

Reflecties op de theoretische
onderbouwing van
eenzaamheidsinterventies

Nog een wereld te winnen



Jurriaan Omlo

In opdracht van Movisie, kennisinstituut voor het sociaal domein
Utrecht, 2018

Colofon

Opdrachtgever: Movisie

Auteur: Jurriaan Omlo

Eindredactie: Ethiscript

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Fotografie: Bert Beelen

Druk: LibertasPascal

ISBN: 978-90-8869-134-8

Bestellen: www.movisie.nl

© 2018 Movisie



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

Nog een wereld te winnen

**Reflecties op de theoretische onderbouwing
van eenzaamheidsinterventies**

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Samenvatting	7
1. Inleiding	10
1.1 Preventie en bestrijding van eenzaamheid	10
1.2 Theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies	10
1.3 Over de betekenis en functies van sociale theorieën	11
1.4 Leeswijzer	16
2. Geselecteerde theorieën uit de Movisie-databank	17
2.1 Theorie van Zelfmanagement van Welbevinden	17
2.2 Adaptatie-coping model	20
2.3 Empowerment	21
2.4 Interpersoonlijke relationele competenties theorie	24
2.5 Stressmodel	25
3. Relevante theorievorming over eenzaamheid en sociaal isolement voor eenzaamheidsinterventies	27
3.1 Conceptueel onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid	27
3.2 Theoretische netwerkbenaderingen	28
3.3 Theoretische benaderingen van eenzaamheid	29
3.4 Interactionele stress- en coping theorie	30
3.5 Typologie van sociaal isolement	31
4. Reflecties op de theoretische onderbouwingen	34
4.1 Korte terugblik op de betekenis en functies van theorie	34
4.2 Sterke variatie	35
4.3 Toepassing van de typologie op eenzaamheidsinterventies	37
4.4 Theoretische armoede in de conceptualisering van eenzaamheid	39
4.5 Classificatie van eenzaamheidsinterventies	41
4.6 Coherente theorievorming	42
4.7 Aanbevelingen voor het verbeteren van theoriegebruik bij eenzaamheidsinterventies	43
Literatuurlijst	48
Over de auteur	54
Bijlagen	55
Bijlage 1 Beschrijving theorieën eenzaamheidsinterventies databank	56
Bijlage 2 Geraadpleegde wetenschappers	88

Voorwoord

Er is nog een wereld te winnen bij het theoretisch onderbouwen van eenzaamheidsinterventies. Dat is in het kort de conclusie van deze mooie publicatie.

Eenzaamheid staat hoog op de beleidsagenda. De huidige minister van VWS Hugo de Jonge weet als ex-wethouder van Rotterdam als geen ander hoe groot het probleem van eenzaamheid is. Niet alleen onder ouderen, maar ook onder jongeren. Rotterdam maakte er werk van, en nu ook het kabinet.

Eenzaamheid is onderdeel van het leven en zal dus blijven bestaan. Er zullen altijd mensen zijn die bijvoorbeeld door het verliezen van een partner of ziekte uit hun evenwicht raken en vereenzamen. Maar met een slimme combinatie van ondersteuning, ontmoeting en soms wat zwaardere zorg kan veel eenzaamheid of sociaal isolement worden voorkomen of verzacht.

Maar hoe doe je dat? Hierover is veel bekend. Movisie maakte er een wat werkt bij-dossier over, waarin de belangrijkste actuele inzichten op een rijtje worden gezet. Die inzichten zijn gebaseerd op boekenkasten vol onderzoek, nationaal en internationaal en op onderzoek naar interventies die in de praktijk worden uitgevoerd. In sommige gevallen hebben deze inzichten ook geleid tot een theorie, of komen ze er mede uit voort. In de woorden van de auteur van dit boek, Jurriaan Omlo, is een theorie "een geheel van logische samenhangende uitspraken, die samen (een deel van) de werkelijkheid proberen te verklaren, of die proberen te voorspellen wat, hoe, wanneer en waarom iets gebeurt." Om het kort door de bocht samen te vatten: 'Als je dit doet, gebeurt er dat, want...'. Het is jammer dat veel van deze bestaande theoretische kennis nauwelijks wordt benut bij de ontwikkeling van interventies. Zeker wanneer het gaat om interventies die gezamenlijk dagelijks op zeer veel plaatsen in Nederland worden ingezet.

Hier hoort een kanttekening bij. Het onderzoek dat Bureau Omlo uitvoerde in opdracht van kennisinstituut Movisie richtte zich bewust op eenzaamheidsinterventies in de databank Effectieve sociale interventies. Deze databank is geen statisch gegeven, maar maakt onderdeel uit van het streven naar kwaliteitsverbetering van het uitvoerend werk in de Wmo. Tijdens het maken van dit rapport heeft de ontwikkeling niet stilgestaan. Een aantal interventies is verder uitgewerkt in het kader van het zogenoemde erkenningstraject. In dit traject kunnen interventies worden erkend op basis van een set criteria die door zeven kennisinstellingen gezamenlijk zijn vastgesteld. Hierbij worden hoge eisen gesteld aan de empirisch gefundeerde theoretische onderbouwing. Sommige interventies zijn dus gelukkig alweer vele stappen verder. Dit neemt niet weg dat de ontwikkeling in het algemeen langzaam gaat.

Om het goede goed te doen, verdient de onderbouwing van eenzaamheidsinterventies een impuls. In de praktijk wordt veel ontwikkeld en gedaan. Burgers en organisaties starten op dit terrein initiatieven. Iedereen spant zich op zijn of haar manier in, want we beseffen maar al te goed hoe zwaar het is om er alleen voor te staan. Voor de uitvoerders, interventie-eigenaren, maatschappelijke organisaties en burgerinitiatieven, is het vaak moeilijk om beschikbare kennis te benutten. Tijd en middelen ontbreken. Als kennisinstituut zien we het als onze taak en verantwoordelijkheid om die ontwikkeling te stimuleren. Dat doen we bijvoorbeeld middels de databank, het wat werkt bij-dossier, het erkenningstraject en de begeleiding en de instrumenten daar omheen. Maar soms lopen wij samen met de praktijk aan tegen de grenzen van ons kunnen. We pleiten dan ook voor een financiële impuls om praktijk en theoretische kennis beter met elkaar te verweven, zodat mensen die in Nederland vereenzamen zo goed mogelijk ondersteund worden.

Deze verhelderende publicatie biedt goede aanknopingspunten om mee aan de slag te gaan. Het bevat niet alleen een kritische analyse van theoriegebruik bij interventies; het bevat ook een overzicht van veelgebruikte en veelbelovende theorieën die bij eenzaamheid ingezet kunnen worden. En tips bij het optimaal benutten daarvan. Want de beroemde uitspraak van psycholoog Kurt Lewin uit 1943 blijft onverminderd geldig: 'Er is niets zo praktisch als een goede theorie'.

Peter Rensen, expert programma Doen wat werkt, Movisie

Samenvatting

Deze publicatie bestaat uit een beschrijving en een kritische analyse van de manier waarop interventie-ontwikkelaars theoretische concepten gebruiken in de onderbouwing van de interventie. De studie richt zich op de theoretische onderbouwing van 22 interventies die in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie te boek staan als eenzaamheidsinterventies. Dit heeft in deze publicatie geresulteerd in een beschrijving van in totaal 39 theorieën, theoretische noties, modellen of stromingen.

De belangrijkste conclusie van dit rapport is dat er nog een wereld te winnen is in de manier waarop ontwikkelaars in de databank Effectieve sociale interventies verwijzen naar theorieën. Zo ontbreekt een theoretische onderbouwing bij sommige interventiebeschrijvingen volledig. In andere gevallen is er wel een poging gedaan om de interventie theoretisch te onderbouwen, maar laat de kwaliteit van de onderbouwing te wensen over. Bijvoorbeeld doordat de theoretische onderbouwing uitgebreid is met een verwijzing naar diverse theorieën zonder dat de samenhang of het verband hiertussen expliciet wordt gemaakt. Soms is een interventie wel sterk onderbouwd, maar blijkt de relatie met eenzaamheid niet uitgewerkt te zijn. Desondanks kunnen deze laatstgenoemde onderbouwingen wel gezien worden als goede voorbeelden waarbij de theorie op een duidelijke manier met de doelen en doelgroepen, de probleemdefinitie en de werkwijze van de interventie is verbonden. Helaas zijn dergelijke sterke onderbouwingen eerder uitzondering dan regel.

Een andere opvallende conclusie is dat de manier waarop interventieontwikkelaars hun interventies theoretisch onderbouwen sterk uiteenloopt: van algemene psychologische stromingen en paradigma's tot meer praktische modellen met aanwijzingen voor het handelingsrepertoire van uitvoerende professionals. Soms zetten ontwikkelaars de theorie in om de probleemdefinitie te onderbouwen, in andere gevallen is het een onderbouwing voor de aanpak of oplossingsrichting. Er zijn interventies ontwikkeld op basis van theorie en empirisch onderzoek. De interventie vloeit in dat geval voort uit de theorie (en onderliggende empirie). In andere gevallen is een interventie al jaren in ontwikkeling en uitvoering en krijgt ze juist in een later stadium pas een theoretische onderbouwing.

Problematisch is dat veel ontwikkelaars nauwelijks aandacht besteden aan de theoretische onderbouwing van het begrip eenzaamheid. In het overgrote deel van de theoretische onderbouwingen ontbreekt een conceptualisering van eenzaamheid. Ook is er bijzonder weinig aandacht voor de verschillende vormen

van eenzaamheid, de gevolgen van eenzaamheid en een onderbouwing waarom eenzaamheid precies een probleem is. Een relatie tussen de theorie en het probleem dan wel de aanpak van eenzaamheid blijft doorgaans achterwege. In de meeste onderbouwingen komt het woord 'eenzaamheid' of een vergelijkbaar begrip zelfs niet eens voor. Slechts bij drie interventies is er in de theoretische onderbouwing aandacht voor het begrip eenzaamheid. En slechts bij één interventie is de theoretische betekenis van eenzaamheid uitgewerkt.

Uit de literatuur blijkt wel dat de gestelde doelen en oplossingsrichtingen van een interventie in sommige gevallen zeker relevant en toepasbaar zijn voor het bestrijden van eenzaamheid, ondanks het gegeven dat er in de interventiebeschrijving zelf geen aandacht is voor eenzaamheid. Ondanks de beperkte aandacht voor eenzaamheid kan het daardoor soms toch plausibel zijn dat een interventie bijdraagt aan het terugdringen van eenzaamheid. In andere gevallen lijkt dat veel minder plausibel of is er op zijn minst extra onderbouwing noodzakelijk. Maar zelfs als het wel plausibel is, is het de vraag of eenzaamheidsvermindering dan niet vooral toevallige bijvangst is.

Dit roept een volgende vraag op, namelijk of er bij veel interventies wel gesproken kan worden van een eenzaamheidsinterventie. Hierover lopen de visies uiteen. De voor deze publicatie geraadpleegde deskundige Theo van Tilburg meent, dat als eenzaamheidsbestrijding slechts een mogelijke bijvangst is van een interventie of als eenzaamheid hooguit indirect bestreden wordt, er niet gesproken kan worden van een eenzaamheidsinterventie. Eenzaamheidsbestrijding moet wat hem betreft een doel zijn van de interventie. Als dat niet het geval is, dan moet een interventie zich tenminste richten op veranderingen in de voorwaardelijke sfeer zoals het verbeteren van het sociale netwerk. De manier waarop Van Tilburg eenzaamheidsinterventies omschrijft, leidt ertoe dat hij in de databank slechts één echte eenzaamheidsinterventie identificeert. Anja Machielse, eveneens geraadpleegd voor deze publicatie, deelt deze gedachtegang niet en stelt dat interventies die uitsluitend gericht zijn op de aanpak van eenzaamheid, voorbijgaan aan de verwevenheid van meervoudige problematiek. Om recht te doen aan deze verwevenheid van problemen, is het nodig om de problemen die om eenzaamheid heen hangen niet uit elkaar te halen, maar ze juist mee te nemen in brede interventies. In deze discussie merkt deskundige Gerine Lodder tenslotte op dat het isoleren van maatschappelijke problemen niet bevorderlijk is voor het totale welzijn van mensen. Wel moeten we volgens haar kritisch blijven volgen of brede interventies daadwerkelijk effect hebben op eenzaamheid.

In het rapport zijn de volgende aanbevelingen geformuleerd: 1) interventieontwikkelaars, professionals en andere belanghebbenden bijscholen en ondersteunen, 2) samenwerking met onderzoekers faciliteren en stimuleren om zo de theoretische onderbouwing te verbeteren, 3) agendeer een meervoudige benadering van eenzaamheid aangezien het verschijnsel vele gezichten en oorzaken kent, 4) verbreed het maatschappelijk debat over eenzaamheid naar alle leeftijden aangezien het probleem niet alleen onder ouderen speelt en 5) Rijksoverheid, gemeenten, fondsen en kennisinstellingen: stimuleer verdere theorieontwikkeling.

Bij de laatste aanbeveling geldt dat het belangrijk is dat dergelijke kennis ook toegankelijk gemaakt wordt voor interventieontwikkelaars en uitvoerende professionals. Deze publicatie probeert hieraan een bijdrage te leveren door ook een aantal theorieën over eenzaamheid en sociaal isolement te presenteren die relevant kunnen zijn voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies. Achtereenvolgens is er aandacht voor het onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid, theoretische netwerkbenaderingen, theoretische benaderingen van eenzaamheid, de interactionele stress- en coping theorie en een typologie van sociaal isolement. Deze selectie van theoretische bijdragen is bedoeld om het debat over de noodzaak van het theoretisch onderbouwen van eenzaamheidsinterventies te stimuleren.

Inleiding

1

1.1 Preventie en bestrijding van eenzaamheid

In Nederland wordt steeds meer erkend dat eenzaamheid een maatschappelijk probleem is, doordat we steeds meer weten over de negatieve gevolgen. Gevoelens van eenzaamheid treden op als het persoonlijk netwerk niet overeenkomt met de sociale behoeften en wensen van mensen. Het feitelijke netwerk dat mensen hebben, kan om verschillende redenen niet geheel naar wens zijn: door een krimpend netwerk, een tekort aan betekenisvolle, diepgaande contacten en te weinig ervaren sociale steun. Deze emotionele en sociale tekorten kunnen mensen als stressvol ervaren wat een negatieve invloed heeft op de gezondheid van mensen (Machielse, 2016). Dit kan onder meer resulteren in lichamelijke en psychische klachten, zoals depressie, alcoholverslaving, cognitieve achteruitgang, hart- en vaatziekten en slaapproblemen. Eenzaamheid komt niet alleen voor onder ouderen, maar ook onder jongeren. Het ervaren van eenzaamheid op jonge leeftijd verhoogt het risico op sociale problemen en gezondheidsproblemen op latere leeftijd (Van der Zwet & Van de Maat, 2016).

Hoewel er beleidsmatige erkenning is voor eenzaamheid als maatschappelijk probleem, worstelen beleidsmakers en zorg- en hulpverleners in veel gemeenten met de vraag hoe zij eenzaamheid op effectieve wijze kunnen voorkomen en bestrijden (Van der Zwet & Van de Maat, 2016). Ondertussen hebben verschillende ontwikkelaars interventies ontwikkeld om (problemen rondom) eenzaamheid aan te pakken. Een deel van deze interventies is opgenomen in de databank 'Effectieve sociale interventies' van Movisie. Deze interventies zijn doorgaans tot stand gekomen op basis van veel praktijkervaring van professionals over wat wel en niet werkt.

1.2 Theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies

Diverse ontwikkelaars onderbouwen hun interventies met verwijzingen naar (wetenschappelijke) theorieën. Maar wat is de relevantie van de gebruikte theorieën? En wat is er te zeggen over de manier waarop theorieën worden gebruikt? In deze verkenning ga ik op zoek naar patronen en opvallende verschillen. Wat is de relevantie van de vermelde theorieën als we deze bijvoorbeeld afzetten tegen de doelen of werkwijze van een interventie?

Voor verdere verdieping is ook gesproken met drie wetenschappers die hun sporen hebben verdiend in onderzoek naar eenzaamheid, te weten Anja Machielse, Gerine Lodder en Theo van Tilburg. Aan hen is gevraagd hoe zij de theoretische onderbouwing van interventies beoordelen, te reflecteren op *good practices*, knelpunten en verbeterpunten. Ook zijn de gesprekken met deze deskundigen bedoeld om in beeld te krijgen welke theorieën nog meer relevant zijn voor het bestrijden van eenzaamheid, theorieën die nu nog onbenut blijven. Om deze laatste vraag te beantwoorden, heb ik ook relevante literatuur verkend. De reflectie in dit rapport is vooral bedoeld ter ondersteuning van verdere discussie. Het accent van deze verkenning ligt op het geven van een overzicht van de gebruikte theorieën.

Vasco Lub (2017) verrichtte eerder een vergelijkbare verkenning naar de theoretische onderbouwing van interventies die zich richten op maatschappelijke activering. Het gaat hier om interventies gericht op de ondersteuning van burgers (bijvoorbeeld bij mantelzorg) en interventies, methoden of werkwijzen die gericht zijn op het bevorderen van de gezondheid van mensen en het stimuleren van ontmoeting. Het zijn interventies als buurtprojecten, groepsondersteuning voor kwetsbare burgers, het bevorderen van sociale samenhang en ouderenparticipatie. Een deel van de interventies die Lub heeft beschreven, beoogt ook bij te dragen aan de aanpak van eenzaamheid. De beschrijvingen van de theorieën van die interventies zijn in deze publicatie overgenomen, zodat er een volledig beeld gegeven kan worden van theoriegebruik bij eenzaamheidsinterventies. Overigens heeft Lub een minderheid van de eenzaamheidsinterventies en de daarin vermelde theorieën beschreven. In totaal zijn er 22 eenzaamheidsinterventies opgenomen in de databank met in totaal 39 theorieën, theoretische noties, modellen of stromingen. Daarvan zijn vier interventies en zeven theorieën door Lub beschreven.

1.3 Over de betekenis en functies van sociale theorieën

Voordat we overgaan tot het beschrijven en analyseren van de theoretische onderbouwingen, is het nodig om stil te staan bij de betekenis van (sociale) theorie. Schinkel (2007) omschrijft theorie als 'een esthetisch a priori van een wetenschap; een wijze van zien'. Hoewel dit niet onjuist is, geeft deze definitie ons nog weinig houvast voor het identificeren en onderscheiden van theorieën. Boesjes-Hommes (1970) schrijft over de 'theorie van de derde orde' waarin een wetenschappelijk concept – dat wil zeggen een abstracte beschrijving van de sociale werkelijkheid – tot theorie gerekend kan worden.

Volgens diverse auteurs gaat theorievorming echter verder dan abstracte beschrijvingen van de sociale werkelijkheid. Deze bieden weliswaar een basis voor theorievorming, maar zouden op zichzelf nog geen theorie zijn. Een theorie gaat volgens deze auteurs verder door te verklaren wat, hoe, wanneer en waarom iets gebeurt (Corbin & Strauss, 2008; Silverman, 2010).

We laten deze wetenschappelijke discussie voor wat het is en kiezen in dit rapport voor een pragmatische benadering. Abstracte beschrijvingen van de werkelijkheid bieden voor interventie-ontwikkelaars en uitvoerende professionals te weinig directe aanknopingspunten voor (het bepalen van) concrete interventies en gedragsrepertoires. Om de effecten of plausibiliteit van interventies te onderbouwen, hebben we theorievorming nodig die menselijk gedrag onder bepaalde condities en situaties verklaart of voorspelt. We gaan daarom uit van theorie als een geheel van logisch samenhangende uitspraken, die samen (een deel van) de werkelijkheid proberen te verklaren (De Jager & Mok, 1983) en die voorspellen wat, hoe, wanneer en waarom iets gebeurt (Corbin & Strauss, 2008, Silverman, 2010). Vanuit het perspectief van interventie-ontwikkelaars en uitvoerende professionals leveren theorieën inzichten op over de mogelijkheden om problemen tegen te gaan op basis van hypothesen, ideeën, verklaringen en voorspellingen over welke acties en factoren tot gedragsverandering kunnen leiden.

Theoretische uitspraken kunnen betrekking hebben op verschillende niveaus. Zo onderscheiden we *individuele theorieën* (bijvoorbeeld over individuele ontwikkeling, cognitief gedrag, persoonlijkheid en persoonlijke percepties), *groepstheorieën* (bijvoorbeeld over het functioneren van families, informele groepen en organisatieafdelingen) en *maatschappelijke theorieën* (bijvoorbeeld over stedelijke ontwikkeling, instituties en internationale ontwikkelingen) (Yin, 2009). Soms doen theorieën uitspraken over langetermijnontwikkelingen, in andere gevallen gaat het juist over processen op korte termijn (Wilterdink & Van Heerikhuizen, 2012).

Theorieën staan soms haaks op elkaar, maar vaak genoeg sluiten ze elkaar niet uit of er is zelfs sprake van sterke overlappingsen. Mede daarom streven onderzoekers ernaar om inzichten uit verschillende theorieën met elkaar te combineren (Wilterdink & Van Heerikhuizen, 2012). Volgens deze auteurs blijft theorievorming zonder empirisch onderzoek speculatief, terwijl empirisch onderzoek zonder theorievorming in feite neerkomt op het verzamelen van losse feiten. Empirisch onderzoek en theorievorming kunnen elkaar in die zin versterken (Wilterdink & Van Heerikhuizen, 2012).

Steverink (2009) stelt dat theorie helpt kennis op een systematische en cumulatieve wijze op te bouwen, kennishiaten op te sporen en bestaande kennis uit te breiden. Als het gaat om sociale interventies kan sociale theorie een aantal functies hebben.

Lub (2017) onderscheidt in dit verband een ordenende functie, een evaluatieve functie en een kritische functie. Ordening is nodig om de alledaagse complexiteit van het werk van sociale professionals beter te begrijpen. Zo kan theorievorming bijvoorbeeld helpen om verschillende processen (psychologisch, sociaal, maatschappelijk) op een logische manier met elkaar in verband te brengen. Volgens Lub kan sociale theorie ontwikkelaars een raamwerk bieden dat inzicht biedt in de kansen en beperkingen om gedragsverandering tot stand te brengen.

De evaluatieve functie van sociale theorie schuilt in de idee dat theoretiseren over werkzame mechanismen de beoordeling van relevante beïnvloedingsfactoren stimuleert. Met behulp van empirisch onderbouwde theorievorming kunnen onderzoekers inschatten of een hypothetische beïnvloedingsfactor effecten heeft op het gedrag van mensen. Doordat theoretische kennis ons inzicht verschaft in wat werkt en waarom iets werkt, kunnen ontwikkelaars hun interventies op basis van deze kennis verder ontwikkelen of aanpassen, al naar gelang de sociale context of kenmerken van de doelgroep daarom vragen. Tegelijkertijd kunnen empirische bevindingen die uit evaluatiestudies voortvloeien aanleiding zijn om sociale theorieën en theoretische concepten aan te passen of aan te scherpen.

De kritische functie tot slot laat zich in mindere mate leiden door instrumentele vragen zoals over doelmatigheid, maar vertrekt vanuit een normatief kader over wat rechtvaardig is. Vanuit dit kader worden allerlei mistanden, vormen van onrecht, maatschappelijke ongelijkheid en onderdrukkende machtssystemen ter discussie gesteld. Vanuit deze probleemdefinitie poogt kritische theorievorming bij te dragen aan de emancipatie en empowerment van individuen en groepen. Overigens kunnen evaluatieve en kritische functies van theorie ook gecombineerd worden. Zo kan bijvoorbeeld vanuit een empowermentparadigma worden geëvalueerd in hoeverre een interventie bijdraagt aan empowerment van de doelgroep met specifieke aandacht voor belemmerende en bevorderende factoren die uitgaan van maatschappelijke systemen.

In zijn studie naar theoriegebruik bij interventies die zich richten op maatschappelijke activering ontwikkelde Lub (2017) een typologie van theoriegebruik door interventieontwikkelaars: (1) theorie als onderliggende visie op wat zou moeten leiden tot succes, (2) theorie als waaier, (3) theorie als *window dressing*, (4) theorie als tautologische beschrijving, (5) theorie als werkwijze, (6) theorie als maatschappelijk doel of ideologie of (7) theorie als onderzoeksresultaat. Na een beschrijving van de verschillende manieren waarop theorieën volgens Lub gebruikt worden in methodebeschrijvingen van maatschappelijke activeringsinterventies, volgt een toepassing van de typologie op eenzaamheidsinterventies.

1. Theorie als een visie op wat leidt tot succes

Een eerste type van theoriegebruik houdt in dat de theoretische onderbouwing op een coherente wijze is beschreven. Daarnaast bestaat de interventie uit een visie op wat zou moeten leiden tot succes. Met andere woorden: op basis van de literatuur schetsen ontwikkelaars welke stappen nodig zijn om gedrag te veranderen, rekening houdend met bijvoorbeeld de mogelijkheden van mensen en met motivatieprocessen. De visie hierop komt tot uitdrukking in een duidelijke onderbouwing van de relevantie van de theorie, een logische verbinding met de doelen en doelgroepen, de probleemdefinitie en de uitvoering van de interventie.

2. Theorie als waaier

Het type 'theorie als waaier' verwijst naar een theoriegebruik waarbij in plaats van een coherente beschrijving met één benadering of onderliggende visie, de theorie uitwaaiert naar diverse aspecten en behandelingsmanieren. Soms waaieren de theoretische modellen uit naar uiteenlopende theorieën die daar weer onder liggen. Lub erkent dat theoretische concepten complementair aan elkaar kunnen zijn, maar signaleert in de praktijk van interventiebeschrijvingen dat het gepaard gaat met ruime beschrijvingen die multi-interpretabel zijn.

3. Theorie als 'window dressing'

Dit type theoriegebruik vertoont raakvlakken met het vorige type. 'Theorie als waaier' onderscheidt zich van 'theorie als window dressing' doordat er bij de eerste nog wel sprake is van enige logische verbinding tussen de beschreven theorieën en kenmerken van de methoden. Bij 'theorie als window dressing' is dit duidelijk niet het geval en lijken theorieën vooral ingezet te worden 'voor de goede sier'. Niet alleen blijft een duidelijke onderbouwing achterwege, ook wordt er in dit geval een veelheid aan theorieën op onsamenhangende wijze gepresenteerd.

4. Theorie als tautologische beschrijving

'Theorie als tautologische beschrijving' verwijst naar onderbouwingen waarbij theoriegebruik vooral bestaat uit zelf-evidente beweringen. Het idee dat een sociaal netwerk bijdraagt aan sociale integratie is een voorbeeld van een zelf-evidente stelling aangezien integratie volgens Lub alleen maar kan plaatsvinden via netwerken.

Het idee dat vriendschappen kunnen bijdragen aan het voorkomen of verminderen van eenzaamheid, noemt hij ook tautologisch. Lub meent dat eenzaamheid vanzelfsprekend afneemt als eenzame mensen nieuwe vrienden maken.¹

5. Theorie als werkwijze

Theorie als werkwijze houdt in dat ontwikkelaars stappenplannen of werkwijzen opvoeren als theorieën. De theorieën zitten 'verstopt' in de onderbouwing en worden in elk geval niet duidelijk uitgewerkt. Een onderbouwde visie op wat zou moeten leiden tot succes ontbreekt.

6. Theorie als ideologie

In plaats van te focussen op het 'hoe' is er in dit type van theoriegebruik vooral aandacht voor het 'waarom' in de vorm van een ideologisch doel. De aanpak van sociale problemen gaat nu eenmaal vaak gepaard met ideologische en politieke idealen. Problematisch is het volgens Lub vooral als interventie-ontwikkelaars beleidsdoelstellingen als uitgangspunt hanteren voor hun interventies en dit verpakken in methodisch jargon. Vervolgens worden hierbij passende theorieën verzameld. De interventie lijkt hiermee theoretisch onderbouwd, maar een duidelijk theoretisch kader op hoe gedragsverandering gerealiseerd kan worden in relatie tot de interventie, ontbreekt.

7 Theorie als onderzoeksresultaat

Een laatste type van theoriegebruik is 'theorie als onderzoeksresultaat'. Hierbij lijken ontwikkelaars een theoretische onderbouwing te verwarren met een wetenschappelijk-empirische onderbouwing. In plaats van een coherente theorie te presenteren als theoretische onderlegger voor de interventie, verwijzen ontwikkelaars in dit geval naar onderzoeksresultaten die de werkzaamheid van de desbetreffende interventie moeten aantonen. Op zichzelf is dat geen overbodige luxe, maar het hoort niet thuis in een theoretische onderbouwing.

1 Overigens is dit laatste onjuist. Zoals later in hoofdstuk 3 aan de orde zal komen, bestaan er verschillende vormen van eenzaamheid en sociaal isolement. Eenzaamheid kan (voort)bestaan ondanks een omvangrijk netwerk en andersom hoeven mensen met een beperkt netwerk zich niet noodzakelijkerwijs eenzaam te voelen. Dat een sociaal netwerk per definitie bijdraagt aan sociale integratie, is ook twijfelachtig. Zo is bijvoorbeeld ook de kwaliteit van het netwerk van belang. Soms kunnen netwerken die bestaan uit negatief sociaal kapitaal (denk aan vrienden in het criminele circuit) vooral ongewenste vormen van sociale participatie stimuleren.

1.4 Leeswijzer

Deze publicatie start in *hoofdstuk 2* met een beschrijving van vijf geselecteerde theorieën uit de databank: Theorie van Zelfmanagement van welbevinden, Adaptie-coping model, Empowerment, Interpersoonlijke relationele competenties theorie en stressmodel. Deze geselecteerde theorieën dienen ter inspiratie aangezien het om goede voorbeelden gaat. De selectie was niet ingewikkeld aangezien veel theorieën bepaald niet coherent of concreet blijken te zijn. Dit hoofdstuk heeft niet tot doel om de theorie kritisch te beschouwen. Het is vooral bedoeld om een overzicht te geven van theoretische onderbouwingen die relatief goed uitgewerkt zijn.

In *hoofdstuk 3* presenteer ik een aantal theorieën over eenzaamheid en sociaal isolement die relevant kunnen zijn voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies. Achtereenvolgens beschrijf ik een conceptueel onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid, theoretisch netwerkbenaderingen, theoretische benaderingen van eenzaamheid, de interactionele stress- en coping theorie en een typologie van sociaal isolement. Dit hoofdstuk moet niet gelezen worden als een *state of the art* bijdrage over de theorievorming van eenzaamheidsinterventies. Het gaat om een selectie van bijdragen die inspirerend kunnen zijn voor interventieontwikkeling. Het in kaart brengen van deze theoretische concepten is bedoeld om het debat over het theoretisch onderbouwen van eenzaamheidsinterventies aan te jagen.

Hoofdstuk 4 bestaat uit een analyse van de verschillende theoretische concepten van de in de databank opgenomen eenzaamheidsinterventies, om meer zicht te krijgen op de vraag hoe theorie en praktijk zich tot elkaar te verhouden. In tegenstelling tot hoofdstuk 2 en 3 is er in dit hoofdstuk ruimte voor kritische reflectie op de manier waarop ontwikkelaars theorie gebruiken in de onderbouwing van hun interventie. Ook formuleer ik op basis van de analyse en de interviews met Gerine Lodder, Anja Machielse en Theo van Tilburg een aantal aanbevelingen. In bijlage 1 is een beschrijving te vinden van de verschillende theoretische concepten.

Geselecteerde theorieën uit de Movisie-databank

2

Zoals in het vorige hoofdstuk al aan de orde kwam, zijn er in totaal 22 eenzaamheidsinterventies opgenomen in de databank 'Effectieve sociale interventies' met in totaal 39 theoretische concepten en theorieën (zie bijlage 1). In overleg met Movisie zijn vijf van deze 39 theorieën geselecteerd voor nadere beschrijving; theorie van zelfmanagement van welbevinden (1), adaptie-coping model (2), empowerment (3), interpersoonlijke relationele competenties theorie (4) en stressmodel (5). Een belangrijk selectie criterium is dat er verwezen wordt naar een coherente en concrete theorie. In hoofdstuk 4 zal blijken dat dit lang niet altijd het geval is. Bij het selecteren is ook rekening gehouden met variatie in type theorieën: op welk niveau heeft het betrekking (individueel of collectief) en op welke oplossingsrichting (sociale netwerkontwikkeling of leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid). Verder zijn de vijf theorieën afkomstig uit vijf verschillende interventies.

De beschrijvingen van de vijf theorieën zijn overgenomen van de theoretische onderbouwingen zoals opgenomen in de databank en aangevuld met literatuur waar de ontwikkelaars naar verwijzen. Dit hoofdstuk heeft niet tot doel om de theorie kritisch te beschouwen. Het is vooral bedoeld om een overzicht te geven van theoretische onderbouwingen die relatief goed uitgewerkt zijn.

2.1 Theorie van Zelfmanagement van Welbevinden

De groepscursus Grip & Glans is ontwikkeld door professor Nardi Steverink, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen. Gezien haar theoretische kennis over gelukkig en gezond oud worden wekt het geen verbazing dat de cursus theoretisch sterk onderbouwd is. Er wordt verwezen naar de door Steverink (2009) zelf behoorlijk uitgewerkte theorie van Zelfmanagement van Welbevinden. In de databankbeschrijving wordt de theorie beknopt toegelicht. Zo wordt genoemd dat de theorie inhoudt dat als mensen goede zelfmanagementvaardigheden hebben – dat wil zeggen vaardigheden om goed om te gaan met hun fysieke en sociale hulpbronnen – dit in fysiek en sociaal welbevinden zal resulteren. De theorie Zelfmanagement van Welbevinden onderscheidt vijf belangrijke domeinen van welbevinden en daarnaast een zestal zelfmanagementvaardigheden.

De vijf belangrijke domeinen van welbevinden zijn op hun beurt weer gebaseerd op de theorie van Sociale Productie Functies, een theorie die eveneens door Steverink is ontwikkeld (Steverink, 2009). Deze functies omvatten: fysiek welbevinden (comfort, stimulatie) en sociaal welbevinden (affectie, gedragsbevestiging, status). Comfort verwijst naar de afwezigheid van honger, dorst, pijn, ziekte en fysieke beperkingen en de aanwezigheid van een goede woningomgeving, rust en ontspanning. Stimulatie verwijst naar een aangenaam niveau van lichamelijke en geestelijke activiteit en de afwezigheid van verveling. Affectie verwijst naar het ontvangen en geven van liefde en genegenheid en geaccepteerd te worden zoals je bent. Gedragsbevestiging verwijst naar de bevestiging die komt uit het horen bij een sociale groep, uit het delen van dezelfde normen en waarden en uit 'goede' dingen doen. Status verwijst naar de ervaring uniek te zijn als mens en op bepaalde gebieden beter te zijn dan de meeste anderen (bijvoorbeeld op basis van bijzondere talenten, prestaties of bezittingen).

Om welbevinden te ervaren zouden mensen elke dag alle vijf domeinen van welbevinden nodig hebben. Dat vereist bepaalde zelfmanagementvaardigheden, dat wil zeggen persoonlijke competenties van mensen om aan hun eigen welbevinden te werken. Steverink (2009) onderscheidt zes centrale zelfmanagementvaardigheden, namelijk: initiatief nemen, persoonlijk effectief zijn, investeren, een positief perspectief hebben, zorgen voor multifunctionaliteit in hulpbronnen en zorgen voor een variëteit in hulpbronnen.

In de theoretische onderbouwing in de databank benadrukt Steverink tot slot nog een essentieel kenmerk van de 'zelfmanagement-van-welbevinden-benadering': de expliciete verbinding die gemaakt wordt tussen de vijf dimensies van welbevinden en de zes zelfmanagementvaardigheden. Deze verbinding resulteert in de expliciete toepassing van de zelfmanagementvaardigheden op de domeinen van welbevinden.

Als we op zoek gaan naar de oorspronkelijke bron, dan is er nog een aantal verdiepende en aanvullende theoretische inzichten noemenswaardig. Om te beginnen is de basisveronderstelling die ten grondslag ligt aan de Zelfmanagement van Welbevinden theorie dat pathologie, disfunctioneren en een gebrek aan welbevinden ontstaan als menselijke behoeften (fysiek en sociaal) onvervuld blijven. Andersom functioneren mensen goed en ervaren zij welbevinden als zij erin slagen om wel te voorzien in deze behoeften. Om deze reden stelt Steverink dat de zelfmanagementvaardigheden expliciet worden gecombineerd met de vijf dimensies van welbevinden.

In de Sociale Productiefuncties theorie waarnaar Steverink (2009) verwijst, integreert zij een gedrags- en een behoeften- of doeltheorie. De gedragstheorie verwijst naar

de idee dat mensen van nature de motivatie hebben om hun situatie te verbeteren en te consolideren. De behoeften- of doeltheorie vertrekt vanuit de idee dat mensen zich in hun gedrag laten leiden door algemene menselijke behoeften en daaruit voortvloeiende doelen. Om deze te realiseren dan wel te verbeteren, hebben mensen hulpbronnen nodig. Hierbij maakt Steverink onderscheid tussen interne en externe hulpbronnen. Externe hulpbronnen zijn bijvoorbeeld vrienden, partners, (vrijwilligers)werk, onderwijs, gezondheidszorg en voedsel. De interne hulpbronnen zijn vaardigheden waarmee mensen hun externe hulpbronnen kunnen managen. Deze interne bronnen zijn de hierboven genoemde zelfmanagementvaardigheden. Zowel interne als externe hulpbronnen zijn voortdurend aan verandering onderhevig. Een tekort aan interne hulpbronnen kan resulteren in een afname van externe hulpbronnen. Doordat zelfmanagementvaardigheden niet constant zijn, kunnen zij beïnvloed worden, een belangrijk theoretisch aangrijpingspunt dat de basis legt voor interventies.²

Een cruciale vraag is ook hoe ouderen omgaan met veranderende hulpbronnen. Voor de beantwoording van deze vraag is de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden en de theorie van Sociale Productie Functies verder uitgewerkt met deeltheorieën over 'patronen van substitutie' en over 'de kritieke fase'. 'Patronen van substitutie' verwijst naar een theorie over hoe veranderingen en verliezen in hulpbronnen van invloed zijn op het realiseren van de verschillende behoeften. Steverink (2009) legt uit hoe doorgaans eerst de statusbehoefte moeilijker te vervullen wordt, daarna de behoeften aan gedragsbevestiging en stimulatie en tenslotte de behoeften aan affectie en comfort. Vanuit de motivatie om het subjectief welbevinden in stand te houden of zelfs te verbeteren, gaan mensen substitueren. Als statusvervulling ingewikkelder wordt, gaan mensen bijvoorbeeld meer energie steken in affectieve bindingen.

De deeltheorie van de 'kritieke fase' is complementair aan de theorie 'Patronen van substitutie' door te stellen dat verlies aan hulpbronnen – en daardoor afnemende substitutiemogelijkheden – ertoe leidt dat mensen zeer kwetsbaar worden voor verder verlies. Beide deeltheorieën geven inzicht in de leeftijdsgebonden verliezen in hulpbronnen en in het proces waarin domeinen van welbevinden systematisch onder druk komen te staan. Zolang er voldoende hulpbronnen blijven bestaan die mensen kunnen helpen om te voorzien in alle dimensies van welbevinden en de 'kritieke fase' voorkomen of zo lang mogelijk uitgesteld kan worden, neemt de kans op een gelukkige en gezonde ouderdom toe.

2 Overigens is dit juist een probleem bij eenzame mensen. Zij beschikken in mindere mate over interne en externe hulpbronnen.

2.2 Adaptatie-coping model

De ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers zijn gebaseerd op het Adaptatie-copingmodel. Ook deze theoretische onderbouwing is door een hoogleraar (Rose-Marie Dröes, verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam) uitgewerkt. Het Adaptatie-coping model bestaat net als de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden uit meerdere theorieën. Zo is het Adaptatie-copingmodel (Dröes, 1991; Dröes & Breebaart, 1994) een model waarin de interactionele stress- en copingtheorie van Lazarus en Folkman (1984) en het crisismodel van Moos en Tsu (1977) zijn gecombineerd (zie ook Finnema e.a. 2000; Samson e.a., 2007). De interactionele stress- en copingtheorie stelt dat er stress ontstaat wanneer een situatie individuele mogelijkheden dreigt te overschrijden of overschrijdt. Mensen voelen zich dan belast. Persoonlijke betekenisgeving speelt hierbij een belangrijke rol en bepaalt hoe mensen situaties ervaren. Het toekennen van een bepaalde betekenis aan een situatie noemt men inschatting of taxatie. De wijze waarop mensen vervolgens met de moeilijke omstandigheid omgaan, wordt in dit model *coping* genoemd. Het model van Lazarus en Folkman (1984) is een algemene theorie die niet specifiek van toepassing is op dementerende ouderen, maar in feite voor iedereen kan gelden. Zoals hieronder duidelijk zal worden, heeft de ontwikkelaar dit met behulp van het Adaptatie-coping model vertaald naar de situatie van mensen met dementie en hun verzorgers. Opmerkelijk genoeg wordt het tweede model, het crisismodel, niet nader toegelicht.

Het Adaptatie-coping model zelf wordt getypeerd als een model dat diverse gedragsymptomen bij dementerende mensen verklaart als problemen die samenhangen met de verwerking van en de aanpassing aan invaliditeit. Het model laat zien dat dementie gepaard kan gaan met stress en dat er verschillende manieren zijn om te leren omgaan met de gevolgen van een leven met dementie. Het model onderscheidt zeven algemene adaptieve taken waar mensen met dementie mee geconfronteerd worden (Dröes, 1991):

- omgaan met toenemende beperkingen
- handhaven van een emotioneel evenwicht
- behouden van een positief zelfbeeld in tijden van een toenemende afhankelijkheid
- voorbereiden op een onzekere toekomst
- omgaan met de nieuwe omgeving van dagopvang, verzorgings-/verpleeghuis en behandelingen
- ontwikkelen van een adequate zorgrelatie met professionele zorgverleners
- ontwikkelen en onderhouden van sociale relaties met familie en vrienden.

Overigens zouden ook mantelzorgers moeten leren omgaan met de gevolgen van de ziekte van de persoon met dementie en zich voortdurend moeten aanpassen. In hoeverre mantelzorgers problemen ondervinden met dit aanpassingsproces, is onder meer afhankelijk van hun persoonlijkheid, de relatie die zij hebben met de persoon met dementie, hun eigen gezondheid en vaardigheden. Ook de praktische, emotionele en sociale steun die zij ontvangen is van invloed.

In de theoretische onderbouwing is ook aandacht voor een meer empirische onderbouwing. Zo concludeert de ontwikkelaar op basis van onderzoek dat de begeleiding van mensen met dementie bij dit acceptatie- en aanpassingsproces positieve effecten heeft op de gedragssymptomen. Regelmatige deelname aan een vorm van psychomotorische therapie – waarbij de therapie is gebaseerd op het Adaptatie-copingmodel – zou een gunstige invloed hebben op het emotioneel functioneren van dementerende personen (Dröes & Breebaart, 1994). In de therapie leren mensen met dementie om te gaan met de adaptieve taken waar zij moeite mee hebben. De verwachting is dat door samen met de verzorger één begeleidingsstrategie aan te houden de gedragssymptomen van de dementerende persoon ook in de thuissituatie zullen verminderen. Hierdoor zouden verzorgers de thuisverzorging mogelijk beter en langer volhouden. Ook zou vroegtijdige opname in een verpleeghuis op deze manier wellicht voorkomen kunnen worden (Dröes & Breebaart, 1994).

2.3 Empowerment

In de theoretische onderbouwing van zowel de methode 'Wijk en psychiatrie' als de cursus 'Zin in vriendschap' is er een verwijzing naar het theoretische concept 'empowerment'. Bij de cursus wordt empowerment nauwelijks toegelicht. Zo duiden de ontwikkelaars empowerment aan als een algemene notie die neer zou komen op het ondersteunen van mensen bij het bereiken van doelen die zij zelf hebben gesteld. Wat er precies met empowerment wordt bedoeld blijft onduidelijk en algemeen.

De ontwikkelaars van de methode 'Wijk en psychiatrie' lichten het concept wel nader toe. Zij formuleren empowerment als een proces van sterker worden van individuen en groepen. Anderen kunnen dit proces ondersteunen. In de visie op empowerment van Van Regenmortel (2008) gaat het concreet om een trekkende en duwende aanpak die wordt getypeerd als doelgroepstrategie. Het gaat om het ontwikkelen van 'trekkracht' of 'pull' in de samenleving, voor mensen die 'anders' zijn, naast de 'push' uit de reguliere voorzieningen. Deze elementen van empowerment zijn in het handelen van de uitvoerders verweven, doordat nauw aangesloten wordt bij de kwaliteiten van deelnemers en deze ook aangesproken en versterkt worden.

De bron waarnaar men verwijst, is een oratie uit 2008 van Tine van Regenmortel. Empowerment wordt volgens haar in verband gebracht met allerlei andere concepten zoals vermaatschappelijking, kwartiermaken, eigen kracht en positieve en negatieve waardering. Om deze reden zou het onmogelijk zijn om een eenduidige definitie te geven van empowerment. In de kern gaat het volgens de ontwikkelaars om een 'versterkingsproces'. Van Regenmortel beschrijft dit als 'een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie' (Van Regenmortel, 2002). Zij ziet het nadrukkelijk niet als een streven naar onafhankelijkheid maar als 'autonomie in verbondenheid'.

Hoewel de ontwikkelaar van de interventie 'Wijk en psychiatrie' wel een uitgebreidere toelichting geeft op de betekenis van empowerment, blijft ook deze beschrijving betrekkelijk vaag en algemeen. Empowerment als theoretisch concept biedt meer potentiële aanknopingspunten voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies als we het werk van Van Regenmortel nader bestuderen. Zo legt zij uit dat empowerment ten onrechte nog wel eens wordt geïnterpreteerd als een specifieke methodiek, maar dat dit een veel te beperkte benadering van het concept is. Empowerment is een paradigma, een denk- en handelingskader dat onder andere behulpzaam kan zijn voor ontwikkelaars die geïnteresseerd zijn in het ontwikkelen van krachtgerichte methodieken. Het empowermentparadigma leert ons dat we oog moeten hebben voor de krachten en talenten van kwetsbare individuen en groepen om veranderingen te realiseren en meer grip en controle te krijgen op hun situatie.

Maar empowerment is niet zomaar het zoveelste krachtenperspectief. Empowerment is wezenlijk iets anders dan het 'eigen kracht denken'. Van Regenmortel (2008) spreekt over een fundamentele verandering in het kijken naar sociale problemen en naar oplossingen met gevolgen voor interventie, onderzoek en beleid. Empowerment is een verbindend kader dat het individuele welzijn van kwetsbare mensen en groepen verbindt met de bredere sociale en politieke context. Het is een interactionele benadering die een voortdurend samenspel benadrukt tussen micro-, meso- en macrofactoren en een ecologische benadering in de zin dat het personen en groepen altijd beziet in hun bredere sociale en maatschappelijke context.

Om te beginnen zien we dit terug in de verklaring van maatschappelijke problemen. Deze ontstaan in interactie met de directe sociale omgeving en de bredere samenleving. Dit maakt dat individuele kwetsbaarheid van mensen mede het gevolg is van een ongelijke verdeling en toegang tot hulp- en steunbronnen. Daarnaast bepalen

maatschappelijke beeldvorming (soms resulterend in stigma's en discriminatie), politieke en economische omstandigheden voor een belangrijk deel de individuele mogelijkheden. Een eenzijdige nadruk op eigen kracht zou volgens Van Regenmortel het risico in zich dragen dat mensen zelf verantwoordelijk worden gehouden voor de problemen waar zij mee kampen ('eigen schuld, dikke bult'). Ook in de oplossingsrichting is er nadrukkelijk oog voor de rol van de sociale en maatschappelijke context. Empowerment is niet simpelweg het versterken van individuele autonomie, maar beschouwt de oplossing van sociale problemen als een gedeelde verantwoordelijkheid. Tegelijkertijd is het niet zo dat anderen mensen kunnen empoweren, Van Regenmortel noemt dit 'de paradox van empowerment'. Uiteindelijk moeten betrokken zichzelf empoweren en kunnen de directe omgeving en de bredere samenleving dit proces faciliteren en ondersteunen.

De aandacht die empowerment heeft voor de impact van maatschappelijke factoren, vloeit voort uit de oorsprong van dit begrip. In de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw gold empowerment als een kritisch concept in de burgerrechtenbeweging, de vrouwenbeweging en het antikolonialisme. Empowerment heeft in deze betekenis betrekking op de emancipatiestrijd van sociaal achtergestelde groepen tegen onderdrukkende politieke en economische systemen. Deze systemen zouden de emancipatie in de weg staan en de eigen regie en handelingsvrijheid van mensen ondermijnen (vgl. Boumans, 2012; Jacobs, 2001; Omlo, 2013).

Geïnspireerd door het werk van Jacobs e.a. (2005) noem ik drie niveaus van empowerment:

1. Individueel niveau (micro)

Het individuele niveau impliceert het bevorderen van eigen regie, het aanspreken van eigen kwaliteiten, het ontwikkelen van vaardigheden, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn en het stimuleren van maatschappelijke participatie. Van Regenmortel spreekt hier ook over veerkracht en psychologisch kapitaal. Dit wordt bepaald door de mate waarin mensen beschikken over eigenschappen als wilskracht, volharding en creativiteit in het omgaan met moeilijke levensomstandigheden. Ook veronderstelt psychologisch kapitaal dat mensen over zogenoemde copingstrategieën beschikken, die ze inzetten om stress en spanningen te verminderen en om problemen op te lossen of beheersbaar te houden.

2. Collectief niveau (meso)

Het collectieve niveau verwijst naar het aanwenden van krachtbronnen in de eigen omgeving. Te denken valt aan sociale steun van familie, vrienden of burens of bijvoorbeeld religieuze of spirituele bronnen. Daarnaast heeft het betrekking op

het bevorderen van zelforganisatie en zelfhulp in de sfeer van lotgenoten, zelfhulpgroepen van patiënten en cliënten. Van belang voor dit collectieve niveau is het sociale kapitaal – een term afkomstig van de socioloog Bourdieu – van mensen, dat wil zeggen de mate waarin mensen over een betekenisvol sociaal netwerk beschikken. Dit vergroot de mogelijkheden van mensen om hun persoonlijke problemen samen met anderen aan te pakken.

3. Politiek-maatschappelijk niveau (macro)

Het politiek-maatschappelijke niveau omvat het vergroten van macht om veranderingen door te voeren die verder reiken dan het eigen leven. Denk aan het veranderen van vooroordelen via lokale campagnes, betere toegankelijkheid van (buurt)voorzieningen en het beïnvloeden van sociale wet- en regelgeving. Als het gaat om eenzaamheid, kan gedacht worden aan het doorbreken van eenzaamheid als taboe onder jongeren. Veranderingen op politiek-maatschappelijk niveau zijn eenvoudiger te realiseren als men zich organiseert in groepen. Belangengroepen en zelforganisaties zoals gehandicaptenorganisaties, ouderenbonden en cliëntenraden hebben vaak meer macht dan individuen.

2.4 Interpersoonlijke relationele competenties theorie

De cursus 'Zin in vriendschap' is ontwikkeld door Nan Stevens die als professor verbonden is aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. De cursus richt zich op vrouwen met een negatief zelfbeeld. De cursus baseert zich onder andere op de zogenoemde interpersoonlijke relationele competenties theorie, ontwikkeld door Hansson, Jones & Carpenter (1984). In deze theorie is aandacht voor de benodigde relationele competenties voor het aangaan, onderhouden en waarderen van sociale relaties. De auteurs hebben een conceptueel model ontwikkeld van vier stadia (Hansson, Jones & Carpenter, 1984 in: Stevens & Van Tilburg, 2000). Hierin komt naar voren op welke gebieden mensen hun relationele competenties kunnen verbeteren. Het uitgangspunt is dat mensen relationele competenties kunnen aanleren. Het gaat om de volgende stadia.

1. Verwachtingen met betrekking tot vriendschappen 'managen'

Mensen hebben soms te hoge verwachtingen van relaties.³ Vaak zouden vrouwen op zoek zijn naar een ideale vriendin die voorziet in al hun behoeften en wensen en die vergeleken kan worden met de ideale liefdespartner. Door dergelijke extreem hoge verwachtingen zien deze vrouwen potentiële vrienden over het hoofd en waarderen ze bestaande relaties onvoldoende;

3 Dit uitgangspunt is gebaseerd op de cognitieve benadering van Perlman & Peplau (1982).

2. Ontwikkelen van vriendschappen en een netwerk van vrienden

Om vriendschappen op te bouwen zijn specifieke vaardigheden, een bepaalde houding en persoonlijke ervaringen van belang. Sommige vrouwen geloven in de mythe dat vriendschap een kwestie is van 'de juiste persoon' tegenkomen waarna er vrijwel onmiddellijk een hechte vriendschap opbloeit.

3. Gebruik maken van de beschikbare vriendschappen

Vaak hebben vrouwen vrienden tot hun beschikking maar stellen zij zich terughoudend op om hen te benaderen voor gezelschap of steun.

4. Onderhouden van vriendschappen

Het onderhouden van een vriendschap heeft actieve inzet nodig, omdat omstandigheden en individuele behoeften veranderen.

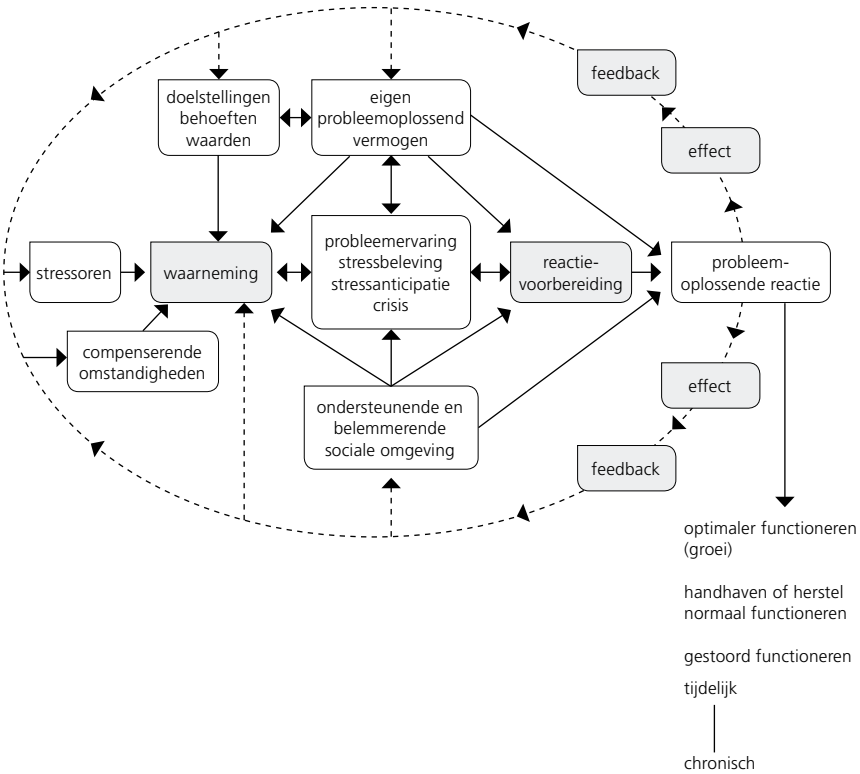
In de publicatie van Hansson e.a. (1984) wordt de urgentie van relationele competenties verder onderbouwd door erop te wijzen dat een gebrek aan dergelijke competenties eenzaamheid kan verklaren. Om meer precies te zijn, aangetoond is dat een beperkte bereidheid van een individu om relaties aan te gaan en te onderhouden de kans op eenzaamheid vergroot.

2.5 Stressmodel

De ontwikkelaars van de interventie 'Activerend huisbezoek bij ouderen' geven aan dat zij als hulpmiddel voor de theoretische onderbouwing van de methode een combinatie van de gerontologische, gezondheidsbevorderende en sociaal- culturele benaderingswijze van Hosman e.a. (1988), Brugman e.a. (1993) en Spierts (1994) hebben gebruikt. Zij werken dit zelf in het praktijkboek niet expliciet verder uit (Ter Steege & Penninx 1997: 77). Hieronder volgt een toelichting die is gebaseerd op de oorspronkelijke documenten van Hosman e.a. en Brugman e.a. Bij de probleemomschrijving verwijzen de ontwikkelaars naar Hosman, Van Doorn & Verburg (1988). Zij ontwikkelden een model waarin zij een specifieke invulling geven aan het algemene stressmodel voor de geestelijke gezondheidszorg (ggz) (zie op de volgende pagina).

Dit model geeft een aantal algemene factoren aan, zoals stressoren, competentie van het individu en een ondersteunende omgeving. Deze zijn van invloed op de wijze waarop mensen met een 'crisis' omgaan. Een crisis kan ertoe leiden dat men een stoornis ontwikkelt. Ook is het mogelijk dat er niets gebeurt of dat mensen ervan leren en er juist sterker uit tevoorschijn komen. Het model laat de verschillende aangrijpingspunten zien die er zijn om een crisis aan te pakken. De preventiewerker kan kiezen aan welke factoren de interventie een bijdrage zou moeten leveren.

Het Stressmodel



De ontwikkelaars maken gebruik van dit model voor de theoretische onderbouwing van de methode. Het model laat het cyclische proces zien dat zich afspeelt bij ouderen in het omgaan met stresserende levensomstandigheden en het verwezenlijken van eigen levensdoelen en behoeften met gebruikmaking van de sociale omgeving. Hieruit komen verschillende aangrijpingspunten voort om een crisis aan te pakken. Voor de aanpak van het bezoekwerk maken zij gebruik van onder andere kernwoorden als stressoren, compenserende omstandigheden, doelstellingen en behoeften, probleemoplossend vermogen en sociale participatie.

Voor de verantwoording van de gekozen doelen en aanpak verwijzen de ontwikkelaars naar Brugman, Engbersen, Tenhaeff en Winkels (1993). Zij stellen dat het in beginsel de bedoeling is te starten bij die situaties waaraan de betrokkene zelf het meest kan doen. Zij noemen dit de 'probleem-potentieaanpak'. Dit houdt in dat het vaak nodig is om te starten met iets wat redelijk simpel is. Het zou bekend zijn (uit de praktijk van het maatschappelijk werk en het motiveren van langdurig werklozen) dat een dergelijke eenvoudige start onmisbaar is voor het opbouwen van een vertrouwensbasis en voor het stimuleren van de eigen motivatie bij de cliënt.

Relevante theorievorming over eenzaamheid en sociaal isolement voor eenzaamheidsinterventies

3

In het vorige hoofdstuk zijn theorieën beschreven die al benut worden voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies. Dit hoofdstuk presenteert een aantal theorieën over eenzaamheid en sociaal isolement die relevant kunnen zijn voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies. Benadrukt moet worden dat het een selectie is van inspirerende bijdragen. Het is verre van een volledig en dus geen representatief overzicht van alle theorievorming over eenzaamheid en de implicaties daarvan voor interventies. Het in kaart brengen van deze theoretische concepten is primair bedoeld om verdere discussie over de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies te stimuleren.

De theorieën zijn geselecteerd op basis van de gesprekken die zijn gevoerd met Gerine Lodder, Anja Machielse en Theo van Tilburg. Deze theorieën zijn nog niet of nauwelijks benut of slechts in beperkte mate toegepast. Aan bod komt een conceptueel onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid, theoretische netwerkbenaderingen, theoretische benaderingen van eenzaamheid, de interactionele stress- en coping theorie en een typologie van sociaal isolement met concrete aanwijzingen voor de richting en intensiteit van de interventie.

3.1 Conceptueel onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid

Sociaal isolement en eenzaamheid lijken op het eerste gezicht naar hetzelfde probleem te verwijzen. Maar beide concepten verwijzen wel degelijk naar iets anders en daarom brengen wetenschappers een conceptueel onderscheid aan tussen sociaal isolement en eenzaamheid. Sociaal isolement verwijst naar het feitelijk ontbreken van ondersteunende relaties met familie, vrienden en bekenden waar in geval van nood een beroep op kan worden gedaan voor praktische, emotionele of gezelschapssteun (Machielse, 2015). Eenzaamheid verwijst daarentegen naar een subjectief ervaren verschil tussen de gewenste en feitelijk aanwezige relaties. Dit resulteert in negatieve gevoelens en eenzaamheidsgevoelens (vgl. Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015; De Jong Gierveld, 1984; Peplau & Perlman,

1982; Lodder, 2016; Machielse, 2015; Schoenmakers, Van Tilburg & Fokkema, 2015). Het verschil tussen wens en realiteit kan zowel betrekking hebben op het aantal contacten als de kwaliteit van de relaties (Cacioppo, e.a., 2015; Machielse, 2015).

Sociaal isolement en eenzaamheid gaan niet altijd samen. Mensen kunnen een sterk sociaal geïsoleerd leven hebben zonder zich eenzaam te voelen. Andersom blijkt een uitgebreid netwerk niet per definitie een garantie te bieden tegen gevoelens van eenzaamheid (Cacioppo e.a., 2015; De Jong Gierveld, 1984; Machielse, 2015). Dit neemt niet weg dat sociaal isolement en eenzaamheidsgevoelens vaak tegelijkertijd spelen en elkaar ook wederzijds beïnvloeden. Het risico op sociaal isolement neemt bijvoorbeeld toe als gevoelens van eenzaamheid langer duren (Machielse, 2006; 2015). Sociaal isolement is dus een belangrijk theoretisch concept om een deel van de eenzaamheidsproblematiek beter te begrijpen en aan te pakken. Om deze reden is er in dit hoofdstuk ook aandacht voor theoretische literatuur over sociaal isolement.

3.2 Theoretische netwerkbenaderingen

In de literatuur worden drie belangrijke theoretische benaderingen onderscheiden die betrekking hebben op sociale netwerken in algemene zin en relevant zijn voor een theoretische duiding van eenzaamheid en sociaal isolement (vgl. Broese van Groenou & Van Tilburg, 1996; Dykstra, 1990; Machielse, 2006; Van Leeuwen, Flap & Tjhuis, 1993). Zij baseren zich hierbij op literatuur over sociaal netwerk. Het uitgangspunt van de *sociale-integratiebenadering* is dat het integratieproces van mensen in de samenleving afhankelijk is van de omvang van het persoonlijke netwerk en het type relaties. Hoe meer variatie er bestaat in het type relaties, hoe sterker de sociale integratie is. Studies die vanuit deze benadering onderzoek doen, brengen de omvang en kenmerken van het netwerk in beeld. In deze benadering is sprake van sociaal isolement als het netwerk beperkt is dan wel eenzijdig is samengesteld.

In de *sociale-netwerkbenadering* gaat de aandacht uit naar de formele structuur van het netwerk. Die structuur verwijst naar verschillende kenmerken van het netwerk, zoals de dichtheid (de mate waarin netwerkliden elkaar kennen), de verscheidenheid (naar families, geslacht, sociale status), het bereik (toegang tot verschillende lagen in de samenleving) en de multifunctionaliteit van relaties. Sociaal isolement is in deze benadering niet een kwestie van een beperkt netwerk, maar wordt afgeleid van de structuur van het netwerk. Verondersteld wordt dat de mate van dichtheid en homogeniteit (in termen van gedeelde kenmerken, zoals geslacht, leeftijd, sociale klasse, godsdienst, politieke overtuiging of etniciteit) van het netwerk inzicht geeft in de sociale inbedding van mensen en in mogelijke risico's op sociaal isolement.

De *sociale-steunbenadering* richt zich op de kwaliteit van relaties in het netwerk. De functie die mensen toekennen aan een relatie, bepaalt de kwaliteit. Bij de betekenis die mensen hieraan toekennen gaat het vooral om de hoeveelheid en het type steun dat de relatie oplevert. Het type steun kan bijvoorbeeld zijn instrumentele functies (hulp in de huishouding, boodschappen doen en andere praktische steun) en/of sociale functies (emotionele steun, gezelschapssteun en andere activiteiten die mensen een gevoel van betrokkenheid en acceptatie kunnen geven). Sociaal isolement verwijst in deze benadering naar de afwezigheid van ondersteunende relaties in het persoonlijke netwerk. Vanuit deze benadering is het niet nodig om het gehele netwerk in beeld te brengen; alleen steunrelaties zijn relevant (Hortulanus, Machielse & Meeuwesen, 2003).

3.3 Theoretische benaderingen van eenzaamheid

Naast de drie netwerkbenaderingen worden er in de literatuur ook drie theoretische benaderingen van eenzaamheid onderscheiden (vgl. Dykstra & Fokkema, 2001; Hortulanus e.a., 2003; Linneman, Leene, Bettink, Schram & Voermans, 1990). In de netwerkbenaderingen wordt sociaal isolement bepaald aan de hand van objectieve gegevens over het persoonlijk netwerk van mensen. Dat is een belangrijk verschil met de traditie in het eenzaamheidsonderzoek waarin de subjectieve beleving van mensen zelf centraal staat, dat wil zeggen hoe mensen hun netwerk zelf beoordelen en ervaren.

Een eerste benadering van eenzaamheid is de *interactionele benadering*. Deze veronderstelt dat eenzaamheid ontstaat door een samenspel van persoonlijke en situationele factoren. Eenzaamheid ontstaat als de sociale behoeften van mensen niet bevredigd worden door een gebrek aan betekenisvolle relaties. Binnen deze benadering maakt Weiss (1973) onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid verwijst naar het ontbreken van intieme relaties die bijvoorbeeld kunnen voorzien in emotionele ondersteuning tijdens crisissituaties (vgl. Cacioppo e.a., 2015; Hortulanus e.a., 2003). Sociale eenzaamheid heeft betrekking op het ontbreken van of een tekort aan betekenisvolle vriendschappen of familierelaties (vgl. Cacioppo e.a., 2015; Hortulanus e.a., 2003). Sociale eenzaamheid kan ook verwijzen naar het ontbreken van een gevoel van gemeenschappelijkheid met anderen. Overigens kunnen mensen emotionele eenzaamheid ervaren ondanks het hebben van een groot netwerk (Hortulanus e.a., 2003).

Een tweede benadering van eenzaamheid is de zogenoemde 'systeemtheoretische benadering'. Deze benadering vertrekt vanuit de idee dat eenzaamheidsgevoelens opgevat dienen te worden als een signaleringsmechanisme. Het is een mechanisme

waarin mensen en hun omgeving zich bewust worden van de tekorten in hun sociale netwerk. Het signaleringsmechanisme helpt individuen om een stabiel niveau van relaties te onderhouden hetgeen het persoonlijk welbevinden bevordert.

Een derde benadering is de *cognitieve benadering*. Eenzaamheid is hierin een kwestie van de persoonlijke betekenis die mensen toekennen aan sociale interacties. In plaats van de objectieve sociale isolatie voorop te stellen, gaat de aandacht uit naar de subjectief beleefde eenzaamheid. Daarmee wordt de focus op een gebrek aan sociale contacten verlegd naar de persoonlijke waardering en beoordeling van de bestaande relaties. Eenzaamheid ontstaat als mensen ontevreden zijn over het aantal contacten of als de bestaande contacten onvoldoende intiem zijn. Als mensen niet zo goed in staat zijn om verstoorde relaties te verbeteren dan wel nieuwe gewenste relaties aan te gaan, nemen gevoelens van eenzaamheid toe. Daar waar mensen met een breed netwerk zich alsnog eenzaam kunnen voelen, kunnen mensen met een klein netwerk uitermate tevreden zijn doordat de kwaliteit van hun relaties aan hun verwachtingen voldoet (Hortulanus e.a., 2003).

3.4 Interactionele stress- en coping theorie

In het vorige hoofdstuk werd duidelijk dat de ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers onderbouwd is met het adaptie-copingmodel. Dit model bestaat uit meerdere theorieën waaronder de interactionele stress- en coping theorie. Aangezien de ontwikkelaar de theorie als een sub-theorie heeft ingezet, is de theorie niet heel uitgebreid uitgewerkt in het vorige hoofdstuk. Bovendien is de betekenis van de theorie primair toegepast op mensen met dementie en hun verzorgers, maar niet direct op mensen die zich eenzaam voelen. Gezien de relevantie van deze theorie voor het eenzaamheidsvraagstuk en gelet op diverse studies waarin de betekenis van copingstrategieën in relatie tot eenzaamheid nader is uitgewerkt, verdient de theorie meer aandacht.

Het centrale concept dat Lazarus en Folkman (1984) in hun interactionele stress- en coping theorie presenteren is 'copingstrategieën'. Dit zijn cognitieve, emotionele of gedragsmatige reacties op een stressvolle situatie. Mensen zetten deze strategieën bewust en onbewust in om de stress en de daarmee gepaard gaande negatieve emoties te overwinnen, te verminderen of te tolereren (Lazarus & Folkman, 1984). Skinner e.a. (2003) hebben op basis van een uitgebreide literatuurstudie maar liefst 400 verschillende copingstrategieën vastgesteld. Diverse onderzoekers hebben geprobeerd om ordening aan te brengen door de strategieën te categoriseren en in te delen. Een gangbaar onderscheid is emotiegerichte coping (inspanningen om stress-gerelateerde emoties te managen) versus probleemgerichte coping (pogingen

om het probleem zelf te veranderen of op te lossen). Een andere indeling is actieve (het actief aanpakken van stress of de consequenties daarvan) versus passieve copingstrategieën (het niet ingrijpen of het vermijden van de oorzaak van stress) (vgl. Dewaele & Van Houtte 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Omlo, 2014; Schoenmakers, Van Tilburg & Fokkema, 2012; 2015). Dit onderscheid wordt gemaakt in de algemene copingliteratuur, maar ook in de eenzaamheidsliteratuur (vgl. Peplau & Perlman, 1982; Schoenmakers e.a., 2012; 2015).

Er zijn ook auteurs die erop wijzen dat copingstrategieën zich voordoen op verschillende niveaus: het intrapsychische (interacties die zich binnen de psyche afspelen), het interpersoonlijke (sociale interacties met anderen) en het intergroepsniveau (interacties tussen de 'eigen groep' en andere groepen) (Butera & Levine, 2009; Chrysochoou, 2004). De verschillende pogingen om ordening aan te brengen, zijn ter discussie gesteld omdat de verschillende typeringen elkaar niet per definitie uitsluiten. Als mensen copingstrategieën inzetten, kan dat meerdere functies tegelijkertijd vervullen (Skinner e.a., 2003).

Naast de 400 copingstrategieën in de algemene copingliteratuur zijn er in de eenzaamheidsliteratuur enkele specifieke copingstrategieën onderscheiden voor het omgaan met eenzaamheid. Afhankelijk van de context gebruiken mensen verschillende type strategieën. Mensen kunnen probleemgerichte coping toepassen, door meer te investeren in bestaande relaties, nieuwe relaties of surrogaat relaties (zoals een huisdier) aan te gaan, door afleiding te zoeken of sociale vaardigheden te verbeteren. Een emotiegerichte copingstrategie kan inhouden dat mensen hun wensen met betrekking tot relaties naar beneden bijstellen. Dat kan bijvoorbeeld door lagere verwachtingen te stellen over hoe vaak anderen op bezoek moeten komen of door zichzelf te vergelijken met mensen die (nog) slechter af zijn. Verder is rationalisering van eenzaamheid een strategie. Denk aan relativiseren (anderen hebben het nog slechter), ontkennen van het probleem, vermijden van bepaalde situaties of acceptatie van het probleem (Schoenmakers e.a., 2015; Van Tilburg, 1982).

3.5 Typologie van sociaal isolement

Anja Machielse (2015) heeft een theoretisch model van sociaal isolement ontwikkeld. Het model biedt concrete aanknopingspunten voor de intensiteit en de richting van sociale interventies. Het model geeft eveneens aanwijzingen welke interventies überhaupt tot de mogelijkheden behoren. Volgens Machielse slagen veel interventies die zich richten op het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement er niet in om de beoogde doelen te realiseren doordat er onvoldoende rekening wordt gehouden met de diversiteit (in termen van problematiek en de

achterliggende oorzaken hiervan) van de doelgroep. Ze wijst erop dat verschillende studies aantonen dat interventies alleen succesvol zijn als ze aansluiten op de specifieke situatie van een cliënt.

Gelet op het belang om bij interventies rekening te houden met diversiteit, onderscheidt Machielse in haar typologie verschillende profielen van ouderen. De typologie is gebaseerd op diversiteit in omstandigheden, ambities en mogelijkheden van de doelgroep en brengt in beeld welk type interventies passen bij specifieke typen ouderen. Drie indicatoren zijn bepalend voor het kiezen van een geschikte interventiestrategie: 1) de duur (persistentie) van de situatie, 2) de motivatie (handelingsoriëntatie) van de persoon met betrekking tot sociale participatie en 3) de copingstrategie die een cliënt hanteert bij het omgaan met moeilijke situaties (actieve of passieve copingstrategieën). Machielse (2015) werkt de condities als volgt uit.

1 De duur (persistentie) van het isolement

Is het sociaal isolement (recentelijk) ontstaan door aanwijsbare, ingrijpende levensgebeurtenissen of omstandigheden? Of zit iemand al jarenlang in sociaal isolement, waarbij de aanleiding niet (meer) duidelijk is? In het eerste geval spreekt Machielse van situationele problematiek, het tweede geval duidt ze aan als structurele problematiek. De duur van het isolement is van belang omdat het inzicht biedt in de complexiteit van het probleem; structurele problematiek is ingewikkelder om aan te pakken. Ook geeft de duur een beeld over de gewenste intensiteit en de richting van de hulp en ondersteuning. Bij structureel sociaal isolement zouden interventies gericht op sociale participatie en netwerkversterking onrealistisch zijn, omdat het sociaal isolement in dat geval ingewikkeld is om te doorbreken. In het geval van situationele problematiek zijn korte, lichte, gerichte en vroegtijdige interventies vaak voldoende.

2 De motivatie (handelingsoriëntatie) met betrekking tot sociale participatie

Motivatie om sociaal te participeren heeft betrekking op de behoefte aan sociale contacten en de motivatie om deze actief aan te gaan en te onderhouden. Sociale participatie verwijst zowel naar informele contacten met familie, vrienden en burgers als naar meer formele participatie in verenigingen, vrijwilligerswerk of betaald werk. De motivatie om sociaal te participeren is niet altijd vanzelfsprekend aanwezig bij sociaal geïsoleerde ouderen. Bij sociale interventies is het volgens Machielse belangrijk om onderscheid te maken tussen ouderen die sociale contacten liever uit de weg gaan en ouderen die graag contact willen leggen met anderen. Voor ouderen die behoefte hebben aan (meer) sociale participatie zijn interventies die gericht zijn op sociale activering en netwerkontwikkeling geschikt. Ontbreekt die motivatie of is iemand er nog niet aan toe, dan liggen interventies gericht op het bevorderen

van zelfredzaamheid, het bijstellen van verwachtingen over relaties of het beter leren omgaan met de situatie eerder voor de hand.

3 De copingstrategie (actief of passief)

De interventie is tot slot afhankelijk van de copingstrategieën die mensen hanteren. De strategieën die ouderen hanteren, geven een indicatie over hun sociale competenties en vaardigheden om negatieve omstandigheden of gebeurtenissen te verwerken of te overwinnen. Machielse wijst erop dat de copingstrategieën dwars door de andere twee indicatoren heenlopen, dit maakt een verdere differentiatie noodzakelijk. In haar typologie combineert zij daarom de eerste twee indicatoren (persistentie en motivatie) en de derde indicator (copingstrategie). Dit resulteert in acht profielen die uitdrukken welke strategieën verschillende typen ouderen hanteren voor het omgaan met hun kwetsbare situatie. De strategieën die mensen hanteren zijn niet statisch, maar kunnen veranderen. Als bepaalde problematiek is aangepakt, kan de veranderende situatie van een cliënt het nodig maken om de doelen en het type interventie bij te stellen.

Typologie van interventieprofielen bij sociaal isolement

Duur (persistentie) van de situatie		Motivatie (handelingsoriëntatie)	
		Gericht op sociale participatie	Niet (duidelijk) gericht op sociale participatie
Situatieve problematiek	Actieve copingstrategie	Actieven	Geborgenen
	Passieve copingstrategie	Achterblijvers	Afhankelijken
Structurele problematiek	Actieve copingstrategie	Compenseerders	Buitenstaanders
	Passieve copingstrategie	Hoopvollen	Overlevers

Bron: Machielse, 2011, 2015.

- **actieven** voelen zich prettig als ze een actief sociaal leven hebben
- **geborgenen** zoeken een beschermend netwerk waarin ze zich veilig voelen
- **achterblijvers** verlangen naar de emotionele steun van een hechte relatie
- **afhankelijken** zoeken geborgenheid in een afhankelijkheidsrelatie
- **compenseerders** vullen het gebrek aan persoonlijke contacten in door functionele activiteiten
- **buitenstaanders** functioneren het liefst buiten de reguliere samenleving
- **hoopvollen** hebben veel behoefte aan contacten en blijven hopen dat hun situatie ten goede zal keren
- **overlevers** hebben de moed opgegeven en zijn uitsluitend bezig met overleven.

Reflecties op de theoretische onderbouwingen

4

In totaal zijn er 22 eenzaamheidsinterventies uit de databank 'Effectieve sociale interventies' bestudeerd op hun theoretische onderbouwing. Dit heeft geleid tot een beschrijving van 39 verschillende theoretische concepten (zie bijlage 1). In dit hoofdstuk volgt een kritische reflectie op de manier waarop ontwikkelaars theorie gebruiken in de onderbouwing van hun interventie. Ook formuleren we een aantal aanbevelingen. Ter illustratie verwijs ik naar de verschillende interventies en de (theoretische) concepten die hierin worden gebruikt. Meer achtergrondinformatie hierover is in bijlage 1 te vinden en in de databank van Movisie. Bij de verwijzing naar theoretische concepten, vermeld ik in dit hoofdstuk tussen haakjes het corresponderende nummer in de bijlage.

4.1 Korte terugblik op de betekenis en functies van theorie

Voordat ik reflecteer op de manier waarop ontwikkelaars theorie gebruiken in de onderbouwing van hun interventie, blik ik kort terug op de betekenis van theorie en op de functies die theorie kan vervullen voor sociale interventies. In hoofdstuk 1 is theorie omschreven als een geheel van logisch samenhangende uitspraken, die samen (een deel van) de werkelijkheid proberen te verklaren. Een theorie probeert te verklaren wat, hoe, wanneer en waarom iets gebeurt.

Theorie heeft volgens Lub (2017) een aantal functies voor sociale interventies. De *ordenende* functie verwijst naar de idee dat theorie nodig is om inzicht te verschaffen in de complexiteit van het werk van sociale professionals. Door de werkelijkheid met behulp van theorie te ordenen, ontstaat er meer inzicht in factoren die gedragsverandering belemmeren dan wel bevorderen. De *evaluatieve* functie komt neer op het theoretiseren over werkzame mechanismen. Op die manier ontstaat er meer inzicht in welke factoren effecten kunnen sorteren op het gedrag van mensen. Interventies kunnen op basis van deze kennis aangescherpt worden en andersom kunnen evaluatiestudies aanleiding zijn om sociale theorieën over werkzame mechanismen aan te passen. En dan is er nog de *kritische functie* die in tegenstelling tot de ordenende en evaluatieve functie geen vragen stelt over doelmatigheid. In plaats daarvan gaat een kritische benadering uit van een normatief kader over wat rechtvaardig is.

Vanuit dit kader worden allerlei misstanden, vormen van onrecht, maatschappelijke ongelijkheid en onderdrukkende machtssystemen ter discussie gesteld. Vanuit deze probleemdefinitie poogt kritische theorievorming bij te dragen aan de emancipatie en empowerment van individuen en groepen.

Verder presenteerden we in hoofdstuk 1 de typologie van Lub (2017) naar theoriegebruik door interventieontwikkelaars bij interventies die zich richten op maatschappelijke activering: (1) theorie als onderliggende visie op wat zou moeten leiden tot succes, (2) theorie als waaier, (3) theorie als window dressing, (4) theorie als tautologische beschrijving, (5) theorie als werkwijze, (6) theorie als maatschappelijk doel of ideologie of (7) theorie als onderzoeksresultaat.

In het kader van de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies zijn vooral de instrumentele functies van theorieën relevant. Aan theorie als onderliggende visie op wat zou moeten leiden tot succes, met aandacht voor werkzame mechanismen en verklaringen voor sociale verschijnselen, zou meer aandacht besteed moeten worden. Dit betekent overigens niet dat theorie niet ideologisch of kritisch zou mogen zijn. Ook deze functies van theorie kunnen relevant zijn bij theoretische onderbouwingen. Zoals Lub (2017) aangeeft, dreigt anders het risico dat theorievorming zich conformeert aan politiek-bestuurlijke ideaalbeelden en dat theorie geen kritische rol meer kan spelen. Dit neemt niet weg dat ook normatieve theorieën getoetst kunnen worden op werkzame en belemmerende mechanismen. Op die manier kan theorie tegelijkertijd meerdere functies vervullen.

De andere typen van theoriegebruik (theorie als waaier, window dressing, tautologische beschrijving, werkwijze en onderzoeksresultaat) zijn voorbeelden van theoretische onderbouwingen die juist moeten worden vermeden.

4.2 Sterke variatie

Wat kunnen we concluderen over de manier waarop ontwikkelaars van eenzaamheidsinterventies theorie gebruiken? Een eerste opvallende bevinding is dat er een sterke verscheidenheid bestaat in de manier waarop interventieontwikkelaars hun interventies theoretisch onderbouwen. De onderbouwing kan bijvoorbeeld uiteenlopen van algemene psychologische stromingen en paradigma's tot meer praktische modellen met aanwijzingen voor het handelingsrepertoire van uitvoerende professionals. Bij algemene psychologische stromingen is lang niet altijd duidelijk hoe de vrij algemene theoretische beschouwingen zich verhouden tot de eenzaamheidsproblematiek. Anja Machielse noemt in dit verband een stroming als de positieve psychologie discutabel, omdat onduidelijk is welke onderbouwing ze biedt voor interventies om eenzaamheid te bestrijden. De functie van de theorie voor de interventie blijft

daardoor ook onduidelijk. Bij praktische modellen is het theoretische gehalte van de onderbouwing vaak vrij beperkt of summier, omdat de onderbouwing vooral is gericht op het handelingsrepertoire van de professional.

In sommige gevallen ontbreekt een theoretische onderbouwing zelfs volledig. De ontwikkelaars verwijzen voor de onderbouwing van de probleemanalyse en de verantwoording van de gekozen doelen, doelgroep en aanpak niet naar theorieën. Bij de interventie Wijktheater wordt aangegeven dat deze vanuit de praktijk is ontwikkeld. Bij de interventie Particuliere Vervoersdienst wordt er in de onderbouwing uitsluitend verwezen naar beleidsvisies. Daarnaast is er een summiere beschrijving van een empirische bevinding die als vanzelfsprekend wordt gepresenteerd, zonder enige toelichting of onderbouwing.

De onderbouwing van EigenKrachtWijzer beperkt zich tot een beschrijving van beleidsvisies en -praktijken, namelijk de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de gekantelde aanpak van ondersteuning en het compensatiebeginsel. De interventie Moeder- en vadercentra beperkt zich tot een opsomming van factoren die de beperkte maatschappelijke deelname en sociale uitsluiting van werklozen verklaren. Daarbij wordt verwezen naar empirische bevindingen van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Het niet hebben van een baan en de factoren die deze positie verklaren (en in stand houden) zouden het ingewikkeld maken om sociaal isolement te doorbreken, maatschappelijk weer actief te worden en buiten de eigen kleine kring andere mensen te ontmoeten. Voor deze laatste veronderstelling verwijst de ontwikkelaar niet naar een bron.

Het ontbreken van theoretische onderbouwingen heeft onder meer te maken met het gegeven dat plaatsing in de databank Effectieve sociale interventies in het verleden geen theoretische onderbouwing vereiste. Om nu in aanmerking te komen voor erkenning op het niveau 'goed onderbouwd' en 'effectief' is een theoretische onderbouwing van de interventie een van de criteria. Interventies zonder theoretische onderbouwing kunnen nog wel in aanmerking komen voor goedkeuring op 'goed beschreven', een opstapje naar de erkenning, als er aan andere criteria is voldaan.⁴

Tegenover de interventies zonder theoretische onderbouwing staan er interventies in de databank met juist een uitgebreide onderbouwing. In enkele beschrijvingen wordt verwezen naar diverse theorieën en/of theoretische concepten, waarbij de interventieontwikkelaar nalaat om de samenhang of het verband tussen de verschillende theorieën duidelijk te maken. Dat geldt in het bijzonder voor de interventie

4 Zie voor meer informatie het voorwoord van deze publicatie en: www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies/beoordeling-erkenning

'Taakgerichte Hulpverlening', waar maar liefst naar zes theoretische concepten en modellen wordt verwezen: handelingsmodel (37), strength-benadering (38), sociale gedragstheorie (39), systeemtheorie (39), roltheorie en problem-solving theory (39). Zoals in bijlage 1 ook is te lezen, lijken de theorieën op zichzelf te staan door de manier waarop ze zijn beschreven. Waarschijnlijk vullen ze elkaar in de praktijk aan, maar hoe dat precies gebeurt is niet duidelijk.

Terwijl de theorie soms vooral fungeert als onderbouwing van de probleemdefinitie, dient ze bij andere beschrijvingen vooral als basis voor de aanpak of oplossingsrichting. Een onderbouwing van de probleemdefinitie resulteert in sommige gevallen overigens wel in (duidelijke) aanwijzingen voor de werkwijze en oplossingsrichting. De theoretische onderbouwing bestaat bij een deel van de interventies uit een presentatie van empirische resultaten uit onderzoek om de keuze voor een bepaalde methode te rechtvaardigen, terwijl ontwikkelaars bij andere interventies verwijzen naar een coherente theorie. In weer andere gevallen is er een combinatie te zien.

Er zijn interventies ontwikkeld op basis van theorie en empirisch onderzoek, zoals de interventies 'Grip en Glans' en 'Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers'. De interventie vloeit in dat geval voort uit de theorie (en empirie). In andere gevallen is een interventie al jaren ontwikkeld en uitgevoerd en krijgt het juist in een later stadium pas een theoretische onderbouwing. Dit is bijvoorbeeld het geval bij Sensor. Het Verwey-Jonker Instituut heeft voor Sensor de methodiek empirisch en theoretisch onderbouwd door middel van gesprekken met experts binnen Sensor en een literatuurstudie. De praktijk leidend laten zijn biedt het voordeel dat men de kans kan verkleinen dat een abstracte theorie wordt opgelegd aan de praktijk. In dit geval is het echter de vraag of de onderzoekers hierin zijn geslaagd aangezien ze vrij algemene psychologische stromingen gebruiken (zie bijlage: 1-5). Dat maakt de onderbouwing niet altijd even sterk. Hoe deze stromingen zich precies verhouden tot het probleem, de werkwijze en de doelen, blijft onduidelijk.

4.3 Toepassing van de typologie op eenzaamheidsinterventies

Lub constateerde dat er nog een wereld te winnen is bij de theoretische onderbouwingen van interventies die zich richten op maatschappelijke activering. Nog te weinig zou theorie worden gebruikt in de gewenste vorm: een onderbouwde visie op wat leidt tot succes. Welke conclusies kunnen we over het theoriegebruik trekken als we de typologie van Lub toepassen op de eenzaamheidsinterventies?

Een analyse van de 40 verschillende theoretische concepten maakt duidelijk dat ook de bij de ontwikkelaars van eenzaamheidsinterventies de positieve en negatieve typen theoriegebruik van Lub zijn terug te vinden. Zo zijn de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden en de interpersoonlijke relationele competenties theorie goede voorbeelden waarbij theorie wordt ingezet in de vorm van een visie op wat leidt tot succes. De ontwikkelaars maken duidelijk waarom de theorieën relevant zijn en ze verbinden de theorie op een duidelijke manier met de doelen en doelgroepen, de probleemdefinitie en de werkwijze van de interventie.

Helaas is dit type theoriegebruik eerder uitzondering dan regel bij eenzaamheidsinterventies. We komen vooral andere typen theoriegebruik tegen. De presentie-benadering (4), traditionele reminiscentie (30), herwaarderingscounseling (23) en feminist counseling (23) zijn enkele voorbeelden waarbij theorie vooral als een werkwijze wordt gepresenteerd. Het enige voorbeeld van theorie als tautologie is te vinden in de beschrijving van het concept 'pedagogische civil society' (36). Daar is te lezen dat als de structuren van de pedagogische civil society goed functioneren, ze de kracht- en energiebron van een samenleving zijn en het vanzelfsprekender maken om naar elkaar en de samenleving om te zien. Wie kritisch leest, komt twee keer dezelfde boodschap tegen: als de pedagogische civil society goed functioneert, werkt het goed.

Een voorbeeld van theorie als onderzoeksresultaat is te vinden in de interventie 'Taakgerichte hulpverlening' in de beschrijving van het zogenoemde handelingsmodel (37). Deze werkwijze kent een duidelijke empirische grondslag; er is systematisch informatie over de aanpak verzameld waarna de onderzoekers strategieën ontwierpen, analyseerden en evalueerden. De elementen van het model zijn alle in (wetenschappelijk) onderzoek getoetst en gebaseerd op algemeen aanvaarde werkzame factoren.

Bij Taakgerichte hulpverlening beschrijft de ontwikkelaar na een relatief lange theoretische onderbouwing nog een hele reeks aan theorieën (sociale gedragstheorie, systeemtheorie, roltheorie en problem-solving theory, 39). De verwijzing naar vele theorieën lijkt sterk op wat Lub aanduidt als 'theorie als waaier'. Deze laatste reeks aan theorieën wordt aangeduid als 'overige theorieën'. Er is weinig samenhang aangebracht tussen de theorieën en er is ook geen duidelijke toelichting waarom al deze theorieën precies relevant zijn. Daarmee wekt de ontwikkelaar de indruk zich schuldig te maken aan theoretische window dressing. Door de manier waarop de aanpak is onderbouwd, lijken de theorieën alle op zichzelf te staan, terwijl ze elkaar in de praktijk waarschijnlijk op bepaalde manieren aanvullen.

Theorie als ideologie zien we onder meer bij zelfregie (15). Uitgangspunt is dat ouderen zelf hun wensen kenbaar moeten kunnen maken en zich binnen een sociaal netwerk kunnen ontplooiën. Theorie als ideologie zien we ook bij een aantal interventies waarin de theoretische onderbouwing ontbrak. In plaats van een theoretische onderbouwing zoekt de ontwikkelaar hier vooral aansluiting bij dominante ideologische (beleids)retoriek.

Nadere analyse en toepassing van de typologie leren dat de verschillende typen theoriegebruik niet te rigide opgevat moeten worden. De typen theoriegebruik hoeven elkaar niet uit te sluiten. Sterker nog, combinaties zijn geen uitzondering, ze doen zich bij een overgrote meerderheid van de theoretische onderbouwingen van eenzaamheidsinterventies voor. Het Adaptatie-coping model (7) is bijvoorbeeld een combinatie van theorie als visie op wat leidt tot succes (de theorie levert directe aanwijzingen op voor de doelen) en theorie als onderzoeksresultaat (de therapie zou bewezen effectief zijn). Het concept empowerment (14) kan opgevat worden als ideologie (zorgzaamheid en betrokkenheid richting maatschappelijk kwetsbare groepen en een streven naar volwaardig burgerschap en het bestrijden van maatschappelijke ongelijkheid, Van Regenmortel, 2008) als een richtinggevend denk- en handelingskader (theorie als werkwijze) en als een visie op wat leidt tot succes (oplossing van sociale problemen ligt in het combineren van een individuele, collectieve en politiek-maatschappelijke benadering waarbij de directe omgeving en de bredere samenleving het empowermentproces kunnen versterken door te faciliteren en ondersteuning te bieden).

4.4 Theoretische armoede in de conceptualisering van eenzaamheid

De vorige twee paragrafen maken duidelijk dat het niveau van de theoretische onderbouwing van veel eenzaamheidsinterventies ondermaats is. Problematisch is ook dat veel ontwikkelaars nauwelijks aandacht besteden aan de theoretische onderbouwing van het begrip eenzaamheid. In het overgrote deel van de theoretische onderbouwingen ontbreekt een conceptualisering van het begrip. Naast de vraag naar de betekenis van eenzaamheid, is er bijzonder weinig aandacht voor de verschillende vormen van eenzaamheid, de gevolgen van eenzaamheid en een onderbouwing waarom eenzaamheid precies een probleem is. Een relatie tussen de theorie en het probleem dan wel de aanpak van eenzaamheid wordt doorgaans niet gelegd. In de meeste onderbouwingen komt het woord 'eenzaamheid' of een vergelijkbaar begrip zelfs niet eens voor. Slechts bij drie interventies is er in de theoretische onderbouwing aandacht voor het begrip eenzaamheid. Dat geldt voor Man actief, Resto VanHarte en Natuurlijk, een netwerkcoach.

De functie van het concept eenzaamheid of een vergelijkbaar begrip verschilt per interventie. Bij Man actief wordt het theoretische concept 'mannelijkheids coderingen' (22) gebruikt om te verklaren waarom en onder welke omstandigheden mannen in sociaal isolement terecht kunnen komen en het gevoel kunnen krijgen 'alleen op de wereld te staan'. Eenzaamheid als verschijnsel wordt hier vooral verklaard – overigens op summiere wijze – door een oorzaak aan te wijzen. In het geval van Natuurlijk, een netwerkcoach heeft de ontwikkelaar juist aandacht voor de oplossingsrichting: hoe kunnen we eenzaamheid verminderen? Zo concludeert de ontwikkelaar op basis van onderzoek dat sociale netwerken kunnen leiden tot minder eenzaamheid (en een betere ervaren gezondheid). Daarbij is er ook aandacht voor de vraag waarom dit het geval is. Netwerken voorzien in het gevoel ertoe te doen en bieden sociale steun (emotioneel, informatief en instrumenteel).

Er is slechts één interventie waar de theoretische betekenis van eenzaamheid invulling krijgt. De ontwikkelaar van Resto vanHarte formuleert een heldere beschrijving van zowel eenzaamheid als sociaal isolement (33). Daarop volgt een toelichting op het verschil tussen beide concepten. Eenzaamheid en sociaal isolement worden als verschijnselen verklaard vanuit sociale uitsluiting. Verder schrijft de ontwikkelaar dat eenzaamheid en isolement ontstaan door een combinatie van persoonlijke eigenschappen, persoonlijke omstandigheden en maatschappelijke ontwikkelingen. Er is aandacht voor de problematiek en de achterliggende oorzaken van eenzaamheid en sociaal isolement, om zo de aan te pakken factoren aan te kunnen wijzen. Hier zien we duidelijk hoe sociale theorie een verklarende functie heeft.

In sommige gevallen gaat er geen aandacht uit naar eenzaamheid zelf, maar zijn de gestelde doelen en oplossingsrichtingen van een interventie wel relevant en toepasbaar voor het bestrijden van eenzaamheid. 'Vrienden maken kun je leren' richt zich niet direct op eenzame mensen, maar op mensen met depressie. De doelen van de interventie worden in de eenzaamheidsliteratuur als belangrijke oplossingsrichting gezien, te weten zicht krijgen op eigen wensen en grenzen ten aanzien van vriendschap, realistische gedachten en verwachtingen ontwikkelen ten aanzien van vriendschap en een actieve houding ontwikkelen ten aanzien van het sluiten en onderhouden van vriendschappen.

In de cursus 'Zin in Vriendschap' komt de term eenzaamheid in de theoretische onderbouwing niet ter sprake, maar net als bij 'Vrienden maken kun je leren' zijn de oplossingsrichtingen wel sterk van toepassing op het probleem eenzaamheid. In de publicatie waar de ontwikkelaar naar verwijst is bovendien wel degelijk aandacht voor eenzaamheid. Daarin is te lezen dat een gebrek aan relationele competenties eenzaamheid kan verklaren. Een beperkte bereidheid van een individu om relaties aan te gaan en te onderhouden verhoogt de kans op eenzaamheid.

4.5 Classificatie van eenzaamheidsinterventies

De gebruikte theorieën hebben slechts in enkele gevallen direct betrekking op eenzame mensen. In veel gevallen zijn de theorieën sterk algemeen of specifiek gericht op bepaalde doelgroepen en problemen (zoals ouderen, vrouwen met een laag zelfbeeld, vaders met een migrantenachtergrond, dementerenden, weduwen en weduwnaars, mensen met een psychiatrische beperking). In de gevallen dat theorieën betrekking hebben op eenzaamheid, gaat het vaak slechts om een deelaspect van eenzaamheid (zoals sociale netwerken). Soms betreft het een deelaspect van een ander of breder sociaal probleem waarbij oplossingsrichtingen worden gepresenteerd die mogelijk ook relevant kunnen zijn voor eenzaamheidsbestrijding (zoals de copingstrategieën van Droës, 7). Ondanks de beperkte expliciete aandacht voor eenzaamheid kan het daardoor soms toch plausibel zijn dat een interventie bijdraagt aan het terugdringen van eenzaamheid. In andere gevallen lijkt dat veel minder plausibel of is er op zijn minst extra onderbouwing noodzakelijk. Maar zelfs als het wel plausibel is, is het de vraag of eenzaamheidsvermindering dan niet vooral een toevallige bijvangst is.

In dit laatste geval rijst de vraag of strikt genomen wel gesproken kan worden van een eenzaamheidsinterventie. Hierover lopen de visies uiteen. Theo van Tilburg meent dat als eenzaamheidsbestrijding slechts een mogelijke bijvangst is van een interventie of hooguit indirect bestreden wordt, er niet gesproken kan worden van een eenzaamheidsinterventie. Sensoor spreekt bijvoorbeeld wel veel mensen die eenzaam zijn, maar dat is op zichzelf nog niet voldoende om te kunnen spreken van een interventie gericht op eenzaamheidsbestrijding. Eenzaamheidsbestrijding moet wat Van Tilburg betreft een doel zijn van de interventie of een interventie moet zich richten op veranderingen in de voorwaardelijke sfeer, zoals het verbeteren van het sociale netwerk. Verder moet het begrip 'eenzaamheid' ook terug te vinden zijn in de interventiebeschrijving. De manier waarop hij eenzaamheidsinterventies omschrijft leidt ertoe dat hij in de databank slechts één echte eenzaamheidsinterventie identificeert. Bij de overige interventies die 'eenzaamheid' menen te bestrijden, is vermindering van eenzaamheid hooguit bijvangst en is er geen specifieke aanpak ontwikkeld om eenzaamheid te bestrijden.

Anja Machielse onderschrijft dat sommige interventies uit de databank 'Effectieve sociale interventies' niet specifiek gericht zijn op het bestrijden van eenzaamheid. Toch kunnen dergelijke interventies positief uitwerken voor het sociale netwerk. Interventies die louter gericht zijn op het terugdringen van eenzaamheid, dragen het risico in zich dat ze eraan voorbijgaan dat eenzaamheid niet op zichzelf staat maar vaak verweven is met allerlei andere problemen. Volgens Machielse is het in die gevallen niet wenselijk om eenzaamheid op te lossen met een specifieke eenzaamheidsinterventie. Ook is het volgens haar ingewikkeld om te voorspellen of een

bepaalde interventie effect zal hebben op eenzaamheid of op andere, verwante, problemen, bijvoorbeeld rouwverwerking. Om recht te doen aan de verwevenheid van problemen is het nodig om de problemen die om eenzaamheid heen hangen niet uit elkaar te halen maar juist mee te nemen in brede interventies.

Van Tilburg is het hier niet mee eens en geeft aan dat eenzaamheid conceptueel onderscheiden kan worden van andere problemen en dat dit ook nodig is om eenzaamheid effectief aan te kunnen pakken. Welke rol meervoudige problematiek speelt – bijvoorbeeld eenzaamheid, armoede, ziekte en depressie – is niet onderzocht. Aandacht hiervoor is wat hem betreft nodig, maar zolang er onvoldoende kennis over beschikbaar is, is het niet zinvol om een waaier van problemen aan te pakken in de hoop dat hiermee het eenzaamheidsprobleem opgelost kan worden.

Volgens Lodder is het irrelevant of een interventie al dan niet uitsluitend gericht is op eenzaamheid. Als er een effect is op eenzaamheid, kan het in het kader van eenzaamheidsinterventies behandeld worden. En als er naast vermindering van eenzaamheid andere positieve effecten waar te nemen zijn, dan is dat alleen maar winst. Problemen te veel isoleren is niet bevorderlijk voor het totale welzijn van mensen. Wel moeten we volgens Lodder kritisch blijven kijken naar de mate waarin brede interventies daadwerkelijk effect hebben op eenzaamheid. Als de afname in eenzaamheid minimaal is in vergelijking met interventies die uitsluitend op eenzaamheid gericht zijn, kan het misleidend zijn om een dergelijke brede interventie als 'eenzaamheidsinterventie' te bestempelen.

4.6 Coherente theorievorming

Er is nog een wereld te winnen in de manier waarop ontwikkelaars verwijzen naar theorieën. Nog afgezien van het gegeven dat er in sommige gevallen geen enkele poging is gedaan om de interventie theoretisch te onderbouwen, is het in andere gevallen nog maar sterk de vraag of er wel gesproken kan worden van een verwijzing naar een coherente theorie. In weer andere gevallen is een interventie relatief sterk onderbouwd, maar is de relatie met eenzaamheid niet uitgewerkt. Bij veel van de concepten waarnaar ontwikkelaars verwijzen, ontbreken verklaringen voor de sociale werkelijkheid. In die zin is het ook niet verwonderlijk dat er nog maar zeer weinig erkende (goed onderbouwde of effectieve) eenzaamheidsinterventies blijken te zijn. Ontmoetingscentra voor dementerende en hun verzorgenden en Grip en Glans vormen hierop een uitzondering. Maar Ontmoetingscentra is niet erkend op de uitkomstmaat eenzaamheid. Er zijn wel enkele eenzaamheidsinterventies die goed beschreven zijn, maar om daarvoor in aanmerking te komen is er geen theoretische onderbouwing nodig.

4.7 Aanbevelingen voor het verbeteren van theoriegebruik bij eenzaamheidsinterventies

Op basis van bovenstaande analyse en de gesprekken met Gerine Lodder, Anja Machielse en Theo van Tilburg formuleer ik nog een aantal aanbevelingen voor het verbeteren van theoriegebruik bij eenzaamheidsinterventies. De aanbevelingen richten zich tot interventieontwikkelaars, organisaties die ontwikkelaars kunnen ondersteunen bij hun theoretische onderbouwing, organisaties die het maatschappelijk debat hierover willen stimuleren en onderzoekers.

1. Bijscholen van interventieontwikkelaars

Over het algemeen is het niveau van de theoretische onderbouwingen vrij matig te noemen. De theorie is te algemeen, te praktisch, onsamenhangend, ze is er vooral voor de goede sier of ze ontbreekt zelfs volledig. Bovendien ontbreekt vrijwel altijd een conceptualisering van het begrip eenzaamheid en welke dimensies van eenzaamheid er bestaan, laat staan dat ontwikkelaars een bijpassende theorie benutten voor hun onderbouwing over hoe eenzaamheid aangepakt kan worden.

Waarom laat de kwaliteit zo te wensen over? Lub (2017) geeft aan dat veel professionals theorieën als te 'losgezongen' beschouwen van hun eigen praktijk dan wel menen dat theorieën geen recht doen aan wat zij nodig hebben. Het is de vraag hoe interventieontwikkelaars over deze kwestie denken. De enorme variatie in theoriegebruik – waaronder ook theoriemisbruik – doet vermoeden dat er in het veld bij veel betrokkenen geen helder en eenduidig beeld bestaat van de functie en toegevoegde waarde van theorie. Van Tilburg constateert dat het begrip van theorieën vaak beperkt is en als er al theorieën beschreven worden, is er geen idee over wat dit betekent voor de stappen die nodig zijn om eenzaamheid aan te pakken. Van Tilburg noemt verder dat er vaak weinig bereidheid en kunde is om specifieke eenzaamheidsinterventies te ontwikkelen. Interventies zijn volgens hem sterk aanbod-gedreven met allerlei originele ideeën die in de markt worden gezet zonder dat ze aansluiten bij de leefwereld van mensen zelf en bij relevante theorievorming. Lodder herkent dit signaal.

Wat de oorzaak ook is van het gebrek aan kwaliteit, het is een groot probleem. Verkeerde aannames en veronderstellingen over de betekenis en oorzaken van eenzaamheid resulteren in interventies die niet of onvoldoende aansluiten op de leefwereld van de doelgroep. Van Tilburg meent dat er niets zo praktisch is als een goede theorie. Sterker nog, een theorie is zelfs onmisbaar. Ook Anja Machielse merkt op dat het belangrijk is dat een interventie theoretisch onderbouwd wordt: "Op die manier weten potentiële gebruikers dat er een visie ten grondslag ligt aan de interventie. Een visie die ontleend is aan theorievorming over aspecten van het menselijk gedrag. Juist omdat eenzaamheid zo complex en divers is, is het cruciaal

dat helder is wat je als interventieontwikkelaar veronderstelt. De visie zegt iets over wat voor soort oplossing je wilt zoeken.”

Kortom, gezien het belang van theoretische kennis over eenzaamheid en het niveau van de theoretische onderbouwingen is het geen overbodige luxe om bijscholing te organiseren. Scholing van interventieontwikkelaars, professionals en andere belanghebbenden zou zich moeten richten op het conceptualiseren van eenzaamheid, relevante theorieën voor de aanpak van eenzaamheid, de waarde, functie en toepassing van theorie voor sociale interventies en het koppelen van theorieën aan probleemdefinities, werkwijze, doelgroepen en doelen. Een goed voorbeeld dat in de scholing aandacht verdient, is de typologie van Machielse uit hoofdstuk 3. Dat is bij uitstek een voorbeeld hoe rijk een theoretisch model kan zijn voor de praktijk doordat het concrete en onderbouwde oplossingsrichtingen presenteert voor verschillende groepen. Het maakt duidelijk dat wie eenzaamheid effectief wil bestrijden, zich zal moeten verdiepen in theorievorming over eenzaamheid.

2. Samenwerking met onderzoekers faciliteren en stimuleren

Het kan meerwaarde bieden om voor de theoretische onderbouwing samen te werken met onderzoekers, liefst tijdens de ontwikkelingsfase van de interventie. De onderzoeker kan de ontwikkelaar helpen om relevante theorievorming op een systematische manier te betrekken bij de probleemdefinitie, werkwijze en doelen van de interventie. Het is niet toevallig dat de twee interventies die theoretisch sterk onderbouwd en erkend zijn ook door hoogleraren zijn beschreven. Dat wil niet zeggen dat inbreng van onderzoekers per definitie tot een kwalitatief hoogwaardige onderbouwing leidt. Het voorbeeld van Sensor, waarin de onderzoekers achteraf op zoek zijn gegaan naar passende theorievorming, laat zien dat het niet altijd hoeft te leiden tot een passende theoretische onderbouwing. Het blijft daarom belangrijk dat ontwikkelaars – ook als zij zelf weinig onderzoekservaring hebben – zich kritisch opstellen naar onderzoekers. Het is zaak dat ze zich vooraf sterk bewust zijn van de functie die de theorie voor hen heeft en op welke manier zij theoretische inzichten willen benutten voor interventiebeschrijving en -ontwikkeling. Kortom, ontwikkelaars dienen inzichten uit wetenschappelijk onderzoek niet kritiekloos te aanvaarden maar ook hun eigen expertise en ervaring te blijven inzetten.

3. Agenderen van het belang van een meervoudige benadering

Lodder geeft aan dat eenzaamheid vele gezichten en uiteenlopende oorzaken kent. Hierdoor is er ook geen standaardoplossing die voor iedereen werkt. Ze noemt de sociale restaurants Van Resto van Harte mooie initiatieven, maar er kleven gevaren aan de aanpak. Dergelijke initiatieven zetten volgens haar in op laagdrempelige ontmoetingen. Dat kan werken voor mensen die tijdelijk eenzaam zijn, maar dat

zijn vaak mensen die mondig zijn, over voldoende sociale vaardigheden beschikken en het zonder dergelijke projecten waarschijnlijk ook wel hadden gered. Chronisch eenzame mensen komen er niet zelfstandig uit. Zij kunnen bijvoorbeeld bepaalde vaardigheden missen of zichzelf in de weg zitten door negatieve gedachtenpatronen. Voor mensen die al jaren tegen hetzelfde probleem aanlopen, werken lichte interventies als laagdrempelige ontmoetingen niet. Zonder dieper inzicht in de kernoorzaak van individuele problemen, is het niet mogelijk om een passende interventie in te zetten en wordt het probleem in stand gehouden. Sterker nog, het kan zelfs averechts uitpakken en schadelijk zijn als een project als oplossing wordt gepresenteerd wordt. Als deelnemers na aanvankelijk hoopvol te zijn hierdoor niet verder geholpen worden, kan dit negatieve denkbeelden en onzekerheid in de hand werken ('het ligt aan mij'), en daarmee eenzaamheid juist versterken.

De neiging om oplossingen te bieden door een verkeerde diagnose van het type eenzaamheid, wordt ook herkend door Machielse en Van Tilburg. Daarbij wijst Van Tilburg op het probleem dat theorieën over de aanpak van eenzaamheid ontbreken of dat er simplistische noties van eenzaamheid gehanteerd worden. Ontwikkelaars gaan voorbij aan het gegeven dat er verschillende dimensies van eenzaamheid bestaan. Conceptuele helderheid hierover is cruciaal aangezien sociale eenzaamheid om een heel andere aanpak vraagt dan emotionele eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid is het gevolg van een sterk gemis door het ontbreken van een *intieme relaties*, bijvoorbeeld het ontbreken van een emotionele hechte band met partners, familieleden en/of vrienden. Sociale eenzaamheid daarentegen verwijst naar het gemis van *betekenisvolle relaties* met bijvoorbeeld kennissen, collega's en buurtgenoten (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Net als Lodder concludeert Van Tilburg dat het ontbreken van conceptuele helderheid ertoe leidt dat de oplossing niet aansluit bij het probleem. Het leidt tot eendimensionale interventies, terwijl een meervoudige aanpak vaak nodig is om de veelvormige problematiek effectief te kunnen bestrijden. Evenals Lodder waarschuwt hij ook voor averechtse gevolgen. Zo legt hij uit dat veel interventies veronderstellen dat mensen hun situatie willen verbeteren. De praktijk leert echter dat mensen vaak moeilijk uit hun eenzame positie komen en hier vervolgens in berusten. Ze hanteren een passieve in plaats van een actieve copingstrategie. Doordat dergelijke interventies uitgaan van de verkeerde aannames, drukken zij de doelgroep extra met de neus op het onvermogen om hun problemen zelfstandig aan te pakken, hetgeen een onbevredigend gevoel geeft.

Uit welke inhoudelijke elementen zou een meervoudige aanpak kunnen bestaan? Aangrijpingspunten zijn er te vinden in literatuur waarin drie verschillende oplossingsrichtingen te vinden zijn voor de aanpak van eenzaamheid, namelijk 1) netwerkontwikkeling: nieuwe relaties aangaan en/of bestaande relaties verbeteren

of verdiepen, 2) standaardverlaging: onrealistische wensen en te hoge verwachtingen van relaties naar beneden bijstellen⁵, 3) Leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid: het eenzaamheidsgevoel terugdringen door copingstrategieën toe te passen zoals afleiding, acceptatie of relativering (Fokkema & Van Tilburg, 2007; Schoenmakers e.a., 2014; Van der Zwet & Van de Maat, 2016).

Een inspirerend theoretisch denk- en handelingskader dat bij uitstek een meervoudige benadering bepleit, is empowerment. In hoofdstuk 3 wordt empowerment onderscheiden op drie niveaus: het individuele niveau (versterken van vaardigheden, eigen regie, zelfvertrouwen en copingstrategieën), het collectieve niveau (netwerkversterking, lotgenoten, sociale steun, zelforganisatie en zelfhulpgroepen) en het politiek-maatschappelijke niveau (vergroten van macht van de doelgroep door te werken aan positieve beeldvorming, betere toegankelijkheid van voorzieningen, doorbreken van eenzaamheid als taboe, belangengroepen en zelforganisaties). In de interventies die opgenomen zijn in de databank gaat veel aandacht uit naar het individuele niveau (onder andere zelfmanagement, eigen regie, bijstellen van verwachtingen) en het collectieve niveau (onder andere sociale netwerkversterking, laagdrempelige ontmoetingen). Het politiek-maatschappelijke niveau blijft onderbelicht. Daarbij denkt Lodder aan het doorbreken van het taboe op eenzaamheid onder jongeren door het thema bespreekbaar en herkenbaar te maken en zo te investeren in algemene preventie. Volgens Anja Machielse ligt hier de uitdaging om te werken aan beeldvorming over eenzame mensen, inspanningen om de doelgroep in te sluiten en hun betrokkenheid en participatie te stimuleren. Empowerment als theoretische basis vraagt wel om een zorgvuldige toepassing. Bij 'Zin in vriendschap' en 'Wijk en Psychiatrie' is empowerment zoals genoemd zeer beperkt uitgewerkt. Dat het om een samenspel gaat tussen micro-, meso- en macrofactoren, komt niet of nauwelijks uit de verf.

4. Verbreed het maatschappelijk debat naar alle leeftijden

In het interview met Lodder kwam aan de orde dat er nauwelijks eenzaamheidsinterventies bestaan voor jongeren. Ook in de overheidsaanpak van eenzaamheid is er nauwelijks aandacht voor jongeren. Er zijn wel enkele lokale initiatieven. Op scholen zijn er verschillende weerbaarheidstrainingen, de gemeente Amsterdam denkt na over maatregelen voor eenzame jongeren en er zijn gemeenten die een club- of buurthuis hebben en veronderstellen dat dit ook geschikt is voor eenzame jongeren. Eenzaamheid onder jongeren is kortom geen beleidsspeerpunt. De nadruk ligt

5 Overigens merkt Van Tilburg op dat standaardverlaging een ingewikkelde interventiestrategie is. Bij veel eenzame mensen speelt een hoog aspiratieniveau ten aanzien van sociale relaties geen rol en vindt er passieve coping plaats. Het is een goede strategie als mensen te hoge verwachtingen hebben. Het wordt ingezet bij psychologische en psychotherapeutische interventies, maar het is ook een funderend uitgangspunt in 'Zin in Vriendschap'.

om begrijpelijke redenen op ouderen. Zij hebben een grotere kans om eenzaam te worden doordat hun netwerk afneemt als gevolg van het overlijden van een partner en andere leeftijdsgenoten en door verminderende mobiliteit en zelfstandigheid (vgl. Van Tilburg, 2007; Dykstra, 2007; Zantinge, Van der Wilk, Van der Wieren & Schoemaker, 2011). Eenzaamheid doet zich ook onder jongeren voor (Lodder, 2016; Zantinge e.a., 2011) en dus verdienen zij eveneens beleidsaandacht.

Volgens Lodder is het ingewikkeld dat er geen grootschalige interventies voor jongeren bestaan die op effectiviteit zijn getest. Een andere complexe factor is dat er vanuit jongerenorganisaties geen aanspreekpunten of kartrekkers zijn die dit thema op de kaart kunnen zetten. Eenzaamheid is vooraansnog een groot taboe onder jongeren. Het is nodig dat hier aandacht voor is in het maatschappelijk debat. Dit kan een eerste stap zijn op weg naar meer beleidsmatige aandacht voor de doelgroep jongeren en vervolgens naar interventieontwikkeling en onderzoek.

Aandacht voor eenzaamheid zou zich overigens niet hoeven te beperken tot jongeren en ouderen. Het probleem komt onder alle leeftijdsgroepen relatief vaak voor, inclusief mensen van middelbare leeftijd. Zo blijkt uit recent onderzoek in Amsterdam bijvoorbeeld dat ernstige eenzaamheid relatief vaak voorkomt in de leeftijdsgroep van 45 tot 54-jarigen (GGD Amsterdam, 2017).

5. Stimuleren van verdere theorieontwikkeling

Er is nog veel praktijkgericht en theoretisch onderzoek wenselijk. Volgens Van Tilburg geven de bestaande theorieën zelden concrete aanwijzingen voor hoe professionals en anderen eenzaamheid kunnen tegengaan. Dit verklaart ook voor een deel waarom het theoriegebruik van ontwikkelaars nog vaak te wensen over laat. Onderzoek beperkt zich vaak tot inzichten in de oorzaken van eenzaamheid. Soms voorziet een theorie hooguit in een oplossingsrichting, maar dus niet in welke methoden of combinaties daarvan kunnen helpen om eenzaamheid te bestrijden. Volgens Van Tilburg geeft de typologie van Machielse antwoord op een aantal belangrijke vragen, maar blijven er ook nog allerlei vragen open. Er is volgens hem geen enkele aanwijzing hoe je vanuit de typologie een interventie opzet. Het idee dat het netwerk versterkt moet worden, is bijvoorbeeld helder, maar hoe dat moet, is niet uitgewerkt.

Universiteiten, hogescholen, kennisinstellingen en onderzoeksbureaus zouden hier meer onderzoek naar moeten doen en de kennis ook toegankelijk maken voor interventieontwikkelaars en uitvoerende professionals. Ook ligt hier een rol om door te denken over hoe theorieën op een zinnige manier toegepast kunnen worden in de uitvoeringspraktijk. De Rijksoverheid, gemeenten, fondsen en kennisinstellingen hebben de verantwoordelijkheid om dergelijk onderzoek mogelijk te maken.

Literatuurlijst

Baren van, E.A., Meijs, L.C.P.M., Roza, L., Metz, J. & Hoogervorst, N. (2011). ECSP webpublicatie: Over hedendaagse 'vrijwillige inzet' en 'vrijwilligersmanagement' als bouwstenen voor de pedagogische civil society. www.irim.eur.nl. (verkregen op 1 november, 2012)

Boesjes-Hommes, R. (1970). *De geldige operationalisering van begrippen. Een voorstel*. Meppel: Boom.

Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen*. Utrecht: Movisie.

Broese van Groenou, M. van & Tilburg, T. van (1996). Network analysis. In: J. Birren (red.). *Encyclopedia of gerontology: Age, aging and the aged* (vol. 2) (pp. 197-2010). San Diego: Academic Press.

Butera, F. & Levine, J.M. (2009). *Coping with minority status. Responses to exclusion and inclusion*. Cambridge: Cambridge University Press.

Brugman, J., Engbersen, R., Tenhaeff, C. R., & Winkels, T. (1993). *Contact verbroken, contact hersteld. Huisbezoek als methode bij het doorbreken van maatschappelijk isolement*. Utrecht: NIZW.

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. (2015). *Loneliness clinical import and interventions. Perspectives on Psychological Science*, 10, 238-249. doi: 10.1177/1745691615570616.

Chrysochoou, X. (2004). *Cultural diversity. Its social psychology*. Malden & Oxford: Blackwell Publishing.

Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research. Techniques and procedures for developing grounded theory*. Los Angeles: Sage Publications, Inc.

Cuijpers, W. (1993). *De werking van ondersteuningsgroepen voor centrale verzorgers van dementerende ouderen*. Academisch proefschrift. Nijmegen: Katholieke Universiteit Nijmegen.

Dewaele, A. en M. van Houtte (2010). *Zichtbaarheid- en discriminatiemanagement bij holebi-jongeren*. Antwerpen/Hasselt: Steunpunt Gelijkekansenbeleid – consortium Universiteit Antwerpen en Universiteit Hasselt.

Dröes, R.M. (1991). *In beweging: Over psychosociale hulpverlening aan demente ouderen*. Academisch Proefschrift Vrije Universiteit Amsterdam. Nijkerk: Uitgeverij Intro.

Dröes R. (2007). Insight in coping with dementia: listening to the voice of those who suffer from it. *Aging Ment Health* 2007; 11(2): p. 115-8.

Dröes, R.M. & Breebaart, E. (1994). *Amsterdamse Ontmoetingscentra: Een nieuwe vorm van ondersteuning voor dementerende ouderen en hun verzorgers*. Amsterdam: Thesis Publishers.

Dröes, R., Roest, H. van der, Mierlo, L. van & Meiland, F. (2011). Memory problems in dementia: adaptation and coping strategies and psychosocial treatments. *Expert Rev. Neurother.* 2011; 11 (12): p. 1769-1782.

Dykstra, P. (1990). *Next of (non)kin: The importance of primary relationships for older adults' well-being*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Dykstra, P. & Fokkema, T. (2001). Emotionele en sociale eenzaamheid onder gescheiden en gehuwde mannen en vrouwen. De deficiet- en cognitieve benaderingen vergeleken. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 56, p. 177-190.

Fokkema, T. & Tilburg, T. van (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen [Lone- liness interventions among older adults: Sense or nonsense?]. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38, 185-203.

GGD Amsterdam (2017). *Eenzaamheid in beeld. Factsheet Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016*. Amsterdam: GGD Amsterdam.

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

Jacobs, G. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid. Empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk (dissertatie)*. Amsterdam: SWP.

Hoff, S. & Vrooman, C. (2011). *Dimensies van sociale uitsluiting. Naar een verbeterd meetinstrument*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Hortulanus, R., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. Den Haag: Reed Business Information bv.

Hosman, C., Doorn, H.van, & Verburg, H. (1988). *Preventie in-zicht*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

Jager, H. de & Mok, A.L. (1983). *Grondbeginselen der sociologie*. Leiden/Antwerpen: H. E. Stenfert Kroese b.v.

Lub, V. (2017). *Vaste grond. Theorie en theoriegebruik in maatschappelijke activering*. Utrecht: Movisie.

Jong Gierveld, J. de (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing.

Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

Leeuwen, S. van, Flap, H. & Tjhuis, M. (1993). Cohesie in de Nederlandse samenleving: De relatie tussen integratie, heterogeniteit en sociale steun. *Sociale Wetenschappen*, 369, p. 23-43.

Linneman, M., Leene, G., Bettink, K., Schram, M. & Voermans, J. (1990). *Uit eenzaamheid: Over hulpverlening bij ouderen*. Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu Van Loghum.

Lodder, G. (2016). *Social Perception and Loneliness in Adolescence. Attention to social cues, emotion recognition and social evaluation*. Proefschrift, Radboud Universiteit. Enschede: Ipskamp Printing

Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society*. London: Routledge.

- Machielse, A. (2006). Theories on social contacts and social isolation. In: R. Hortulanus, A. Machielse & L. Meeuwesen (2006). *Social isolation in modern society* (pp.13-36). London: Routledge.
- Machielse, A. (2015). The Heterogeneity of Socially Isolated Older Adults: A Social Isolation Typology. *Journal of Gerontological Social Work*. Pp. 338-356. DOI: 10.1080/01634372.2015.1007258.
- Machielse, A. (2016). *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek (oratie).
- Moos, R.H. & Tsu V.D. (1977). 'The crisis of physical illness: an overview'. In: R.H. Moos (Ed), *Coping with physical illness*: pp. 3-21. New York/London: Plenum Medical Book Company.
- Omlo, J. (2013). Een kansrijke aanpak. Empowerment als denk- en handelingskader.
- Omlo, J. (2014). *Copingstrategieën bij ervaringen van discriminatie. Een verkennende literatuurstudie*. Den Haag: Ministerie van Sociale Zaken.
- Peplau, L. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In: L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Perlman, D. & Peplau, L. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In: L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). New York: Wiley.
- Regenmortel, T. Van (2002). *Empowerment en Maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede*, Leuven/Leusden: Acco.
- Regenmortel, T. Van (2008). *Zwanger van empowerment. Een uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg (oratie)*. Eindhoven: Fontys Hogescholen.
- Schinkel, W. (2007). *Denken in een tijd van sociale hypochondrie. Aanzet tot een theorie voorbij de maatschappij*. Kampen: Uitgeverij Klement.
- Schoenmakers, E., Tilburg, T. van & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16, 353-360.

Schoenmakers, E., Fokkema, T. & Tilburg, T. van (2014). Eenzaamheid is moeilijk op te lossen en treft niet alleen ouderen. *Demos*, 30(8), 5-8.

Schoenmakers, E., Tilburg, T. van & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? *European Journal of Ageing*, 12, 153-161.

Silverman, S. (2010). *Doing qualitative research*. London: Sage Publications.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.

Spierts, M. (1994). *Balanceren en stimuleren. Methodisch handelen in het sociaal-cultureel werk*. Utrecht: Lemma.

Steege, G., ter, & Penninx, K. (1997). *'t Heft in handen. Praktijkboek Activerend huisbezoek bij ouderen*. Utrecht: NIZW.

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

Steverink, N. (2009). Gelukkig en gezond ouder worden: welbevinden, hulpbronnen en zelfmanagementvaardigheden. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 40: p. 244-252.

Szwabo, P. (1988). The family as an integral part of the management of central nervous system disorders. In: R. Strong e.a. (eds). *Central nervous system disorders of aging: Clinical intervention and research*. New York: Raven Press, pp. 169-179.

Van Tilburg, T. G. (1982). *Werken aan verwerking van eenzaamheid [Working on coping with loneliness]*. Amsterdam: Vakgroep Methoden en Technieken VU.

Tilburg, T. van & De Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op Eenzaamheid; achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Wilterdink, N. & Heerikhuizen, B. van (2012). *Samenlevingen. Inleiding in de sociologie*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: The MIT Press.

Yin, R. (2009). *Case study research. Design and methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Zantinge, E., Wilk, E. van der, Wieren, S. van & Schoemaker, C. (2011). *Gezond ouder worden in Nederland. RIVM rapport 270462001/2011*. Bilthoven: RIVM.

Zwet, R. van der & Maat, J-W. van de (2016). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?* Utrecht: Movisie.

Over de auteur

Jurriaan Omlo is sociaal wetenschapper en eigenaar van Bureau Omlo. Hij doet onderzoek naar uiteenlopende sociale vraagstukken, zoals armoede, integratie, sociale uitsluiting, sociale samenhang en veiligheid. Ook verricht hij evaluatiestudies naar de effecten van sociaal beleid en sociale interventies en publiceert hij over het werk van sociale professionals. Op het terrein van eenzaamheid heeft Omlo meegewerkt aan een evaluatie naar het Rotterdamse eenzaamheidsbeleid. Ook deed hij een studie naar eenzaamheid onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond. Jurriaan Omlo schreef onder meer bij de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO) mee aan het rapport *'Tussen flaneren en schofferen. Een constructieve aanpak van het fenomeen hangjongeren'* (2008). De titel van zijn proefschrift uit 2011 luidt: *'Integratie én uit de gratie? Perspectieven van Marokkaans-Nederlandse jongvolwassenen'*. Met Martijn Bool en Peter Rensen schreef hij het boek *'Weten wat werkt. Passend evaluatieonderzoek in het sociale domein'* (2013) en met Anita Nanhoe het boek *'Tussen liefdevolle omarming en resolute verstoting. Acceptatie van homoseksualiteit onder Surinaamse Hindoestanen in Nederland'* (2016).

Bijlagen

Bijlage 1

Beschrijving theorieën eenzaamheidsinterventies databank

1. Humanistische psychologie

Op basis van een studie van het Verwey-Jonker Instituut blijkt dat de hulpverlening van Sensor gebaseerd zou zijn op een aantal belangrijke theoretische uitgangspunten uit vooral de psychologie. Om te beginnen noemen De Meere en anderen (2012) dat de grondbeginselen van de humanistische psychologie en een aantal uitwerkingen hiervan de basis vormen voor het werk van Sensor. In de theoretische onderbouwing in de databank citeren de auteurs letterlijk de volgende passage uit de publicatie van De Meere e.a. (2012): “‘Het gesprek van mens tot mens’, de basis van Sensor, is gestoeld op theorieën binnen de humanistische psychologie. In deze stroming wordt de mens beschouwd in zijn volledigheid: als creatief, groeiend, betekenisgevend en waarderend wezen. Carl Rogers, een van de grondleggers van de humanistische psychologie, hanteert het uitgangspunt dat de mens alleen dan vat op zichzelf kan krijgen als hij volledig aanvaard wordt en er geen oordeel schuilt in deze aanvaarding, maar enkel medegevoel en empathie. Rogers benadrukt dat de mens een sociaal wezen is en grote behoefte heeft aan positieve en onvoorwaardelijke waardering van mensen in de omgeving die voor hem belangrijk zijn. Alleen dan kan het individu tot zelfverwerkelijking komen. Wanneer deze ‘belangrijke ander’ niet aanwezig is of er geen sprake van waardering is, dan kan iemand problemen ervaren.”

De onderzoekers van het Verwey-Jonker Instituut concluderen dus dat Sensor volgens de beginselen van de humanistische psychologie te werk gaat. Dit onderbouwen de onderzoekers door de hulpverlening van Sensor als volgt te karakteriseren: “In de manier van werken van Sensor zien we duidelijk de uitgangspunten van de humanistische psychologie terug. De basis van de gesprekken van Sensor is aandacht geven aan het individuele en unieke van de beller, aan wat er in die persoon omgaat aan gevoelens en gedachten in het hier en nu. In de gesprekken ligt de nadruk op bewuste beleving, hierbij wordt expliciet aandacht gegeven aan het denken en voelen van de beller (en de vrijwilliger) en de mogelijkheid dit te verwoorden. In de gesprekken reflecteert de beller op zichzelf en krijgt zo mogelijk informatie over de eigen te volgen weg. De beller krijgt de kans om de individuele mogelijkheden te

zien wanneer een belangrijke ander met onvoorwaardelijke waardering aanwezig is. Er is een duidelijk verschil tussen het aanbod van Sensor en Gestalttherapie of Transactionele Analyse. De gesprekken van Sensor komen wel voort uit dezelfde traditie, ze ondersteunen en stimuleren de beller, maar bieden geen therapie. Het bellen naar Sensor is geen onderdeel van een behandeling (De Meere e.a., 2012).

2. Narratieve psychologie

De methodiek van Sensor zou ook verbanden hebben met de narratieve psychologie. Deze stroming wordt heel summier uitgewerkt, zeker vergeleken met de uitwerking van de humanistische psychologie. Zo wordt opgemerkt dat aandacht een belangrijk kenmerk van de methodiek is, waarna wordt genoemd dat de narratieve psychologie zich bezighoudt met wat de mens over zichzelf vertelt. Het gaat om de beleving van de werkelijkheid waarbij een samenhangend zelfbeeld wordt gevormd. Ook hier wordt verwezen naar de publicatie van het Verwey-Jonker Instituut (De Meere e.a., 2012).

3. Positieve psychologie

Een derde psychologische stroming waar op basis van de studie van het Verwey Jonker Instituut naar verwezen wordt, is de positieve psychologie. Opnieuw is de onderbouwing zeer beperkt. Het beperkt zich tot de positie dat de positieve psychologie relevant is voor Sensor, omdat deze zou aantonen dat het geven van positieve, waarderende aandacht positieve effecten heeft op de ontvanger (De Meere e.a., 2012). Hiermee fungeert de positieve psychologie vooral als een empirische onderbouwing die de werkzaamheid van de interventie Sensor zou moeten aantonen. Een duidelijke onderbouwing hoe en waarom deze benadering tot positieve resultaten zou leiden en wat voor type positieve effecten dan, blijft achterwege.

4. Presentiebenadering

De uitgangspunten van de gesprekken bij de interventie Sensor zouden verder overeenkomen met de uitgangspunten van de Presentietheorie van Baart. Hierbij wordt wel de kanttekening geplaatst dat de Presentietheorie ontwikkeld is op basis van situaties waarin sprake is van meer dan eenmalig contact. Desondanks zouden de uitgangspunten van gesprekken bij de interventie Sensor gelijk zijn aan die van de Presentiebenadering, namelijk erkenning voor de ander en zijn verhaal en de ander 'zien staan'.

De Presentiebenadering wordt toegelicht als een theorie waarin het aangaan van een zorgzame betrekking voorop staat (Baart, 2001 in: De Meere e.a., 2012). Het 'er zijn', met aandacht voor de ander is de basis van deze benadering. Presentie wordt uitgelegd met principes als: vrij zijn voor..., openstaan voor ..., een aandachtige

betrekking aangaan, aansluiten bij het bestaande, perspectiefwisseling, zich aanbieden, geduld en tijd en trouwe toeleg. Het kernwoord is aandacht. Baart benadrukt de heilzame werking van de aanwezigheid van een hulpverlener zonder dat deze een probleem oplost. Kortom, presentiebeoefenaars bieden aandachtige zorg, door mensen het gevoel te geven dat zij meetellen (Baart, 2008 in: De Meere e.a., 2012). In de Presentietheorie worden twee functies van aandacht onderscheiden:

- instrumentele aandacht: onder meer komen tot begrip van wat er speelt, en
- inhoudelijke-immanente aandacht: onder meer het erkennen van de ander, troost bieden en potenties zien.

5. Watzlawick: basisstellingen voor communicatie

In de basistraining van Sensor zijn de uitgangspunten van Paul Watzlawick verwerkt. Watzlawick (2009, in: De Meere e.a., 2012) heeft de volgende vijf stellingen geformuleerd als basis van de communicatie.

- Het is onmogelijk om niet te communiceren.
- Iedere communicatie bezit een inhouds- en een betrekkingaspect; als het betrekkingaspect (de relatie) goed is, dan is er meer wederzijds begrip en dat heeft invloed op de inhoud.
- De aard van de betrekking is tevens afhankelijk van de interpretatie van de interacties tussen communicerende personen. Men kan kiezen hoe men reageert op de ander. Dit biedt de mogelijkheid om afstand te nemen, in gesprek te blijven, de inhoud niet uit het oog te verliezen en de relatie veilig en goed te houden.
- Mensen communiceren zowel met gesproken woord als non-verbaal. Bij succesvolle communicatie stemmen beide overeen.
- In communicatie kan er sprake zijn van het weg proberen te nemen van verschillen, er moet overeenstemming bereikt worden. Ook kan er nadruk liggen op de verschillen, waardoor men elkaar kan aanvullen en tot inzichten kan (leren) komen. Beide vormen zijn nodig om communicatie succesvol te laten zijn.

6. Theorie Zelfmanagement-van-Welbevinden

De groepscurcus Grip & Glans is ontwikkeld door professor Nardi Steverink, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen. Gezien haar theoretische kennis over gelukkig en gezond oud worden, mag het geen verbazing wekken dat de cursus theoretisch sterk onderbouwd is. Er wordt verwezen naar de door Steverink (2005; 2009) zelf uitgewerkte theorie Zelfmanagement van Welbevinden. In de databankbeschrijving wordt de theorie beknopt toegelicht. Zo wordt genoemd dat de theorie inhoudt dat als mensen goede zelfmanagementvaardigheden hebben – dat wil zeggen vaardigheden om goed met hun fysieke en sociale hulpbronnen om te gaan

– dit in fysiek en sociaal welbevinden zal resulteren. De theorie Zelfmanagement van Welbevinden onderscheidt vijf belangrijke domeinen van welbevinden en daarnaast een zestal zelfmanagementvaardigheden.

De vijf belangrijke domeinen van welbevinden zijn op hun beurt weer gebaseerd op de theorie van Sociale Productie Functies, een theorie die eveneens door Steverink is ontwikkeld (Steverink, 2009a; Steverink e.a., 1998 Steverink & Lindenberg, 2006). Deze functies omvatten fysiek welbevinden (comfort, stimulatie) en sociaal welbevinden (affectie, gedragsbevestiging, status). Comfort verwijst naar de afwezigheid van honger, dorst, pijn, ziekte en fysieke beperkingen en de aanwezigheid van een goede woningomgeving, rust en ontspanning. Stimulatie verwijst naar een aangenaam niveau van lichamelijke en geestelijke activiteit en de afwezigheid van verveling. Affectie verwijst naar het ontvangen en geven van liefde en genegenheid en geaccepteerd worden zoals je bent. Gedragsbevestiging verwijst naar de bevestiging die voortkomt uit het horen bij een sociale groep, uit het delen van dezelfde normen en waarden en uit 'goede' dingen doen. Status verwijst naar de ervaring uniek te zijn als mens en op bepaalde gebieden beter te zijn dan de meeste anderen (bijvoorbeeld op basis van bijzondere talenten, prestaties of bezittingen).

Om welbevinden te ervaren zouden mensen elke dag alle vijf domeinen van welbevinden nodig hebben. Dat vereist bepaalde zelfmanagementvaardigheden, dat wil zeggen persoonlijke competenties van mensen om aan hun eigen welbevinden te werken. Steverink onderscheidt (2009) zes centrale zelfmanagementvaardigheden: initiatief nemen, persoonlijk effectief zijn, investeren, een positief perspectief hebben, zorgen voor multifunctionaliteit in hulpbronnen en zorgen voor een variëteit in hulpbronnen.

In de theoretische onderbouwing in de databank benadrukt Steverink tot slot nog een essentieel kenmerk van Zelfmanagement van Welbevinden benadering: de expliciete verbinding die gemaakt wordt tussen de vijf dimensies van welbevinden en de zes zelfmanagementvaardigheden. Deze verbinding resulteert in de expliciete toepassing van de zelfmanagementvaardigheden op de domeinen van welbevinden.

Als we op zoek gaan naar de oorspronkelijke bron, dan zijn er nog enkele verdiepende en aanvullende theoretische inzichten noemenswaardig. Om te beginnen is de basisveronderstelling die ten grondslag ligt aan de theorie Zelfmanagement van Welbevinden dat pathologie, disfunctioneren en een gebrek aan welbevinden ontstaan als menselijke behoeften (fysiek en sociaal) onvervuld blijven. Andersom functioneren mensen goed en ervaren zij welbevinden als zij erin slagen om wel te voorzien in deze behoeften. Om deze reden stelt Steverink dat de

zelfmanagementvaardigheden expliciet worden gecombineerd met de vijf dimensies van welbevinden.

In de Sociale Productie Functie theorie waarnaar Steverink (2009) verwijst, integreert zij een gedrags- en een behoeften- of doeltheorie. De gedragstheorie verwijst naar de idee dat mensen van nature de motivatie hebben om hun situatie te verbeteren en te consolideren. De behoeften- of doeltheorie vertrekt vanuit de idee dat mensen zich in hun gedrag laten leiden door algemene menselijke behoeften en daaruit voortvloeiende doelen. Om deze te realiseren dan wel te verbeteren, hebben mensen hulpbronnen nodig. Steverink maakt hierbij onderscheid tussen interne en externe hulpbronnen. Externe hulpbronnen zijn bijvoorbeeld vrienden, partners, (vrijwilligers)werk, onderwijs, gezondheidszorg en voedsel. De interne hulpbronnen zijn vaardigheden waarmee mensen hun externe hulpbronnen kunnen managen. Dit zijn de hierboven genoemde zelfmanagementvaardigheden. Zowel interne als externe hulpbronnen zijn voortdurend aan verandering onderhevig. Een tekort aan interne hulpbronnen kan resulteren in een afname van externe hulpbronnen. Doordat zelfmanagementvaardigheden niet constant zijn, kunnen zij beïnvloed worden, een belangrijk theoretisch aangrijpingspunt dat de basis legt voor interventies.

Een cruciale vraag is ook hoe ouderen omgaan met veranderende hulpbronnen. Voor de beantwoording van deze vraag zijn de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden en de theorie van Sociale Productie Functies verder uitgewerkt met deeltheorieën over 'patronen van substitutie' en over 'de kritieke fase'. 'Patronen van substitutie' verwijst naar een theorie over hoe veranderingen in en verliezen van hulpbronnen het realiseren van de verschillende behoeften beïnvloeden. Steverink (2009) legt uit hoe doorgaans eerst de statusbehoefte moeilijker te vervullen wordt, daarna de behoeften aan gedragsbevestiging en stimulatie en tenslotte de behoeften aan affectie en comfort. Vanuit de motivatie om het subjectief welbevinden in stand te houden of zelfs te verbeteren, gaan mensen substitueren. Als statusvervulling ingewikkelder wordt, gaan mensen bijvoorbeeld meer energie steken in affectieve bindingen.

De deeltheorie van de 'kritieke fase' is complementair aan de theorie 'patronen van substitutie' door te stellen dat verlies aan hulpbronnen en daardoor afnemende substitutiemogelijkheden ertoe leidt dat mensen zeer kwetsbaar worden voor verder verlies. Beide deeltheorieën geven inzicht in het leeftijdsgebonden verlies van hulpbronnen en in het proces waarin domeinen van welbevinden systematisch onder druk komen te staan. Zolang er voldoende hulpbronnen blijven bestaan die mensen kunnen helpen om te voorzien in alle dimensies van welbevinden en de 'kritieke fase' voorkomen of zo lang mogelijk uitgesteld kan worden, neemt de kans op een gelukkige en gezonde ouderdom toe.

7. Adaptatie-coping model

De ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers zijn gebaseerd op het Adaptatie-copingmodel. Ook deze theoretische onderbouwing is door een hoogleraar uitgewerkt: Rose-Marie Dröes, verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Het Adaptatie-coping model bestaat net als de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden uit meerdere theorieën. Zo is het Adaptatie-copingmodel (Dröes, 1991; Dröes & Breebaart, 1994) een model waarin de Interactionele Stress- en copingtheorie van Lazarus en Folkman (1984) en het Crisismodel van Moos en Tsu (1977) zijn gecombineerd. De Interactionele Stress- en copingtheorie stelt dat er stress ontstaat wanneer een situatie individuele mogelijkheden dreigt te overschrijden of overschrijdt. Mensen voelen zich dan belast. Persoonlijke betekenisgeving speelt hierbij een belangrijke rol en bepaalt hoe mensen situaties ervaren. Het toekennen van een bepaalde betekenis aan een situatie noemt men inschatting of taxatie. De wijze waarop mensen vervolgens met de moeilijke omstandigheid omgaan, wordt in dit model *coping* genoemd. Het model van Lazarus en Folkman is een algemene theorie die niet specifiek van toepassing is op dementerende ouderen, maar voor in feite iedereen kan gelden. Zoals hieronder duidelijk zal worden, heeft de ontwikkelaar dit met behulp van het Adaptatie-coping model doorvertaald naar de situatie van mensen met dementie en hun verzorgers. Opmerkelijk genoeg wordt het tweede model, het Crisismodel, niet nader toegelicht.

Het Adaptatie-coping model zelf wordt getypeerd als een model dat diverse gedragsymptomen bij dementerende mensen verklaart als problemen die samenhangen met de verwerking van en de aanpassing aan invaliditeit. Het model laat zien dat dementie gepaard kan gaan met stress en dat mensen met dementie moeten leren omgaan met de verschillende gevolgen van een leven met dementie. Het model onderscheidt zeven algemene adaptieve taken waar mensen met dementie mee geconfronteerd worden (Dröes, 1991):

- omgaan met toenemende beperkingen
- handhaven van een emotioneel evenwicht
- behouden van een positief zelfbeeld in tijden van toenemende afhankelijkheid
- voorbereiden op een onzekere toekomst
- omgaan met de nieuwe omgeving van dagopvang, verzorgings-/verpleeghuis en behandelingen
- ontwikkelen van een adequate zorgrelatie met professionele zorgverleners
- ontwikkelen en onderhouden van sociale relaties met familie en vrienden.

Overigens zouden ook mantelzorgers moeten leren omgaan met de gevolgen van de ziekte van de persoon met dementie en zich voortdurend moeten aanpassen. In hoeverre mantelzorgers problemen ondervinden met dit aanpassingsproces, is onder

meer afhankelijk van hun persoonlijkheid, de relatie die zij hebben met de persoon met dementie, hun eigen gezondheid en hun vaardigheden. Ook de praktische, emotionele en sociale steun die zij ontvangen is van invloed.

In de theoretische onderbouwing is er ook aandacht voor een meer empirische onderbouwing. Zo concludeert de ontwikkelaar op basis van onderzoek dat de begeleiding van mensen met dementie bij dit acceptatie- en aanpassingsproces positieve effecten heeft op de gedragsymptomen. Regelmatige deelname aan een vorm van psychomotorische therapie – waarbij de therapie is gebaseerd op het Adaptatie-copingmodel – zou een gunstige invloed hebben op het emotioneel functioneren van dementerende personen (Dröes & Breebaart, 1994). In de therapie leren mensen met dementie om te gaan met de adaptieve taken waar zij moeite mee hebben. De verwachting is dat door samen met de verzorger één begeleidingsstrategie aan te houden, de gedragsymptomen van de dementerende persoon ook in de thuissituatie zullen verminderen. Hierdoor zouden verzorgers de thuisverzorging mogelijk beter en langer volhouden. Ook zou opname in een verpleeghuis op deze manier wellicht uitgesteld kunnen worden (Dröes & Breebaart, 1994).

8. Ondersteuningsmodel van Cuijpers

De ontwikkelaar van de Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers maakt voor de uitwerking en programmering van de ondersteuningsactiviteiten voor mantelzorgers gebruik van het ondersteuningsmodel van Cuijpers (1993). Cuijpers ontwikkelde een theoretisch model ter verklaring van de werking van ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers van mensen met dementie. Het model beschrijft hoe het copingproces van de mantelzorger niet alleen wordt beïnvloed door zijn competenties, maar ook door de persoonlijke en externe hulpbronnen waarover hij beschikt.

9. Stadia van belasting

De Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers zijn op nog een ander model gebaseerd, namelijk het model 'Stadia van belasting' van Szwabo (1988). Dit model is verwerkt in de opbouw van de ondersteuningsactiviteiten en onderscheidt vier opeenvolgende stadia van belasting bij mantelzorgers wanneer zij geconfronteerd worden met het feit dat hun naaste dementie heeft. De stadia zijn: crisis, afstand nemen, opnieuw betrokken raken en herwaarderen.

10. De sociale leertheorie⁶

De sociale leertheorie wordt genoemd door de ontwikkelaars van Community Support. De ontwikkelaars stellen: “Volgens de sociale leertheorie leren mensen door naar anderen te kijken, een fenomeen dat observationeel leren wordt genoemd (Bandura, 1976). Mensen leren door te kijken naar hoe anderen iets doen en te zien welke gevolgen die andere persoon daarvan ondervindt. De sociale leertheorie gaat ervanuit dat leren een interactie is tussen de omgeving, persoonlijke factoren en het gedrag. De theorie van Bandura leert ons vooral dat goed voorbeeld goed doet volgen. Wil je iemand iets leren, dan moet je het goede voorbeeld geven.” De sociale leertheorie ziet men in de interventie terug in het houdingsaspect dat de supportmedewerker een rolmodel is.

11. Maatschappelijke steunsystemen⁷

In de interventie Wijk en Psychiatrie, wordt uitgegaan van een zogenoemd ‘maatschappelijk steunstelsel’ (MSS). Dit komt neer op het ondersteunen en waar mogelijk versterken van het sociaal netwerk rond een kwetsbaar persoon (het idee van ‘hulpbronnen’). Er wordt onder andere verwezen naar rapporten van Movisie en het Trimbos-instituut die een overzicht geven van steunsystemen in Nederlandse gemeenten (zie onder andere Leur e.a., 2010). Het steunstelsel verenigt bestaande netwerken, contacten en activiteiten rondom de persoon. Uiteindelijk moet hiermee een gecoördineerd netwerk van personen, voorzieningen en diensten rond een kwetsbaar persoon worden geformeerd.

12. Psychosociale rehabilitatie

De interventie Wijk en Psychiatrie maakt ook melding van de ‘psychosociale rehabilitatie’, verwijzend naar Wilken en Den Hollander (1999; 2012). Dit wordt beschreven als: ‘een proces waarin activiteiten plaatsvinden die erop gericht zijn om een persoon met psychosociale beperkingen te helpen diens levenskwaliteit en zelfzorgvermogen zo groot mogelijk te laten zijn, teneinde zowel persoonlijk als maatschappelijk tot tevredenheid te kunnen functioneren in woon-, werk- en andere milieus van keuze.’ (Wilken & Den Hollander, 1999; 2012). Deze benadering kent de volgende uitgangspunten.

6 De beschrijving van de theoretische onderbouwing van Community Support is overgenomen uit de publicatie van Vasco Lub (2017).

7 De beschrijving van de theoretische onderbouwing van Wijk en Psychiatrie is overgenomen uit de publicatie van Vasco Lub (2017). Het betreft de volgende theoretische concepten: maatschappelijke steunsystemen, psychosociale rehabilitatie en kwartiermaken. Het concept empowerment is in deze publicatie verder uitgewerkt (zie hoofdstuk 2).

- Persoonsgerichtheid: de mens in zijn geheel staat centraal.
- Functioneren: het gaat om het uitvoeren van alledaagse activiteiten.
- Steun: het bieden van steun zo lang als nodig.
- Omgevingsspecificiteit: rehabilitatie is gericht op de specifieke context waarin een persoon woont, leert, recreëert, werkt of sociale contacten heeft.
- Betrokkenheid: een persoonlijk engagement van de hulpverlener en partnerschap.
- Keuze: de voorkeuren van de persoon staan tijdens het hele proces centraal.
- Resultaatgerichtheid: het gaat om wat rehabilitatie voor de cliënt oplevert.
- Groeipotentieel: het verbeteren van het succes en de persoonlijke tevredenheid van de persoon staat centraal.

13. Kwartiermaken

De ontwikkelaars van de interventie Wijk en Psychiatrie stellen dat het van belang is op het niveau van de wijk te werken aan processen in de samenleving die de participatie van kwetsbare burgers kunnen stimuleren, ook wel omschreven als 'kwartiermaken' (Kal, 2001). Hierbij is het relevant om stigmatisering en vooroordeelen het hoofd te bieden. Zo kan er meer begrip ontstaan voor de doelgroep. Door middel van kwartiermaken wordt een appel gedaan op de samenleving die idealiter meer ontvankelijk zou moeten zijn voor mensen die anders zijn. Het kenmerk van kwartiermaken is dat het sterk tweezijdig gericht is: zowel op de persoon die vanwege beperkingen niet zo gemakkelijk deel uitmaakt van de samenleving als op de omgeving waarin die persoon mee zou willen doen (Kal, Post & Scholtens, 2012). De 'Wijk en Psychiatrie-werker' opereert op deze wijze. Het kwartiermaken komt in Wijk en Psychiatrie tot uitdrukking in de activiteiten die plaatsvinden om werkers in de wijkcentra, vrijwilligers en deelnemers aan activiteiten tot een gastvrije houding te stimuleren ten opzichte van mensen met een psychiatrische achtergrond (Karbouniaris & Wilken, 2012).

14. Empowerment

In de theoretische onderbouwing van zowel de interventie Wijk en Psychiatrie als de cursus Zin in vriendschap wordt verwezen naar het theoretische concept 'empowerment'. Bij de cursus wordt empowerment nauwelijks toegelicht. Zo duiden ze empowerment aan als een algemene notie die zou neerkomen op het ondersteunen van mensen bij het bereiken van doelen die zij zelf hebben gesteld. Wat er precies met empowerment wordt bedoeld, blijft onduidelijk en algemeen.

De ontwikkelaar van de interventie Wijk en Psychiatrie licht het concept wel nader toe. Empowerment wordt hier geformuleerd als een proces van sterker worden van individuen en groepen. Anderen kunnen dit proces ondersteunen. In de visie op empowerment van Van Regenmortel (2008) gaat het concreet om een trekkende en

duwende aanpak die wordt getypeerd als doelgroepstrategie. Het gaat om het ontwikkelen van 'trekkracht' ('pull') in de samenleving, voor mensen die 'anders' zijn, naast de 'push' uit de reguliere voorzieningen. Deze elementen van empowerment zijn in het handelen van de uitvoerders verweven, doordat nauw aangesloten wordt bij de kwaliteiten van deelnemers en deze ook aangesproken en versterkt worden.

De bron waarnaar men verwijst, is een oratie uit 2008 van Tine van Regenmortel. Empowerment wordt volgens haar in verband gebracht met allerlei andere concepten, zoals vermaatschappelijking, kwartiermaken, eigen kracht en positieve en negatieve waardering. Om deze reden zou het onmogelijk zijn om een eenduidige definitie te geven van empowerment. In de kern gaat het volgens de ontwikkelaar van Wijk en Psychiatrie om een 'versterkingsproces'. Van Regenmortel beschrijft dit als 'een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie.' (Van Regenmortel, 2002). Zij ziet het nadrukkelijk niet als een streven naar onafhankelijkheid maar naar 'autonomie in verbondenheid'.

Hoewel de ontwikkelaar van Wijk en Psychiatrie wel een uitgebreidere toelichting geeft op de betekenis van empowerment, blijft ook deze beschrijving betrekkelijk vaag en algemeen. Empowerment als theoretisch concept biedt meer potentiële aanknopingspunten voor de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies als we het werk van Van Regenmortel nader bestuderen. Zo legt zij uit dat empowerment ten onrechte nog wel eens wordt geïnterpreteerd als een specifieke methodiek, maar dat vindt zij een veel te beperkte benadering van het concept. Empowerment is een paradigma, een denk- en handelingskader dat onder andere behulpzaam kan zijn voor ontwikkelaars die geïnteresseerd zijn in het ontwikkelen van krachtgerichte methodieken. Het empowermentparadigma leert ons dat we oog moeten hebben voor de krachten en talenten van kwetsbare individuen en groepen om veranderingen te realiseren en meer grip en controle te krijgen op hun situatie.

Empowerment is niet zomaar het zoveelste krachtenperspectief. Empowerment is wezenlijk iets anders dan het eigen kracht denken. Van Regenmortel (2008) spreekt over een fundamentele verandering in het kijken naar sociale problemen en naar oplossingen, met gevolgen voor interventie, onderzoek en beleid. Empowerment is een verbindend kader dat het individuele welzijn van kwetsbare mensen en groepen verbindt met de bredere sociale en politieke context. Het is een interactionele benadering die een voortdurend samenspel benadrukt tussen micro-, meso- en macrofactoren. Het is ook een ecologische benadering in de zin dat het personen en groepen altijd beziet in hun bredere sociale en maatschappelijke context.

Om te beginnen zien we dit terug in de verklaring van maatschappelijke problemen. Deze ontstaan in interactie met de directe sociale omgeving en de bredere samenleving. Dat maakt dat individuele kwetsbaarheid van mensen mede het gevolg is van een ongelijke verdeling van en toegang tot hulp- en steunbronnen. Daarnaast bepalen maatschappelijke beeldvorming (soms resulterend in stigma's en discriminatie) en politieke en economische omstandigheden voor een belangrijk deel de individuele mogelijkheden. Een eenzijdige nadruk op eigen kracht zou volgens Van Regenmortel het risico in zich dragen dat mensen zelf verantwoordelijk worden gehouden voor de problemen waar zij mee kampen ('eigen schuld, dikke bult'). Ook in de oplossingsrichting is er nadrukkelijk oog voor de rol van de sociale en maatschappelijke context. Empowerment is niet simpelweg het versterken van individuele autonomie, maar beschouwt de oplossing van sociale problemen als een gedeelde verantwoordelijkheid. Tegelijkertijd is het niet zo dat anderen mensen kunnen empoweren. Van Regenmortel noemt dit de paradox van empowerment. Uiteindelijk moeten betrokkenen zichzelf empoweren en kunnen de directe omgeving en de bredere samenleving dit proces faciliteren en ondersteunen.

De aandacht die empowerment heeft voor de impact van maatschappelijke factoren, vloeit voort uit de oorsprong van dit begrip. In de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw gold empowerment als een kritisch concept in de burgerrechtenbeweging, de vrouwenbeweging en het antikolonialisme. Empowerment heeft in deze betekenis betrekking op de emancipatiestrijd van sociaal achtergestelde groepen tegen onderdrukkende politieke en economische systemen. Deze systemen zouden de emancipatie in de weg staan en de eigen regie en handelingsvrijheid van mensen ondermijnen (vgl. Boumans, 2012; Jacobs, 2001; Omlo, 2013).

Geïnspireerd door het werk van Jacobs e.a. (2005) noemen we hierna drie niveaus van empowerment.

1. Individueel niveau (micro)

Het individuele niveau impliceert het bevorderen van eigen regie, het aanspreken van eigen kwaliteiten, het ontwikkelen van vaardigheden, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn en het stimuleren van maatschappelijke participatie. Van Regenmortel spreekt hier ook over veerkracht en psychologisch kapitaal. Dit wordt bepaald door de mate waarin mensen beschikken over eigenschappen als wilskracht, volharding en creativiteit in het omgaan met moeilijke levensomstandigheden. Ook veronderstelt psychologisch kapitaal dat mensen over zogenoemde copingstrategieën beschikken, die zij kunnen inzetten om stress en spanningen te verminderen en om problemen op te lossen of beheersbaar te houden.

2. Collectief niveau (meso)

Het collectieve niveau verwijst naar het aanwenden van krachtbronnen in de eigen omgeving. Te denken valt aan sociale steun van familie, vrienden of buren of bijvoorbeeld religieuze of spirituele bronnen. Daarnaast heeft het betrekking op het bevorderen van zelforganisatie en zelfhulp in de sfeer van lotgenoten, zelfhulpgroepen van patiënten en cliënten. Van belang voor dit collectieve niveau is het sociale kapitaal – een term afkomstig van de socioloog Bourdieu – van mensen, dat wil zeggen de mate waarin mensen over een sociaal netwerk beschikken. Dit vergroot de mogelijkheden van mensen om hun persoonlijke problemen samen met anderen aan te pakken.

3. Politiek-maatschappelijk niveau (macro)

Het politiek-maatschappelijke niveau omvat het vergroten van macht om veranderingen door te voeren die verder reiken dan het eigen leven. Denk aan het veranderen van vooroordelen via lokale campagnes, betere toegankelijkheid van (buurt)voorzieningen en het beïnvloeden van sociale wet- en regelgeving. Als het gaat om eenzaamheid, kan gedacht worden aan het doorbreken van eenzaamheid als taboe onder jongeren. Veranderingen op politiek-maatschappelijk niveau zijn eenvoudiger te realiseren als men zich organiseert in groepen. Belangengroepen en zelforganisaties zoals gehandicaptenorganisaties, ouderenbonden en cliëntenraden, hebben vanzelfsprekend meer macht dan individuen.

15. Zelfregie

De ontwikkelaar baseert zich bij de aanpak Studiekringen van en voor ouderen op de visie van Baars (2006, in: De Greef e.a., 2008). Baars beschrijft in zijn uiteenzetting over 'het nieuwe ouder worden' dat er vroeger twee theorieën werden gehanteerd om een (activiteiten)aanbod voor ouderen te verwezenlijken, te weten: de activiteiten- en de disengagementtheorie. De activiteitentheorie houdt in dat ouderen alleen gelukkig ouder worden als zij activiteiten blijven uitoefenen. Dit leidde tot een aanbod van standaardactiviteiten, zoals biljarten en kaarten. De disengagementtheorie stelt dat ouderen gelukkig zouden worden door zich langzaam terug te trekken uit de samenleving. De ontwikkelaar noemt de implicaties van deze laatste theorie voor het aanbod aan ouderen niet. Wel wordt duidelijk dat de ontwikkelaar in navolging van Baars afstand neemt van beide theorieën om vervolgens te betogen dat zelfregie centraal moet staan bij het ontwikkelen van een activiteitenaanbod voor ouderen. Hierbij moet weliswaar rekening worden gehouden met beperkingen van ouderen, maar ouderen moeten zelf hun wensen kenbaar kunnen maken en zich binnen een sociaal netwerk kunnen ontplooiën. De Studiekring biedt die mogelijkheid. Door ouderen zelf hun onderwerpen te laten kiezen en hen zelf op zoek te laten gaan naar informatie over die onderwerpen, en door ze deze

onderwerpen in een groep te laten uitwerken, wordt de zelfregie van ouderen versterkt en wordt er een beroep gedaan op de zelfredzaamheid van ouderen. Educatie is hiermee niet alleen het consumeren van informatie, maar draagt ook bij aan de vaardigheden van ouderen om (langer) actief te blijven participeren in de samenleving. De betekenis wordt met een voorbeeld vooral in praktische zin uitgewerkt; de theoretische duiding van zelfregie blijft achterwege.

Net zoals bij de aanpak Studiekringen van en voor ouderen is er voor de onderbouwing van de aanpak Vrienden maken... kun je leren gebruik gemaakt van het concept zelfregie. In de toelichting wordt hierbij verwezen naar begrippen als 'mastery' en 'self-efficacy' zoals Mellor e.a. (2008) deze gebruiken. 'Mastery' verwijst naar het gevoel greep te hebben op het eigen leven. 'Mastery' en 'self-efficacy' – begrippen die verder niet worden uitgewerkt – zijn essentieel voor de geestelijke gezondheid en zelfredzaamheid van individuen. Uit onderzoek van Hosman e.a. (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.

16. Derde levensfase

De ideeën over zelfregie, eigen wensen kenbaar kunnen maken en jezelf ontwikkelen sluit volgens de ontwikkelaar van Studiekringen van en voor ouderen ook aan bij theorievorming over 'de derde levensfase'. Daarin staat centraal dat je tijdens het ouder worden zelf actief vorm moet geven aan een nieuwe levensfase (Jarvis, 2003, in: De Greef e.a., 2008). Simmelink (1994, in: De Greef e.a., 2008) noemt dit proces een herbezinning op keuzes om verder te kunnen gaan in het leven. Doordat de deelnemers aan Studiekringen hun zelfregie kunnen versterken en zichzelf kunnen ontwikkelen, zijn zij beter in staat om vorm te geven aan een nieuwe levensfase en de keuzes die daarbij horen.

17. Leerstijltheorie van Kolb

Voor de interventie Vrienden maken... kun je leren is gebruik gemaakt van de Leerstijltheorie van Kolb. Onderdeel van deze theorie 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'. Hoewel de ontwikkelaar in de persoonlijke communicatie aangeeft gebruik te hebben gemaakt van verschillende publicaties voor de onderbouwing van de methodiek, zijn er in het handboek geen verwijzingen opgenomen. De databankbeschrijving beperkt zich tot verschillende indirecte verwijzingen verkregen via persoonlijke communicatie met de ontwikkelaar.

18. Sociale steun

In de theoretische onderbouwing van Vrienden maken... kun je leren gebruikt de ontwikkelaar ook de term 'sociale steun'. Eén van de risicofactoren voor een depressie is namelijk het gebrek aan sociale steun. Bij sociale steun gaat het om mensen op wie je een beroep kunt doen. Joppen, Brand en 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.

19. TO GROW coaching model

De interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! is gebaseerd op het zogenoemde coaching model TO GROW (Goal – Reality – Options – Will). Dit model biedt een kader voor individuele coaching (Whitmore, 1992). De uitgangspunten van het TO GROW model zijn gelijk aan die van het Oplossingsgericht Werken (Jong & Berg, 2015) en luiden als volgt.

- Niet 'het defect' maar 'dat wat werkt' staat centraal.
- Mensen met een ondersteuningsvraag (cliënten) zijn dé expert op hun eigen probleemdomein.
- Een cliënt is wel degelijk in staat om met eigen hulpbronnen een passende oplossing te vinden voor een probleem.

- De begeleiding focust actief op de 'nog aanwezige' hulpbronnen, wensen en opties.

Binnen Oplossingsgericht Werken zijn vragenschema's voor zelfsturing en 'eigen kracht' uitgewerkt die binnen Natuurlijk een netwerkcoach! worden ingezet, zoals de droomvraag, de wondervraag, de beginvraag, de schaalvraag, de vraag-naar-de-uitzonderingen en de vraag naar de actie. Het gehanteerde TO GROW model ordent de vragen langs het anagram To G.R.O.W. voor het begeleiden van zelfsturing. De T van Topic, de G van goal (wondervraag), de R van realiteit (de schaalvraag), de O van opties (vraag naar uitzonderingen/talenten) en de W van Wrap-up, die staat voor afhandeling ('wat is je actie?'-vraag). Specifiek voor het versterken van het netwerk voegt Natuurlijk, een netwerkcoach! een extra focus toe door nadrukkelijk de WIE-vraag te stellen (wie zou je daarbij kunnen helpen of inschakelen?). Met de WIE-vraag komen de mogelijke hulpbronnen in de sociale omgeving van de cliënt in beeld. Het TO GROW model biedt vooral praktische handvatten voor een systematische en oplossingsgerichte aanpak.

20. Sociale netwerkversterking

'Natuurlijk, een netwerkcoach!' richt zich op het versterken van netwerken. Sociale relaties met familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke hulpbronnen. Sociale netwerken zijn dragers van levenskwaliteit (Steyaert & Kwekkeboom, 2012). Uit internationale literatuur blijkt dat sociale netwerken op verschillende manieren bijdragen aan de ervaren gezondheid van mensen. Thoits (2011) beschrijft hoe persoonlijk contact mensen weer het gevoel geeft dat zij ertoe doen ('mattering'). Coaching en sociale steun (in de vorm van tips, suggesties, aanmoediging, troost, et cetera) kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van mensen. Een versterkt sociaal netwerk kan leiden tot minder eenzaamheid en positieve gevolgen hebben voor de ervaren gezondheid (zoals minder depressiviteit, meer zelfvertrouwen). Het bovenstaande komt terug in een model dat Suurmond (2015) uitwerkte voor 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' en dat uit de volgende vier essentiële elementen bestaat.

1. Persoonlijk contact (normaliseren, luisteren, tijd hebben).
2. Coachend contact (motiveren, bewustwording, herdefiniëring).
3. Sociale Steun (emotioneel, informatief, instrumenteel).
4. Sociale netwerkversterking.

21. Anonimiteit

De interventie 50-plusnet is theoretisch zeer summier onderbouwd. Het beperkt zich tot een korte toelichting op de relevantie van het concept anonimiteit. Daarbij noemen de ontwikkelaars dat uit verschillende onderzoeken zou blijken dat de

anonimiteit van het internet ertoe bijdraagt dat de drempel voor mensen laag is om over intieme gevoelens te vertellen en uit te wisselen. Bij online interventies op het gebied van depressie en angststoornissen blijkt dit bij te dragen aan de effectiviteit van de interventies (Riper e.a., 2007).

22. Mannelijkheidscoderingen

De ontwikkelaars van de interventie Man actief verwijzen bij de onderbouwing van hun aanpak naar het concept mannelijkheidscoderingen. Hieronder verstaan zij expliciete waarden en normen die de mannelijke identiteit en het gevoel van eigenwaarde van mannen bepalen. Volgens Van der Loo (1997) zijn mannelijkheidscoderingen richtlijnen voor het gedrag en de beleving van mannen. Het zijn in principe positieve kernwaarden in hun leven. Zo lang mannen binnen deze coderingen kunnen functioneren, hebben zij over het algemeen weinig klachten of problemen.

Een te eenzijdige gerichtheid op de coderingen maakt het mannelijk gevoel van eigenwaarde echter kwetsbaar. Dit wordt bijvoorbeeld duidelijk als een man geen werk (meer) heeft. Hij ervaart dit als een persoonlijk falen en dit uit zich vaak in spanningen thuis of in gezondheidsklachten. Ook een te eenzijdige gerichtheid op de coderingen aangaande autonomie en zelfstandigheid hebben een schaduwzijde. Mannen kunnen hierdoor in een isolement terechtkomen en het gevoel hebben alleen op de wereld te staan. Het gaat bij de mannelijkheidscoderingen nadrukkelijk om stereotyperingen. Hierbij moet voor ogen worden gehouden dat mannen in zekere mate kunnen handelen naar deze coderingen. Overigens kunnen ook vrouwen handelen volgens mannelijkheidscoderingen.

In de interventie Man actief is gekozen voor een aanpak gericht op de cultuur en identiteit van de mannen. Het uitgangspunt hierbij is dat er expliciete waarden en normen zijn die de mannelijke identiteit en het gevoel van eigenwaarde van de mannen bepalen, dat zijn de mannelijkheidscoderingen. Voor de mannen uit de doelgroep zijn de omstandigheden dusdanig gewijzigd dat zij in veel gevallen niet (meer) kunnen functioneren binnen de mannelijkheidscoderingen. Het rekening houden met en erkennen van de mannelijkheidscoderingen is daarom belangrijk in de ontwikkeling van activiteiten voor mannen en essentieel voor het succes van de interventie. Ze zijn daarom ook uitgangspunt voor de interventie, overigens zonder dit expliciet te communiceren naar de doelgroep.

23. Herwaarderingscounseling en feminist counseling

De aanpak van de cursus Zin in vriendschap 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.

24. Interpersoonlijke relationele competenties theorie

De cursus Zin in vriendschap richt zich op vrouwen met een negatief zelfbeeld. De cursus baseert zich op de Interpersoonlijke relationele competenties theorie, ontwikkeld door Hanson, Jones en Carpenter (1984). In deze theorie is aandacht voor de benodigde relationele competenties voor het aangaan, onderhouden en waarderen van sociale relaties. De auteurs hebben een conceptueel model ontwikkeld van vier stadia (Hansson, Jones & Carpenter, 1984 in: Stevens & Tilburg, 2000). Hierin komt naar voren op welke gebieden mensen hun relationele competenties kunnen verbeteren. Het gaat om de volgende stadia.

1. Verwachtingen met betrekking tot vriendschappen ‘managen’

Mensen hebben soms te hoge verwachtingen van relaties. Vaak zouden vrouwen op zoek zijn naar een ideale vriendin die voorziet in al hun behoeften en wensen en die vergeleken kan worden met de ideale liefdespartner. Door dergelijke extreem hoge verwachtingen zien deze vrouwen potentiële vrienden over het hoofd en waarderen ze bestaande relaties onvoldoende.

2. Ontwikkelen van vriendschappen en een netwerk van vrienden

Om vriendschappen op te bouwen zijn specifieke vaardigheden, een bepaalde houding en persoonlijke ervaringen van belang. Sommige vrouwen geloven in de mythe dat vriendschap een kwestie is van ‘de juiste persoon’ tegenkomen waarna er vrijwel onmiddellijk een hechte vriendschap opbloeit.

3. Gebruik maken van de beschikbare vriendschappen

Vaak hebben vrouwen vrienden tot hun beschikking, maar stellen zij zich terughoudend op om hen te benaderen voor gezelschap of steun.

4. Onderhouden van vriendschappen

Het onderhouden van een vriendschap heeft actieve inzet nodig, omdat omstandigheden en individuele behoeften veranderen.

In de publicatie van Hansson en anderen (1985) wordt de urgentie van relationele competenties verder onderbouwd door erop te wijzen dat een gebrek aan dergelijke competenties eenzaamheid kan verklaren. Om meer precies te zijn, aangetoond

is dat een beperkte bereidheid van een individu om relaties aan te gaan en te onderhouden de kans op eenzaamheid vergroot.

25. 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 Zin in vriendschap 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 te helpen in plaats van de ander iets te verwijten. Dit zou conflicten of escalatie voorkomen.

26. Meervoudige aanpak: emoties, cognities en gedrag

In de cursus Zin in vriendschap 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).

27. Widow to Widow Program

De Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars baseert zich op het zogenoemde Widow to Widow Program. Dit programma is ontwikkeld door Silverman en operationeel geweest in de jaren '70 van de vorige eeuw. Het idee ontstond toen Silverman onderzocht aan welke diensten verweeduwde mensen behoefte hadden. Al snel ontdekte zij dat reguliere therapieën vaak niet werkten en niet voldoende inspeelden op de wensen van de verweeduwde personen. Uit gesprekken met sociaal-maatschappelijke organisaties concludeerde Silverman dat de doelgroep daar ook weinig gebruik van maakte, of pas in een later stadium na het overlijden van de partner. Maar dan nog werd het begrip rouw vaak overschaduwd door andere problematiek en werd verlies van de partner niet als primaire roep om hulp geïdentificeerd. Het centraal stellen van het rouwproces was iets dat minder goed begrepen werd door hulpverlenende instanties.

Uit onderzoek van Maddison & Walker (in: Silverman, 2004) bleek ook dat mensen die recent iemand verloren hadden, zich het liefst tot vrienden en familie wendden. Professionele of psychiatrische hulp bleek vaak een teleurstelling, volgens de verweeduwde personen. In het informele circuit bleken zelfs al kleine netwerken te

bestaan van weduwen en weduwnaars die elkaar opzochten. Dit was de basis van het programma, dat van oorsprong vrouwen die minimaal twee jaar verweduwd waren, in contact liet komen met mensen die recent iemand verloren hadden. Het doel van dit contact was het bieden van een luisterend oor, het uitwisselen van ervaringen en het geven van antwoord op praktische vragen die het verlies met zich mee bracht.

28. Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is ook een belangrijk concept in de Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars. Het Widow to Widow Program sluit volgens Silverman aan bij het belang van wederzijdse hulp en lotgenotencontact. De laatste decennia is er steeds meer interesse gekomen voor hulpverlening in de vorm van lotgenotencontact (Silverman, 2004). Het soort hulp dat gekenmerkt wordt door het delen van dezelfde soort ervaringen, is vaak informeel en spontaner dan professionele hulpverlening. In tijden van nood hebben mensen soms lotgenoten nodig waar zij van kunnen leren en die zij kunnen beschouwen als voorbeeld (Silverman, 1974; Gartner & Reissman, in: Silverman, 2004; Lieberman & Borman, in: Silverman, 2004; Powell, in: Silverman, 2004). Lieberman en Borman vergeleken 71 leden van een lotgenotengroep met verweduwdde mensen die geen lid waren. Hierbij bleek dat hoe meer betrokken een groepslid was, hoe beter de resultaten waren met betrekking tot zijn of haar zelfvertrouwen en de afwezigheid van symptomen van depressie.

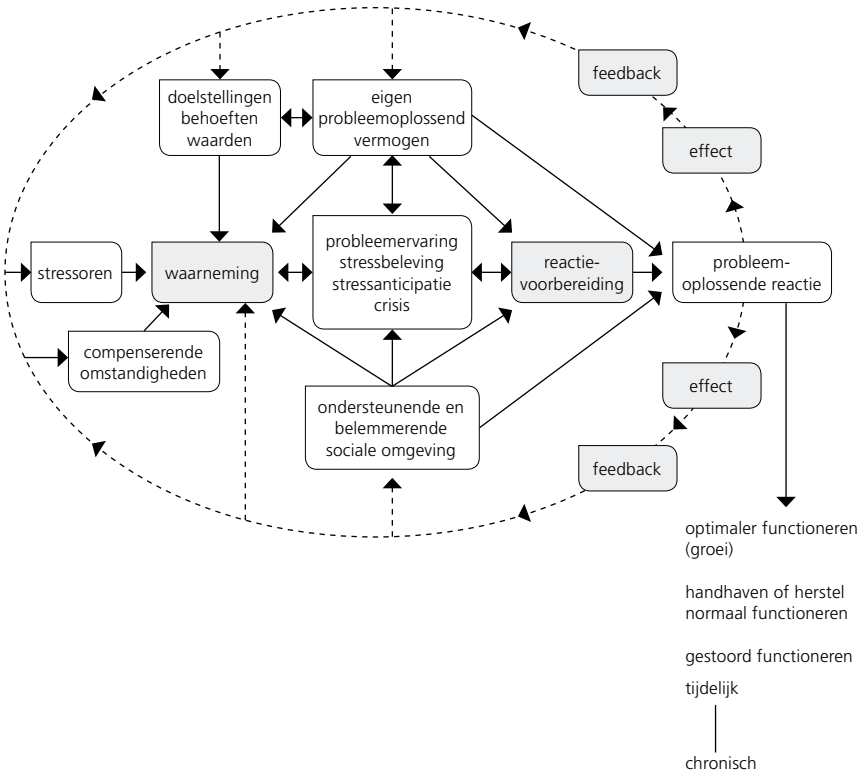
Uit ander onderzoek naar lotgenotenhulp van Lifton (1973) blijkt dat er op verschillende niveaus factoren onderscheiden kunnen worden die van toegevoegde waarde zijn bij het verwerken van het probleem. Lifton onderscheidde in zijn onderzoek de volgende niveaus, die voor verschillende soorten lotgenotencontacten kunnen opgaan.

- **Affiniteit:** het is voor verweduwdde personen vaak erg geruststellend dat er iemand is die hetzelfde heeft meegemaakt. Je deelt een bepaalde ervaring met elkaar, waardoor het 'ijs vaak al gebroken is'. Het wordt makkelijker om over gevoelens te praten en de ontvanger van hulp voelt zich niet alleen staan in het verdriet.
- **Aanwezigheid:** doordat de ander er 'is', wordt het mogelijk van elkaar te leren en nieuwe ervaringen uit te wisselen. Mensen die onlangs iemand verloren hebben, kunnen zich overweldigd voelen door nieuwe emoties. Niet iedereen begrijpt hen en het praten met lotgenoten kan een enorme opluchting zijn als het gaat om het leren omgaan met onbekende gevoelens.

- 'Self-generation': met het leren begrijpen van de nieuwe situatie, wordt men ook als het ware een nieuw mens. In de ontwikkeling naar een nieuwe fase van het leven (het leven zonder partner) ontstaat er een soort nieuw 'zelf'; iemand die bijvoorbeeld nu graag de helper wil zijn. Het gevoel weer nodig te zijn voor anderen is vaak een zeer belangrijk onderdeel in het ontwikkelen van nieuw geluk.

29. Stressmodel

Voor Activerend huisbezoek bij ouderen geven de ontwikkelaars aan dat zij als hulpmiddel voor de theoretische onderbouwing van de interventie een combinatie van de gerontologische, gezondheidsbevorderende en sociaal-culturele benaderingswijze van Hosman en anderen (1988), Brugman en anderen (1993) en Spierts (1994) hebben gebruikt. Zij werken dit zelf niet expliciet verder uit in het praktijkboek (Ter Steege & Penninx 1997: 77). Hieronder volgt een toelichting die is gebaseerd op de oorspronkelijke documenten van Hosman e.a. en Brugman e.a. Bij de probleemomschrijving verwijzen de ontwikkelaars naar Hosman, Van Doorn en Verburg (1988). Zij ontwikkelden een model waarin zij een specifieke invulling geven aan het algemene stressmodel voor de ggz (zie figuur hieronder).



Dit model geeft een aantal algemene factoren aan, zoals stressoren, competentie van het individu en een ondersteunende omgeving. Deze zijn van invloed op de wijze waarop mensen met een 'crisis' omgaan. Een crisis kan ertoe leiden dat men een stoornis ontwikkelt. Ook is het mogelijk dat er niets gebeurt of dat mensen ervan leren en er juist sterker uit tevoorschijn komen. Het model laat verschillende aangrijpingspunten zien om een crisis aan te pakken. De preventiewerker kan kiezen aan welke factoren de interventie een bijdrage zou moeten leveren. De ontwikkelaars maken gebruik van dit model voor de theoretische onderbouwing van de interventie. Het model laat het cyclische proces zien dat zich afspeelt bij ouderen in het omgaan met stresserende levensomstandigheden en het verwezenlijken van eigen levensdoelen en behoeften met gebruikmaking van de sociale omgeving. Hieruit komen verschillende aangrijpingspunten voort om een crisis aan te pakken. Voor de aanpak van het bezoekwerk maken zij gebruik van onder andere kernwoorden als stressoren, compenserende omstandigheden, doelstellingen en behoeften, probleemoplossend vermogen en sociale participatie.

Voor de verantwoording van de gekozen doelen en aanpak verwijzen de ontwikkelaars naar Brugman, Engbersen, Tenhaeff en Winkels (1993). Zij stellen dat het in beginsel de bedoeling is te starten bij die situaties waaraan de betrokkene zélf het meest kan doen. Zij noemen dit de 'probleem-potentieaanpak'. Dit houdt in dat het vaak nodig is om te starten met iets wat redelijk simpel is. Het zou bekend zijn (uit de praktijk van het maatschappelijk werk en het motiveren van langdurig werklozen) dat een dergelijke eenvoudige start onmisbaar is voor het opbouwen van een vertrouwensbasis en voor het stimuleren van de motivatie van de cliënt.

30. Traditionele reminiscentie

De interventie Activerend huisbezoek bij ouderen baseert zich op traditionele reminiscentie. Buurtreminiscentie is gebaseerd op traditionele reminiscentie, die haar oorsprong vindt in de jaren '60. Het ophalen van herinneringen werd eeuwenlang gezien als een teken van geestelijke achteruitgang. De Amerikaanse gerontoloog Robert Butler betoogde begin jaren '60 als eerste dat het ophalen van herinneringen geen ziekelijk verschijnsel is, maar juist essentieel is voor het succesvol ouder worden (Butler, 1963 in: Mercken, 2002). Hij baseerde zich hierbij op de levenslooptheorie van de psycholoog Erikson, waarin het opmaken van een levensbalans als essentieel wordt beschouwd voor de laatste levensfase. Butler wordt gezien als de geestelijk vader van de reminiscentiemethode. Dankzij hem ontstond het besef dat het ophalen van herinneringen een gezonde reactie is bij het ouder worden en een manier om continuïteit tussen heden en verleden te waarborgen (Mercken, 2002).

Inmiddels is de reminiscentiemethode vooral in de zorgsector een veelgebruikte methode die zowel individueel als in groepsverband wordt toegepast met verschillende doelstellingen. In de decennia na 1963 zijn uit onderzoek en praktijk talloze andere voordelen van reminiscentie aangetoond. Een van deze voordelen is dat reminisceren een belangrijke sociale rol kan vervullen; reminiscentie kan mensen met elkaar verbinden. Het ophalen van herinneringen is namelijk niet alleen een individuele bezigheid, maar ook een sociale activiteit. Reminiscentie gebeurt vooral in interactie met anderen. De ontwikkelaar baseert zich hierbij op Gibson (1994) en Buijssen en Poppelaars (1997). Wanneer men samen herinneringen ophaalt, gebeurt er iets bijzonders. Verschillende herinneringen komen dan samen en daardoor reikt hetgeen men zich herinnert verder dan de som van alle individuele herinneringen. De gedeelde herinneringen vormen een basis voor toekomstige reminiscentie en dragen collectief bij aan de reconstructie van wat een gemeenschap 'weet' (Middleton & Edwards, 1971 in: Mercken, 2002). Gedeelde herinneringen bieden een gemeenschap een basis voor de toekomst en dragen ertoe bij dat mensen een aantal gemeenschappelijke kenmerken leren herkennen.

Door deze functie van de reminiscentiemethodiek te verbinden met het leven in de buurt, is er een nieuwe vorm van groepsreminiscentie ontstaan: buurtreminiscentie. Het delen van herinneringen maakt het mogelijk de gemeenschap te bewerken tot een ervaren eenheid. Het verbinden van mensen door de verhalen die zij met elkaar delen, leidt tot het ontwikkelen en versterken van eenheid. Door steeds meer groepen en individuen te betrekken, raakt een steeds groter deel van de buurt verbonden door de verhalen die mensen delen. Een 'echte' gemeenschap is een 'gemeenschap van herinneringen', een gemeenschap die het verleden niet vergeet: een *community of memory* (Bellah e.a. 1985, in: Mercken, 2002).

31. Intergenerationeel trapmodel

Activerend huisbezoek bij ouderen en de aanpak van de buurtreminiscentie is onderverdeeld in drie fasen: leren reminisceren, leren uitwisselen en leren werken aan een narratieve buurt. Deze driedeling is gebaseerd op een intergenerationeel trapmodel dat geïntroduceerd wordt in het nationaal stimuleringsprogramma *De buurt voor alle leeftijden* (Penninx, 1999). Dit model onderscheidt de volgende drie niveaus (Penninx 1999, in: Mercken, 2002).

1. **Elkaar ontmoeten:** hierbij gaat het om incidentele activiteiten of ontmoetingen met weinig diepgang of duurzaamheid. Buurtbewoners hebben weet van elkaars bestaan en ontmoeten elkaar zonder verdere verplichtingen.

2. **Elkaar leren kennen:** de ontmoetingen zijn minder oppervlakkig en mensen leren elkaar kennen als individu in plaats van als lid van een bepaalde groep. Er is sprake van uitwisseling.
3. **Iets voor elkaar betekenen:** er is sprake van persoonlijke betrokkenheid en onderlinge beïnvloeding. Buurtbewoners ontdekken dat zij gezamenlijke belangen hebben en dat zij iets voor elkaar kunnen betekenen.

Mercken (2002) heeft dit trapmodel verwerkt in de buurtreminiscentie. Wanneer je buurtbewoners wilt stimuleren tot betrokkenheid bij elkaar en bij de buurt, heeft dit alleen kans van slagen als er laagdrempelige activiteiten worden ontwikkeld die aansluiten bij de beleving en leefwereld van de bewoners. Bovendien stelt Mercken dat niet alle deelnemers even hoog op zullen klimmen. Een grote groep buurtbewoners blijft behoren tot de incidentele bezoekers. De kleine groep vaste deelnemers zal hoger klimmen; zij voelen zich met elkaar verbonden. Een nog kleinere groep zal de derde trede betreden (Mercken, 2002).

32. Sociale uitsluiting

Hoff en Vrooman (2011) laten zien dat het begrip (sociale) uitsluiting in alledaags taalgebruik, in beleidstaal en in wetenschappelijke conceptualisering terug te vinden is. We kunnen vaststellen dat in de theoretische onderbouwing van de interventie Resto VanHarte naar wetenschappelijke literatuur wordt verwezen. Het begrip sociale uitsluiting wordt gebruikt om het probleem en de daarmee samenhangende oorzaken in beeld te brengen, om zo de aan te pakken factoren te kunnen identificeren. Sociale uitsluiting wordt onderscheiden in een aantal dimensies, namelijk: onvoldoende sociale participatie, onvoldoende normatieve integratie, materiële achterstand en gebrekkige toegang tot sociale grondrechten. Deze dimensies worden achtereenvolgens toegelicht met vooral veel verwijzingen naar verschillende publicaties van het Sociaal en Cultureel Planbureau.

Onvoldoende sociale participatie

Sociale uitsluiting (en insluiting) wordt gezien als het resultaat van veranderende maatschappelijke omstandigheden en de (sociologische) bereidheid om ergens bij te horen (Schnabel, Bijl & De Hart, 2008). Maatschappelijke oorzaken worden onder andere gezocht in de veranderingen die onze maatschappij in de afgelopen decennia doormaakte. Vooral op het gebied van sociale cohesie zijn we in lossere, kortstondiger, opener en informeler verbanden gaan leven (Duyvendak & Hurenkamp, 2004; Schnabel e.a., 2008). Familie en vrienden wonen niet altijd meer dichtbij en mensen moeten zelf actief op zoek gaan naar een sociaal netwerk. Informele sociale controle en informele sociale vangnetten zijn minder vanzelfsprekend.

Onvoldoende normatieve integratie

Door de komst van meer migranten en de afname van de invloed van religie kwam er meer diversiteit in normen, waarden en leefstijlen. De keuzevrijheid in manier van leven is toegenomen, maar mensen werden ook meer verantwoordelijk voor hun eigen beslissingen.

Materiële achterstand

Daarnaast zorgen de economische crisis en de alsmaar toenemende overheidsbezuinigingen voor financiële problemen. Zeer veel mensen kunnen hun huur, hypotheek of andere noodzakelijke voorzieningen niet meer betalen, leven in armoede en zijn vaak genoodzaakt gebruik te maken van de Voedselbank. Hele gezinnen hebben hierdoor geen toegang tot zaken die voor een goede fysieke, mentale en sociale gezondheid kunnen zorgen.

Gebrekkige toegang tot sociale grondrechten

De samenleving is complexer geworden, onder andere door de digitalisering van veel diensten en het terugtreden van de overheid. Dit vraagt veel van mensen, zeker nu ze niet meer vanzelfsprekend op sociale verbanden kunnen terugvallen. Hierdoor wordt de toegang tot sociale grondrechten voor sommige doelgroepen moeilijker. Oorzaken hiervan zijn onder andere lage opleiding, langdurige werkloosheid, slechte gezondheid, laag inkomen, onvoldoende digitale vaardigheden, analfabetisme, onvoldoende competenties voor maatschappelijke participatie, een belemmerende leefomgeving (achterstandswijk) of de afwezigheid van een sociaal netwerk (SCP/CBS, 2004).

33. Sociaal isolement en eenzaamheid

Eenzaamheid is meer dan sociaal isolement een alledaagse term, maar beide termen zijn ook in de wetenschappelijke literatuur uitgewerkt. In de probleemomschrijving van de interventie Resto VanHarte wordt de betekenis van beide concepten toegelicht. Voor de definiëring van eenzaamheid wordt een definitie van Van Tilburg & en De Jong Gierveld (2007) gebruikt: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Voor de definitie van sociaal isolement baseert men zich op een omschrijving van Machielse (2006): het ontbreken van ondersteunende relaties (persoonlijke relaties met familie, vrienden en bekenden) in het persoonlijk leven. Met opnieuw een verwijzing naar het werk van Machielse (2006) wordt duidelijk gemaakt hoe de termen van elkaar verschillen. Daar waar eenzaamheid een gevoel zou zijn, is sociaal isolement een situatie. Er bestaat met andere woorden een belangrijk verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen. Het ontbreken van betekenisvolle relaties is zowel een kenmerk van eenzaamheid als van sociaal isolement. Verder wordt de relatie met sociale

uitsluiting duidelijk gemaakt. Sociale uitsluiting kan resulteren in zowel eenzaamheid als sociaal isolement.

In de theoretische onderbouwing worden de begrippen verder uitgewerkt. Zo merken de ontwikkelaars op dat wetenschappers sociaal isolement en eenzaamheid in verband brengen met uiteenlopende factoren zoals individuele verschillen, situationele omstandigheden, sociaal netwerk en kenmerken van relaties (Dorrestein, Paes & Van Santvoort, 2009). Machielse (2006) zou sociaal isolement en de gevoelens van eenzaamheid die daaruit kunnen ontstaan, als een maatschappelijk probleem beschouwen. Isolement en eenzaamheid zouden ontstaan door bepaalde persoonlijke eigenschappen en persoonlijke omstandigheden in relatie met ontwikkelingen in de maatschappij waar de betrokkenen geen goede coping strategie voor hebben (Machielse, 2006). Ook noemt ze de volgende oorzaken.

- ingrijpende levensgebeurtenissen
- zware verantwoordelijkheden
- (negatieve) ervaringen in de jeugd
- persoonlijke kenmerken en vaardigheden.

Net zoals bij sociale uitsluiting is er in de theoretische onderbouwing veel aandacht voor de problematiek en de achterliggende oorzaken. Zoals genoemd is dat om de aan te pakken factoren te kunnen identificeren. De ontwikkelaars merken hierover op dat zowel sociale uitsluiting (vanuit de samenleving gezien, macro) als sociaal isolement (vanuit de persoon gezien, micro) op maatschappelijk niveau samenhangen met het ontbreken van sociale cohesie en sociale netwerken. Verder spelen individuele factoren bij beide problemen een rol. Resto VanHarte concentreert zich op de kennis en vaardigheden die de toegang tot publieke diensten en voorzieningen in de omgeving kunnen vergroten, het verminderen van materiële tekorten door financiële competenties te verbeteren, het verbeteren van de gezondheid en het ontwikkelen van competenties voor maatschappelijke en sociale participatie.

34. Rehabilitatie op basis van differentie, vreemdheid en opschorting van gastrijheid⁸

De ontwikkelaars van de interventie Kwartiermaken, een participatiemethode voor kwetsbare groepen, wijken af van de meeste ontwikkelaars in de zin dat zij een vrij afwijkende en originele toepassing van rehabilitatietheorieën gebruiken. De theorieën en auteurs die zij citeren vertrekken vanuit de idee dat participatie van, bijvoorbeeld, psychiatrische patiënten lastig is omdat zij anders zijn. Vooral de

⁸ De beschrijving van de theoretische onderbouwing van Kwartiermaken is overgenomen uit de publicatie van Vasco Lub (2017).

aangehaalde Kal (2001; 2002) verdedigt de stelling dat het streven naar integratie van 'het andere' een spanning oproept. De traditionele rehabilitatietheorieën en de rehabilitatiebeweging erkennen dit onvoldoende, aldus de ontwikkelaars. Met de theorie en de praktijk van Kwartiermaken wil Kal 'de grondslagen van de rehabilitatietheorie verder brengen'. Men erkent dat psychiatrische patiënten, maar ook andere groepen kwetsbare mensen, anders zijn en in zekere mate anders zullen blijven, ook wanneer zij een proces doorlopen van cliënt tot burger. Dit vormt vervolgens de grondslag van de aanpak, waarbij gebruik wordt gemaakt van de theoretische begrippen differentie, vreemdheid en opschorting van gastvrijheid.

Kal (2001) meent dat verschillen tussen mensen gemakkelijk aanleiding kunnen vormen voor verwijdering. Zij verwijst hierbij naar de Belgische feministe en filosofe Luce Irigaray die een 'ethiek van de verwijdering' formuleerde (zie Kal, 2001: 109-110). In een ethische verhouding tot de ander zou, in de visie van Irigaray, nooit vast mogen staan wie die ander is. Ieder zou zoveel mogelijk ruimte moeten krijgen om verschillen met anderen te articuleren, te kunnen uiten dus. De vraag 'Wie ben jij?' moet steeds opnieuw gesteld worden en eigenlijk principieel onbeantwoord blijven. Anders zou de ander gereduceerd worden tot een vaststaand wezen en zo gefixeerd en 'toegeëigend' worden. Toe-eigening komt in dit verband neer op het onderwerpen van de ander aan de eigen normen, door de ander te reduceren tot 'hetzelfde ik' of juist 'anders dan ik' waarbij 'ik' steeds de norm is (Kal verwijst hier tevens naar Van den Ende, 1999). Irigaray is er steeds naar op zoek hoe een ethiek tot stand komt die motiveert tot het cultiveren van waarden die aanzetten tot respect voor en engagement met het anders zijn van anderen. Haar 'ethiek van differentie' vormt aldus voor Kal een belangrijk theoretisch grondpatroon voor het 'ruimte maken voor de vreemde ander' – dat de interventie Kwartiermaken beoogt – in plaats van het conformeren van de ander aan het eigen ik.

Kwartiermaken beoogt een gastvrije en open samenleving waarin voor iedereen, dus ook voor de 'vreemde ander', plaats is. Dit vanuit de constatering dat veel mensen die moeite hebben de weg te vinden in de samenleving, vreemd gevonden worden of de samenleving als vreemd ervaren. Kwartiermaken houdt zich bezig met de vraag hoe voor deze groep ruimte of gastvrijheid gecreëerd kan worden en wie dit moet doen. In haar proefschrift baseert Kal haar onderbouwing van Kwartiermaken vooral op het werken met psychiatrische patiënten. Kal (2001) concludeert op basis van empirisch onderzoek van Ten Cate (1996, in: Kal, 2001) Hoof (2000, in: Kal, 2001) en Kroon (1998, in: Kal, 2001) dat mensen met een psychiatrische achtergrond niet gemakkelijk aansluiting vinden bij het leven buiten de ggz. Ongastvrijheid in de samenleving wordt door Nuy (1998, in: Kal, 2001) omschreven. Hij betoogt dat mensen ongewild van de samenleving worden uitgesloten. Een mogelijke oorzaak

hiervan is de permanente modernisering die niet iedereen kan bijbenen. Het is de vraag of je mag verwachten dat iedereen hierin mee kan gaan. Nuy bepleit dat het aan dezelfde maatschappij is die de mensen uitsluit, om de terugweg naar de samenleving mogelijk te maken. Kwartiermaken leent deze opvatting door te stellen dat de samenleving er (mede) verantwoordelijk voor is kwetsbare mensen in staat te stellen om te participeren in de samenleving, indien nodig door de samenleving te veranderen. Kal (2001) licht de beoogde verandering toe: zij vraagt de maatschappij om ruimte te maken om kwetsbaar of 'anders' te kunnen zijn en niet te verwachten van mensen die anders zijn dat zij koste wat kost in het bestaande maatschappelijke stramien passen.

Kal plaatst Kwartiermaken in de traditie van de (psychiatrische) rehabilitatiebeweging, waar onder andere Douglas Bennett een belangrijke rol in heeft gespeeld. Rehabilitatie betekent letterlijk eerherstel, eerherstel voor mensen met een psychiatrische achtergrond aan wie voorheen slechts een plaats in de inrichting of in de marge van de samenleving werd gegund. Rehabilitatie staat voor het creëren van mogelijkheden voor de chronisch psychiatrische patiënt om van patiënt burger te worden. Volgens Kal is de psychiatrische rehabilitatiebeweging er maar ten dele in geslaagd om het eerherstel van de patiënt vorm te geven. De rehabilitatiebeweging heeft de oplossing te veel gezocht in het aanbod vanuit de zorg en hulpverlening. Men wil de cliënt of patiënt zodanig steunen dat hij of zij weer aansluiting kan vinden als burger bij de 'normale maatschappij'. Maar, zo betoogt Kal, daarbij is te weinig gekeken naar mechanismen van uitsluiting door de maatschappij, haar burgers en organisaties. Mensen die anders zijn, worden niet toegelaten omdat zij anders zijn. In de praktijk van de rehabilitatiebeweging kunnen psychiatrische cliënten alleen maar worden toegelaten tot de samenleving wanneer zij zich aanpassen. 'Rehabilitatie draait dan uit op (...) een onderdrukkend braaf burgerschap, op uitwissing van anders zijn.' (Van Loenen, 1997 in: Kal, 2001). Kal verdedigt de stelling dat het streven naar integratie van 'het andere' een spanning oproept. De rehabilitatietheorie en de rehabilitatiebeweging zouden dit onvoldoende erkennen.

35. Moreel kapitaal

Voor de onderbouwing van Gezin: Present! wordt het theoretische concept moreel kapitaal gebruikt. Kuiper (2009, in: Bosma & Van Diggele, 2012) wordt aangehaald om het uitgangspunt te onderbouwen dat als mensen zich verbonden voelen met de samenleving, zij daar zelf eerder een bijdrage aan zullen leveren. Door vrijwilligerswerk op een leuke manier in te vullen en doordat mensen kennis maken met mensen met een andere achtergrond, voelen zij zich meer verbonden. Daardoor zouden ze meer geneigd zijn om zich een volgende keer weer in te zetten. Dit is ook de inzet van het doen van klussen via Stichting Present. Deze bereidheid om

een bijdrage te leveren aan de samenleving noemt Kuiper 'moreel kapitaal'. Een theoretische toelichting op het begrip moreel kapitaal blijft achterwege. Ook wordt niet expliciet gemaakt hoe het concept zich verhoudt tot het probleem dan wel de aanpak van eenzaamheid.

36. Pedagogische civil society

Gezin: Present! is daarnaast gebaseerd op theorievorming over de 'pedagogische civil society', zoals uitgewerkt door De Winter (2011, in: Bosma & Van Diggele, 2012). Hij stelt dat de sociale omgeving van gezinnen belangrijk is bij het opgroeien en opvoeden van kinderen. Als deze sociale structuren goed functioneren, zijn ze de kracht- en energiebron van een samenleving en is het ook vanzelfsprekender om naar elkaar en naar de samenleving om te zien. Vrijwilligerswerk in gezinsverband heeft op twee manieren meerwaarde: het laat op praktische wijze zien hoe je je kunt inzetten voor de samenleving, waardoor kinderen dit ook makkelijker in hun latere leven toepassen. Daarnaast heeft het een gunstige invloed op hoe het gezin als team samenwerkt. Dat laatste is dan weer een basis voor de inzet voor anderen dan het eigen gezin. Ook bij de pedagogische civil society is het onduidelijk hoe dit zich vanuit het perspectief van de ontwikkelaar verhoudt tot eenzaamheid.

37. Handelingsmodel

Bij de interventie Taakgerichte Hulpverlening (TGH) wordt verwezen naar het zogenoemde Handelingsmodel. De onderliggende aanname van dit model is dat actief handelen en de reflectie hierop mensen aan zouden zetten tot het ontwikkelen van hun eigen potentieel en zo hun sociaal functioneren kunnen verbeteren. Reid en Epstein (1977), de grondleggers van TGH, baseren zich voor een belangrijk deel op het taakconcept van Studt (1968); beide werken worden aangehaald in Jagt en Jagt (2004). Centraal hierin staan het direct en actief handelen van de cliënt, de optimale zelfbepaling van de cliënt en een zo groot mogelijke *motivational congruence* tussen cliënt en hulpverlener. Motivational congruence staat voor de overeenkomst tussen wat hulpverlener en cliënt elk voor zich willen bereiken. Deze grondslagen van het taakconcept komen overeen met die van de handelingsgerichte benadering (Schilder, 1990 in: Jagt & Jagt, 2004). Mensen worden bepaald door hun maatschappelijke context maar zijn via hun handelen ook deels in staat om deze te bepalen.

TGH sluit aan bij geëxpliciteerde wensen en overtuigingen van de cliënt. De hulpverlener neemt de keuzen van de cliënt serieus – hetgeen overigens niet hetzelfde is als deze zonder meer overnemen – en deelt op deze wijze de macht. Overeenstemming wordt nadrukkelijk gezocht en vastgelegd in de overeenkomst. Deze overeenstemming kan worden gezien als een concretisering van het partnerschap van cliënt en hulpverlener. De hulpverlener activeert de cliënt om het lot in eigen handen te

nemen. Actief handelen wordt binnen TGH vormgegeven in taken. Via deze taken wordt ingegrepen in handelwijzen. Met de keuze voor een bepaalde taak kiest de cliënt voor ander handelen en doet daarmee andere ervaringen op die via reflectie kunnen leiden tot nieuwe betekenisgeving en kennisverwerving. Dit proces kan probleemverbetering dichterbij brengen. TGH werkt vanuit twee richtingen om een verbetering van de situatie tot stand te brengen. Ten eerste het handelingsperspectief – door actief handelen werkt de cliënt aan een kleine verbetering van zijn situatie en, belangrijk nog, ervaart hij zelf in staat te zijn om iets aan de situatie te veranderen en ontwikkelt zo al doende zijn eigen competenties (*strengths*). Ten tweede, het cognitieve perspectief: door het reflecteren op en doordenken van ervaringen (taken) ontwikkelt de cliënt inzicht in (motivering van) het eigen handelen en in zijn sociale situatie.

Taakgerichte Hulpverlening is aan een tijdslimiet gebonden. Beter is het om daarbij te spreken van een beperkte in plaats van een korte termijn. De motieven zijn gebaseerd op zowel effectonderzoek naar kortdurende en naar langdurige hulpverlening (onder andere Reid & Shyne, 1969 in: Jagt, 2008) als op theorie over probleemverandering en evenwichtsherstel. De basis van deze theorie is dat ieder mens streeft naar persoonlijk evenwicht. Wordt dit door problemen verstoord, dan blijkt uit onderzoek dat deze problemen in een periode van drie maanden na hun optreden meestal spontaan veranderen (Reid & Epstein, 1977 in: Jagt & Jagt, 2004). De hulpverlener zal proberen aan te sluiten bij deze veranderingskrachten. Vlak na het begin van de probleemoplossende activiteit is er een sterke veranderingscurve, gevolgd door een daling na ten hoogste enkele maanden. De cliënt ervaart (het naderen van) een nieuw evenwicht. Het evenwicht op zichzelf wil overigens niets zeggen over het al dan niet aanwezig zijn van problemen (Jagt & Jagt, 2004). Het bewuste gebruik van termijnen, bijvoorbeeld in de samenwerkingsovereenkomst, is bedoeld als stimulans. De duur van het contract (een tot drie maanden) sluit aan bij de natuurlijke spanningsboog van cliënten; het dwingt tot geconcentreerd werken aan een bereikbaar doel, prestaties op een overzienbaar traject nemen naarmate het einde nadert toe (Jagt & Jagt, 2004).

Taakgerichte Hulpverlening heeft een empirische grondslag. De oorsprong ligt in een *randomized* experiment dat uitwees dat langdurige hulpverlening geen betere resultaten oplevert dan kortdurende interventies (Reid & Shyne, 1962 in: Jagt, 2008). Reid en Epstein en hun vele studenten werkten vervolgens een meer omvattende en systematische kortdurende interventie uit. Daarbij hadden methoden en theorieën die al eerder empirisch waren getest de voorkeur. Systematisch is, op basis van casus data, informatie over de aanpak verzameld (cliëntenzelfrapportages, observaties, *assessment* instrumenten) om hypotheses en concepten te toetsen. De onderzoekers

ontwierpen, analyseerden en evalueerden strategieën. Het model als geheel en de verschillende elementen van de aanpak, zoals het concept van partnerschap tussen hulpverlener en cliënt, de taakgerichtheid en de beperkte duur, zijn alle getoetst in (wetenschappelijk) onderzoek en komen hier deels uit voort.

Ook zijn er meer specifieke onderzoeken gedaan naar bijvoorbeeld het stimulerende effect van een tijdslimiet, effectievere taakuitvoering door het gebruik van een systematische taakvoorbereidingsprocedure en het effect van focussen op afgebakende problemen (Reid & Shyne, 1969; Reid, 1975; Reid 1997, alle in: Jagt, 2008). De ontwikkelingen die Taakgerichte Hulpverlening in de loop der jaren heeft doorgevoerd, zijn cumulatief: steeds wordt voortgebouwd op eerdere resultaten. De vele onderzoeken hebben de belangrijkste concepten van TGH gevalideerd en aangevuld voor het werken met verschillende cliëntgroepen. In het proefschrift van Lou Jagt (2008) wordt uitgebreid ingegaan op de bronnen en de ontwikkeling van de interventie. In deze interventie neemt de totstandkoming van een optimale werkrelatie tussen cliënt en hulpverlener, naast de duidelijke structuur, een belangrijke plaats in. De hulpverlener dient responsief, empathisch en systematisch te communiceren. Daarmee wordt aangesloten bij Perlman (1959 in: Jagt, 2008), die stelt dat een goede hulpverleningsrelatie vooral wordt gekenmerkt door steun en verwachting. Cliënten worden zo benaderd als personen die in staat zijn verantwoorde handelingen te kiezen. Dit sluit ook aan bij algemeen aanvaarde werkzame factoren, waarvan is aangetoond dat deze mede van invloed zijn op de positieve uitkomst van hulpverlening, namelijk aansluiten bij de motivatie van de cliënt en een goede relatie tussen hulpverlener en cliënt (Van Yperen & Van der Steege, 2010).

38. Strength-benadering

De interventie Taakgerichte Hulpverlening gaat uit van een *strength* benadering, een benadering die sterk lijkt op het heersende vertoog in Nederland over eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid. Volgens de ontwikkelaars is het benutten van de persoonlijke hulpbronnen van de cliënt een aanpak die het maatschappelijk werk al lange tijd kenmerkt. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het standaardwerk van Hamilton over *social casework*. (Hamilton, 2004 in: Jagt, 2008). De strength-benadering houdt in dat de hulpverlener samen met de cliënt duidelijk probeert te krijgen over welke krachten deze beschikt, welke beschikbaar zijn in zijn omgeving en welke hindernissen probleemoplossing in de weg staan. Het zou effectiever zijn om te focussen op krachten (strengths) dan op hindernissen (Saleebey, 1977 in: Jagt, 2008).

TGH legt van oudsher de nadruk op activering van krachten van de cliënt. Voor het kiezen of ontwerpen van taken is het belangrijk niet alleen de factoren die

het probleem in stand houden in het vizier te krijgen, maar ook de 'strengths' die werkzaam of latent aanwezig zijn, krachten die wellicht vrijgemaakt, ontwikkeld, benut of bijgestuurd kunnen worden. Via de benadering gericht op het ontdekken of vinden van oplossingen, ontdekt de cliënt over welke mogelijkheden hij of zij al beschikt en wordt hij uitgelokt hier meer mee te doen. Bij het ontwerpen van nieuwe taken wordt bijvoorbeeld bekeken welke nieuwe (deel)competenties dicht liggen bij reeds ontwikkelde competenties. Dat maakt het voor de cliënt makkelijker om nieuwe competenties te ontwikkelen.

39. Sociale gedragstheorie, systeemtheorie, roltheorie en 'problem-solving theory'

Tot slot wordt er in de theoretische onderbouwing van Taakgerichte Hulpverlening verwezen naar een categorie 'overige theorieën': sociale gedragstheorie, systeemtheorie, roltheorie en de *problem-solving theory*. Het is opvallend dat na een relatief lange theoretische onderbouwing er nog een hele reeks theorieën gepresenteerd wordt. Taakgerichte Hulpverlening zou op al deze theorieën steunen. Op de sociale gedragstheorie na worden alle theorieën kort besproken, ook in relatie tot TGH. Volgens de ontwikkelaar zijn de theorieën soms alleen bruikbaar in specifieke cliëntsituaties. Belangrijke onderliggende grote theorieën zijn de sociale gedrags-theorie, de systeemtheorie en de roltheorie. Uitdrukkelijk worden gedragstherapeutische technieken in de interventie gecombineerd met theorieën en technieken uit andere bronnen. Dit omdat maatschappelijk werkers niet alleen te maken hebben met problematisch gedrag van een persoon, maar ook met problemen waarbij zowel de persoon als diens omgeving een rol speelt. Volgens de systeemtheorie worden cliënten niet beschouwd als geïsoleerde personen maar als personen in wisselwerking met hun omgeving. Deze benadering komt terug in zowel de analyse als de aanpak van het probleem in TGH. Volgens de roltheorie tenslotte nemen mensen in verschillende situaties verschillende rollen aan, bijvoorbeeld die van ouder of partner of een beroepsrol. Rolgedrag kan tot problemen leiden die met Taakgerichte hulpverlening worden aangepakt. De roltheorie kan taakontwikkeling inspireren doordat het rolconcept een verbinding tot stand brengt tussen persoon en omgeving (onder andere Tolson e.a., 1994 in: Jagt, 2008).

Een belangrijk element in de aanpak van TGH is de gerichtheid op oplossingen op de korte termijn. Dit sluit aan bij Perlman's visie op social casework en haar problem-solving theory. Er is waarschijnlijk geen probleem dat niet is voorgelegd aan maatschappelijk werkers. Niet zelden zijn de problemen te complex om in hun geheel aan te pakken en verdient het de voorkeur om een deel te kiezen waar op korte termijn iets aan gedaan kan worden. De keuze is aan de cliënt, die in het keuzeproces wordt ondersteund en begeleid door de maatschappelijk werker (Perlman,

1959 in: Jagt, 2008). Dit raakt ook aan het laatste hier te noemen concept, dat van de zelfbepaling van de cliënt. Bij het ontwerpen en uitvoeren van taken kan de cliënt gradueel leren kiezen en via het nemen van kleine stappen ontdekt hij dat zijn handelen gewicht in de schaal kan leggen. Uit onderzoek blijkt dat waar de cliënt zelf kiest en participeert, betere resultaten worden bereikt. Zelfbepaling en zelf 'doen' helpt cliënten ook bij het integreren van nieuw gedrag in het eigen handlingsrepertoire (Abramson, 1988 in: Jagt, 2008).

Een tekortkoming in de onderbouwing is dat onduidelijk is hoe de verschillende theorieën zich tot elkaar verhouden. Door de manier waarop de aanpak is onderbouwd, lijken de afzonderlijke theorieën op zichzelf te staan terwijl ze in de praktijk waarschijnlijk elkaar op bepaalde manieren aanvullen. Terecht merken de ontwikkelaars verder op dat de genoemde theorieën niet alleen bronnen zijn voor Taakgerichte Hulpverlening maar dat ze voor veel methoden in het maatschappelijk werk relevant zijn. Daarnaast is het niet ook niet duidelijk hoe de theoretische onderbouwing en de daaruit voortvloeiende aanpak specifiek werkt bij de aanpak van eenzaamheid.

Bijlage 2

Geraadpleegde wetenschappers

- **Gerine Lodder**, postdoc onderzoeker (Rijksuniversiteit Groningen)
- **Anja Machielse**, bijzonder hoogleraar 'Empowerment van Kwetsbare Ouderen' (Universiteit voor Humanistiek Utrecht)
- **Theo van Tilburg**, hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie (Vrije Universiteit Amsterdam)

Movisie is het landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vijf actuele programma's: Effectiviteit en Vakmanschap, Actief Burgerschap, Sociale Zorg, Inclusie en Diversiteit en Huiselijk en seksueel geweld. Onze ambitie is het realiseren van een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.

Het voorkomen en verminderen van eenzaamheid staat hoog op de agenda van de landelijke en lokale overheid. Maar hoe doe je dat? Hierover is veel bekend. Uit jarenlang onderzoek in de praktijk van alledag zijn theorieën opgebouwd, theorieën die behulpzaam kunnen zijn bij het ontwerpen van een werkende aanpak of interventie.

Onderzoeksbureau Omlo deed in opdracht van kennisinstituut Movisie onderzoek naar de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie. Uit het onderzoek blijkt dat er veel theorieën beschikbaar zijn. Maar de toepassing van deze theorieën is vooralsnog onder de maat. Bij sommige interventiebeschrijvingen ontbreekt een theoretische onderbouwing. Waar wel sprake is van onderbouwing, laat de kwaliteit vaak te wensen over. Er is weinig aandacht voor de verschillende vormen van eenzaamheid en het proces van vereenzaming. Ook is er weinig aandacht voor de gevolgen van langdurige eenzaamheid. Tenslotte is niet onderbouwd waarom en wanneer eenzaamheid of vereenzaming precies een maatschappelijk probleem vormen. Er is, kortom, nog een wereld te winnen bij het theoretisch onderbouwen van eenzaamheidsinterventies.

Een kanttekening hierbij is dat in de periode van het onderzoek de ontwikkeling van interventies niet heeft stilgestaan. Een aantal interventies is inmiddels verder uitgewerkt en effectief bevonden. Deze zijn te vinden in de databank Effectieve sociale interventies. Dit neemt niet weg dat de ontwikkeling van goed onderbouwde eenzaamheidsinterventies in het algemeen langzaam gaat.

Om het goede goed te doen, verdient de onderbouwing van eenzaamheidsinterventies een impuls. Deze verhelderende publicatie biedt hiervoor goede aanknopingspunten. Niet alleen bevat het een overzicht van onderbouwde theorieën maar ook tips voor het optimaal benutten ervan. Dit vraagt betrokkenheid van interventie-ontwikkelaars, maar ook van professionals bij maatschappelijke organisaties, van beleidsmakers, docenten en onderzoekers.