organisaties

De cursus wordt in bijna alle provincies in Nederland aangeboden. Het is opvallend dat veel verschillende instanties de cursus aanbieden: brede welzijnsinstellingen, stichtingen welzijn ouderen, ouderenwerk, thuiszorginstellingen, psychosociale therapiepraktijken en ROC's (in het kader van volwassenenonderwijs). Het zijn echter vooral brede welzijnsinstellingen en stichtingen welzijn ouderen die de cursus aanbieden. In de meeste gevallen volgen de aanbieders het handboek met twaalf bijeenkomsten, maar sommigen geven de cursus in tien bijeenkomsten en een enkeling beperkt zich tot zeven bijeenkomsten. Ondanks het feit dat de cursus specifiek is ontwikkeld voor oudere vrouwen, blijkt dat de cursus soms ook aan mannen wordt gegeven (het is niet bekend hoe vaak dit voorkomt).

De hieronder beschreven praktijkervaringen van de professional en cliënt/burger zijn gebaseerd op de volgende publicaties:

1. 'Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older women' geschreven door Nan Stevens en Theo van Tilburg in 2000 in *Educational Gerontology*, 26: 15-35.

Dit artikel is gebaseerd op een effectonderzoek. De relevante kenmerken van dit onderzoek zijn beschreven in paragraaf 4.1 (studie 1).

2. 'Meeting the Need to Belong: Predicting Effects of a Friendship Enrichment Program for Older Women' geschreven door Nan Stevens, Camille Martina en Gerben Westerhof in 2006 in *The Gerontologist*, 46, 4.

Dit artikel is gebaseerd op een effectonderzoek. De relevante kenmerken van dit onderzoek zijn beschreven in paragraaf 4.1 (studie 3).

3. *Zin in vriendschap*, geschreven door Nan Stevens en in 1999 uitgegeven door Boom in Amsterdam.

Dit boek is een uitgave in de serie 'Het Vervolg' (van uitgeverij Boom) dat gericht is op 50-plussers. Het gaat om een serie waarin praktisch toepasbare kennis, eigen verantwoordelijkheid en een realistische kijk centraal staan. Het boek geeft informatie over vriendschappen en eindigt met een beschrijving van ervaringen met de vriendschaps cursus. Deze ervaringen zijn door de auteur zelf opgedaan of afkomstig uit interviews die de auteur heeft afgenomen (of





laten afnemen) in het kader van effectonderzoeken naar de cursus (zie voor een beschrijving van deze effectstudies paragraaf 4.1).

3.2 Praktijkervaringen van de professional

Algemene tevredenheid

Een professional die de cursus aan een gemengde groep van acht oudere mannen en vrouwen heeft gegeven, vertelt dat zij erg tevreden is over de opbouw en bruikbaarheid van de methode. De twaalf bijeenkomsten leken haar aanvankelijk veel, maar deze bleken uiteindelijk wel nodig te zijn. Een belangrijk onderdeel van de methode is volgens haar het 'goed-nieuws-rondje' aan het begin van elke les. Dit geeft een positieve sfeer en maakt de deelnemers 'losser', doordat iedereen aan het woord komt. Over de behaalde resultaten is de cursusleider ook zeer tevreden. De deelnemers zitten na de cursus beter in hun vel en hebben over het algemeen hun sociale netwerk uitgebreid, ook binnen de groep. (bron: telefonisch interview met Ludy van Brink op 20 juli 2010).

Onderlinge herkenning

De ontwikkelaar heeft de cursus zelf enkele malen gegeven. Naar aanleiding daarvan schrijft zij: 'Misschien is het belangrijkste effect van de cursus de bevordering van de onderlinge herkenning bij de vrouwen. Het delen van ervaringen met vriendschap, de ontdekking dat je niet de enige bent die teleurstellingen heeft gekend of niet de ideale vriendenkring tot je beschikking hebt, is een sterk wapen tegen eenzaamheid. Het geeft de vrouwen moed om verdere stappen te zetten en daadwerkelijke verbeteringen in relaties tot stand te brengen' (Stevens, 1999). Een andere cursusleidster sluit daarbij aan. Zij vertelt dat het gezamenlijk bespreken van het aangaan en verbeteren van vriendschappen tot veel herkenning leidt en deelnemers inzicht geeft in hoe je hier op verschillende manieren mee om kunt gaan (bron: telefonisch interview met Ludy van Brink op 20 juli 2010).

Actiegerichte aanpak

Daarnaast schrijft de ontwikkelaar dat zij tijdens de cursus en de interviews ontdekt heeft dat de actiegerichte aanpak van vriendschap niet iedereen aanspreekt: 'Sommige vrouwen waren erg terughoudend om überhaupt doelen te formuleren. Het romantische idee van vriendschappen die ineens ontstaan als je maar de juiste persoon tegenkomt, blijkt moeilijk te ontzenuwen. Dit komt wellicht doordat dit idee mensen niet blootstelt aan het risico van 'sociaal falen'. Voor vrouwen met een geschiedenis van negatieve ervaringen met vriendschap is de actiegerichte aanpak waarschijnlijk niet voldoende. Sommige vrouwen hebben eerst individuele therapie nodig om te leren omgaan met problemen als lage zelfwaardering, sociale angst, wantrouwen of angst voor afwijzing, voordat zij kunnen profiteren van een groepsinterventie (Stevens, Martina & Westerhof, 2006).

Heldere verwachtingen

Een professional die met de cursus heeft gewerkt geeft aan dat het belangrijk is om de verwachtingen onder de deelnemers helder te krijgen. Sommigen blijken bijvoorbeeld te denken





dat de cursus erop is gericht met de deelnemers onderling vriendschappen op te bouwen (bron: telefonisch interview met Marion Ammeraal op 19 juli 2010).

Bereiken doelgroep

De ervaringen met het vinden en het benaderen van deelnemers zijn wisselend. Alleen adverteren blijkt soms onvoldoende deelnemers op te leveren. Het vinden van deelnemers blijkt goed te werken door sleutelfiguren in de wijk te benaderen. Zij kennen vaak mensen die baat kunnen hebben bij de cursus (bron: telefonische interviews met Marion Ammeraal op 19 juli 2010 en met Ludy van Brink op 20 juli 2010). Een interview in een krant of magazine met vrouwen die de cursus hebben gevolgd en daar enthousiast over kunnen vertellen, is zeer effectief voor de werving. Daarnaast kunnen informatiebijeenkomsten die aan de cursus vooraf gaan drempelverlagend werken (bron: persoonlijke communicatie met Nan Stevens op 30 augustus 2010).

Veeleisend

Een professional merkt op dat het werken met de methode af en toe wel veeleisend was. Zo bleken de deelnemers niet gewend om over zichzelf te reflecteren en zichzelf en hun eigen behoeften centraal te stellen. Onderdelen als de 'ik-boodschap' en de rollenspellen vergen daarom veel van de deelnemers (zij moeten zich kwetsbaar opstellen), maar leveren uiteindelijk ook veel zelfinzicht op (bron: telefonisch interview met Ludy van Brink op 20 juli 2010). Een onverwacht aspect bij de uitvoering was dat de opdracht om te vertellen over vriendschappen op de basisschool in een aantal gevallen vervelende herinneringen oproep (onder andere over de oorlog). Hier had de cursusleidster geen rekening mee gehouden en zij vond het moeilijk daarmee om te gaan (bron: telefonisch interview met Ludy van Brink op 20 juli 2010).

3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger

Leerzaam

Terugkijkend op de cursus gaven veel vrouwen aan het meeste geleerd te hebben van de verhalen van andere vrouwen over het plezier en de zorgen die zij hebben ervaren in vriendschappen (Stevens & Tilburg, 2000).

Een specifiek onderdeel van de cursus waarover veel vrouwen zeggen dat ze daarvan het meest geleerd hebben is het tekenen van het konvooi van hun sociale contacten. Sommigen geven tegelijkertijd aan dat zij dat ook als confronterend hebben ervaren.

Balans opmaken van sociale contacten

Deelnemers geven aan dat de cursus hen heeft geholpen de balans op te maken van sociale contacten en vriendschappen. Eén van hen vertelt: 'Omdat ik al lang alleen ben, heb ik ruim de kans gehad om me bezig te houden met de vragen die in de cursus aan bod kwamen. Ik heb niet echt nieuwe dingen te horen gekregen, maar ik vond het wel goed om alles weer op een rij te zetten' (Stevens, 1999).





Bewaken eigen grenzen

Een ander deel van de cursus dat veel cursisten als waardevol hebben ervaren, is het oefenen met het aangeven en bewaken van grenzen. Veel vrouwen blijken moeite te hebben met 'nee zeggen' omdat zij willen vermijden dat de ander zich afgewezen voelt. Het niet goed aangeven en bewaken van grenzen in vriendschap is vaak de oorzaak voor conflicten in relaties tussen vrouwen.

Verbetering bestaande vriendschappen

Bijna de helft van de deelnemers vindt een half jaar na de cursus dat bestaande vriendschappen verbeterd zijn. Sommigen geven daarnaast aan dat zij hun oude vriendschappen na de cursus meer zijn gaan waarderen (Stevens, 1999).

Positiever zelfbeeld en meer zelfinzicht

Een ander belangrijk resultaat is dat deelnemers na de cursus positiever naar zichzelf kijken, zichzelf meer de moeite waard vinden en meer zelfinzicht hebben gekregen. Eén van de deelnemers vertelde: 'Ik voel me belangrijker sinds de cursus'. Een andere deelnemer zei meer zichzelf te durven zijn bij haar vrienden. Deelnemers lijken hierdoor meer controle over hun leven te hebben en meer initiatieven te nemen op het gebied van vriendschappen (Stevens, Martina & Westerhof, 2000).

Verwerken teleurstellende ervaringen

Sommige vrouwen gebruiken de cursus om teleurstellende ervaringen met vriendschappen uit het verleden te verwerken door er in de groep over te spreken. Hierdoor kunnen zij stappen zetten om nieuwe vriendschappen te sluiten. Eén van de deelnemers vertelde in dit kader dat zij na de cursus vriendelijker en meer ontspannen is op haar werk, meer contacten in de buurt heeft en enkele oude contacten heeft aangehaald (Stevens, 1999). Een andere deelnemer, een sociaal bekwame vrouw die haar man had verloren en een teleurstellende verhuizing achter de rug had, vond in de cursus genoeg steun om weer onder de mensen te komen en op te leven (Stevens, 1999). Ten slotte fungeert voor sommige vrouwen de cursus als een opstapje om uit een dal te komen.

3.4 Praktijkvoorbeelden

Deze praktijkvoorbeelden zijn op verzoek van de methodebeschrijver (Jan Willem van de Maat) geschreven door Nan Stevens en dus niet eerder gepubliceerd. De voorbeelden zijn gebaseerd op haar interviews met deelnemers aan de cursus. De namen Mevrouw Tulp en Mevrouw Roos zijn gefingeerd met het oog op privacy.

Mevrouw Tulp

Mevrouw Tulp was 67 jaar en getrouwd toen zij aan de cursus deelnam. In het voorafgaande jaar was haar man ernstig ziek geweest. Hoewel hij hersteld was, was het besef tot haar doorgedrongen, dat zij hem bijna kwijt was geweest. Zij maakte de balans op van haar sociale





contacten en kwam erachter dat zij geen eigen vrienden had. Alleen kennissen en andere stellen met wie zij en haar man samen contact hadden. Zij was zich ervan bewust geworden dat zij in de toekomst haar man zou kunnen verliezen en nam zich voor meer werk te maken van vriendschap. Dit was haar motivatie om aan de vriendschaps cursus deel te nemen, om in haar zoektocht naar vriendschap ondersteuning te vinden. Al tijdens de cursus maakte zij afspraken met verschillende andere deelnemers om na te gaan of zij interesses deelden. Met één vrouw begon zij regelmatig te wandelen. Zij genoot van de gesprekken tijdens hun wandeling. Met een andere vrouw maakte zij om de beurt een koffieafspraak. Een derde wilde graag met haar om de zoveel weken naar de stad om te lunchen en te winkelen. Zo hield mevrouw Tulp drie vriendinnen over aan de cursus, met wie zij regelmatig een afspraak had. Bij de terugkombijeenkomst na een half jaar, vertelde zij hoe heerlijk zij het vond om nu eigen vriendinnen te hebben. Het was volgens haar niet toevallig dat deze alle drie ook getrouwd waren; zij begrepen de noodzaak van rekening houden met een partner bij het maken van een afspraak. Bovendien waren zij zich ook bewust van de mogelijke eindigheid van hun relatie.

Mevrouw Roos

Mevrouw Roos was 62 jaar, moeder van 5 kinderen en al jaren gescheiden toen zij de vriendschaps cursus volgde. Dankzij haar deelname aan de Moedermavo – na haar scheiding – heeft zij een relatief grote kring vriendinnen. Zij is bijvoorbeeld actief in een leesclub, die is ontstaan tijdens de Moedermavo. Drie jaar geleden is de diagnose MS bij haar gesteld; vanwege die ziekte heeft zij bepaalde fysieke beperkingen. Ze kan bijvoorbeeld niet ver wandelen. De MS maakt haar onzeker over haar toekomst. Zij kwam naar de cursus om te leren hoe zij meer uit haar vriendschappen kan halen. Zij stelde zich tot dan toe afwachtend op in vriendschap. In de cursus leerde zij haar wensen en behoeften in vriendschap te uiten en voorstellen te doen, zoals op zondag af en toe samen brunchen met een vriendin. Ook leerde zij haar grenzen aan te geven en eerlijk te zijn over haar lichamelijke en geestelijke toestand. 'Ik durf nu mijn vrolijke masker af te zetten bij mijn vrienden. Als ik een slechte dag heb, zeg ik dat. Als ik een lift nodig heb, vind ik dat nu makkelijker om te vragen. En ze reageren heel aardig.... Vroeger deed ik dit niet. Ik heb nu veel steun aan mijn vriendinnen, naast mijn kinderen die ook heel goed voor me zijn. Ik voel me nu rijk met de mensen om me heen.'





4. Effectonderzoek

4.1 Directe aanwijzingen voor de effectiviteit

Naar de effectiviteit van de cursus *Zin in vriendschap* zijn drie verschillende effectonderzoeken verricht. Het derde onderzoek is grotendeels gebaseerd op de onderzoeksgegevens van de eerste twee studies.

1. *Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older women*, geschreven door Nan Stevens en Theo van Tilburg en gepubliceerd in 2000 in *Educational Gerontology*, 26: 15-35.

Dit onderzoek is een pilotstudie gebaseerd op vijf groepen die de cursus van 1994 tot en met 1996 hebben gevolgd. Er hebben 32 deelnemers aan het onderzoek deelgenomen (respons 59%). Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een controlegroep. Deze groep is door middel van een representatieve steekproef getrokken uit data van een longitudinaal onderzoek naar leefomstandigheden en sociale netwerken in Nederland.

Onderzoeksvragen

Het doel van de studie is om de effectiviteit van de cursus te evalueren aan de hand van drie onderzoeksvragen.

1. Trekt het programma de vrouwen aan die het wil aantrekken (oudere vrouwen die eenzaam of kwetsbaar voor eenzaamheid zijn)?
2. Hoe succesvol zijn oudere vrouwen die de vriendschaps cursus hebben gevolgd in het verminderen van hun eenzaamheid in het jaar volgend op de cursus, in vergelijking met een controlegroep van vrouwen die de cursus niet hebben gevolgd?
3. Zijn er verschillen in de kwantiteit en/of kwaliteit van vriendschappen van de deelnemers, die gerelateerd zijn aan de afname van eenzaamheid (in het jaar volgend op de cursus)?

Onderzoeksaanpak

Het betreft hier een niet-experimenteel onderzoek met controlegroep en een *follow-up* meting, maar zonder voormeting (monitoringonderzoek). De controlegroep is bij de eerste meting 'gematcht' op eenzaamheid en belangrijke achtergrondvariabelen (zoals leeftijd, huwelijkse staat en het hebben van kinderen). De data van de deelnemers aan de cursus zijn verzameld met behulp van een vragenlijst die aan het einde van de cursus is afgenomen. Onderdeel van de vragenlijst was de eenzaamheidsvragenlijst zoals ontwikkeld door De Jong Gierveld & Kamphuis (1985). Vervolgens is aan de deelnemers gevraagd of zij aan een *follow-up* onderzoek wilden meewerken. De vrouwen die hebben toegestemd, zijn een paar weken na de cursus (T1) en ongeveer een jaar later (T2) thuis geïnterviewd. Tijdens het eerste interview vormde het konvooi zoals de respondenten dat tijdens de cursus hadden getekend een belangrijke informatiebron. In het tweede interview werd het konvooi opnieuw bestudeerd en werd gezocht naar veranderingen in vriendschappen. Tijdens dit interview werd opnieuw de eenzaamheidsvragenlijst afgenomen. De respondenten in de controlegroep zijn ook twee keer





geïnterviewd. De interval tussen T1 en T2 varieerde per respondent en lag tussen de negen en veertien maanden.

Onderzoeksresultaten

De cursus blijkt de vrouwen uit de doelgroep aan te trekken (oudere vrouwen die eenzaam of kwetsbaar voor eenzaamheid zijn). Zowel in de interventiegroep als in de controlegroep nam de eenzaamheid af. Uit de verschillende analyses die zijn toegepast blijkt echter dat de interventiegroep significant succesvoller was in het reduceren van eenzaamheid dan de controlegroep. Het lukt meer individuen uit de interventiegroep (47%) om hun eenzaamheid significant te verminderen, dan dat dit individuen uit de controlegroep lukt (25%).

De meeste deelnemers aan de cursus (69%) hebben nieuwe vrienden gemaakt. Van de respondenten uit de interventiegroep geeft 40% aan dat bestaande vriendschappen zijn verbeterd. Overigens geeft 21% van de respondenten uit de interventiegroep aan dat zij vrienden hebben verloren. Dat kan komen door ernstige ziekte of overlijden van vrienden of door het afbreken van vriendschappen, omdat ze niet meer aan de verwachtingen voldoen. De diversiteit van vriendschappen (de mate waarin verschillende soorten vriendschappen aanwezig zijn) van de deelnemers aan de cursus neemt significant toe in het jaar na het afronden van de cursus. Ten slotte wijzen de bevindingen erop dat het verbeteren van vriendschappen een betrouwbare strategie is om eenzaamheid te verminderen onder vrouwen die gericht zijn op vriendschappen en ervoor open staan daar actief aan te werken.

Kanttekeningen

De vrouwen die zijn bestudeerd, hebben zichzelf aangemeld. De deelnemers behoren tot de 'sociaal actieve eenzamen' die erop uit willen gaan om nieuwe contacten te leggen (in tegenstelling tot mensen die berusten in hun eenzaamheid). Door deze selectiefactor kun je niet zeggen dat de cursus voor alle vrouwen effectief is. Bovendien kan de controlegroep hierdoor systematisch verschillen van de vrouwen in de interventiegroep, omdat deze groep zich niet voor de cursus heeft aangemeld. De afname van eenzaamheid in de controlegroep kan verband houden met het verlagen van standaarden door de respondenten. Het is echter ook goed mogelijk dat de verschillende interviews met ouderen over hun sociale netwerk mensen hebben beïnvloed in hun kijk naar relaties, op zo'n manier dat zij zich minder eenzaam voelen. In de wetenschap wordt dit ook wel 'het leereffect' genoemd.

2. Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women, geschreven door Camille Martina en Nan Stevens en gepubliceerd in 2006 in *Aging & Mental Health*; 10(5): 467–475.

Deze studie is uitgevoerd in het kader van het nationale onderzoeksprogramma 'Succesvol ouder worden' van ZonMw. Deze specifieke studie 'Friendship, Autonomy and Well-being in Later Life' is uitgevoerd door het centrum voor Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Het doel van het onderzoek is om aan de hand van de drie onderstaande onderzoeksvragen meer te kunnen zeggen over de effecten en effectiviteit van de cursus.

Onderzoeksvragen

1. Slagen de deelnemers erin om nieuwe vriendschappen te ontwikkelen en bestaande te verbeteren?





2. Leidt deelname aan de cursus tot een significante verbetering van zelfwaardering en een significante afname van eenzaamheid?
3. Lukt het de deelnemers om hun subjectieve welbevinden (levenstevredenheid en frequentie van positieve en negatieve gevoelens) te verbeteren?

Onderzoeksaanpak

Deze studie heeft een quasi-experimenteel *design* met *follow-up*. De toedeling van respondenten is niet willekeurig verlopen. De onderzoekers en de betrokken instellingen vonden het onethisch om deelnemers te werven - die over het algemeen behoorlijk eenzaam zijn - en hen vervolgens toe te wijzen aan een wachtlijstcontrolegroep voor de duur van het onderzoek (negen tot twaalf maanden). Van de 84 deelnemers hebben 69 respondenten meegewerkt aan het onderzoek (een respons van 82%). De non-response voor beide groepen voor de tweede meting was 6%. De derde meting had een non-response van 2%. De controlegroep bestond uit 60 vrouwen die geworven zijn via de wachtlijst voor de cursus, via advertenties op een website voor ouderen of via artikelen over de cursus in vrouwentijdschriften. Zowel bij de interventie- als de controlegroep is een nulmeting voor de cursus verricht (T0) en een meting direct na de cursus of drie maanden na de nulmeting (T1). Een *follow-up* meting is zes maanden na de cursus, of negen tot tien maanden na de nulmeting, uitgevoerd (T2). Een jaar na de cursus is een enquête aan de deelnemers gestuurd (T3). Uiteindelijk hebben 60 vrouwen uit de interventiegroep en 55 vrouwen uit de controlegroep de eerste drie metingen voltooid. De enquête is door 54 vrouwen uit de interventiegroep en 54 vrouwen uit de controlegroep teruggestuurd.

Meetinstrumenten

Tijdens elke meting is gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews, die ongeveer twee uur duurden. De interviews zijn bij de respondenten thuis afgenomen. Daarnaast is aan de respondenten gevraagd om een aantal gestructureerde vragenlijsten (ondere andere 'schalen') in te vullen die betrekking hadden op de afhankelijke variabelen van het onderzoek (zelfwaardering, eenzaamheid en subjectief welbevinden). Ten slotte is om veranderingen in sociale relaties in kaart te brengen gebruik gemaakt van het persoonlijke konvooimodel van relaties. Hierin delen deelnemers hun relaties in drie cirkels in die verschillen naar het belang en de nabijheid van die relaties. Deelnemers vulden dit bij het eerste en het laatste interview in.

Onderzoeksresultaten

De deelnemers aan de cursus hebben significant meer nieuwe vrienden gemaakt dan de respondenten uit de controlegroep. Een deel van de vriendschappen hebben de deelnemers gevonden onder medecursisten. Met betrekking tot de gerapporteerde verbeteringen in vriendschappen zijn de resultaten minder eenduidig. Meer respondenten uit de experimentele groep geven aan dat vriendschappen zijn verbeterd, maar het verschil is niet significant. In de interventiegroep noemde 15% van de respondenten geen vrienden in hun konvooi tijdens de eerste meting. Zes maanden na de cursus was dit significant afgenomen tot 5%. Uit het onderzoek blijkt verder dat er een statistisch significante, zij het beperkte, verbetering heeft plaatsgevonden onder de deelnemers van de cursus op het gebied van zelfwaardering, levenstevredenheid, stemming en eenzaamheid. Hoewel de eenzaamheid over het algemeen afneemt, ervaart toch 25% van de deelnemers aan de cursus een toename van eenzaamheid. Dit zou kunnen komen doordat de deelnemers door de cursus kritischer naar vriendschappen





zijn gaan kijken. Overigens ervoer ook een kwart van de controlegroep een toename van eenzaamheid.

Kanttekeningen

Vergeleken met de pilotsudie (studie 1), waarin de eenzaamheid een jaar na de interventie werd gemeten, neemt de eenzaamheid minder sterk af in dit onderzoek. De verklaring hiervoor kan zijn dat de meting van deze studie (een half jaar na de interventie) te snel is geweest. Hoewel veel vrouwen in deze studie nieuwe vriendschappen hebben ontwikkeld, kan het langer dan zes maanden duren voordat vriendschappen een mate van intimiteit hebben bereikt die kan compenseren voor verliezen van langdurige relaties. De onderzoekers wijzen er ten slotte op dat je voorzichtig moet zijn met het trekken van algemene conclusies over de effectiviteit van de vriendschapscursus. Het is namelijk niet gelukt om een controlegroep samen te stellen die volledig vergelijkbaar is met de interventiegroep. Dit heeft te maken met ethische overwegingen (zie het kopje 'Onderzoeksaanpak'). De beide groepen zijn vergelijkbaar op de meeste achtergrondvariabelen, maar verschilden tijdens de nulmeting op ervaren eenzaamheid en andere indicatoren van subjectief welbevinden. De interventiegroep was eenzamer, de deelnemers hadden lagere niveaus van zelfwaardering en levenstevredenheid en hogere niveaus van negatieve stemming. Hierdoor kunnen de veranderingen in de interventiegroep niet volledig toegeschreven worden aan de interventie. Het welbevinden van de deelnemers zou door andere oorzaken verbeterd kunnen zijn.

3. Meeting the Need to Belong: Predicting Effects of a Friendship Enrichment Program for Older Women, geschreven door Nan Stevens, Camille Martina en Gerben Westerhof gepubliceerd in 2006 in *The Gerontologist*, 46, 4.

Het doel van dit onderzoek is de effecten van het meedoen aan de cursus *Zin in vriendschap* in kaart te brengen. Daarvoor worden verschillende hypothesen getest.

Hypothesen

1. De vrouwen die aan de cursus meedoen, zullen meer deprivatie tonen ten aanzien van de behoefte aan verbondenheid met anderen. Dat houdt concreet in dat naarmate zij vaker zonder partner leven, zij hogere niveaus van eenzaamheid en negatieve stemming zullen hebben dan gemiddeld en lagere niveaus van positieve stemming.
2. De meerderheid van de deelnemers aan het programma zal een jaar na het programma aangeven nieuwe vriendschappen te hebben ontwikkeld of bestaande te hebben verdiept. Zij zullen meer positieve veranderingen in vriendschappen noemen dan de respondenten uit de controlegroep.
3. De nieuwe vriendschappen of de verbeteringen in bestaande vriendschappen zullen bijdragen aan een significante afname in eenzaamheid onder de deelnemers (binnen een jaar na het afronden van het programma).
4. Zij die geen positieve veranderingen laten zien als het om vriendschappen gaat, zullen zich karakteriseren door verzaaging van de behoefte aan verbondenheid met anderen.
5. Vrouwen die hun partner hebben verloren, zullen meer vriendschappen ontwikkelen nadat zij de cursus hebben gevolgd dan getrouwde vrouwen.
6. Leeftijd zal een negatief effect hebben op het maken van nieuwe vrienden en een positief effect op het verbeteren van bestaande relaties onder deelnemers aan de





cursus.

Onderzoeksaanpak

Om de hypothesen te testen is gebruik gemaakt van data van twee eerdere onderzoeken. Het gaat daarbij om de data van de hierboven beschreven studie 1, aangevuld met gegevens van deelnemers die tot en met 1999 het programma hebben gevolgd. De aanvullende data zijn op dezelfde manier verkregen als in studie 1. Het tweede onderzoek waarvan in deze studie gebruik is gemaakt is studie 2, zoals die hierboven is beschreven.

Naast de gegevens uit de twee afzonderlijke onderzoeken hebben de onderzoekers gebruik gemaakt van een aanvullende vergelijkingsgroep uit de database van het LASA-onderzoeksprogramma van de Vrije Universiteit (Zie: www.lasa-vu.nl) met daarin een landelijke representatieve steekproef van 983 individuen tussen de 40 en 85 jaar. De vergelijkingsgroep die hieruit is samengesteld bevatte uiteindelijk 226 vrouwen tussen de 55 en 75 jaar. Hierdoor kunnen uiteindelijk vier groepen met elkaar vergeleken worden: respondenten van de interventiegroep uit studie 1, de interventiegroep uit studie 2, de controlegroep uit studie 2 en de landelijke representatieve groep van 226 vrouwen uit het LASA-onderzoek. Omdat de beide interventiegroepen (uit studie 1 en 2) sterk op elkaar lijken, vinden de onderzoekers het gerechtvaardigd om beide groepen samen te voegen tot één gecombineerde interventiegroep.

Resultaten

Uit de analyse (zie bijlage 5F) blijkt dat de eerste hypothese wordt ondersteund door de onderzoeksgegevens. De deprivatie met betrekking tot verbondenheid is hoger onder de deelnemers van de cursus dan in de vergelijkingsgroep van het LASA-onderzoek.

Ook de tweede hypothese, dat deelnemers aan de cursus meer succes hebben in het ontwikkelen van nieuwe vriendschappen en het verbeteren van bestaande vriendschappen, wordt ondersteund. Onder deelnemers van de interventiegroep was de kans om nieuwe vrienden te maken, vriendschappen te verdiepen of beide strategieën tegelijkertijd toe te passen ongeveer twee keer groter dan onder deelnemers van de controlegroep (zie tabel 2).

De derde hypothese wordt slechts gedeeltelijk ondersteund door de onderzoeksgegevens.

Alleen onder deelnemers die zowel nieuwe vriendschappen aangingen als bestaande vriendschappen verdiepten, nam de mate van eenzaamheid significant af. Het alleen ontwikkelen of alleen verdiepen van vriendschappen had geen significant effect op de ervaren eenzaamheid.

De vierde hypothese wordt niet ondersteund door de onderzoeksgegevens. Er is geen bewijs gevonden voor verzadiging van de behoefte aan verbondenheid onder de respondenten die geen positieve veranderingen op het gebied van vriendschap rapporteerden binnen een jaar na het volgen van de cursus.

Ook hypothese 5 wordt niet door de onderzoeksgegevens ondersteund. Het verloren hebben van een partner door overlijden of scheiding heeft geen significant effect op de waarschijnlijkheid van het rapporteren van het ontwikkelen van nieuwe vriendschappen en het verdiepen van bestaande vriendschappen.

Ten slotte wordt ook de zesde hypothese slechts voor een deel door de onderzoeksgegevens ondersteund. Tegen de verwachting was dat leeftijd geen effect heeft op de waarschijnlijkheid van het aangaan van nieuwe vriendschappen. Ook werd tegen de verwachting in gevonden dat leeftijd een negatief effect heeft op de waarschijnlijkheid van verdieping van bestaande vriendschappen. Hoe ouder respondenten zijn, hoe minder waarschijnlijk het is dat zij





bestaande vriendschappen verbeteren. Ten slotte werd in overeenstemming met de verwachting gevonden dat leeftijd negatief gerelateerd is aan de waarschijnlijkheid om tegelijkertijd nieuwe vrienden te maken en bestaande vriendschappen te verbeteren.

Kanttekeningen

Eén van de beperkingen van het onderzoek is dat de deelnemers zichzelf hebben aangemeld voor de cursus en het onderzoek. Er kon helaas geen gebruik gemaakt worden van een grote groep eenzame mensen die op willekeurige wijze aan een interventiegroep en een controlegroep toegewezen konden worden. Deze vorm van 'zelfselectie' kan invloed hebben gehad op de uitkomsten. Omdat er in studie 1 geen nulmeting (T0) is verricht kon daarvan ook in dit onderzoek geen gebruik gemaakt worden. Toch vinden de onderzoekers het goed te verdedigen om in dit onderzoek van T1 uit te gaan als nulmeting omdat in studie 2 geen significant verschil in eenzaamheid tussen T0 en T1 werd aangetroffen. Ook vonden er tussen beide tijdstippen weinig veranderingen in vriendschappen plaats.

4.2 Indirecte aanwijzingen voor de effectiviteit

De ontwikkelaar wijst erop dat er effectonderzoek bestaat naar de methode Vrienden maken (Rode Kruis). Deze aanpak verschilt echter te sterk van *Zin in vriendschap* om het onderzoek als indirect bewijs mee te nemen. Er zijn geen onderzoeken gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearches (zie 6.1).





5. Conclusies

5.1 Samenvatting werkzame elementen

- Aandacht voor zelfwaardering en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld (1, 2, 3, 4).
- Stimuleren tot het zetten van concrete stappen bij het ontwikkelen van nieuwe vriendschappen en het verdiepen van bestaande vriendschappen (1, 2, 3, 4).
- Techniek van het tekenen van het konvooi van sociale relaties: dit geeft inzicht in het eigen sociale netwerk. Hierdoor kunnen deelnemers gemakkelijker de balans opmaken van hun vriendschappen en sociale contacten (1, 2, 3).
- In kleinschalige groepsbijeenkomsten met een open karakter kunnen deelnemers zich in elkaars situatie herkennen en kunnen zij advies en steun aan elkaar geven (1, 3).
- Combinatie van verschillende strategieën om vriendschappen te verdiepen en te ontwikkelen (1, 2, 4).
- Oefenen met het aangeven en bewaken van eigen grenzen (1, 2, 3).
- Verwerken van teleurstellende ervaringen met vriendschappen door ze met anderen te bespreken (3).

Verklaring classificatie veronderstelde werkzame elementen:

1 = Veronderstelling ontwikkelaar

2 = Wetenschappelijke of theoretische onderbouwing

3 = Praktijkervaringen

4 = Wetenschappelijk effectonderzoek.

Zie voor een toelichting de desbetreffende onderdelen van het werkblad.

5.2 Samenvatting effectonderzoek

Naar de effectiviteit van de interventie zijn drie onderzoeken verricht. Het eerste betreft een monitoringsonderzoek (Stevens & Tilburg, 2000). De belangrijkste conclusie is dat de cursus effectief is: hij levert een substantiële bijdrage aan het verminderen van eenzaamheid. Bovendien is een toename van vrienden zichtbaar. Ook de diversiteit van vriendschapsnetwerken van deelnemers aan de cursus neemt significant toe. De bevindingen wijzen er ten slotte op dat het verbeteren van vriendschap een betrouwbare strategie is om eenzaamheid te verminderen onder vrouwen die gericht zijn op vriendschap. De stabiliteit van de effecten worden ondersteund door het behoud van de effecten een jaar na afloop van het programma.

De tweede studie betreft een onderzoek met een quasi-experimenteel *design* in de praktijk en met *follow-up* (Martina & Stevens, 2006). De belangrijkste conclusie is dat de cursus effectief is: de deelnemers aan de cursus maken meer nieuwe vrienden (dan de controlegroep), de





zelfwaardering neemt (significant) toe en de eenzaamheid neemt (significant) af. Wel moet aangetekend worden dat het effect met betrekking tot zelfwaardering en eenzaamheid relatief beperkt is.

Het derde effectonderzoek (Stevens, Martina & Westerhof, 2006) combineert onderzoeksgegevens van de eerste twee studies en is te typeren als een monitoringonderzoek. In de studie worden zes hypothesen getest. De belangrijkste bevindingen zijn dat in de interventiegroep de kans om nieuwe vrienden te maken, vriendschappen te verdiepen of beide strategieën tegelijkertijd toe te passen ongeveer twee keer groter is dan in de controlegroep. Met betrekking tot eenzaamheid bleek dat alleen onder deelnemers die zowel nieuwe vriendschappen aangingen als bestaande vriendschappen verdiepten, de mate van eenzaamheid significant afneemt. Het alleen ontwikkelen of verdiepen van vriendschappen heeft geen significant effect op de ervaren eenzaamheid.





6. Verantwoording

6.1 Zoeken en selecteren van literatuur

Zoekvraag en zoektermen

- Wat is bekend over de praktijkervaringen met en de effectiviteit van *Zin in vriendschap* (ook wel 'Vriendschapskursus') voor oudere vrouwen (55+) ten behoeve van het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid en het bevorderen van het welbevinden?
- Op basis van de volgende zoektermen is naar literatuur gezocht: eenzaamheid, oudere vrouwen, vriendschap, vrienden maken, zin in vriendschap, vriendschapskursus, weduwe, zelfwaardering, vrouwenhulpverlening.

Zoekstrategieën

- Het beschikbare materiaal is opgevraagd bij de ontwikkelaar.
- Internetresearch
- Er is gezocht in meerdere Nederlandse databanken:
 - Catalogus MOVISIE
 - NARCIS (voorheen Darenet)
 - HBO Kennisbank
 - PiCarta
- Er is niet gezocht in internationale databanken, omdat het hier een methode betreft die in Nederland is ontwikkeld en waarvan geen buitenlands equivalent bekend is.

Selecteren van literatuur

De selectie is gemaakt door te bepalen of de gevonden literatuur betrekking heeft op de praktijkervaring met en de effectiviteit van de specifieke methode *Zin in vriendschap*. Wanneer dat het geval was, is de literatuur opgenomen. Zie 6.2 voor de geselecteerde literatuur.

6.2 Literatuur

Gordon, T. & Sterling Edwards, W. (1995). *Making the patient your partner: Communication skills for doctors and other caregivers*. Westport: Greenwood Publishing Group.

Hansson, R.O., Jones, W.H. & Carpenter, B.N. (1984). Relational competence and social support. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology*, Vol. 5: 265-284. London: Sage.

Jong Gierveld, G. de & F. Kamphuis (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 3, 289-299.





Martina, C.M.S. & Stevens, N. (2006). Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women. *Aging & Mental Health*, 10: 467-475.

Stevens, N. & Tilburg, T. van (2000). Stimulating friendship in later life: A strategy for reducing loneliness among older Women. *Educational Gerontology*, 26: 15-35.

Stevens, N., Martina, C.M.S. & Westerhof, G.J. (2006). Meeting the need to belong: Predicting effects of a friendship enrichment program for older women. *The Gerontologist*, 46, 4: 495-502.

Stevens, N. (1999). *Zin in vriendschap*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.





Bijlage 1 – Toelichting effectonderzoek

Voor het vaststellen van de effectiviteit van methoden (onderdeel 4 van het werkblad) moet het onderzoek hiernaar systematisch in kaart worden gebracht (bijlagen 2 en 3).

Directe en indirecte aanwijzingen voor effectiviteit

Er zijn twee typen aanwijzingen voor de effectiviteit van een methode.

- **Directe aanwijzingen.** Resultaten uit onderzoek die betrekking hebben op precies die methode die in het onderhavige document is beschreven.
- **Indirecte aanwijzingen.** Resultaten uit onderzoek naar andere methoden met hetzelfde doel en dezelfde doelgroep en aanpak.
Deze worden hier verder aangeduid als 'soortgelijke methoden'. Het gaat hier om:
 - Resultaten uit onderzoek naar buitenlandse versies van de methode (zoals *Motivational interviewing*, de Amerikaanse variant van de Nederlandse Motiverende gespreksvoering).
 - Resultaten uit onderzoek naar de effectiviteit van Nederlandse methoden die tot hetzelfde type of dezelfde 'familie' behoren (zoals de Nederlandse activeringsmethoden die gebaseerd zijn op *Supported employment*).

Soms zijn er onvoldoende directe aanwijzingen of kunnen relevante indirecte aanwijzingen de directe aanwijzingen ondersteunen. Bij de selectie van soortgelijke methoden is maatgevend in hoeverre de methode in de kern overeenkomt met de beschreven methode. Wanneer dit niet duidelijk is of wanneer de methode te zeer verschilt, is er geen sprake van een soortgelijke methode en dus ook niet van indirect bewijs voor effect.

Wanneer een methode veelvuldig is onderzocht, is het aantal primaire onderzoeken soms te groot om binnen het kader van *Effectieve sociale interventies* te analyseren. Veelal zijn de primaire onderzoeken dan al geanalyseerd in *reviews* en metastudies. In dat geval gebruiken we de informatie uit deze overzichtsstudies. We volstaan dan met een globale analyse van de effectiviteit zoals gebleken uit de overzichtsstudies. Dit vullen we eventueel aan met een meer uitgebreide analyse van de (recente) primaire studies die (nog) niet in de overzichtsstudies zijn opgenomen.

Kenmerken effectonderzoek

Bij onderdeel 4 van het werkblad gaan we ervan uit dat er sprake is van een effectonderzoek wanneer er ten minste een meting heeft plaats gevonden dat een cijfermatige indicatie geeft van het effect van een methode. Onderzoek naar de door professionals, burgers en/of cliënten ervaren effectiviteit van een methode nemen we mee in onderdeel 3 van het werkblad.

Het methodologische gewicht van het effectonderzoek en de resultaten daarvan wordt onder meer bepaald door de aanwezigheid van een voor- en nameting, een controlegroep, de willekeurige samenstelling daarvan, de modelgetrouwheid van de methode en de uitvoering van een follow-upmeting. Het methodologische gewicht varieert van 'licht' effectonderzoek (monitoring- of veranderingsonderzoek) tot 'zwaar' effectonderzoek (Randomized Controlled Trial, RCT) en diverse vormen daar tussenin. Hoe 'zwaarder' het effectonderzoek, hoe 'harder' de uitspraken over de effectiviteit zijn. Dit wil niet zeggen dat er altijd gekozen moet worden voor zo zwaar mogelijk





effectonderzoek. Welk type effectonderzoek het meest passend is, hangt af van de kenmerken en het ontwikkelingsstadium van de methode en de beschikbare financiële middelen.

Bijlage 3 geeft een stapsgewijze uiteenzetting van de kenmerken per onderzoek en geeft een typering van de onderzoeksopzet. Het gaat daarbij om het objectief beschrijven van de kenmerken (onderdelen B t/m D). Externe deskundigen beoordelen in een later stadium de kwaliteit van het onderzoek (onderdelen E en F).

Gemeten effecten

In een tabel (bijlage 3, onderdeel G) worden de onderzoeksresultaten cijfermatig gepresenteerd. De onderzoeksresultaten kunnen aanwijzingen geven voor positieve, geen of negatieve effecten.

Uitkomstmaten

Effectonderzoeken beantwoorden een beperkt aantal vragen. De gestelde vragen worden aangeduid als 'uitkomstmaten'. Alleen op deze uitkomstmaten wordt een effect gemeten. Er kan alleen iets over effect gezegd worden voor zover het betrekking heeft op één van de onderzochte uitkomstmaten. In bijlage 3 wordt het effect dan ook per uitkomstmaat aangegeven.

Effectgrootte

De mate waarin een resultaat als positief is aan te merken, is mede afhankelijk van de effectgrootte. Tot voor kort werd het effect van een methode vooral uitgedrukt in een statistisch significant verschil tussen voor- en nameting, of tussen voor- en nameting en *follow-up*, of tussen de nameting van de experimentele en controlegroep. Een probleem bij deze aanpak is dat grote verschilscores in kleine groepen vaak niet significant zijn. Bij grote groepen kunnen heel kleine verschillen weliswaar als zeer significant uit de bus komen, maar praktisch gezien van weinig waarde zijn. De laatste jaren wordt er vaak voor gekozen om naast de statistische significantie ook de zogeheten effectgrootte d ('effectsize', ook wel aangeduid met ES) te rapporteren. Dit is een index die aangeeft hoe groot het waargenomen verschil is tussen voor- en nameting of tussen experimentele (interventie-) en controlegroep. Er bestaan verschillende formules voor het berekenen van d. De bekendste is¹:

$$d = \frac{\text{gemiddelde score nameting interventiegroep} - \text{gemiddelde score nameting controlegroep}}{\text{'gepoolde' standaarddeviatie van beide groepen}}$$

De formule voor het berekenen van de 'gepoolde' standaarddeviatie luidt daarbij als volgt:

$$\sqrt{\left(\frac{(n_i - 1)sd_i^2 + (n_c - 1)sd_c^2}{n_i + n_c - 2} \right)}$$

Hierbij staat de i voor interventiegroep of experimentgroep en de c voor controlegroep, sd i en sd c zijn de standaarddeviaties van respectievelijk de interventie- en controlegroep en ni en nc de steekproefgrootte van de interventie- en controlegroep.

¹ Zie Rossi, P.H., M.W. Lipsey & H.E. Freeman (2004). *Evaluation. A systematic approach* (7th ed.). Thousand Oaks: Sage.





De index wordt een positieve waarde toegekend als het effect bij de interventiegroep (experimentele groep) gunstiger is dan bij de controlegroep en een negatieve waarde als het effect voor de controlegroep gunstiger is. Vuistregel bij de betekenis van d of ES is als volgt:

d of ES groter dan of gelijk aan .20 = klein effect;
 d of ES groter dan of gelijk aan .50 = middelmatig effect;
 d of ES groter dan of gelijk aan .80 = groot effect.²

In sommige onderzoeksrapporten worden andere effectmaten gebruikt, in dat geval worden deze overgenomen.

² Zie o.a. Cohen, J (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.





Bijlage 2 – Overzicht onderzoeken en de hoofdkenmerken

Onderzoeken naar praktijkervaringen (deel 3)

Methodie	Onderzoek 1	Onderzoek 2	Onderzoek 3
Titel rapport	Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older women.	Meeting the Need to Belong: Predicting Effects of a Friendship Enrichment Program for Older Women.	Zin in vriendschap (informatief en zelfhulpboek)
Auteurs	N. Stevens en T. van Tilburg	N. Stevens, C.M.S. Martina & G.J. Westerhof	N. Stevens
Jaar	2000	2006	1999
Uitgever	In tijdschrift Educational Gerontology (Taylor & Francis)	In tijdschrift The Gerontologist (Oxford University Press)	Uitgeverij Boom
Onderzoeks-Vraag	Zie de drie onderzoeksvragen in paragraaf 4.1.	Leidt de ontwikkeling van nieuwe vriendschappen en of een verbetering van bestaande vriendschappen tot een significante afname van eenzaamheid onder de deelnemers een jaar na de interventie?	n.v.t.
In het onderzoek betrokken doelgroep	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.
Aantal geïnccludeerde subjecten (n)	32	52 en 60 (twee interventiegroepen)	n.v.t.





Effectonderzoeken (deel 4)

Methodie	Onderzoek 1	Onderzoek 2	Onderzoek 3
Titel rapport	Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older women.	Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women.	Meeting the need to belong: Predicting effects of a friendship enrichment program for older women.
Auteur	N. Stevens en T. van Tilburg	C.M.S. Martina en N. Stevens	N. Stevens, C.M.S. Martina en G.J. Westerhof
Jaar	2000	2006	2006
Uitgever	In tijdschrift Educational Gerontology (Taylor & Francis)	In tijdschrift Aging & Mental Health (Taylor & Francis)	In tijdschrift The Gerontologist (Oxford Journals)
Onderzochte doelen	Het doel van de studie is om de effectiviteit van de cursus te evalueren. Daarbij staan het verminderen van eenzaamheid en het ontwikkelen van nieuwe en verbeteren van bestaande vriendschappen centraal.	Het doel van de studie is om de effectiviteit van de cursus te evalueren. Daarbij staan het verminderen van eenzaamheid, het ontwikkelen van nieuwe en verbeteren van bestaande vriendschappen, het verbeteren van zelfwaardering en subjectief welbevinden centraal.	Het doel van dit onderzoek is om de effecten van het meedoen aan de cursus Zin in vriendschap in kaart te brengen. Daarvoor wordt gebruik gemaakt van het testen van verschillende hypothesen, die gebaseerd zijn op theoretische noties als 'the need to belong', de sociaal-emotionele selectiviteitstheorie en het sociale compensatiemodel.
In het onderzoek betrokken doelgroep	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.	Vrouwen van 55 jaar en ouder die actief vriendschappen willen ontwikkelen.
Aantal geïnccludeerde subjecten (n)	32	60	115
Typering onderzoeksopzet (zie bijlage 3)	Monitoringonderzoek	Onderzoek met quasi-experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	Monitoringonderzoek





Bijlage 3 – Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoek 1

Geef met dit formulier van elk effectonderzoek een aparte beknopte beschrijving.

A. Naam onderzoek: *Stimulating friendship in later life: a strategy for reducing loneliness among older women*, geschreven door Nan Stevens en Theo van Tilburg gepubliceerd in 2000 in *Educational Gerontology*, 26: 15-35.

B. Waar en waarover het onderzoek is uitgevoerd

Kruis ja of nee aan.

		Ja	Nee
1	Het onderzoek is in Nederland uitgevoerd	x	
2	Het onderzoek betreft de hier beschreven Nederlandse methode (en niet een andere, soortgelijke methode of een buitenlandse variant)	x	

C. Typering methodologische kenmerken van het onderzoek

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

1	De meting is (mede) gericht op doelgroep, doelen en bijbehorende veronderstelde determinanten van de interventie.	X	
2	Er is een voormeting (voorafgaand aan / bij start van de interventie).		
3	Er is een nameting (aan het einde van de interventie).	X	
4	De resultaten zijn met een statistische techniek geanalyseerd en op significantie getoetst.	X	
5	Er is een experimentele en een controleconditie.	X	
6	Er is minimaal zes maanden na einde interventie een <i>follow-up</i> .	X	
7	De resultaten hebben een praktische relevantie.		X
8	Het onderzoek is uitgevoerd in een situatie die vergelijkbaar is met de dagelijkse praktijk van de uitvoering van de interventie ('externe validiteit').		X
9	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.		





Typering opzet

Kruis aan van welk type de opzet is op basis van de aangekruiste antwoorden in het bovenstaande schema. Alle antwoorden in de aangegeven *range* moeten aangekruist zijn.

	Z	Geen van de onderstaande alternatieven					
x	F	<i>Monitoring</i>	1,3			7-8	
	E	Veranderingsonderzoek	1-4		(6)	7-8	
	D	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> (niet in de praktijk)	1-4	5	(6)		(9)
	C	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> in de praktijk (zonder <i>follow-up</i>)	1-4	5		7-8	(9)
	B	Onderzoek met quasi-experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	
	A	Onderzoek met experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	9

Typering overige methodologische kenmerken:

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

X	11	Er is een controlegroep zonder interventie met de methode en/of met de gebruikelijke zorg.
	12	Er is een controlegroep met interventie met een gespecificeerde andere, duidelijk gespecificeerde methode.
	13	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.
	14	Het <i>design</i> bevat een herhaalde N=1-opzet met een baseline-controleconditie.
	15	Het onderzoek is uitgevoerd door anderen dan de ontwikkelaars of de aanbieders van de methode.
X	16	De uitval/non-respons van subjecten tussen de meetmomenten is gespecificeerd (omvang en specifieke eigenschappen).
X	17	De representativiteit van de geïnccludeerde subjecten is bepaald.
	18	De implementatiegetrouwheid is bepaald (i.e. nagegaan is wat de mate is waarin het protocol, de handleiding of de methodiek getrouw is gevolgd - ook wel behandelingsintegriteit, 'treatment integrity' of 'fidelity' genoemd).





D. Eventuele toelichting op scores onder C.

De implementatiegetrouwheid is niet gemeten. De cursussen zijn echter of door de ontwikkelaar zelf gegeven of door een door haar opgeleide collega. Hierdoor is met vrij grote zekerheid te zeggen dat de methode volgens de handleiding is uitgevoerd.

E. Overzicht van het effect per uitkomstmaat

Onderzoek 1	Uitkomstmaat 1	Uitkomstmaat 2	Uitkomstmaat 3	Uitkomstmaat 4
Omschrijving uitkomstmaat*	Eenzaamheid			
Meetinstrument**	Eenzaamheids-schaal (De Jong Gierveld en Kamphuis)			
Effectsize ***	Zie tabel 1 en 2			

* Waarop is effect gemeten

** Met welk instrument is effect gemeten, bv. vragenlijst x

*** Mogelijkheden:

d of ES groter dan of gelijk aan .20 = klein effect = 1;

d of ES groter dan of gelijk aan .50 = middelmatig effect = 2;

d of ES groter dan of gelijk aan .80 = groot effect = 3.

Negatief effect wordt aangeduid met een -1, -2 of -3.

Geen effect = 0.

Zie voor toelichting bijlage 1.





F. Toelichting op meetinstrumenten, analyse en effecten

Analyse

Om de scores voor eenzaamheid op twee verschillende tijden te meten zijn 't tests' voor 'paired samples' voor elke groep gebruikt; deze lieten zien of binnen elke groep zich een significante afname van eenzaamheid zich had voorgedaan. Daarnaast is de Edwards-Nunnally methode voor het bestuderen van individuele verandering gebruikt om te bepalen of de individuele verandering (met betrekking tot eenzaamheid) significant was. Ten slotte zijn 'partial correlations' gebruikt om te onderzoeken of er een relatie was tussen veranderingen in vriendschap en veranderingen in eenzaamheid binnen de interventiegroep.

Tabel 1. Partial Correlation Coefficients between Loneliness at T2, Change in Loneliness at T2 and Friendship Variables at T2, Controlling voor loneliness at T1

	Loneliness at T2	Change loneliness	New friends	Friends inner circle	Friends outer circle	Number of circles with friends	Change in level of friendship
Loneliness at T2	1.000						
Change loneliness	-	1.000					
New friends	-.32*	-.40*	1.000				
Friends in inner circle T2	-.20	-.27	.50***	1.000			
Friends in outer circle T2	-.31*	-.25	.24	-.10	1.000		
Number of circles with friends at T2	-.36**	-.33*	.56***	-.60****	.52***	1.000	
Change of level of friendship	-.35**	-.41**	.48***	.50***	.17	.45***	1.000

Note. * $p < .10$; ** $p < .05$; *** $p < .01$; **** $p < .001$.





Tabel 2. Percentage of Participants Reporting Loneliness at T1 and T2, Significance of Change According to t Tests for Paired Samples

	Program participants			Control group		
	T1 %	T2 %	significance	T1 %	T2 %	significance
a. There is always someone that I can talk to about my day-to-day problems.	56	47	ns	59	38	**
b. I miss the pleasure of company of others.	69	56	Ns	72	56	ns
c. There are enough people that I feel close to.	53	22	***	56	44	*
d. I miss having a really close friend.	78	41	***	66	47	*
e. Often I feel rejected.	53	44	Ns	63	44	*
f. There are many people that I can count on completely.	75	38	***	66	66	ns
g. I experience a general sense of emptiness.	81	50	**	84	53	***
h. I feel my circle of friends and acquaintances is too limited.	82	37	***	63	59	ns
i. There are plenty of people I can lean on in case of trouble.	53	29	*	53	47	ns
j. I miss having people around.	69	41	**	69	53	ns
k. I can call on my friends whenever I need them.	63	38	***	59	44	*

***p<.001; **p<.01; *p<.05.





Bijlage 4 – Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoek 2

A. Naam onderzoek: *Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women*, geschreven door Camille Martina en Nan Stevens en gepubliceerd in 2006 in *Aging & Mental Health*; 10(5): 467–475.

B. Waar en waarover het onderzoek is uitgevoerd

Kruis ja of nee aan.

		Ja	Nee
1	Het onderzoek is in Nederland uitgevoerd	x	
2	Het onderzoek betreft de hier beschreven Nederlandse methode (en niet een andere, soortgelijke methode of een buitenlandse variant)	x	

C. Typering methodologische kenmerken van het onderzoek

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

1	De meting is (mede) gericht op doelgroep, doelen en bijbehorende veronderstelde determinanten van de interventie.	X	
2	Er is een voormeting (voorafgaand aan / bij start van de interventie).	X	
3	Er is een nameting (aan het einde van de interventie).	X	
4	De resultaten zijn met een statistische techniek geanalyseerd en op significantie getoetst.	X	
5	Er is een experimentele en een controleconditie.	X	
6	Er is minimaal zes maanden na einde interventie een <i>follow-up</i> .		X
7	De resultaten hebben een praktische relevantie.		X
8	Het onderzoek is uitgevoerd in een situatie die vergelijkbaar is met de dagelijkse praktijk van de uitvoering van de interventie ('externe validiteit').		X
9	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.		





Typering opzet

Kruis aan van welk type de opzet is op basis van de aangekruiste antwoorden in het bovenstaande schema. Alle antwoorden in de aangegeven *range* moeten aangekruist zijn.

	Z	Geen van de onderstaande alternatieven					
	F	<i>Monitoring</i>	1,3			7-8	
	E	Veranderingsonderzoek	1-4		(6)	7-8	
	D	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> (niet in de praktijk)	1-4	5	(6)		(9)
	C	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> in de praktijk (zonder <i>follow-up</i>)	1-4	5		7-8	(9)
X	B	Onderzoek met quasi-experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	
	A	Onderzoek met experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	9

Typering overige methodologische kenmerken:

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

X	11	Er is een controlegroep zonder interventie met de methode en/of met de gebruikelijke zorg.
	12	Er is een controlegroep met interventie met een gespecificeerde andere, duidelijk gespecificeerde methode.
	13	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.
	14	Het <i>design</i> bevat een herhaalde N=1-opzet met een baseline-controleconditie.
	15	Het onderzoek is uitgevoerd door anderen dan de ontwikkelaars of de aanbieders van de methode.
X	16	De uitval/non-respons van subjecten tussen de meetmomenten is gespecificeerd (omvang en specifieke eigenschappen).
X	17	De representativiteit van de geïnccludeerde subjecten is bepaald.
	18	De implementatiegetrouwheid is bepaald (i.e. nagegaan is wat de mate is waarin het protocol, de handleiding of de methodiek getrouw is gevolgd - ook wel behandelingsintegriteit, 'treatment integrity' of 'fidelity' genoemd).





D. Eventuele toelichting op scores onder C.

E. Overzicht van het effect per uitkomstmaat

Onderzoek 1	Uitkomstmaat 1	Uitkomstmaat 2	Uitkomstmaat 3	Uitkomstmaat 4
Omschrijving uitkomstmaat*	Eenzaamheid	Subjectief welbevinden	Zelfwaardering	Vriendschappen
Meetinstrument**	Eenzaamheids-schaal (De Jong Gierveld en Kamphuis, 1985)	Satisfaction with life scale ((Pavot & Diener, 1993) en Positive and Negative affect scale (PANAS)	Assertiviteitsschaal (Brinkman, 1977)	Konvooiemodel (Kahn & Antonucci, 1980)
Effectsize ***	Zie tabel 3, 4, 5	Zie tabel 3, 4, 5	Zie tabel 3, 4, 5	Zie tabel 3, 4, 5
<p>* Waarop is effect gemeten</p> <p>** Met welk instrument is effect gemeten, bv. vragenlijst x</p> <p>*** Mogelijkheden: d of ES groter dan of gelijk aan .20 = klein effect = 1; d of ES groter dan of gelijk aan .50 = middelmatig effect = 2; d of ES groter dan of gelijk aan .80 = groot effect = 3. Negatief effect wordt aangeduid met een -1, -2 of -3. Geen effect = 0. Zie voor toelichting bijlage 1.</p>				





F. Toelichting op meetinstrumenten, analyse en effecten

Analyse

Om de hypothesen te testen is een variantie-analyse toegepast. Een 'paired-sample t-test' is uitgevoerd om de invloed van de interventie op verandering in vriendschap, eenzaamheid en subjectief welbevinden te meten.

Tabel 3. Multiple repeated measures MANOVA of the differences between the intervention and the control condition on the dependant variables at the time of the pre-test (T0)

Variables	Condition	n	T0		Test results		
			M	SD	Condition	Time	Interaction
Self-esteem	Intervention	60	32.31	7.77	F= 11.97	F= 3.03	F= 2.83
	Control	55	37.53	6.48	p= 0.001	p= 0.052	p= 0.063
Life satisfaction	Intervention	60	14.08	4.19	F= 14.56	F= 0.081	F= 3.06
	Control	55	17.24	3.48	p= 0.000	p= 0.499	p= 0.051
Positive affects	Intervention	60	30.83	4.19	F= 1.07	F= 4.44	F= 78.18
	Control	55	34.60	8.17	p= 0.303	p= 0.000	p= 0.000
Negative affects	Intervention	60	29.46	5.37	F= 4.43	F= 19.86	F= 11.77
	Control	55	25.98	4.65	p= 0.037	p= 0.000	p= 0.000
Loneliness	Intervention	60	7.49	3.52	F= 12.20	F= 2.14	F= 0.680
	Control	55	4.96	4.16	P= 0.001	p= 0.123	p= 0.509

Tabel 4. Multiple repeated measures MANOVA of the differences between the intervention and the control condition on the dependant variables at the time of the first post-test (T1)

Variables	Condition	n	T1		Test results		
			M	SD	Condition	Time	Interaction
Self-esteem	Intervention	60	33.86	6.49	F= 11.97	F= 3.03	F= 2.83
	Control	55	37.62	6.68	p= 0.001	p= 0.052	p= 0.063
Life satisfaction	Intervention	60	14.71	3.71	F= 14.56	F= 0.081	F= 3.06
	Control	55	17.15	3.52	p= 0.000	p= 0.499	p= 0.051
Positive affects	Intervention	60	31.39	3.89	F= 1.07	F= 4.44	F= 78.18
	Control	55	34.07	3.67	p= 0.303	p= 0.000	p= 0.000
Negative affects	Intervention	60	27.64	5.41	F= 4.43	F= 19.86	F= 11.77
	Control	55	25.20	4.20	p= 0.037	p= 0.000	p= 0.000
Loneliness	Intervention	60	7.17	3.43	F= 12.20	F= 2.14	F= 0.680
	Control	55	4.82	4.04	P= 0.001	p= 0.123	p= 0.509





Tabel 5. Multiple repeated measures MANOVA of the differences between the intervention and the control condition on the dependant variables at the time of the second post-test (T2)

Variables	Condition	n	T2		Test results		
			M	SD	Condition	Time	Interaction
Self-esteem	Intervention	60	34.56	6.35	F= 11.97	F= 3.03	F= 2.83
	Control	55	37.56	6.54	p= 0.001	p= 0.052	p= 0.063
Life satisfaction	Intervention	60	15.19	3.93	F= 14.56	F= 0.081	F= 3.06
	Control	55	16.84	3.99	p= 0.000	p= 0.499	p= 0.051
Positive affects	Intervention	60	31.34	3.82	F= 1.07	F= 4.44	F= 78.18
	Control	55	26.95	2.60	p= 0.303	p= 0.000	p= 0.000
Negative affects	Intervention	60	28.14	5.10	F= 4.43	F= 19.86	F= 11.77
	Control	55	29.25	3.44	p= 0.037	p= 0.000	p= 0.000
Loneliness	Intervention	60	6.63	3.59	F= 12.20	F= 2.14	F= 0.680
	Control	55	4.71	3.93	P= 0.001	p= 0.123	p= 0.509





Bijlage 5 – Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoek 3

A. Naam onderzoek: *Meeting the Need to Belong: Predicting Effects of a Friendship Enrichment Program for Older Women*, geschreven door Nan Stevens, Camille Martina en Gerben Westerhof, gepubliceerd in 2006 in *The Gerontologist*, 46, 4.

B. Waar en waarover het onderzoek is uitgevoerd

Kruis ja of nee aan.

		Ja	Nee
1	Het onderzoek is in Nederland uitgevoerd	X	
2	Het onderzoek betreft de hier beschreven Nederlandse methode (en niet een andere, soortgelijke methode of een buitenlandse variant)	X	

C. Typering methodologische kenmerken van het onderzoek

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

1	De meting is (mede) gericht op doelgroep, doelen en bijbehorende veronderstelde determinanten van de interventie.	x	
2	Er is een voormeting (voorafgaand aan / bij start van de interventie).	X	
3	Er is een nameting (aan het einde van de interventie).	X	
4	De resultaten zijn met een statistische techniek geanalyseerd en op significantie getoetst.	X	
5	Er is een experimentele en een controleconditie.	x	
6	Er is minimaal zes maanden na einde interventie een <i>follow-up</i> .	x	
7	De resultaten hebben een praktische relevantie.		x
8	Het onderzoek is uitgevoerd in een situatie die vergelijkbaar is met de dagelijkse praktijk van de uitvoering van de interventie ('externe validiteit').		x
9	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.		





Typering opzet

Kruis aan van welk type de opzet is op basis van de aangekruiste antwoorden in het bovenstaande schema. Alle antwoorden in de aangegeven *range* moeten aangekruist zijn.

	Z	Geen van de onderstaande alternatieven					
	F	<i>Monitoring</i>	1,3			7-8	
	E	Veranderingsonderzoek	1-4		(6)	7-8	
	D	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> (niet in de praktijk)	1-4	5	(6)		(9)
	C	Onderzoek met (quasi-)experimenteel <i>design</i> in de praktijk (zonder <i>follow-up</i>)	1-4	5		7-8	(9)
x	B	Onderzoek met quasi-experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	
	A	Onderzoek met experimenteel <i>design</i> in de praktijk en met <i>follow-up</i>	1-4	5	6	7-8	9

Typering overige methodologische kenmerken:

Kruis voor elke uitspraak die waar is het hokje aan. Kruis in de overige gevallen (nee, niet van toepassing, onbekend, twijfel) geen hokje aan.

x	11	Er is een controlegroep zonder interventie met de methode en/of met de gebruikelijke zorg.
	12	Er is een controlegroep met interventie met een gespecificeerde andere, duidelijk gespecificeerde methode.
	13	De experimentele en de controlegroep zijn <i>at random</i> samengesteld.
	14	Het <i>design</i> bevat een herhaalde N=1-opzet met een baseline-controleconditie.
	15	Het onderzoek is uitgevoerd door anderen dan de ontwikkelaars of de aanbieders van de methode.
x	16	De uitval/non-respons van subjecten tussen de meetmomenten is gespecificeerd (omvang en specifieke eigenschappen).
x	17	De representativiteit van de geïnccludeerde subjecten is bepaald.
	18	De implementatiegetrouwheid is bepaald (i.e. nagegaan is wat de mate is waarin het protocol, de handleiding of de methodiek getrouw is gevolgd - ook wel behandelingsintegriteit, 'treatment integrity' of 'fidelity' genoemd).





D. Eventuele toelichting op scores onder C.

--

E. Overzicht van het effect per uitkomstmaat

Onderzoek 3	Uitkomstmaat 1	Uitkomstmaat 2	Uitkomstmaat 3	Uitkomstmaat 4
Omschrijving uitkomstmaat*	Zie tabel 6, 7, 8, 9			
Meetinstrument**	Zie tabel 6, 7, 8, 9			
Effectsize ***	Zie tabel 6, 7, 8, 9			

* Waarop is effect gemeten

** Met welk instrument is effect gemeten, bv. vragenlijst x

*** Mogelijkheden:

d of ES groter dan of gelijk aan .20 = klein effect = 1;

d of ES groter dan of gelijk aan .50 = middelmatig effect = 2;

d of ES groter dan of gelijk aan .80 = groot effect = 3.

Negatief effect wordt aangeduid met een -1, -2 of -3.

Geen effect = 0.

Zie voor toelichting bijlage 1.





F. Toelichting op meetinstrumenten, analyse en effecten

Analyse

Voor hypothese 1 zijn deelnemers die de cursus hebben gevolgd vergeleken met vrouwen uit het LASA-onderzoek op de indicatoren van deprivatie. Hiervoor zijn chi-square tests en de t-test voor onafhankelijke variabelen uitgevoerd.

Voor hypothese 2 is een 'binary logistic regression' toegepast om de effecten van vroege niveaus van eenzaamheid (T1) en de conditie (interventiegroep versus controlegroep) op specifieke veranderingen in vriendschap binnen een jaar na de interventie te onderzoeken.

Om hypothese 3 te testen is een gestandaardiseerde regressie voor eenzaamheid gebruikt (voor één jaar na het begin van de cursus: T2 voor de gecombineerde 'interventiegroep').

Voor het testen van hypothese 4 is een 'binary logistic regression' gebruikt. Hiervoor was het gerapporteerde gebruik van de combinatie van vriendschapstrategieën de afhankelijke variabele, terwijl de aanwezigheid van een partner, of de aanwezigheid van een vriend in de binnenste cirkel van het konvooi, en eenzaamheid op T1 de covarianten waren.

Voor het testen van de hypothesen 5 en 6 zijn de variabelen 'verlies van de partner' en 'leeftijd' toegevoegd aan de logische regressieverdeling, terwijl de variabele 'aanwezigheid van een partner' is verwijderd.

Tabel 6. Odds Ratios for developing New friends (Model 1), Improving Friendships (Model 2) and Combining These two Strategies (Model 3) for Program Participants and Control Group at T2 (N=167)

	Model 1	Model 2	Model 3
Loneliness at T1	1.034	.967	1.008
Condition (Intervention/Control)	1.809***	2.179*	1.919*

***p <.001; **p<.01; *p<.05.

Tabel 7. Standardized Regression Coefficients for Use of Different Friendships Strategies by Participants of Intervention on Loneliness at T2, Controlling for Loneliness at t1 end Condition

	Beta
Condition (Study 1 or 2)	1.908***
Loneliness at T1	.619***
Improvement in friendship	-1.272
Development of new friendship	-.320
Improvement in and development of new friendships	-1.865**

***p<.001; **p<.01.





Tabel 8. Odds-Ratios for Use of Combined Friendship Strategies, Controlling for Condition, by Participants in the Friendship Enrichment program at T2 (N=112)

	Model 1	Model 2	Model 3
Conditions (Study 1 or 2)	1.010	.980	.930
Friends in inner circle at T1	1.449	1.468	1.530*
Loneliness at T1	1.095	1.101	1.083
Partner available	.782		
Loss of partner		1.086	1.109
Age			.920*

Note: Model 1 is the test of Hypothesis 4 based on the notion of satiation; it includes friends in the inner circle and availability of a partner. Model 2 is a test of Hypothesis 5 based on the social compensation model; it includes loss of the partner (through widowhood or divorce) in the equation. Model 3 tests Hypothesis 6 based on socio-emotional selectivity theory; it includes age.

* $p < .05$.

Tabel 9. Odds-Ratios for Having made new Friends (Model 1) and Improved Friendship (Model 2) 6-12 Months after Completing Program

	Model 1	Model 2
Condition (Study 1 or 2)	1.232	1.054
Loneliness at T1	1.120	.954
Friends in inner circle T1	2.306	1.781
Partner loss	1.417	.769
Age	.978	.924*

* $p < .05$.

