



Methodebeschrijving Vrienden maken... kun je leren

Databank Effectieve sociale interventies



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling





Deze methodebeschrijving is gemaakt door:

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

Jan Willem van de Maat is projectmedewerker van de afdeling Leefbaarheid en sociale samenhang van MOVISIE.

Augustus 2011

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

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	07
1. Beschrijving methode	10
1.1 Probleemomschrijving	10
1.2 Doel van de methode	10
1.3 Doelgroep van de methode	11
1.4 Indicaties en contra-indicaties	11
1.5 Aanpak	12
1.6 Materiaal	14
1.7 Benodigde competenties van de professional	14
1.8 Overige randvoorwaarden	15
1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies	15
1.10 Contactgegevens ontwikkelaar	16
2. Onderbouwing	17
2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode	17
2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak	17
3. Onderzoek naar praktijkervaringen	20
3.1 Uitvoerende organisaties	20
3.2 Praktijkervaringen van de professional	20
3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger	21
3.4 Praktijkvoorbeeld	22
4. Effectonderzoek	23
4.1 Directe aanwijzingen voor effectiviteit	23
4.2 Indirecte aanwijzingen voor effectiviteit	25
5. Conclusies	26
5.1 Samenvatting werkzame elementen	26
5.2 Samenvatting effectonderzoek	26
6. Verantwoording	28
6.1 Het zoeken en selecteren van literatuur	28
6.2 Literatuur	28
 Bijlage 1: Toelichting effectonderzoek	30
Bijlage 2: Overzicht onderzoeken en de hoofdkenmerken	33
Bijlage 3: Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoeken: Vrienden maken...kun je leren? Een onderzoek naar het verband tussen sociale ontwikkeling en verandering in eenzaamheid (en welbevinden) bij cursisten van 18 tot 85 jaar.	35





Bijlage 4: Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoeken: Stimulering van sociale zelfredzaamheid: Een onderzoek bij deelnemers van de cursus 'Vrienden maken... kun je leren'

40





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 1 van dit document beschrijft de methode zelf, zoals de doelen, de doelgroep en de aanpak. Onderdeel 2 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 3 geeft zicht op de praktijkervaringen van de professional en de cliënt/burger met de methode. Onderdeel 4 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 *Vrienden maken... kun je leren* is het bijdragen aan de preventie van depressie, door sociale steun te vergroten. Dat gebeurt concreet door met de deelnemers aan de volgende drie subdoelen te werken.

- Zicht krijgen op eigen wensen en grenzen ten aanzien van vriendschap.
- Realistische gedachten en verwachtingen ontwikkelen ten aanzien van vriendschap.
- Een actieve houding ontwikkelen ten aanzien van vriendschap sluiten en onderhouden.

Doelgroep

Tot de doelgroep behoren volwassenen van alle leeftijden die:

- kunnen en willen werken aan het verstevigen van vriendschap in hun leven
- bereid en in staat zijn naar zichzelf te kijken en te leren
- beschikken over een klein sociaal netwerk.

Aanpak

Vrienden maken... kun je leren is een cursus van zes wekelijkse lessen en een terugkombijeenkomst. Elke bijeenkomst start met een theoretische uitleg over de onderwerpen die in de sessie behandeld zullen worden. Vervolgens bespreken de deelnemers huiswerkopdrachten en voeren zij oefeningen uit en/ of spelen zij rollenspellen.

In de eerste sessies wordt gewerkt aan zowel het verkennen van de betekenis van vriendschap en de eigen vriendschapssituaties als aan het verstevigen van zelfwaardering en het verminderen van negatieve gedachten. Vervolgens komt er meer nadruk te liggen op het goed communiceren met anderen en jezelf profileren. Vanaf de vierde bijeenkomst werken de deelnemers aan een SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden) geformuleerd persoonlijk plan van aanpak gericht op het aangaan en onderhouden van vriendschappen.

Materiaal

De volgende cursusmap, inclusief handboek, is beschikbaar:

Cursusmap Train-de-trainercursus 'Vrienden maken... kun je leren', geschreven door Context Haaglanden (voorheen afdeling Preventie), uitgegeven in 2011 door de Parnassia Bavo Groep.

Ontwikkelaar

Context Haaglanden (voorheen afdeling Preventie)

Parnassia Bavo Groep

Lies Nolden

070 391 81 91

www.context.nl





2. Onderbouwing

De methode is ontwikkeld op basis van kennis over en ervaring met enkele bestaande interventies zoals *Zin in vriendschap* (vriendschapskursus) en *In de put, uit de put* (kursus gericht op preventie van depressie).

Tevens is bij de opbouw van de methode gebruik gemaakt van de leercirkel van Kolb (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011), welke gebaseerd is op de volgorde waarin mensen leren. De cirkel bestaat uit vier stappen en begint bij 'waarnemen en ervaren'. Daarna volgt de fase van 'reflectie en bezinning', vervolgens staat het vormen van 'theorie en concepten' centraal en de laatste fase omvat 'toepassen van het geleerde'.

Daarnaast staan aan elkaar verwante begrippen als 'mastery' en 'self-efficacy' zoals Mellor (2008) deze gebruikt centraal in deze interventie (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). 'Mastery' en 'self-efficacy' zijn essentieel voor de geestelijke gezondheid en zelfredzaamheid van individuen en verwijzen naar het gevoel greep te hebben op het eigen leven.

3. Onderzoek naar praktijkervaringen

Momenteel wordt de methode door het Nederlandse Rode Kruis in bijna heel het land aangeboden. Er maken nog geen andere organisaties gebruik van de methode. Er zijn geen onderzoeken of evaluaties beschikbaar naar de ervaringen van professionals met de methode. Er is één onderzoek beschikbaar naar de door de deelnemers ervaren effecten van de cursus. Het overgrote deel van de cursisten geeft aan baat te hebben bij de cursus (Meinema, 2009). De deelname heeft voor hen verschillende zaken opgeleverd. Sommigen vertellen dat zij meer realistische verwachtingen van vriendschap hebben ontwikkeld. Anderen vertellen dat zij beter hebben leren relativeren, assertiever zijn geworden en hun communicatieve vaardigheden hebben verbeterd. Ten slotte geven deelnemers aan dat zij veel over zichzelf en over hun huidige vriendschapssituatie hebben geleerd.

4. Effectonderzoek

Naar de effectiviteit van de interventie zijn twee onderzoeken verricht. Het eerste onderzoek (Loretan, 2009) is een veranderingsonderzoek (E). De belangrijkste conclusie is dat zes maanden na de cursus de eenzaamheid van de deelnemers significant is afgenomen en dat er een significante toename in welbevinden onder hen heeft plaats gevonden. Daarbij zijn deelnemers met een positieve zelfperceptie van de eigen sociale mogelijkheden en/ of een bereidheid tot het actief uitbreiden of verdiepen van sociale contacten, significant minder eenzaam en ervaren zij meer welbevinden dan de overige deelnemers (zes maanden na de cursus). Ten slotte blijkt uit het onderzoek dat deelnemers van 50 jaar en ouder die geen positief zelfbeeld hebben van hun sociale mogelijkheden, niet profiteren van de cursus. Het tweede onderzoek (Stevens, De Koning & Loretan, 2008) is ook een veranderingsonderzoek (E). De belangrijkste resultaten zijn dat de eenzaamheid onder de deelnemers sterk afneemt. De stemming van de respondenten verbetert significant, al zijn de veranderingen onder mensen van 50 jaar en ouder niet significant. In sociaal optimisme is bij





elke meting een significante toename gevonden. Op het gebied van autonomie is alleen een significante toename aangetoond tussen de voormeting en de meting twee maanden na het einde van de cursus.

5. Samenvatting werkzame elementen

- Preventie van depressie door het vergroten van sociale steun.
- Het ontwikkelen van realistischere verwachtingen van vriendschappen, bijvoorbeeld via het tekenen van konvoocirkels van sociale contacten.
- Het ontwikkelen van een assertieve en actiegerichte houding in het sluiten en onderhouden van vriendschappen, onder meer via het opstellen van een concreet plan van aanpak.
- Uitgaan van de (potentiële) capaciteiten van de deelnemers, het werken aan een positieve zelfperceptie en het verbeteren van vaardigheden gericht op zelfregie.
- Oefenen met communicatievaardigheden luisteren en vertellen.
- Bewustwording van en relativering van de eigen problematiek door onderlinge herkenning tijdens de cursus.





1. Beschrijving methode

De beschrijving van de methode is gebaseerd op de volgende cursusmap:

Vrienden maken...kun je leren, geschreven door Context (voorheen Afdeling Preventie), uitgegeven in 2011 door de Parnassia Bavo Groep in Den Haag.

1.1 Probleemomschrijving

Veel Nederlanders (7%) lijden onder een depressie of hebben last van depressieve klachten (20%) (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Een depressie vertaalt zich in somberheid en/ of interesseverlies in combinatie met verschillende lichamelijke en psychische klachten zoals vermoeidheid, concentratie- en geheugenverlies, schuldgevoelens, gevoelens van waardeloosheid, angst, twijfel en denken aan de dood. Depressies kunnen ernstige gevolgen hebben en het leven van mensen ontwrichten.

Oorzaken

Aan depressie liggen verschillende oorzaken ten grondslag. De oorzaken kunnen zowel biologisch als psychologisch van aard zijn. Bovendien kunnen stressvolle gebeurtenissen, persoonlijke ervaringen en sociale omstandigheden ten grondslag liggen aan depressie. Eén van de risicofactoren voor een depressie is gebrek aan sociale steun. Bij sociale steun gaat het om mensen op wie je een beroep kunt doen. Het kan gaan om praktische steun, emotionele steun en informatieve steun en sociale steun kan worden gegeven door mensen uit de privésfeer, de werksfeer of beroepshalve, zo stellen Joppen, Brand en Schreurs (1992) (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Door in een interventie te werken aan vriendschappen, een vorm van sociale steun, kunnen depressie en depressieve klachten worden voorkomen.

Wij nemen bij het beschrijven van de omvang van het probleem de informatie uit het handboek van de methode als uitgangspunt. Wanneer u wilt beschikken over meer actuele of gedetailleerde informatie, dan verwijzen wij u naar www.cbs.nl of www.scp.nl.

1.2 Doel van de methode

Het hoofddoel van *Vrienden maken... kun je leren* is bij te dragen aan de preventie van depressie, door sociale steun te vergroten. Het gebrek aan sociale steun is één van de risicofactoren voor depressie.





Hoewel onder deelnemers gevoelens van eenzaamheid kunnen afnemen, is de methode niet specifiek ontwikkeld met dat doel voor ogen.

De cursus *Vrienden maken... kun je leren* kent de volgende drie concrete subdoelen.

- Zicht krijgen op eigen wensen en grenzen ten aanzien van vriendschap.
- Realistische gedachten en verwachtingen ontwikkelen ten aanzien van vriendschap.
- Een actieve houding ontwikkelen ten aanzien van vriendschap sluiten en onderhouden.

Toelichting naamgeving methode

De oorspronkelijke naam van de methode is 'De kracht van vriendschap'. Dit verwijst naar de insteek van methode dat deelnemers voortdurend worden aangesproken op hun 'eigen kracht'. Het idee hierachter is dat het focussen op wat wel goed gaat en dat uitbouwen, betere resultaten lijkt te bewerkstelligen dan een benadering die uitgaat van gebreken, problemen of negatieve aspecten. De cursus is er dan ook op gericht om mensen handvatten te geven om meer controle te krijgen over de kwetsbare delen van hun leven. Met andere woorden, de cursus wil de zelfsturingsvaardigheden van deelnemers verbeteren (zie ook paragraaf 2.2 over 'mastery' en 'self-efficacy').

In overleg met het Nederlandse Rode Kruis is besloten om de naam te wijzigen in de huidige naam, omdat dit naar verwachting de doelgroep beter zal aanspreken.

1.3 Doelgroep van de methode

Tot de doelgroep behoren volwassenen van alle leeftijden die:

- kunnen en willen werken aan het verstevigen van vriendschap in hun leven
- bereid en in staat zijn naar zichzelf te kijken en te leren
- beschikken over een klein sociaal netwerk.

Iedereen die zich aanmeldt voor de cursus krijgt een kennismakingsgesprek (zie 1.4) met een deskundige medewerker van de uitvoerende organisatie van de methode. In dit gesprek wordt gekeken of de cursus aansluit bij de behoeften en verwachtingen van de potentiële deelnemer.

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

Kennismakingsgesprek

Niet iedereen kan aan de cursus deelnemen. Met elke deelnemer wordt een kennismakingsgesprek gevoerd. Voor dit gesprek is een leidraad beschikbaar in de cursusmap. Onderdeel daarvan is een lijst met criteria voor in- en exclusie van deelnemers. De criteria





hebben onder meer betrekking op:

- de mate waarin iemand beschikt over basale sociale vaardigheden
- in hoeverre iemand een bijdrage kan leveren aan de groep
- het verwachtingenpatroon van de aspirant deelnemer
- de beschikbaarheid van 'eigen kracht'.

De cursus is expliciet niet geschikt voor:

- mensen met ernstige problemen, die daardoor te veel in beslag worden genomen en te weinig ruimte en energie hebben voor de lessen in cursus; denk bijvoorbeeld aan een recente echtscheiding, recent overlijden van familielid of een crisissituatie vanwege grote schulden
- mensen die recent een intensief hulpverleningstraject (bijvoorbeeld opname) achter de rug hebben en op zoek zijn naar sociaal contact in het kader van re-integratie in het maatschappelijk leven.

1.5 Aanpak

Opbouw en werkwijze

Vrienden maken... kun je leren is een cursus die bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Na twee maanden komen de deelnemers voor een afsluitende terugkombijeenkomst bij elkaar. Aan de cursus doen tussen de acht en twaalf deelnemers mee. De opbouw van de bijeenkomsten is als volgt. Eerst geeft de cursusleider theoretische uitleg over onderwerpen die in de betreffende bijeenkomst centraal staan. Daarna worden de huiswerkopdrachten van de vorige les besproken. Vervolgens oefenen de deelnemers met opdrachten en (rollen-)spellen. Aan het einde van elke bijeenkomst legt de cursusleider de huiswerkopdrachten voor de volgende sessie uit. Tijdens de cursus creëert de cursusleider een sfeer van ontspanning, veiligheid en respect, zodat ook verlegen mensen tot hun recht kunnen komen.

Inhoud

Hieronder is kort de inhoud van elke bijeenkomst weergegeven.

Bijeenkomst 1: Wat is vriendschap?

In de eerste bijeenkomst legt de cursusleider de doelen en uitgangspunten van de cursus uit en maken de deelnemers kennis met elkaar. Daarnaast wordt ingegaan op de betekenis en het belang van vriendschap. Ook voeren de deelnemers een oefening uit die gericht is op het verstevigen van zelfwaardering.

Bijeenkomst 2: Vriendschap: wens en werkelijkheid

In de tweede bijeenkomst tekenen mensen hun 'konvooi' van vrienden en kennissen: met behulp van cirkels geven zij aan wie dichtbij staat en belangrijk is, wie dichtbij staat en minder belangrijk is en wie minder dichtbij staat, maar toch belangrijk is. Het doel hiervan is dat de deelnemers inzicht krijgen in hun vriendschapssituatie (kwantiteit en kwaliteit) en hun eigen





wensen met betrekking tot vriendschap. Daarnaast werken de deelnemers in deze bijeenkomst aan het terugdringen van negatieve gedachten en komt de waarde van het positief en constructief denken aan bod. De deelnemers oefenen bijvoorbeeld met het formuleren van positieve gedachten.

Bijeenkomst 3: denken en communiceren

In de derde bijeenkomst bespreken de deelnemers irrationele en negatieve gedachten. De cursusleider stimuleert de deelnemers deze gedachten te vervangen door meer constructieve gedachten. In het tweede deel van de bijeenkomst bespreken de deelnemers het belang van communicatie. Ze bespreken dat het niet alleen van belang is *wat* er wordt gezegd, maar dat het er ook toe doet *hoe* iets wordt gezegd.

Bijeenkomst 4: vriendschap: communiceren en profileren

In de vierde bijeenkomst bespreken de deelnemers eerst wat ontmoetingsplekken zijn voor vrienden en wat iemand tot een prettige gesprekspartner maakt. Daarna oefenen de deelnemers met actief luisteren, omdat dit een belangrijke vaardigheid is in de communicatie tussen vrienden. Daarna oefenen de deelnemers met 'aandacht innemen': jezelf laten zien door over jezelf te vertellen. Vervolgens oefenen de deelnemers met een assertieve houding door het toepassen van de 'ik-boodschap'. Daarin constateer je het gedrag van een ander, geef je aan wat daarvan de gevolgen voor jou zijn en geef je aan wat je van de ander wil.

In de tweede helft van de bijeenkomst oefenen de deelnemers met de communicatievaardigheden 'luisteren' en 'vertellen' door het spelen van het Carrouselspel. Hierbij worden de deelnemers in koppels ingedeeld. Eerst vertelt de één twee minuten iets over zichzelf, terwijl de ander luistert. Vervolgens worden de rollen omgedraaid. Daarna wisselen de gesprekspartners. Aan het einde van de bijeenkomst staan de deelnemers stil bij de eerste vier bijeenkomsten en bepalen zij, met behulp van een lijst, welke werkpunten voor henzelf de komende tijd van belang zijn en hoe zij daar concreet aandacht aan kunnen besteden.

Bijeenkomst 5: vriendschap: werken richting praktijk

In de vijfde bijeenkomst wordt eerst kort terug gekeken naar ontmoetingsplekken, voorwaarden voor vriendschap en wat mensen tot prettige gesprekspartners maakt. Vervolgens oefenen de deelnemers opnieuw met een assertieve houding met behulp van de ik-boodschap. Ook spelen ze opnieuw het Carrouselspel. De bijeenkomst eindigt met het omzetten van de 'werkpunten' uit de vorige bijeenkomst naar een SMART-geformuleerd plan van aanpak. De deelnemers benoemen daarin concreet en in haalbare stappen hoe zij hun doel willen bereiken. Het stellen van haalbare en concrete doelen vergroot de kans op het behalen van die doelen.

Bijeenkomst 6: Vriendschap: Hoe verder?

In de zesde en laatste bijeenkomst bespreken de deelnemers in subgroepjes hun plannen van aanpak. Zij helpen elkaar hun plannen aan te scherpen. In de tweede helft van de bijeenkomst schrijven de deelnemers een 'reflectieverslag', waarin zij aan de hand van een aantal vragen terug kijken naar de cursus en wat zij geleerd hebben en hoe zij het geleerde kunnen vasthouden.

Bijeenkomst 7: De terugkombijeenkomst

In de terugkombijeenkomst bespreken de deelnemers plenair hoe zij de afgelopen weken hun





plan van aanpak hebben uitgevoerd. Wat is gelukt? Wat heeft het opgeleverd? Wat is (nog) niet gelukt? Wat leer je daarvan? Wat heb je nodig om een volgende stap te zetten? De cursusleider sluit de bijeenkomst positief af en moedigt de deelnemers aan te blijven werken aan het plan van aanpak.

1.6 Materiaal

Cursusmap Train-de-trainercursus 'Vrienden maken... kun je leren', geschreven door Context Haaglanden (voorheen afdeling Preventie), uitgegeven door Parnassia Bavo Groep in 2011.

In de uitgebreide cursusmap zijn de volgende onderdelen opgenomen.

- Gedetailleerd handboek voor de cursusleiders (trainers).
- Tips voor samenwerking tussen trainers.
- Een aantal ervaringen van deelnemers, waaronder een interview met een deelnemer.
- Twee journalistieke achtergrondartikelen over vriendschap.
- Documenten voor het kennismakingsgesprek en de selectie van deelnemers (leidraad, formulier en een vragenlijst).
- Logboekformulier voor de trainer.
- Evaluatielijst.
- Eenzaamheidsschaal (vragenlijst).
- Achtergrondmateriaal over onder andere communicatie, luisteren en assertiviteit.
- Informatie over en contactgegevens van de helpdesk.

De cursusmap is alleen beschikbaar voor mensen die de train-de-trainercursus volgen of hebben gevolgd (zie 1.7).

1.7 Benodigde competenties van de professional

Momenteel geven vrijwilligers van de uitvoerende welzijnsorganisatie (het Rode Kruis) de cursus, maar de cursus kan ook door professionele krachten worden gegeven. Niet iedereen is echter geschikt om de cursus te geven. De cursusleiders dienen minimaal een hbo-opleiding te hebben of academisch geschoold te zijn. Zij moeten bovendien:

- goede sociale vaardigheden hebben en een voorbeeldfunctie kunnen vervullen
- kunnen werken volgens protocollen
- professionele afstand kunnen bewaren
- affiniteit en ervaring hebben met het werken met groepen.

De selectie van cursusleiders vindt momenteel plaats met behulp van selectiegesprekken door de welzijnsorganisatie (tot nu toe is dit het Rode Kruis).





Train-de-trainer

De cursusleiders dienen een intensieve tweedaagse train-de-trainercursus volgen, voordat zij de methode mogen toepassen. Een ervaren trainer van Context geeft deze training. Deze trainer kan beslissen dat een deelnemer niet geschikt is om de cursus in de praktijk te geven. Voor deze cursus kan contact opgenomen worden met de ontwikkelaar (zie 1.10).

1.8 Overige randvoorwaarden

Kwaliteitsbewaking

De kwaliteit van de methode wordt bewaakt door gebruik te maken van:

- selectie-eisen voor cursusleiders (zie 1.7)
- een intensieve training voor iedereen die de cursus wil geven
- het voeren van kennismakingsgesprekken met potentiële deelnemers (zie 1.4)
- een evaluatieformulier
- het bijhouden door de trainers van een logboek, met daarin informatie over wat goed en minder soepel verloopt
- een helpdesk, waar trainers met hun vragen terecht kunnen (per e-mail en telefonisch).

De ontwikkelaar tekent bij het bovenstaande aan dat er momenteel geen duidelijke afspraken zijn tussen de betrokken partijen over wie de evaluatieverslagen en logboeken verzamelt en verwerkt (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 maart 2011). De samenwerkingsafspraken daarover worden vernieuwd.

Kosten van de interventie

De kosten voor de uitvoerende instelling bestaan uit personele kosten (als de cursus door een betaalde kracht wordt gegeven), kosten voor de zaalhuur en kosten voor het volgen van de verplichte train-de-trainerscursus. Geïnteresseerde uitvoerende instellingen kunnen de kosten voor zo'n training bij de ontwikkelaar aanvragen.

1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies

De methode is voor een deel gebaseerd op de vriendschapskursus *Zin in Vriendschap* en voor een deel op de interventie *In de put, uit de put*.

Zin in Vriendschap

De cursus *Zin in Vriendschap* vertoont qua aanpak een aantal overeenkomsten met de methode *Vrienden maken... kun je leren*. Zo maken beide interventies gebruik van het tekenen van 'konvoeringen' en het oefenen met de 'ik-boodschap'. Er zijn echter meer verschillen tussen de interventies. De cursus *Zin in Vriendschap* is namelijk gericht op het verminderen van gevoelens van eenzaamheid onder vrouwen van 55 jaar en ouder. Daarnaast is een verschil





dat de cursus Zin in vriendschap bestaat uit twaalf bijeenkomsten, terwijl *Vrienden maken... kun je leren* slechts zes bijeenkomsten omvat. Bovendien is *Vrienden maken... kun je leren* actiegerichter en stellen de deelnemers al halverwege de cursus een SMART-geformuleerd plan van aanpak op. Effectonderzoek naar Zin in vriendschap kan daarom niet als indirect wetenschappelijk bewijs meegenomen worden voor *Vrienden maken... kun je leren*.

In de put, uit de put

De methode *Vrienden maken... kun je leren* vertoont ook enige overeenkomsten met *In de put, uit de put*. De cursussen hebben bijvoorbeeld hetzelfde hoofddoel: preventie van depressie.

Ook besteden beide interventies, met behulp van oefeningen, aandacht aan onderwerpen als 'constructief denken', 'assertiviteit' en 'sociale vaardigheden'.

Er zijn echter meer verschillen tussen beide interventies dan overeenkomsten. Zo ligt in *Vrienden maken... kun je leren* de nadruk op het sociale aspect: vriendschappen aangaan en onderhouden. In *In de put, uit de put* ligt de nadruk op verschillende risicofactoren voor depressie. En ook de doelgroep verschilt. In de put, uit de put richt zich op volwassenen tot en met 55 jaar, terwijl *Vrienden maken... kun je leren* zich op alle volwassenen richt. Ten slotte verschilt het aantal bijeenkomsten. In de put, uit de put bestaat uit twaalf bijeenkomsten.

Effectonderzoek naar *In de put, uit de put* kan daarom niet als indirect wetenschappelijk bewijs worden meegenomen.

1.10 Contactgegevens ontwikkelaar

Context Haaglanden (voorheen afdeling Preventie) Parnassia Bavo Groep

Lijnbaan 4

2518 AC Den Haag

070 391 81 91

www.context.nl

Contactpersoon

Lies Nolden

070 391 81 91

l.nolden@context.nl





2. Onderbouwing

2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode

In het kader van het programma 'Preventie van depressie' hebben de voorgangers van Context (onderdeel Parnassia Bavo Groep) verschillende interventies ingezet die zich op risicofactoren voor depressie richtten. Omdat er een interventie ontbrak die zich richtte op de risicofactor 'sociale steun', heeft Context in 2007 besloten om zelf zo'n cursus te ontwikkelen.

Bij de ontwikkeling van *Vrienden maken... kun je leren* zijn de ontwikkelaars uitgegaan van hun kennis over en ervaringen met een aantal cursussen: In de put, uit de put, Zin in vriendschap, Assertiviteit en Stoppen met piekeren.

Pilot en doorontwikkeling

Nadat de ontwikkelaars de eerste versie van de cursus *Vrienden maken... kun je leren* hadden ontwikkeld, is de cursus twee keer in de praktijk gegeven. Op basis van de ervaringen met het geven van deze twee cursussen hebben de ontwikkelaars de opbouw en aanpak, waar wenselijk, bijgesteld. In de loop van de tijd is met behulp van ervaringen van andere cursusleiders de cursus verder verfijnd en aangepast. Tot slot gebruikt de ontwikkelaar momenteel de reacties die binnenkomen via de helpdesk en tijdens de terugkomdagen om de cursus en het draaiboek aan te passen.

De onderzoekster van één van de effectonderzoeken (zie deel 4) beveelt aan om de cursus voor twee verschillende leeftijdsgroepen toegankelijk te maken, omdat de eenzaamheidsverandering op verschillende manieren tot stand komt in de leeftijdsgroep van deelnemers jonger dan 50 jaar en de leeftijdsgroep van deelnemers van 50 jaar en ouder. Een indeling naar leeftijd zou meer recht kunnen doen aan de behoeften van deelnemers, bijvoorbeeld als het gaat om herkenning van hun situatie en leefomstandigheden en ontwikkelgeschiedenis. De ontwikkelaar heeft deze aanbeveling niet overgenomen.

2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak

In persoonlijk en e-mailcontact heeft de ontwikkelaar te kennen gegeven dat zij voor de onderbouwing van de methode gebruik heeft gemaakt van verschillende publicaties. In het handboek zijn echter geen verwijzingen naar deze publicaties opgenomen. In de tekst hieronder zijn daarom verschillende indirecte verwijzingen opgenomen die zijn verkregen via persoonlijke communicatie met de ontwikkelaar.

Leerstijltheorie van Kolb

Bij de opbouw van de methode is gebruik gemaakt van de leerstijltheorie van Kolb (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Onderdeel van de leerstijltheorie van Kolb is de leercirkel, gebaseerd op de volgorde waarin mensen leren. De cirkel bestaat uit vier stappen en begint bij 'waarnemen en ervaren'. Daarna volgt de fase van 'reflectie en





bezinning', vervolgens staat het vormen van 'theorie en concepten' centraal en de laatste fase is 'toepassen van het geleerde'. Daarna start de leercirkel weer met 'waarnemen en ervaren'. De cursus volgt deze cirkel en start met bewustwording, zelfobservatie en zelfregistratie ten aanzien van het thema vriendschap. Dit gebeurt door het geven van informatie en het bespreken van het thema. Daarna wordt een individueel toegesneden actieplan gemaakt. Vervolgens moeten de deelnemers zelf actie ondernemen. Tot slot staat de vraag 'hoe behoud je je winst?' centraal.

Sociale steun

Eén van de risicofactoren voor een depressie is het gebrek aan sociale steun. Bij sociale steun gaat het om mensen op wie je een beroep kunt doen. Joppen, Brand & Schreurs (1992) stellen dat het gaat om praktische steun, emotionele steun en informatieve steun. Sociale steun kan worden gegeven door mensen uit de privésfeer, de werksfeer of beroepshalve (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Uit onderzoek van Cohen en Wills (1985) blijkt sociale steun ('social support') als een soort buffer tegen stress te fungeren en de gezondheid en het welbevinden te beschermen (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Uit onderzoek naar de beïnvloedbaarheid van determinanten van depressie door Hosman (1990) blijkt dat het goed mogelijk is om de determinant 'sociale steun' op effectieve wijze te beïnvloeden (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). In *Vrienden maken... kun je leren* gebeurt dat door aan de drie volgende concrete subdoelen te werken.

- Zicht krijgen op eigen wensen en grenzen ten aanzien van vriendschap.
- Realistische gedachten en verwachtingen ontwikkelen ten aanzien van vriendschap.
- Een actieve houding ontwikkelen ten aanzien van vriendschap sluiten en onderhouden.

Factoren van invloed op depressie

Bij de ontwikkeling van de methode is gebruikt gemaakt van de bestaande methode In de put, uit de put. Deze interventie behandelt een aantal factoren (risicofactoren en/of beschermende factoren) die van invloed zijn bij depressie. Het gaat om de factoren 'ontspanning', 'plezierige gebeurtenissen', 'denken' en 'sociale vaardigheden'. Twee van deze factoren uit In de put, uit de put komen expliciet aan bod in *Vrienden maken... kun je leren*, namelijk: 'denken' en 'sociale vaardigheden' (onder andere assertiviteit). In het kader van de factor 'plezierige activiteiten' wordt in de aanpak twee keer een inventarisatie van ontmoetingsmogelijkheden (ideeën, uitwisseling en stimulans) gemaakt en stimuleert de cursusleider om te 'experimenteren' (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011).

Zelfregie

Voor de onderbouwing van de aanpak van de methode is gebruik gemaakt van begrippen als 'mastery' en 'self-efficacy' zoals Mellor et al. (2008) deze gebruiken (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). 'Mastery' verwijst naar het gevoel greep te hebben op het eigen leven. 'Mastery' en 'self-efficacy' zijn essentieel voor de geestelijke gezondheid en zelfredzaamheid van individuen. Uit onderzoek van Hosman et al. (2006) blijkt bijvoorbeeld dat mensen met een sterke 'mastery' een kleinere kans hebben op een eerste depressie (persoonlijke communicatie Lies Nolden, 14 februari 2011). Op diverse manieren worden deelnemers aan de cursus bewust gemaakt van hun 'mastery' en worden gedachten en gedrag gestimuleerd die deze competentie bevorderen. Dit gebeurt in de gesprekken, ervaringsoefeningen en specifiek in terugkerende onderwerpen als 'positieve zelfwaardering',





'beloon jezelf' en in de aandacht voor zelfzorg.

Communicatievaardigheden

Communicatievaardigheden 'luisteren' en 'vertellen' en onderdelen als 'actief luisteren' en 'carrouseloefening' zijn afkomstig uit communicatieliteratuur en communicatietrainingen van (onder andere) de ggz. Hiervan zijn geen officiële uitgaven beschikbaar.





3. Onderzoek naar praktijkervaringen

3.1 Uitvoerende organisaties

Momenteel biedt alleen het Nederlandse Rode Kruis de cursus aan, maar ook andere welzijnsorganisaties kunnen de cursus aanbieden. De cursus wordt momenteel in steden en soms ook kleine kernen in heel het land gegeven. Alleen in het noordoosten van Nederland en in Zeeland en Limburg wordt de cursus niet aangeboden. Hier kan het Rode Kruis moeilijk vrijwillige trainers vinden.

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

1. Vriendschap: vreugde of last? geschreven door Kirsten Meinema in 2009 in het kader van haar masterscriptie voor de studie Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Voor dit afstudeeronderzoek zijn zestien deelnemers van de cursus geïnterviewd met behulp van een semigestructureerde vragenlijst. Dit onderzoek is tegelijkertijd uitgevoerd met een effectonderzoek, waarin ook de eenzaamheid van respondenten werd gemeten (zie 4.1). Het doel van het onderzoek was om te achterhalen:

- wat de motieven van de deelnemers zijn om mee te doen aan de cursus
- hoe de deelnemers de cursus beoordelen
- of de deelnemers ervaren dat zij baat hebben bij de cursus.

3.2 Praktijkervaringen van de professional

De ontwikkelaar heeft geen onderzoek naar ervaringen van de professionals of vrijwillige trainers aangeleverd. Dergelijk onderzoek is evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearch (zie 6.1).

Wel bewaart de ontwikkelaar 'logboeken' van de gegeven cursussen, maar deze zijn niet geanalyseerd en beschreven in een verslag. De ontwikkelaar geeft aan hierover in de toekomst met het Rode Kruis afspraken te willen maken.

Voor elke cursus vullen de begeleiders een evaluatieformulier (logboek) in. Daarop kunnen begeleiders per sessie aangeven hoe goed het thema is behandeld, hoe de sfeer was en of er incidenten waren. Daarnaast is er in het formulier ruimte voor 'overige opmerkingen'. Aan het eind van het formulier staan zes vragen die ingaan op de totaalindruk van de cursus.





3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger

Het grootste deel van de deelnemers (13 van de 16) geeft aan dat zij baat hebben gehad bij de cursus (Meinema, 2009). De deelnemers die aangeven baat te hebben bij de cursus geven daarvoor de volgende vier redenen.

Anders denken over vriendschap

Twee deelnemers zijn anders gaan denken over vriendschap. Zij hebben naar aanleiding van de cursus hun geïdealiseerde verwachtingen van vriendschap bijgesteld naar realistische verwachtingen. Eén van hen realiseert zich sinds de cursus bovendien dat vriendschappen aangaan en onderhouden moeite kost en niet vanzelf gaat.

Leren relativeren

Twee andere deelnemers zijn hun problemen meer gaan relativeren. Zij vergelijken hun eigen situatie met de complexe situaties van sommige andere cursisten en merken bovendien dat andere mensen met dezelfde problemen als zichzelf worstelen. Eén van hen vertelt: *“Wat ik vooral goed vond van de cursus is dat je andere mensen hoort over dingen waar je zelf ook mee worstelt. Herkenning..., en dat ik het echt niet alleen heb, maar dat anderen het ook hebben.”*

Assertiviteit en luisteren

Sommige deelnemers vertellen geleerd te hebben zich assertiever op te stellen en meer hun gevoelens en wensen uit te spreken. Eén van hen vertelt: *“Om te zeggen wat ik voel en waardoor dat gevoel is gekomen, en wat ik dus liever zou willen hebben dat gebeurt. Dat vond ik heel interessant, omdat ik denk ik toch in het verleden mijn gevoelens voor mezelf hield, en mijn mond hield, waardoor de ander niet wist wat er speelde. En ik vervolgens met de volle lading kwam.”* Twee deelnemers geven daarnaast aan dat zij geleerd hebben meer en beter naar anderen te luisteren en minder ‘hard van stapel te lopen’ met vertellen.

Inzicht in de eigen situatie

Verschillende deelnemers geven aan dat zij veel geleerd hebben over zichzelf en hoe zij op anderen overkomen. De oefeningen met het konvooi hebben hen bijvoorbeeld geholpen bij het verkrijgen van een realistisch beeld van hun huidige vriendschapssituatie.

Te grote leeftijdsverschillen

Drie deelnemers vertellen dat zij weinig aan de cursus hebben gehad. Twee van hen waren oudere vrouwen die het leeftijdsverschil met de andere deelnemers als te groot ervoeren, waardoor zij niet goed aansluiting konden vinden met de andere deelnemers en hun persoonlijke vraagstukken.

Verkeerde verwachtingen

De derde deelnemer (een jonge man met een vorm van autisme) had verkeerde verwachtingen van de cursus. Hij verwachtte dat er gezamenlijke activiteiten ondernomen zouden worden, zoals samen naar het café gaan. Hij had behoefte aan het praktisch oefenen met het aangaan van vriendschappen en kon met de theorie uit de cursus in de praktijk niet uit de voeten.





3.4 Praktijkvoorbeeld

Casus van Aafke, 52 jaar.

De situatie van Aafke

Aafke is 52 jaar en alleenstaand. Haar dochter is drie jaar geleden op zichzelf gaan wonen. Ze wil nu graag 'verder met haar leven'. Ze voelt zich wat onhandig in het leggen en onderhouden van sociale contacten. Ze besloot aan de cursus deel te nemen, omdat ze dacht de cursus goed te kunnen gebruiken. Ze zegt over zichzelf dat ze niets mankeert en open de cursus is ingestapt: "Ik zie wel."

Aafke's ervaringen met de cursus

Aafke heeft de cursus als positief en prettig ervaren. De positieve insteek sprak haar erg aan. Ze deed mee aan de cursus, omdat ze er zelf voor koos en niet omdat ze een probleem had waar ze iets aan *moest* doen. De cursus sloot in die zin goed aan bij haar verwachtingen. De groepsgrootte van de cursus, elf deelnemers, heeft Aafke als prettig ervaren. Ze vindt het moeilijk om in groepen iets te zeggen en vond het daarom erg fijn dat er met kaartjes met daarop uitspraken werd gewerkt. Op de kaartjes moesten de deelnemers reageren. Zo kwam iedereen in de groep op een ontspannen manier aan het woord. De eerste bijeenkomsten was het wel nog 'aftasten' voordat de gesprekken op gang kwamen.

De gemêleerdheid van het gezelschap van zowel mannen als vrouwen en de verschillende leeftijden vond Aafke erg leuk. Het viel haar op dat mannen dezelfde onzekerheden hadden als vrouwen.

De huiswerkopdrachten vielen Aafke erg mee. Het moeilijkste vond zij het oefenen met het zich assertiever opstellen. Ze heeft bijvoorbeeld moeite met het zichzelf niet automatisch opstellen als de luisterende partij. Door te oefenen met het gesprek meer zelf te sturen door over jezelf te vertellen, merkte ze dat het contact anders was en het leverde een heel leuk gesprek op.

Wat heeft de cursus Aafke opgeleverd?

Allereerst is Aafke zich er door de cursus van bewust geworden dat zij makkelijker over zichzelf vertelt in vertrouwd 'een-op-een contact' dan in situaties met onbekenden. Zij is daardoor meer het vertrouwde contact op gaan zoeken.

Aafke heeft daarnaast door de cursus geleerd zich assertiever en ondernemender op te stellen. Ze vertelt bijvoorbeeld dat ze nu de telefoon pakt en iemand belt als ze spontaan zin heeft om te fietsen. Dat deed ze vroeger niet. Ze vertelt: "Door de cursus heb ik geleerd dat je iets moet doen om verder te komen." Ze zit beter in haar vel en heeft nu het gevoel dat ze kan kiezen: als ze samen op stap wil, moet ze bellen en anders gaat ze alleen en dan is het ook goed.





4. Effectonderzoek

4.1 Directe aanwijzingen voor de effectiviteit

1. *Vrienden maken... kun je leren? Een onderzoek naar het verband tussen sociale ontwikkeling en verandering in eenzaamheid (en welbevinden) bij cursisten van 18 tot 85 jaar. In samenwerking met het Nederlandse Rode Kruis, geschreven door Nora Loretan in 2009 in het kader van haar masterscriptie voor de studie Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.*

Doel

Het hoofddoel van het onderzoek is het in kaart brengen van de sociale ontwikkeling en het verband met stabiliteit en veranderingen in welbevinden onder deelnemers aan de cursus. En wel over de periode vanaf het begin van de cursus tot zes maanden na afloop van de cursus. De subdoelstelling van het onderzoek is het geven van een indicatie over welke specifieke groepen een positieve ontwikkeling laten zien en welke groepen dit niet of minder doen.

Onderzoeksaanpak

Het onderzoek is opgezet als een quasi-experiment met een 'one-group pretest-posttest design', zonder controlegroep (veranderingsonderzoek). Op vier verschillende punten in de tijd is een samengestelde vragenlijst (zie meetinstrumenten) afgenomen: T0 de voormeting, T1 de nameting direct na de cursus, T2 een *follow-up* tijdens de terugkombijeenkomst en T3 een follow-up zes maanden na afloop van de cursus.

Aan de eerste meting hebben 106 respondenten meegewerkt, aan de tweede nameting deden nog 84 respondenten mee en 60 respondenten hebben zowel de vragenlijst op T0, T1 en T3 ingevuld. Omdat op de terugkomdag bij de eerste follow-up (T2) 42% van de respondenten niet aanwezig was, is dit meetpunt niet meegenomen in de analyse.

De uitval is relatief hoog (46 van de 106 respondenten). De onderzoeker biedt daarvoor geen specifieke verklaring, behalve dat sommige vragenlijsten niet volledig zijn ingevuld. De groep van 106 respondenten die op T1 meedeed is vergeleken met de 60 respondenten op T3.

Daaruit komt naar voren dat de beide groepen vergelijkbaar zijn als het gaat om de belangrijkste variabelen: mate van welbevinden, leeftijd en geslacht. De onderzoekers concluderen daarom dat de resultaten niet beïnvloed worden door de ontbrekende respondenten.

Resultaten

Uit het onderzoek blijkt dat zes maanden na de cursus de eenzaamheid significant is afgenomen en dat er sprake is van een significante toename in welbevinden ten opzichte van de voormeting. De deelnemers zijn gemiddeld nog steeds wel behoorlijk (matig) eenzaam. Als het gaat om de sociale ontwikkeling blijken de deelnemers gemiddeld positiever te zijn over hun mogelijkheden om sociale contacten te *verdiepen* dan om deze *uit te breiden*. Een mogelijke verklaring daarvoor is dat de vaardigheden die voor het initiëren van contacten nodig zijn, niet voldoende verinnerlijkt worden tijdens de relatief korte cursusperiode. Verder concludeert de onderzoekster dat deelnemers met een positieve zelfperceptie van de eigen sociale mogelijkheden en/of de bereidheid tot het actief uitbreiden of verdiepen van





sociale contacten, significant minder eenzaam zijn en meer welbevinden ervaren dan de overige deelnemers (zes maanden na de cursus). Mensen met voldoende potentieel blijken kortom te kunnen profiteren van de cursus. Voor deelnemers met een negatievere perceptie van de eigen sociale mogelijkheden en een lagere bereidheid tot het ondernemen van actie is niet duidelijk of ook zij van de cursus kunnen profiteren. Zes maanden na de cursus blijken zij nog steeds ernstig eenzaam te zijn.

Tot slot blijkt uit het onderzoek dat deelnemers van 50 jaar en ouder, die geen positief zelfbeeld hebben van hun sociale mogelijkheden, niet profiteren van de cursus.

Kanttekeningen

De grootste beperking van dit onderzoek is het ontbreken van een controlegroep en een willekeurige toewijzing van deelnemers aan de cursus. Hierdoor zijn uitspraken over de effectiviteit slechts beperkt mogelijk.

Daarnaast kan de richting van de gevonden verbanden niet eenduidig worden bepaald. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat mensen, *doordat* zij zich minder eenzaam zijn gaan voelen, een positiever zelfbeeld hebben ontwikkeld over hun sociale mogelijkheden. Er kan kortom niet met zekerheid gezegd worden wat de oorzaak is en wat het gevolg.

2. Stimulering van sociale zelfredzaamheid: een onderzoek bij deelnemers van de cursus 'Vrienden maken... kun je leren'. Verslag in opdracht van het Rode Kruis geschreven door Nan Stevens, Dieke de Koning en Nora Loretan en in 2008 uitgegeven door Centrum voor Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Doel en onderzoeksvragen

In dit onderzoek wordt bestudeerd in welke mate deelname aan de cursus de sociale zelfredzaamheid van de respondenten verbetert. Het onderzoek kent de volgende twee vraagstellingen.

1. Hoe eenzaam zijn de mensen die aan de cursus deelnemen? Eenzaamheid wordt hier beschouwd als een indicatie van lage sociale zelfredzaamheid.
2. Slagen de deelnemers erin om hun eenzaamheid te verminderen, hun stemming te verbeteren en hun autonomie te verhogen, tijdens en na het volgen van deze cursus die gericht is op sociale zelfredzaamheid?

Onderzoeksaanpak

Na het kennismakingsgesprek met de trainer hebben de deelnemers de eerste vragenlijst ingevuld en geretourneerd aan de trainers. De tweede vragenlijst vulden zij in aan het einde van de laatste bijeenkomst van de cursus. De derde vragenlijst werd ingevuld aan het einde van de terugkombijeenkomst (twee maanden na afloop van de cursus).

Bij de eerste meting hadden de onderzoekers bruikbare data van 105 respondenten. Bij de tweede meting van 95 respondenten en bij de derde meting van 71 respondenten.

De onderzoekers hebben gecontroleerd of er een verschil bestond tussen de eenzaamheid van de mensen die aan alle metingen meededen en van de mensen van wie onvolledige data beschikbaar waren (door afwezigheid of onvolledige lijsten). Er bleek geen significant verschil in eenzaamheid tussen beide groepen te zijn. De onderzoekers gaan er daarom vanuit dat de resultaten niet beïnvloed zijn door de ontbrekende respondenten.





In totaal zijn de gegevens van 105 deelnemers geanalyseerd. In vergelijking met landelijke cijfers zijn meer respondenten ongehuwd of gescheiden en zijn minder mensen gehuwd.

Resultaten

In vergelijking met de voormeting neemt de eenzaamheid (uitkomstmaat 1) aan het einde van de cursus (T1) zeer significant af. Deze significante afname houdt twee maanden na de cursus (T2) stand (zie tabel 1 in de bijlage).

De stemming (uitkomstmaat 2) van de respondenten blijkt significant te verbeteren (zie tabel 2 in bijlage). Er is een toename in de beleving van positieve gevoelens tijdens de cursus; respondenten voelen zich vaker sterk, geïnspireerd en enthousiast. De beleving van positieve gevoelens blijft stabiel twee maanden na afloop van de cursus. Daarnaast is er een significante afname in negatieve gevoelens tijdens de cursus, die stabiel blijft bij de meting twee maanden na afloop van de cursus. Men voelt zich minder vaak bedroefd, schuldig en prikkelbaar.

Opmerkelijk is dat, wanneer de cursisten verdeeld worden in mensen onder de 50 en mensen van 50 jaar en ouder, blijkt dat er alleen bij de mensen onder de 50 jaar een significante toename is van positieve emoties en een significante afname van negatieve emoties is tussen de aanvang van de cursus en de twee latere metingen. Bij de mensen boven de 50 jaar zijn de veranderingen in beleving van positieve en negatieve emoties niet significant.

Op het gebied van autonomie en sociaal optimisme (uitkomstmaat 3) is alleen een significante toename aangetoond tussen de voormeting en de meting twee maanden na het einde van de cursus. De scores horen ook twee maanden na de cursus overigens nog bij een relatief laag niveau van autonomie. In sociaal optimisme is bij elke meting een significante toename gevonden. Ook deze scores behoren op alle meetpunten tot een relatief laag niveau van sociaal optimisme.

De onderzoekers concluderen dat de resultaten opmerkelijk zijn omdat zij binnen een relatief korte periode zijn geboekt. In vergelijking met het effectonderzoek naar de cursus *Zin in vriendschap* vindt de afname van eenzaamheid bijvoorbeeld opvallend snel plaats. Dit zou verklaard kunnen worden doordat de cursus sterk gericht is op het ondernemen van actie (aanpakgedrag). Ook zou er sprake kunnen zijn van 'regressie naar het gemiddelde': extreme scores hebben de neiging te veranderen in minder extreme scores.

Kanttekening

De belangrijkste kanttekening bij het onderzoek, is het ontbreken van een controlegroep. De gemeten veranderingen kunnen daardoor niet alleen aan de cursus toeschreven worden.

4.2 Indirecte aanwijzingen voor de effectiviteit

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar soortgelijke methoden, noch in Nederland, noch in het buitenland. Dergelijke onderzoeken zijn evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursuccesses (zie 6.1).





5. Conclusies

5.1 Samenvatting werkzame elementen

- Preventie van depressie door het vergroten van sociale steun (1, 2).
- Het ontwikkelen van realistischere verwachtingen ten opzichte van vriendschappen, bijvoorbeeld via het tekenen van konvoicirkels van sociale contacten (1, 3).
- Het ontwikkelen van een assertieve en actiegerichte houding in het sluiten en onderhouden van vriendschappen, onder meer via het opstellen van een concreet plan van aanpak (1, 3, 4).
- Uitgaan van de (potentiële) capaciteiten van de deelnemers, het werken aan een positieve zelfperceptie en het verbeteren van vaardigheden gericht op zelfregie (1, 2, 3, 4).
- Oefenen met communicatievaardigheden luisteren en vertellen (1, 2, 3).
- Bewustwording van en relativering van de eigen problematiek door onderlinge herkenning tijdens de cursus (1, 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 twee onderzoeken verricht (Loretan, 2009; Stevens et al., 2008). Het eerste onderzoek (Loretan, 2009) is een veranderingsonderzoek (E). De belangrijkste conclusie is dat zes maanden na de cursus de eenzaamheid van de deelnemers significant is afgenomen en dat er sprake is van een significante toename in welbevinden ten opzichte van de voormeting. Daarbij zijn deelnemers met een positieve zelfperceptie van de eigen sociale mogelijkheden en/of een bereidheid tot het actief uitbreiden of verdiepen van sociale contacten, significant minder eenzaam en ervaren zij meer welbevinden dan de overige deelnemers (zes maanden na de cursus). Tot slot blijkt uit het onderzoek dat deelnemers van 50 jaar en ouder, die geen positief zelfbeeld hebben van hun sociale mogelijkheden, niet profiteren van de cursus.

Het tweede onderzoek (Stevens et al., 2008) is ook een veranderingsonderzoek (E). De belangrijkste resultaten zijn dat de eenzaamheid onder de deelnemers sterk afneemt. De stemming van de respondenten verbetert significant, al zijn de veranderingen onder mensen van 50 jaar en ouder niet significant. In sociaal optimisme is bij elke meting een significante toename gevonden. Op het gebied van autonomie is alleen een significante toename aangetoond tussen de voormeting en de meting twee maanden na het einde van de cursus.





Verklaring classificatie voor typering onderzoeksopzet:

A = Experimenteel onderzoek in de praktijk en met *follow-up*

B = Quasi-experimenteel onderzoek in de praktijk en met *follow-up*

C = (Quasi-) experimenteel onderzoek, in de praktijk (zonder *follow-up*)

D = (Quasi-) experimenteel onderzoek, niet in de praktijk

E = Veranderingsonderzoek

F = *Monitoring*

Z = Geen van de voorgaande alternatieven.

Zie voor een toelichting bijlage 3.





6. Verantwoording

6.1 Zoeken en selecteren van literatuur

Zoekvraag

Wat is bekend over de praktijkervaringen met en de effectiviteit van *Vrienden maken... kun je leren* voor mensen van alle leeftijden ten behoeve van:

- zicht krijgen op eigen wensen en grenzen ten aanzien van vriendschap
- realistische gedachten en verwachtingen ten aanzien van vriendschap
- actieve houding ten aanzien van vriendschap sluiten en onderhouden
- preventie van depressie?

Zoektermen

'Vrienden maken', 'kracht van vriendschap, vriend*', interventies, cursus, sociale zelfredzaamheid.

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 *Vrienden maken... kun je leren*. Wanneer dat het geval was, is de literatuur opgenomen. Zie 6.2 voor de geselecteerde literatuur.

6.2 Literatuur

Appelo, M. & Herkema-Schouten, P. (2003). Kort instrumenteel. De Positieve Uitkomsten Lijst (PUL). *Gedragstherapie*, 36, 309-317.

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





Joppen, R., Brand, W. & Schreurs, P. (1992). *Omgaan met stress*. Baarn: Turion.

Loretan, N. (2009). *Vrienden maken... kun je leren? Een onderzoek naar het verband tussen sociale ontwikkeling en verandering in eenzaamheid (en welbevinden) bij cursisten van 18 tot 85 jaar. In samenwerking met het Rode Kruis*. Masterscriptie voor de studie Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Meinema, K. (2009). *Vriendschap: vreugde of last?* Masterscriptie voor de studie Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Stevens, N., De Koning, D. & Loretan, N. (2008). *Stimulering van sociale zelfredzaamheid: een onderzoek bij deelnemers van de cursus 'Vrienden maken... kun je leren'. Verslag in opdracht van het Rode Kruis*. Nijmegen: Centrum voor Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit.

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.





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 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 nameting heeft plaats gevonden die 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
Titel rapport	Vriendschap: vreugde of last?
Auteur	K. Meinema
Jaar	2009
Onderzoeksvraag	De hoofdvraag van het onderzoek is: - Wat zijn de oorzaken voor de behoefte aan verbetering in vriendschap bij de deelnemers van de vriendschaps cursus? Er zijn vijf subvragen geformuleerd, waarvan de onderstaande twee voor deze beschrijving relevant zijn. - Vanuit welke motivatie heeft de cursist zich aangemeld voor de cursus? - Heeft de deelnemer voor zijn/ haar gevoel iets aan de cursus gehad?
In het onderzoek betrokken doelgroep	Deelnemers aan de cursus tussen de 22 en 82 jaar.
Aantal geïnccludeerde subjecten (n)	16

Effectonderzoeken (deel 4)

Methodie	Onderzoek 1	Onderzoek 2
Titel rapport	Vrienden maken... kun je leren? Een onderzoek naar het verband tussen sociale ontwikkeling en verandering in eenzaamheid (en welbevinden) bij cursisten van 18 tot 85 jaar.	Stimulering van sociale zelfredzaamheid: Een onderzoek bij deelnemers van de cursus 'Vrienden maken...kun je leren'.
Auteur	Nora Loretan	Nan Stevens, Dieke de Koning en Nora Loretan
Jaar	2009	2008
Onderzochte doelen	Het doel van het onderzoek is om onder deelnemers aan de cursus de sociale ontwikkeling en haar verband met stabiliteit en veranderingen in welbevinden in kaart te brengen, vanaf het begin van de cursus tot zes maanden na afloop van de cursus.	In dit onderzoek wordt bestudeerd in welke mate deelname aan de cursus de sociale zelfredzaamheid van de respondenten verbetert.





In het onderzoek betrokken doelgroep	Mensen van 18 tot 85 jaar.	Mensen tussen 18 en 85 jaar.
Aantal geïnccludeerde subjecten (n)	60	105
Typering onderzoeksopzet (zie bijlage 3)	Veranderingsonderzoek	Veranderingsonderzoek





Bijlage 3 – Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoeken

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

A. Naam effectonderzoek: *Vrienden maken... kun je leren? Een onderzoek naar het verband tussen sociale ontwikkeling en verandering in eenzaamheid (en welbevinden) bij cursisten van 18 tot 85 jaar.*

B. Waar en waarover het onderzoek is uitgevoerd

Kruis ja of nee aan.

		Ja	Nee
1	De resultaten van de studie zijn door experts beoordeeld.	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.	
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	
x	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.

	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.
x	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).
	17	De representativiteit van de geïncludeerde 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	Autonomie en sociaal optimisme	Positieve en negatieve stemming	Positieve en negatieve stemming
Meetinstrument**	De Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985)	De Positieve Uitkomsten Lijst (PUL) (Appello & Harkema-Schouten, 2003)	De PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988)	Stemmingslijst
Effectsize ***	Zie tabel 1 en 2	Zie tabel 1 en 2	Zie tabel 1 en 2	Zie tabel 1 en 2
<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>				

- Twee vragen over de sociale 'self-efficacy'.
- De Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985)
- Een stemmingslijst
- De PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988)
- De Positieve Uitkomsten Lijst (PUL) (Appello & Harkema-Schouten, 2003)

F. Toelichting op meetinstrumenten, analyse en effecten

Meetinstrumenten

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een samengestelde vragenlijst die bestaat uit:

- vragen over de achtergrondgegevens van de deelnemers
- twee vragen over de sociale 'self-efficacy'
- de Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985)
- een stemmingslijst





- de PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988)
- de Positieve Uitkomsten Lijst (PUL) (Apello & Harkema-Schouten, 2003).

De gebruikte vragenlijst bevat voornamelijk kwantitatieve vragen. Alleen op het laatste meetmoment (T3) konden respondenten een toelichting geven bij vier vragen.

Analyse

In dit verslag is gebruikt gemaakt van Repeated Measures MANOVA, om na te gaan of verschillen in scores op de drie meetmomenten significant zijn, in de totale groep en bij opsplitsing van de groep na leeftijd (jonger dan 50 of 50 jaar en ouder). Voor enkele subanalyses werden Repeated Measures ANOVA en t-toetsen voor onafhankelijke steekproeven gedaan.

Of verschillen in het aantal deelnemers per meting significant zijn met betrekking tot sociale mogelijkheden, is met de McNemar test (niet-parametrische test voor dichotome variabelen) getoetst. De onderzoekers spreken van significante verschillen of veranderingen als de waarschijnlijkheid dat deze op toeval berusten kleiner is dan .05 (of 5%). Bij marginale significantie is deze waarschijnlijkheid kleiner dan .06 (of 6%). De onderzoekers spreken van een sterk effect als de berekening van effectgrootte groter is dan .14. Bij een matig effect is de effectgrootte groter dan .06 en bij een klein effect is dit groter is dan .01. Effectsterkte werd met -partial Eta squared- η^2 uitgedrukt, .01 is zwak, .06 is matig en .14 is sterk.

Er werd een Repeated Measures ANOVA gedaan met de afhankelijke variabele Eenzaamheid, en twee Repeated Measures MANOVA met de afhankelijke variabele Positief Affect en Negatief Affect, respectievelijke Autonomie en Sociaal Optimisme. De within-subjectfactor was Tijd (voormeting T0, nameting T1 en tweede follow-up T3), zie tabel 1.

Tabel 1. Multivariate hoofdeffect van Tijd op de vijf maten van welbevinden

	T0	T1	T3				
Bron	M	M	M	df	F	p	η^2
Eenzaamheid	9.10	8.10	7.43	(2,58)	18.38	.00	.39
Positief Affect	33.68	35.58	35.51	(4,52)	4.95	.00	.28
Negatief Affect	26.92	25.18	23.82				
Autonomie	20.52	20.95	21.31	(4,56)	8.02	.00	.37
Sociaal optimisme	7.15	8.12	8.40				

De contrasten voormeting (T0) versus nameting (T1) en voormeting (T0) versus tweede follow-up meting (T3) waren bij alle maten van welbevinden significant, behalve bij autonomie, zie tabel 2.





Tabel 2. Contrasten van Tijd op de vijf maten van welbevinden

Bron	T0-T1	p	η^2	T0-T3	p	η^2	T1-T3	p	η^2
Eenzaamheid	1.00	.00	.26	1.67	.00	.37	.67	.01	.10
Positief Affect	1.90	.00	.15	1.83	.01	.12	n.s.		
Negatief Affect	-1.74	.01	.12	-3.10	.00	.20	n.s.		
Autonomie	n.s.			.79	.03	.08	n.s.		
Sociaal optimisme	.97	.00	.28	1.25	.00	.31	n.s.		

Tabel 3. Gemiddelde eenzaamheidsscores per leeftijdsgroep

	T0	T1	T3
Eenzaamheid (17 – 49 jr) n=34	9,4	8,5	7,3
Eenzaamheid (50 – 85 jr) n=26	8,8	7,5	7,7





Bijlage 4 – Methodologische kenmerken en resultaten effectonderzoeken

A. Naam effectonderzoek: *Stimulering van sociale zelfredzaamheid: Een onderzoek bij deelnemers van de cursus 'Vrienden maken... kun je leren'*

B. Waar en waarover het onderzoek is uitgevoerd

Kruis ja of nee aan.

		Ja	Nee
1	De resultaten van de studie zijn door experts beoordeeld.	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.	
6	Er is minimaal zes maanden na einde interventie een <i>follow-up</i> .	
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

	Z	Geen van de onderstaande alternatieven					
	F	<i>Monitoring</i>	1,3			7-8	
x	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:

	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.
x	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).
	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
Omschrijving uitkomstmaat*	Eenzaamheid	Autonomie en sociaal optimisme	Positieve en negatieve stemming
Meetinstrument**	De Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985)	De Positieve Uitkomsten Lijst (PUL) (Appelo & Harkema-Schouten, 2003)	De PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988)
Effectsize ***	Niet bepaald	Niet bepaald	Niet bepaald

F. Toelichting op meetinstrumenten en analyse

Meetinstrumenten

Voor dit onderzoek is een vragenlijst samengesteld die bestaat uit vragen over achtergrondgegevens van de deelnemers, de Positieve Uitkomsten Lijst (PUL) (Appelo & Harkema-Schouten, 2003), de Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) en een stemmingslijst: de PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Voor de verschillende schalen is de betrouwbaarheid berekend met Cronbach's alpha.

De Positieve Uitkomsten Lijst bestaat uit tien items die positieve, aan draagkracht gerelateerde kenmerken meten. Deze vragenlijst is verdeeld in de subschalen autonomie (zeven items) en sociaal optimisme (drie items). De Eenzaamheidsschaal bestaat uit elf items en meet de mate van eenzaamheid. De PANAS is verdeeld in de subschalen positieve gevoelens (tien items) en negatieve gevoelens (tien items). Voorbeelden van positieve items zijn 'vrolijk' en 'vastbesloten', voorbeelden van negatieve items zijn 'bedroefd' en 'bang'.

Analyse

De onderzoekers hebben gebruik gemaakt van de t-toets voor gekoppelde steekproeven om na te gaan of verschillen in scores op verschillende tijdstippen significant zijn. Om de resultaten te vergelijken met resultaten van een andere vriendschaps cursus, is gebruik gemaakt van de t-toets voor onafhankelijke steekproeven. Hier spreken de onderzoekers van erg significante verschillen als de waarschijnlijkheid dat de verschillen in gemiddelde scores op toeval berusten kleiner is dan .001 (of 1/10%). Zij spreken van significante verschillen als de waarschijnlijkheid dat de verschillen op toeval berusten kleiner is dan .01 (of 1%).





Tabel 4: Gemiddelde eenzaamheidsscores op drie tijdstippen

	T0	T1	T2
	N = 105	N = 95	N = 71
Eenzaamheid (17 - 85 jaar)	9,2	8,0	7,4
Eenzaamheid (17 - 49 jaar)	9,3	8,2	7,0
Eenzaamheid (50 - 85 jaar)	9,2	7,6	7,8

Tabel 5: Gemiddelde scores op positieve en negatieve gevoelens op tijdstippen

	T0	T1	T2
	N = 100	N = 92	N = 70
Positief affect	33,6	35,3	35,1
Negatief affect	27,3	25,6	25,4

