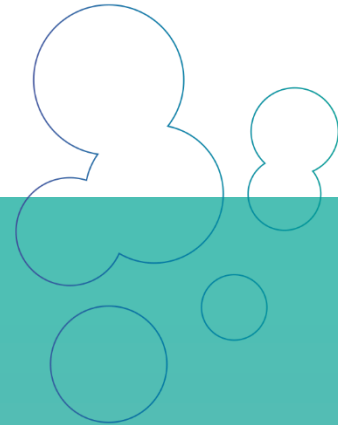


Mijn Verhaal

Interventiebeschrijving



Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties:

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Stadstrainers BV

info@stadstrainers.nl

010 30 76 841

Website:

www.stadstrainers.nl

Contactpersoon

Rik Moonen

rik@stadstrainers.nl

06 21 68 51 68

Referentie in verband met publicatie

Rik Moonen, Marcha Schagen, Angela Barkhuysen en onderzoeker Marion Matthijssen

Mijn Verhaal

Databank Effectieve sociale interventies

Utrecht, Movisie

Met dank aan:

SOL Netwerk, De Zellingen, Ivo Brandsen, Mia Verschaeve, Karel Haga, Yvon Dieks, Hanna van Dijk

Datum: november 2022

Deze beschrijving is mede mogelijk gemaakt door het ZonMw programma Versterking aanpak Eenzaamheid.

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving.....	5
2. Uitvoering	12
3. Onderbouwing.....	17
4. Onderzoek.....	25
5. Samenvatting Werkzame elementen.....	31
6. Aangehaalde literatuur	32

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

Mijn Verhaal is een groepsactiviteit en is ontwikkeld voor alle thuiswonende 65-plussers die risico lopen op vereenzaming. Deelnemers maken via zelfgemaakte (polaroid)foto's en korte verhalen hun dagelijks leven zichtbaar door activiteiten, hobby's en voor hen belangrijke mensen vast te leggen. Vervolgens deelt iedere deelnemer zijn/haar verhaal binnen de groep. Fotografie wordt ingezet als middel om het delen van dit verhaal makkelijker te maken; foto's zetten het verhaal kracht bij en ondersteunen deelnemers die moeite hebben met zich in woorden uit te drukken. In het proces (her)ontdekt de deelnemer wat hij/zij belangrijk vindt en krijgt weer zicht op de eigen identiteit. De groep werkt samen toe naar een feestelijke presentatie waarbij zij hun verhaal delen met een door hen zelf uitgenodigd publiek, denk aan familie, vrienden, bekenden, professionals of begeleiders die hen thuis bezoeken. De aandacht voor ieders persoonlijke verhaal geeft een boost aan het zelfvertrouwen van de deelnemers.

Doelgroep

Mijn Verhaal is ontwikkeld voor alle thuiswonende 65-plussers die risico lopen op vereenzaming.

Doel

Het vergroten van het gevoel van eigenwaarde van thuiswonende 65-plussers die risico lopen op vereenzaming, zodat zij met meer vertrouwen, en dus actiever, in het leven kunnen staan.

Aanpak

Deelnemers brengen door middel van 10 foto's hun persoonlijke verhaal in beeld en delen dit verhaal in groepsverband tijdens verschillende bijeenkomsten. Het verhaal wordt vastgelegd met een polaroidcamera en uitgebracht in een persoonlijk boekje. De afsluiting vindt plaats met een passend publiek van voor de deelnemers belangrijke mensen.

Materiaal

De belangrijkste materialen voor uitvoering zijn:

- Polaroidcamera's en cassettes
- Werkboek voor deelnemers
- Handboek voor nieuwe trainers
- Digitaal fotoportaal met handleiding (Stadstrainers online trainersomgeving);

Onderzoek

Procesevaluatie

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat het maken van foto's en een verhaal de deelnemers helpt om zicht te krijgen op wat voor hem/haar belangrijke dingen in het leven zijn.

De deelnemers zijn allemaal positief over de interventie. Veelal is datgene wat deelnemers wilden bereiken (zoals nieuwe mensen leren kennen, actiever worden, hun levensverhaal optekenen) ook gerealiseerd. De waardering en ervaring van de trainers is positief te noemen. Ook zijn er verbeterpunten genoemd, zoals goed nadenken over de groepssamenstelling, voldoende (extra) begeleiding inschakelen en vooraf kijken naar de tijdsinvestering.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Mijn Verhaal is ontwikkeld voor alle thuiswonende 65-plussers die risico lopen op vereenzaming.

De methode is met aanpassingen ook inzetbaar voor kwetsbare 65-plussers, zoals ouderen met dementie en zij die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn.

Intermediaire doelgroep

Er is geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

Er vindt geen harde selectie plaats op de aanwezigheid van eenzaamheid, mede omdat *Mijn Verhaal* ook preventief ingezet kan worden voor 65-plussers met risico op eenzaamheidsgevoelens. Tijdens de train-de-trainer leert de trainer in welke omstandigheden ouderen risico lopen op eenzaamheid en hoe deze potentiële deelnemer te bereiken. De trainer leert ook om duidelijk naar potentiële deelnemers te verwoorden wat *Mijn Verhaal* voor hen kan opleveren.

Contra-indicaties:

- Fysieke competenties:
 - Deelnemer is dermate beperkt dat hij/zij de camera niet kan vasthouden en/of niet kan praten of schrijven en er is geen vrijwilliger of mantelzorger aanwezig die deelnemer hierbij kan ondersteunen.
 - Deelnemer kan niet zelfstandig naar de locatie van de bijeenkomsten komen en zijn of haar sociale omgeving of de uitvoerende organisatie kunnen hier niet bij ondersteunen.
- Cognitieve competenties:
 - Deelnemer heeft een vergevorderd stadium van dementie waarbij hij/zij zelfs met behulp van een mantelzorger niet zijn/haar eigen verhaal in beeld kan brengen.
 - Deelnemer kan niet de concentratie opbrengen om te luisteren naar het verhaal van andere deelnemers.

Betrokkenheid doelgroep

De methode is tot stand gekomen vanuit meerdere pilots. Door de trajecten na afloop met de groep deelnemers te evalueren door middel van een gesprek of enquête, werd zichtbaar welke elementen van de interventie wel of niet werkten en waar de deelnemers het meeste waarde aan hechtten. Zo werd al snel zichtbaar dat de ontmoeting tijdens de bijeenkomsten erg belangrijk was en dat de deelnemers het prettig vonden om gezamenlijk ergens naartoe te werken. Belangrijke aanpassingen in die periode waren de keuze voor het aantal bijeenkomsten (dit werden er meer) en het eindproduct waar naartoe werd gewerkt. Zo zijn we ooit gestart met een expositie, maar bleek het voor de deelnemers veel waardevoller dat ze iets maakten wat ze konden bewaren en waarmee ze hun verhaal ook op papier door konden geven (het boekje).

Het afgelopen jaar (2021) zijn een aantal deelnemers intensiever betrokken geweest door hun bijdrage aan de proces- en effectenevaluatie van onderzoeker Marion Matthijssen. Belangrijke lessen die we o.a. uit de

interviews (0- en 1-meting) hebben geleerd, zijn dat de vormgeving van het werkboek simpeler kon, dat er tijdens de bijeenkomsten genoeg ruimte moest zijn voor gesprekken en dat de alle deelnemers een evaluatiebijeenkomst belangrijk vonden. Als reactie hierop hebben we het werkboek versimpeld met illustraties, nog wat meer structuur gegeven aan het programma van de bijeenkomsten en de evaluatiebijeenkomst verder uitgewerkt en als verplicht onderdeel toegevoegd aan de interventie.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het vergroten van het gevoel van eigenwaarde van thuiswonende 65-plussers die risico lopen op vereenzaming, zodat zij met meer vertrouwen, en dus actiever), in het leven kunnen staan.

Subdoelen

De interventie *Mijn Verhaal* heeft de volgende subdoelen:

1. Deelnemers hebben op een positieve, waarderende manier stil gestaan bij hun leven en (her)ontdekt welke dingen belangrijk voor hen zijn.
2. Deelnemers voelen zich in staat om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen met derden.
3. Deelnemers voelen zich gezien en gehoord.
4. Deelnemers hebben kwalitatief contact met elkaar ervaren en beseffen dat zij daar als individu aan hebben bijgedragen.
5. Deelnemers ervaren na afloop dat zij door hervonden eigenwaarde anders aankijken tegen hun dagelijks leven, wat hen de kans geeft om meer uit het leven te halen.

Subdoelen in relatie tot specifieke doelgroepen

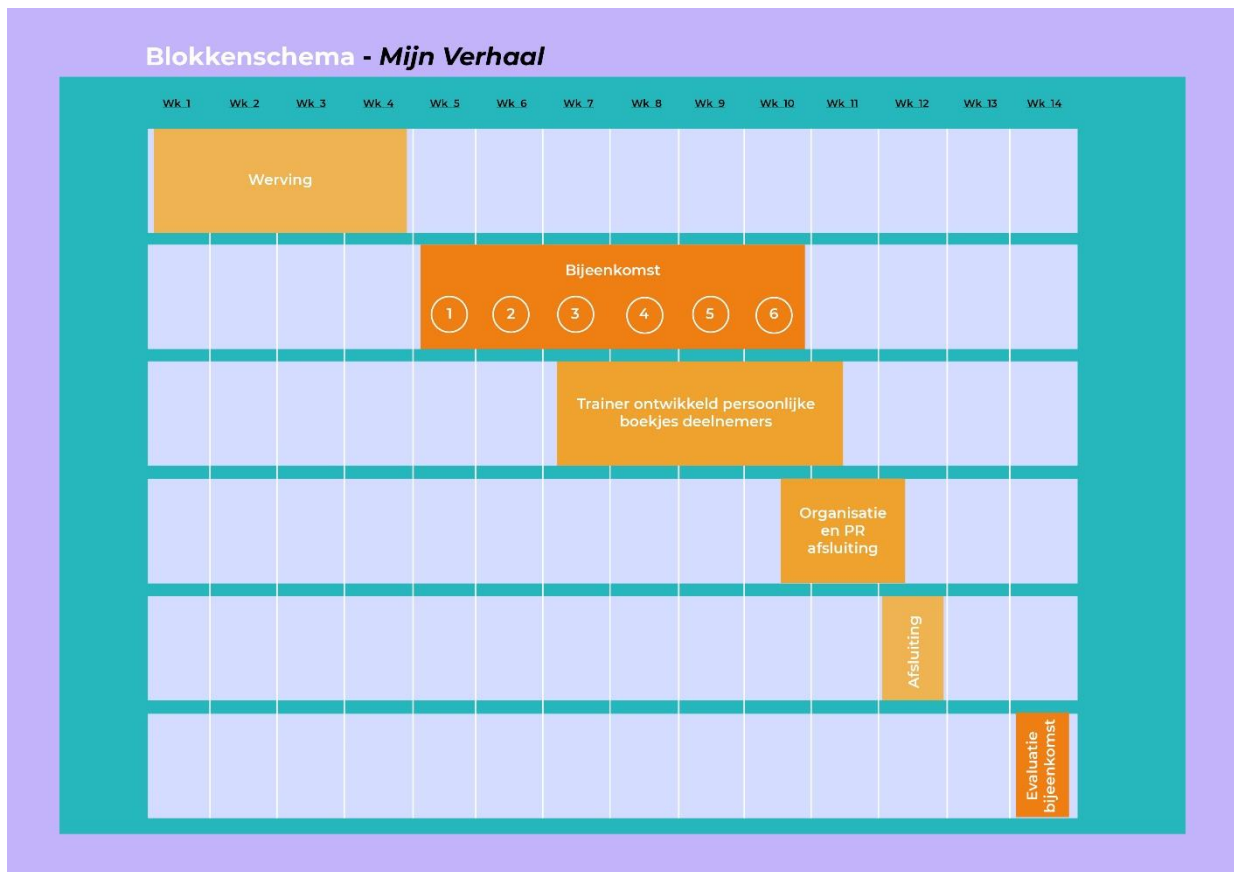
Het hoofddoel en de subdoelen zijn voor iedere deelnemer hetzelfde. Wel hebben we in de praktijk gemerkt dat voor mensen met dementie het realiseren van subdoel 5 afhankelijk is van het stadium waarin hun ziekte verkeert.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Mijn Verhaal is een individuele uitdaging in de vorm van een groepsactiviteit. *Mijn Verhaal* wordt begeleid door een trainer die in zijn dagelijks leven werkzaam is als professional of vrijwilliger in het sociale domein. Elke trainer heeft een train-de-trainer doorlopen waarbij hij/zij is getraind door Stadstrainers. De trainer wordt in de uitvoering vaak ondersteund door vrijwilligers. Deze vrijwilligers ondersteunen de deelnemers 1-op-1, door samen met hen foto's te maken en te helpen bij het opschrijven van het verhaal in het boekje.

Deelnemers zijn 65-plussers uit dezelfde woonomgeving die persoonlijk door de trainer zijn benaderd. Elke *Mijn Verhaal*-groep wordt begeleid door twee trainers en bestaat uit 4-12 deelnemers. De ideale groepsgrootte is afhankelijk van de hoeveelheid begeleiding die de deelnemers nodig hebben. Het traject bestaat uit 6 reguliere bijeenkomsten van 1,5 uur, een afsluiting met publiek (duur ook ongeveer 1,5 uur) en een evaluatie/napraatbijeenkomst. De vorm van de afsluiting wordt met de deelnemers bepaald. De frequentie is wekelijks, met een week extra ruimte tussen bijeenkomst 6 en de afsluiting. Doorlooptijd van het gehele traject is inclusief de werving ongeveer drie maanden.



Inhoud van de interventie

Het proces van de interventie Mijn Verhaal kent globaal gezien 7 stappen:

Stap 1 - Bepalen beoogde deelnemersgroep

De interventie is gericht op thuiswonende 65-plussers, maar voor het samenstellen van de groep is het aan de trainer om de beoogde deelnemersgroep verder te specificeren. Dit doen zij door vooraf te bepalen

- in welk gebied zij op zoek gaan naar potentiële deelnemers;
- of er gezocht gaat worden naar ouderen met specifieke kenmerken (bijv. mensen met dementie en/of een migratieachtergrond) of dat er gekozen wordt voor een gemixte groep.

De trainer maakt een wervingsplan en verwerkt hierin hoe eigen netwerkcontacten voor de werving te benutten.

Stap 2 - Werving

De trainer past de standaard uitnodigingsbrief aan en start de werving door (bij collega's) bekende ouderen persoonlijk te benaderen. Daarnaast wordt de vraag uitgezet bij het eigen netwerk van professionals en vrijwilligers. Ook kan promotie gemaakt worden via de buurt- en/of stadskrant en activiteitenkalenders.

De trainer gaat in de werving op zoek naar ouderen waarvan hij/zij verwacht dat gevoelens van eenzaamheid en/of risico's op eenzaamheid aanwezig zijn. Risico's zijn bij heel veel ouderen aanwezig, bijvoorbeeld doordat zij alleenstaand zijn, fysieke ongemakken kennen en daardoor minder kunnen, net met pensioen zijn of net verhuisd zijn. Zorg- en/of welzijnsprofessionals die wij trainen om een 'Mijn Verhaal trainer' te worden, hebben vaak een uitvoerende maar ook signalerende functie binnen hun werk. Zij zien zichtbare signalen van vereenzaming en zijn vaak op de hoogte van levensgebeurtenissen die risico's geven op eenzaamheid zoals

pensioneren of ouderen die net hun partner zijn verloren. Zij hebben als professional vaak een vertrouwensband met diverse ouderen in het gebied waarin zij werken en kunnen daar op een positieve manier gebruik van maken in de werving.

De trainer gaat 1-op-1 het gesprek aan en legt aan de deelnemer uit wat deelname inhoudt en waarom het waardevol zou kunnen zijn om mee te doen aan Mijn Verhaal. Als de trainer een potentiële deelnemer kent, kan dit gesprek telefonisch plaatsvinden. Bij een nog onbekende deelnemer is het belangrijk dat een van de trainers fysiek kennismaat om de drempel om naar de bijeenkomsten te komen voor de deelnemer te verlagen. De trainer benoemt de voorwaarden voor deelname, namelijk:

- of de deelnemer de uitdaging aan wil gaan via foto's op het eigen leven te reflecteren en iets over zichzelf te delen met de onbekende leeftijdsgenoten die hij/zij tijdens het project gaat leren kennen.
- of de deelnemer zich kan en wil committeren aan de acht bijeenkomsten.

Ook checkt de trainer op contra-indicaties. Als hij/zij verwacht dat de potentiële deelnemer ondersteuning nodig heeft bij deelname, schakelt de trainer hulp in van vrijwilligers of een mantelzorger.

Stap 3 – De bijeenkomsten

Het programma van de bijeenkomsten is als volgt:

1. Kennismakingsbijeenkomst: De trainer start met een uitleg over het programma en de foto-opdracht. Dit doet de trainer door zijn of haar eigen fotoverhaal (die hij/zij eerder tijdens de train-de-trainer heeft gemaakt) als voorbeeld te tonen. Zo laat de trainer gelijk zien dat er ruimte is binnen de bijeenkomsten om je kwetsbaar op te stellen door persoonlijke verhalen te delen. Hij/zij zal de deelnemers uitnodigen om vragen te stellen over zijn/haar verhaal. De deelnemers stellen vervolgens zichzelf voor en leren elkaar kennen door samen aan de slag te gaan met een opdracht in het werkboek.
In *Mijn Verhaal* gaan deelnemers foto's maken van zaken die hij/zij belangrijk vinden in het leven. In de kennismakingbijeenkomst doen zij hiervoor ideeën op, aan de hand van vijf vragen in hun werkboek. Zo schrijven zij bijvoorbeeld dingen op die zij elke dag doen. De vijf antwoorden worden vervolgens met de groep gedeeld. De trainer gaat met de deelnemers in op de vraag hoe je die ideeën omzet in een foto en dus hoe je je verhaal verbeeldt. Foto's dienen de deelnemers te ondersteunen in het selecteren van de voor hem/haar belangrijke zaken en vormen tevens een middel en leidraad om hun verhaal te vertellen.
2. *Mijn Verhaal* delen: Deelnemers hebben tussen de eerste en tweede bijeenkomst de eerste foto's gemaakt met de polaroidcamera en delen deze met elkaar. Een deelnemer kiest een of meerdere eigen foto's die vervolgens worden geprint met de camera. In de groep vertelt iedere deelnemer over zijn/haar gemaakte foto's en geeft de polaroids door zodat iedereen ze kan bekijken. Wat er op de foto's is terug te zien, zal per persoon verschillen, zo ook de manier van verbeelden. Het kan gaan om een voorwerp, bijvoorbeeld een ketting die doet denken aan een bepaald persoon, of letterlijk een persoon. Na ieder verhaal is er ruimte voor reactie. Het is belangrijk dat er voor ieder verhaal aandacht is en dat er ook op ieder verhaal reactie komt. Het is de taak van de trainer om dit te begeleiden. Soms is een verhaal zo heftig dat er vanuit de andere deelnemers niet meteen een reactie of vraag komt. Voor degene die het verhaal vertelt kan het als een teleurstelling voelen wanneer dit niet gebeurt. De trainer probeert de deelnemers bijna ongemerkt te verleiden om met elkaar in gesprek te gaan over de verhalen. Dit doet de trainer bijvoorbeeld door in eerste instantie ruimte te geven aan de deelnemers om te reageren en anders aan een (willekeurige) deelnemer te vragen: "Zou jij willen reageren of iets willen vragen aan...?".

Deze eerste reacties op het verhaal zorgen er vaak al voor dat de deelnemer positiever naar zichzelf gaat kijken en zich veiliger begint te voelen om meer te delen in deze groep. Het is ook van belang dat de trainer de deelnemers bewust maakt van het feit dat emotie getoond mag worden en dat hij/zij hen helpt om emotionele momenten op een positieve manier te waarderen. De trainer zet zo aan tot een gesprek over bijvoorbeeld de mooie dingen van een vroegere baan of positieve herinneringen aan een overleden partner, in plaats van enkel het benoemen van het verlies. Het gesprek en de herkenning van de andere deelnemers zijn hierbij minstens zo belangrijk als het verhaal zelf.

De trainer kan informatie uit de verhalen van deelnemers inzetten om de deelnemer uit te dagen tot inzichten te komen, en iets met die inzichten te doen! Een voorbeeld: iemand maakt een foto van een schilderij, maar bij navraag blijkt hij/zij weinig meer te schilderen, omdat dat fysiek niet zo goed meer gaat als vroeger. De trainer zou hierbij door te vragen aan de deelnemer kunnen onderzoeken of er toch nog manieren zijn om dit weer op te pakken. De trainers proberen op die manier de deelnemer aan te moedigen om dingen die hij/zij graag doet of deed en die belangrijk voor hem/haar zijn, (weer) op te pakken. Zo heeft in het verleden een deelnemer weer contact gezocht met zijn/haar kind waarmee het contact was verwaterd en een andere deelnemer is gaan koken in een inloopcentrum waar hij wekelijks kwam, doordat in zijn foto's te zien was dat hij dit graag deed.

Het zien van elkaars foto's brengt de deelnemers op nieuwe ideeën. Zij krijgen de opdracht mee om extra foto's te maken (als ze nog geen selectie van 10 hebben) en thuis alvast het verhaal bij die foto's op te schrijven in het werkboek. De foto's en het bijbehorende verhaal geven niet alleen een kijkje in iemands leven, het gesprek over de foto's geeft vaak ook een beeld van de dingen die niet goed gaan of waar hij/zij nog meer uit het leven zou kunnen/willen halen.

3. Keuzes maken: De deelnemers maken in de derde bijeenkomst een definitieve keuze van 10 foto's. Het maken van die keuze is net als de foto's en verhalen onderdeel van het mentale proces van de deelnemer. Deze wordt zich zo namelijk bewuster van de tien meest belangrijke zaken in zijn of haar leven. Vervolgens bepalen de deelnemers in duo's de volgorde van de tien foto's, om vervolgens bij elke foto het verhaal uit te schrijven. De volgorde moet vooral passen bij het verhaal dat de deelnemer wil vertellen. Er wordt in duo's gewerkt om samen te reflecteren op de gemaakte foto's, ze helpen elkaar om tot de essentie te komen. De trainer maakt de duo's vooraf waarbij hij/zij nadenkt over welke karakters bij elkaar zouden kunnen passen om zo ook in deze 1-op-1 setting de kans op kwalitatief contact te vergroten.

De trainer start na deze bijeenkomst met het uitwerken van de persoonlijke boekjes van de deelnemers. Dit doet de trainer door de foto's te uploaden in de online trainersomgeving van Stadstrainers.

4. Jezelf introduceren: het proces van bewustwording heeft er in de voorgaande bijeenkomsten voor gezorgd dat de deelnemer een positiever zelfbeeld begint te ontwikkelen en daarmee ook bewuster wordt van de eigen identiteit. Tijdens bijeenkomst 4 gaan we daarom kijken of hij/zij dit ook kan benoemen. Dit doet de deelnemer door een introductieverhaal over zichzelf te schrijven voor zijn/haar persoonlijke boekje. Dit is een talige vraag en niet iedereen schrijft een dergelijk verhaal dan ook uit de losse pols op. Om hen, die hier meer moeite mee hebben op weg te helpen, vindt de deelnemer in zijn/haar werkboek een serie vragen: "Wat was uw beroep" en "wat vond u fijn aan uw werk". De vragen zijn in een volgorde gezet zodat er als het ware gelijk een introductieverhaal ontstaat, maar als de deelnemer taalkundig en creatief is, kan hij/zij dit verhaal zelf een andere draai geven. Het verhaal geeft straks voor onbekende lezers van het persoonlijke boekje ook context aan de foto's. De trainer schuift bij alle deelnemers aan en kan op basis van wat hij/zij in de eerste bijeenkomsten en tijdens de werving heeft gehoord, helpen om een uitgebreid, maar ook helder en begrijpelijk verhaal neer te zetten. Aan het eind van de bijeenkomst worden de verhalen in de groep gedeeld.

Na deze bijeenkomst verwerkt de trainer alle verhalen van de deelnemers in de online trainersomgeving van Mijn Verhaal aan de hand van het werkboek, waar de deelnemers deze verhalen

in hebben uitgeschreven. Waar de deelnemer te veel woorden heeft gebruikt kijkt de trainer hoe hij dit zonder het verhaal te schaden in kan korten. Waar de deelnemer kort van stof is bedenkt de trainer hoe hem/haar uit te dagen om tijdens de volgende bijeenkomst meer op te schrijven.

5. Themabijeenkomst: er is veel in gang gezet in het hoofd van de deelnemer waardoor hij/zij een beter beeld heeft van zijn levensfase en de thema's die horen bij ouder worden. De themabijeenkomst gaat in op drie vragen waarin de mening en gedachte van de deelnemer voorop staan, met als doel om de deelnemer nog meer bewust te maken van het feit dat die gedachte (en daarmee de deelnemer zelf) van betekenis is. De vragen luiden:
- Wat betekent ouder worden voor jou?
 - Wat zou jij andere ouderen mee willen geven?
 - Heb je een wens, iets wat je graag nog eens zou doen?

De uitspraken die zij doen aan de hand van deze drie vragen krijgen als quote een prominente plek in het persoonlijke boekje. De trainer neemt de quote als zodanig op in het online-systeem.

De deelnemer krijgt tijdens deze bijeenkomst een concept van zijn of haar boekje te zien om de tekst nog te kunnen finetunen en aan het eind van deze bijeenkomst wordt voor het eerst met de deelnemers gesproken over de afsluiting. De trainers peilen hun voorkeuren voor de manier van delen van hun verhaal en vragen of ze hier ondersteuning bij nodig hebben. Ook wordt er besproken of zij de afsluiting nog op een andere manier aan willen kleden door bijvoorbeeld een voordracht te doen: zo kwamen deelnemers zelf met gedichten, is er gezongen, deden zij zelf de introductie of een dankwoord. Daarnaast wordt er nagedacht wie er als publiek wordt uitgenodigd, denk aan familie, vrienden, bekenden, professionals of begeleiders die hen thuis bezoeken. Doordat zij zelf invulling kunnen geven aan de manier waarop zij hun persoonlijke verhaal kunnen presenteren zal dit het gevoel van eigenaarschap en zelfvertrouwen vergroten.

6. Jezelf presenteren: De trainer heeft vooraf aan de bijeenkomst voor de laatste keer het conceptboekje geprint en laat de deelnemers nog een keer hun verhaal controleren. Daarna staat deze bijeenkomst in het teken van een oefenmoment voor de presentatie. De trainer deelt aan het eind van deze bijeenkomst uitnodigingen uit die kunnen worden meegegeven aan de deelnemers zodat zij familie, vrienden en bekenden uit kunnen nodigen.

Stap 4 - Trainer ontwikkelt boekjes voor afsluitende presentatie:

Vanaf bijeenkomst 3 start de trainer met het uitwerken van het verhaal van de deelnemer. De deelnemer vult alle onderdelen in het werkboek in en de trainer werkt dit in het trainersportaal (met behulp van de handleiding) van Stadstrainers uit tot het persoonlijke boekje van de deelnemer.

Stap 5 – Voorbereiden van presentatie:

De trainer faciliteert de deelnemers in hun wensen voor de presentatie. Dit houdt in dat hij/zij de locatie regelt en waar mogelijk een hapje en een drankje. Desgewenst zorgt de trainer ook voor faciliteiten als een microfoon. Daarnaast nodigt de trainer publiek uit dat de deelnemers naast hun eigen kennissenkring graag zien bij de afsluiting. Het kan hierbij gaan om collega's, of medebewoners van een wijk of complex.

Stap 6 - Afsluitende presentatie:

Om het persoonlijke ontwikkelingsproces van de deelnemers kracht bij te zetten en feestelijk af te sluiten volgt er een feestelijke presentatie, bij voorkeur op een toegankelijke plek en met een hapje en een drankje. Iedere deelnemer komt aan de beurt en deelt zijn verhaal op de in bijeenkomst 6 gekozen wijze. De trainer begeleidt het presentatiemoment en heeft oog voor deelnemers die vaak toch veel spanning ervaren. Ook zorgt hij/zij ervoor dat er vanuit het publiek reactie komt op de verhalen. De stap zetten tot het daadwerkelijk presenteren van een persoonlijk verhaal geeft de deelnemer een gevoel van overwinning en trots, wat het zelfbeeld vergroot. Deze ervaring en de bevestigende, positieve reacties uit het publiek hebben een positieve invloed op het gevoel van eigenwaarde, het zelfbeeld en zelfvertrouwen van de deelnemer.

De trainer geeft de deelnemers na afloop mee dat ze ter voorbereiding op de evaluatie de vragen in hun boekje kunnen invullen.

Stap 7 - Napraatbijeenkomst/evaluatie:

Eén á twee weken na afloop vindt er een napraatbijeenkomst plaats waar gezamenlijk teruggekeken wordt op het project en de afsluiting. Om nog meer bewustwording bij de deelnemers te creëren over wat deze ervaring teweeg heeft gebracht gaat de trainer met de groep aan de hand van tien vragen op speelse wijze in gesprek. Bijvoorbeeld: “Wat heeft u over uzelf geleerd?” of “gaat u nu, na afloop, sommige dingen meer, minder of anders doen in uw dagelijks leven?”. Deze bijeenkomst maakt de deelnemer ervan bewust wat Mijn Verhaal voor hem of haar heeft opgeleverd (subdoel 1,2,3,4,5) en geeft de trainer een goed beeld van de persoonlijke ontwikkeling van de groep. De verslaglegging van deze bijeenkomst wordt door Stadstrainers bij de trainers opgevraagd voor het monitoren van de impact van de interventie.

Nazorg

Als er uit de evaluatie een vraag komt die nazorg vereist, kan de trainer dit in zijn dagelijks werk verder oppakken. Nazorg kan bestaan uit verschillende zaken, bijvoorbeeld een deelnemer die thuis extra ondersteuning nodig heeft in contact brengen met iemand die kan helpen. Ook kan de trainer een deelnemer helpen aan vrijwilligerswerk of een ruimte faciliteren omdat de deelnemers na afloop nog een keer samen willen komen.

2. Uitvoering

Materialen

Basispakket, aan te schaffen bij Stadstrainers:

- Werkboek voor deelnemers*;
- Handboek voor trainers - 65-plus
- Digitaal fotoportaal met handleiding - Stadstrainers online trainersomgeving; Een digitale omgeving waar de foto's en verhalen in geplaatst kunnen worden. Met een druk op de knop kunnen de boekjes vervolgens naar de drukker. Ook is er een presentatiefunctie met slideshow voor de afsluitende presentatie;
- Basisuitnodiging voor werving - Door Stadstrainers gemaakte uitnodiging waar alleen data op hoeven te worden ingevuld en een foto van de begeleiders;
- Fotocamera's en cassettes - Polaroidcamera's met cassettes in bruikleen;

* De uitleg in de werkboeken is vormgegeven met illustraties, zodat het werkboek ook voor laaggeletterden en mensen met dementie te begrijpen is.

Locatie en type organisatie

Het gaat om organisaties die werken met thuiswonende ouderen in de leeftijd van 65+. Vanuit deze organisaties wordt een passende locatie voor de Mijn Verhaal gezocht. Die is bij voorkeur makkelijk te bereiken voor de doelgroep: dichtbij huis en rolstoeltoegankelijk.

De interventie vraagt om een ruimte die groot genoeg is voor tien deelnemers en begeleiding, afgesloten kan worden en rolstoeltoegankelijk is. Bovendien zijn er minstens twaalf stoelen en vier tafels voorhanden. Daarnaast is een goede akoestiek in de ruimte van belang. Hierbij kan worden gedacht aan: een buurthuis, inlooplocatie van een zorg- of welzijnsinstelling, recreatieruimte van een 55-pluscomplex een sporthal of sportvereniging.

Stadstrainers traint medewerkers van organisaties die *Mijn Verhaal* kunnen inzetten voor hun dagelijks werk, denk aan:

- Zorgorganisaties die zorg op WMO-indicatie leveren;
- Welzijnsorganisaties (die preventieve dagbesteding en of activiteiten voor ouderen organiseren);
- GGD's;
- Zelforganisaties van senioren.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De trainers zijn professionals en/of vrijwilligers uit het sociale domein die dagelijks werken met de doelgroep en deel hebben genomen aan de verplichte train-de-trainer van Stadstrainers. Deze bestaat uit twee delen. Het eerste deel, het theoriedeel, bestaat uit een tweedelige workshop voor de nieuwe trainers, waarin Stadstrainers de nieuwe trainers meeneemt in de visie en de opbouw van de methode. Hierbij krijgen de nieuwe trainers zelf ook de foto-opdracht die de deelnemers van hen gaan ontvangen, om zo de werking van de

methode te ervaren. Daarnaast wordt ingegaan op de voorbereiding, waarvan de werving een belangrijk onderdeel is. Dit doen de nieuwe trainers zelf, maar hiervoor maken de trainers met behulp van Stadstrainers een plan van aanpak. Zo bepalen we samen wie de specifieke doelgroep is, hoe we die bereiken en hoe we omgaan met lokale context.

In het tweede deel van de train-de-trainer, het praktijkdeel, volgen zeven trainingsmomenten in een 'training-on-the-job'-setting op locatie. De trainers bespreken met elkaar, onder begeleiding van Stadstrainers, een half uur voor elke bijeenkomst hoe zij de bijeenkomst gaan begeleiden en verdelen de taken. Stadstrainers observeert tijdens de bijeenkomst. Na iedere bijeenkomst hebben de trainers een nabespreking van een half uur om op de bijeenkomst en elkaar te reflecteren. Stadstrainers kijkt hierbij mee naar alle aspecten die horen bij het begeleiden van de interventie en geeft tips en tricks op maat.

Materialen voor uitvoering:

Er is een handboek voor trainers, een werkboek voor deelnemers en een online trainersomgeving waarin de trainer de verhalen van de deelnemers uitwerkt tot hun persoonlijke boekje (het eindproduct). Binnen de train-de-trainer wordt aandacht besteed aan het werken met specifieke doelgroepen. Het werkboek is zo vormgegeven dat ook mensen met dementie of mensen die de taal niet machtig zijn hiermee kunnen werken, bijvoorbeeld doordat deze weinig tekst bevatten en er illustraties zijn gebruikt bij de uitleg. Nieuwe uitvoerders hebben naast de train-de-trainer geen specifieke opleiding nodig, maar we vragen wel om specifieke competenties.

Competenties van de trainers:

- Hebben persoonlijke affiniteit met- en vanuit hun dagelijks werk betrokkenheid bij de doelgroep
- Stellen zich gelijkwaardig op tot de doelgroep
- Beschikken over een flexibele houding; zij kunnen goed omgaan met veranderende situaties en zo nodig improviseren.
- Kunnen de deelnemers enthousiasmeren en motiveren
- Hebben organiserend vermogen
- Spreken dezelfde taal als de doelgroep
- Hebben een goede taal- en schrijfvaardigheid (minimaal niveau B1)

Specifieke competenties bij specifieke groepen:

- Migranten ouderen welke de Nederlandse taal niet machtig zijn: ten minste één uitvoerder die de taal spreekt van de deelnemers. In principe proberen we zoveel mogelijk in het Nederlands te begeleiden, maar het komt voor dat deelnemers enkel in de eigen taal kunnen spreken of schrijven.
- Ouderen met dementie: een trainer die om kan gaan met het ziektebeeld en kennis heeft van diverse vormen van dementie, bijbehorend gedrag en benaderwijze.

Kwaliteitsbewaking

Stadstrainers heeft een meetplan ontwikkeld, waarbij diverse meetinstrumenten en data-analysmethoden worden ingezet. Elke meting kent (een selectie van) de doelstellingen van de interventie als uitgangspunt.

Procesevaluatie en impactmeting m.b.t. trainers:

- Enquêtes: vanaf november 2022 wordt er bij alle aspirant trainers, gedurende hun train-de-trainer periode, middels een enquête een 0- en 1-meting afgenomen.
- Intervisie (focusgroepgesprekken): vanaf voorjaar 2022 organiseert Stadstrainers twee keer per jaar een intervisiebijeenkomst voor trainers. De gespreksthema's die tijdens de intervisie aan bod komen,

komen steeds voort uit de specifieke ervaringen van de betreffende groepen. Aan alle trainers wordt gevraagd minimaal eens per jaar aanwezig te zijn.

- Stadstrainers observeert regelmatig bijeenkomsten en afsluitingen van zelfstandige groepen.
- Om trainers inzicht te geven in de impact van de eigen inspanning, ontvangen zij steeds een beknopt, geschreven verslag van de door Stadstrainers verzamelde resultaten van metingen bij de deelnemers van de betreffende training.

Procesevaluatie en impactmeting m.b.t. deelnemers:

- Stadstrainers houdt middels de online trainersomgeving bij hoeveel deelnemers zijn bereikt en leest mee met de verhalen voor deze naar de drukker gaan.
- Enquêtes: Stadstrainers voorziet alle trainers van enquêteformulieren ten behoeve van een 0- en een 1-meting bij deelnemers. De enquête bestaat uit een naar Nederlands vertaalde versie van het erkende meetinstrument 'Rosenberg Self-Esteem scale' in. Dit instrument meet door middel van zelfrapportage de globale eigenwaarde van deelnemers. Het bestaat uit 10 stellingen die betrekking hebben op algemene gevoelens van eigenwaarde of zelfaanvaarding. De items worden beantwoord op een vierpuntsschaal van sterk mee eens tot sterk mee oneens.
- Diepte-interviews: Stadstrainers volgt een selectie deelnemers gedurende 1,5 jaar, middels een halfjaarlijks diepte-interview (0-, 1- en '2'-meting).
- Evaluatiebijeenkomsten: trainer en deelnemers komen na de training bijeen om terug te blikken op de trainingsperiode. In de bijeenkomst vindt een gesprek plaats aan de hand van het evaluatieformulier in het handboek. Stadstrainers vraagt organisaties na elke training een kort geschreven verslag van de evaluatiebijeenkomst aan te leveren.

Vanaf eind 2023 maken we jaarlijks een data-analyse (combinatie van kwalitatieve en kwantitatieve analysemethoden) welke wordt meegenomen in ons jaarverslag, waar de kennis die we door de diverse metingen opdoen hier aanleiding toe geeft zullen we aanpassingen maken in de opzet van de interventie, train-de-trainer en of beschrijving in het handboek.

Randvoorwaarden

Iedere organisatie die *Mijn Verhaal* wil inzetten zal er zorg voor moeten dragen dat tenminste twee medewerkers uit de organisatie de train-de-trainer doorlopen.

Verdere organisatorische randvoorwaarden:

- Draagvlak bij het management voor de interventie en de wil en meedenkkracht van die manager om de interventie te integreren in de dagelijkse werkzaamheden;
- Personele inzet van medewerkers (twee medewerkers of een medewerker met ondersteuning van vrijwilliger(s) per groep);
- Gebruik ruimte binnen of buiten de locatie van de organisatie;
- Koffie/thee en afhankelijk van de tijd, een simpele lunch op locatie voor de deelnemers;
- Locatie (en eventueel een hapje en een drankje) voor de afsluiting.

Contextuele randvoorwaarden:

De uitvoering is op maat van de lokale context van de organisatie. Vooraf bespreken we met de organisatie wat de lokale kenmerken van hun doelgroep zijn en hoe die te bereiken. Hoe moeilijker de doelgroep is te bereiken, hoe meer tijd de werving kost.

Implementatie

Mijn Verhaal wordt geïmplementeerd door middel van een of meerdere afstemmingsgesprekken vooraf, tijdens de train-de-trainer en een implementatiegesprek achteraf.

Voordat de train-de-trainer start stemt Stadstrainers met de organisatie af hoe de methode kan worden geïntegreerd in het dagelijks werk van de organisatie. Tijdens dit gesprek geeft Stadstrainers:

- Inzicht in het verloop en de doelstelling van de interventie;
- Inzicht in de tijdinvestering en de verwachtingen van de trainer;
- Inzicht in de kosten van de train-de-trainer en voor de uitvoering;
- Aan welke ondersteuning de organisatie mag verwachten;
- Praktische overwegingen mee aan de hand van de volgende vragen:
 - Wat wil de organisatie bereiken met *Mijn Verhaal*, zijn er secundaire doelen naast de bestaande doelen van de interventie?
 - Hoe wil de organisatie de interventie op termijn blijven inzetten?
 - Wie zijn de beoogde trainers die door Stadstrainers getraind gaan worden?
 - Zijn er vrijwilligers die de trainers kunnen ondersteunen?

Binnen de train-de-trainer en na afloop bespreekt Stadstrainers met de nieuwe trainers de geleerde lessen rondom de implementatie en waar mogelijk en/of noodzakelijk ook met managers.

Kosten

Kosten train-de-trainer (prijspeil nov 2022)

In verband met de training-on-the-job constructie wordt een training gegeven aan een duo van nieuwe trainers. Kosten hiervoor zijn €3650,- voor twee trainers dus €1825,- per trainer.

Kosten deelnemerspakket* (prijspeil nov 2022)

De materiaalkosten zijn €42,- per deelnemer. Dit pakket bevat:

- Werkboekjes;
- Polaroidcassettes;
- Bruikleen camera (gratis);
- Klaarmaken camera's (tijd Stadstrainers);
- Drukkosten voor 10 persoonlijke boekjes;
- Contact met drukker en boekjes klaar maken om te drukken (tijd Stadstrainers).

**Tegen deze kosten kan het pakket bij Stadstrainers worden afgehaald. Bij verzending wordt het pakket verzekerd verzonden en bedraagt de meerprijs €42,- (heen-en retourzending).*

Overige kosten uitvoering

- Huur ruimte
- Koffie en thee
- Hapje en drankje bij de afsluiting (optioneel)

Tijdsinvestering aspirant-trainer aan de train-de-trainer

Foto-opdracht zelf maken	3 uur per uitvoerder
Werving	0,5 tot 2 uur per deelnemer
9 bijeenkomsten met voorbereiding, voor- en nabespreking met Stadstrainers (7 voor deelnemers)	30 uur per uitvoerder
Uitwerken verhalen	1 a 1,5 uur per deelnemer
Evaluatiebijeenkomst	1,5 uur

Tijdsinvestering zelfstandige uitvoering nieuwe groepen

Werving	0,5 tot 2 uur per deelnemer
7 bijeenkomsten met voorbereiding, voor- en nabespreking	25 uur per uitvoerder
Uitwerken verhalen	1 a 1,5 uur per deelnemer
Evaluatiebijeenkomst	1,5 uur

3. Onderbouwing

Probleem

Aard

Met *Mijn Verhaal* willen we thuiswonende 65-plussers beschermen tegen het risico op vereenzaming.

Eenzaamheid hoort in zekere mate bij het leven, maar als gevoelens van eenzaamheid structureel zijn en je leven negatief gaan beïnvloeden, kan dit een ernstig probleem vormen. De volgende definitie van eenzaamheid wordt in Nederland als standaard gehanteerd:

‘Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen’ (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007, p. 14).

Eenzaamheid komt voor in alle leeftijden en neemt toe met het ouder worden. Een belangrijke reden hiervoor is dat mensen die ouder worden, te maken krijgen met verlies. (Victor, Scambler & Bond, 2009 in Tiilikainen, E., & Seppänen, M. 2017) beschrijven een verband tussen eenzaamheid en zeer nabij verlies, dat zij verdeelden in twee categorieën, afhankelijk van of het verlies direct of indirect een effect heeft op het niveau van de sociale interactie van de persoon. Het verlies van een partner, vertrouweling, kind of beste vriend werd beschreven als verlies, met directe vermindering van sociale interactie. Verlies van gezondheid, mobiliteit, financiële onafhankelijkheid, vervoer en betaald werk, en verandering in de aard van de externe omgeving of buurt, werden beschreven als verliezen die indirect de neiging tot eenzaamheid aantasten. Ouderen krijgen vanwege hun levensfase vaker te maken met deze vormen van verlies en lopen hierdoor dus meer risico op vereenzaming.

In de literatuur (Van der Zwet et al., 2020) wordt gesproken over drie vormen van eenzaamheid, deze worden als volgt toegelicht:

- Emotionele eenzaamheid ontstaat door een sterk gemis van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in) en kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding;
- Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling of mensen om samen een hobby mee uit te voeren;
- Existentiële eenzaamheid verwijst naar het individuele verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn.

Al deze vormen kunnen door elkaar bestaan.

Met *Mijn Verhaal* richten we ons op het versterken van het gevoel van eigenwaarde, door het besef te vergroten ‘er nog toe te doen’ en van ‘betekenis te zijn’. Dit houdt vooral verband met existentiële eenzaamheid, zoals hierboven omschreven. Ook kan het verbonden zijn met emotionele eenzaamheid, bijvoorbeeld wanneer intieme relaties waarin iemand van betekenis was, zijn weggevallen, of met sociale relaties als sociale contacten zijn verdwenen met personen waarmee iemand zinvolle activiteiten kon ondernemen.

Tabel 1 Prevalentie van eenzaamheid (%)

In de middelste kolom staat het totaalpercentage vermeld van mensen dat zich per leeftijdscategorie eenzaam voelt (zowel licht, matig als zeer ernstig). In de rechterkolom staat het percentage mensen van de totale bevolking dat zich ernstig tot zeer ernstig eenzaam voelt.

Leeftijdscategorie	Eenzaam	(Zeer) ernstig eenzaam
19-34	38,7	8,9
35-49	40,8	10,4
50-64	44,7	10,9
65-74	43,9	8,4
75-84	52,5	10,3
85+	62,7	14,8

Eenzaamheid is gemeten met de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en Kamphuis (1985), die bestaat uit elf korte stellingen. Bron: GGD-gegevens uit Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM, 2016.

Ernst

Cijfers uit 2016 laten zien dat eenzaamheid toeneemt bij het ouder worden, met name na de leeftijd van 75. Deze groep groeit zolang de vergrijzing toeneemt en er geen actie wordt ondernomen. In 2040 zal het aantal 65-plussers zijn opgelopen tot 4,6 miljoen, ten opzichte van 3,4 miljoen in 2020 (CBS, 2020). In onderstaande prevalentie is goed te zien dat emotionele eenzaamheid toeneemt vanaf de leeftijd van 75 (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985 in van der Zwet et al., 2020).

We hebben ervoor gekozen om *Mijn Verhaal* te ontwikkelen voor de leeftijd 65-plus, zodat deelname ook een preventieve werking kan hebben.

Tabel 2 Prevalentie van emotionele en sociale eenzaamheid (%)

In de middelste kolom staat het percentage mensen dat zich per leeftijdscategorie emotioneel eenzaam voelt. In de rechterkolom staat het percentage mensen dat zich sociaal eenzaam voelt.

Leeftijdscategorie	Emotioneel eenzaam	Sociaal eenzaam
19-34	32,2	35,6
35-49	29,9	41,5
50-64	29,3	47,4
65-74	26,4	46,9
75-84	37,2	49,8
85+	53,1	52,0

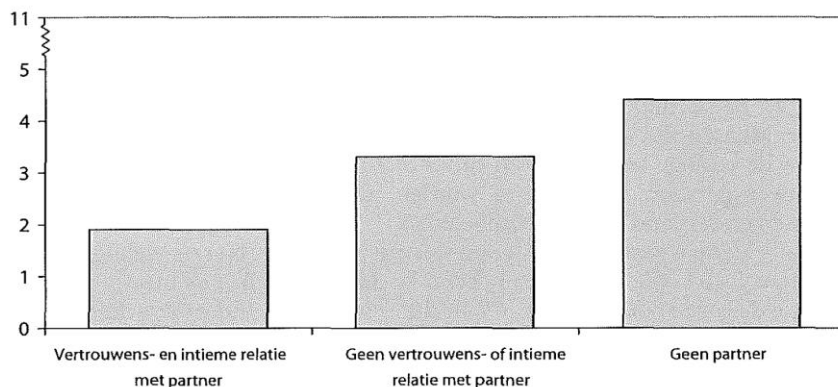
Eenzaamheid is gemeten met de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en Kamphuis (1985), die bestaat uit elf korte stellingen. Bron: GGD-gegevens uit Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM, 2016.

Spreiding

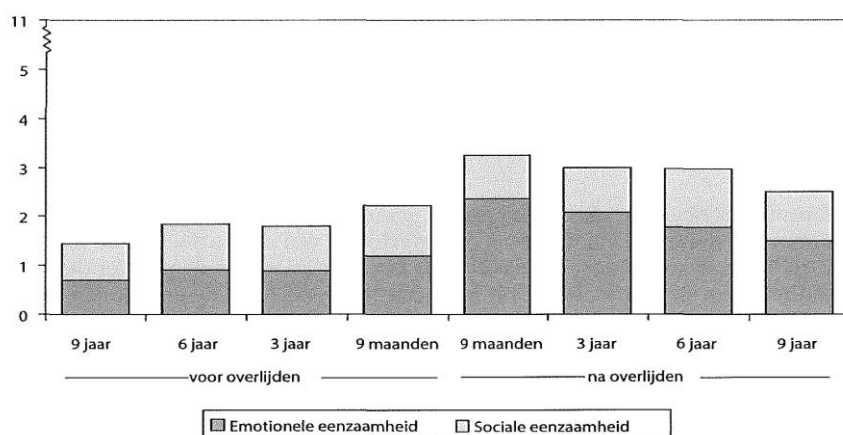
Mannen zijn vaker eenzaam dan vrouwen: 5 procent tegen 3 procent in 2015. Inwoners van zeer sterk stedelijke gebieden zijn vaker eenzaam (5 procent) dan inwoners uit weinig stedelijke gebieden (3 procent). Dit verschil wordt verklaard door de andere bevolkingssamenstelling in deze gebieden. Mensen met een laag inkomen (25 procent laagste gestandaardiseerde huishoudens-inkomens) zijn vaker eenzaam dan mensen met een hoog inkomen (25 procent hoogste inkomens). De percentages zijn 6 en 3 procent (Van Beuningen & De Witt, 2016).

Mijn Verhaal is tot nu toe hoofdzakelijk ingezet in een stedelijke omgeving. Daarbij traint Stadstrainers in de regel welzijnsorganisaties (en af en toe zorginstellingen) die acteren in stedelijke gebieden (waar meer mensen wonen met een laag inkomen), omdat er in deze gebieden door de gemeenten ook meer welzijnswerk wordt ingezet.

Onderstaande tabellen laten zien dat een partnerrelatie en de kwaliteit van die partnerrelatie van belang is voor het risico op eenzaamheid. Het merendeel van de deelnemers van *Mijn Verhaal* is alleenstaand.



Figuur 5.1 Gemiddelde intensiteit van eenzaamheid (0-11) naar aanwezigheid en kwaliteit van de partnerrelatie



Figuur 5.2 Gemiddelde intensiteit van emotionele eenzaamheid (0-6) en sociale eenzaamheid (0-5) op verschillende tijdstippen voor en na het overlijden van de partner

Gevolgen voor de doelgroep

Het gevoel er minder toe te doen of van betekenis te zijn, kan ervoor zorgen dat je niet lekker in je vel zit, er niet/minder op uitgaat en je terugtrekt. Het is moeilijker om contact te maken en te onderhouden. Mensen raken geïsoleerd van hun omgeving of de maatschappij en kunnen hierdoor in een zichzelf versterkende, negatieve spiraal van eenzaamheid terecht komen.

Vereenzaming raakt aan de kern van het menselijk bestaan en gaat ten koste van het emotionele en fysieke welbevinden (Uchino, 2006 in Van der Zwet et al., 2020). Het (langdurig) ervaren van eenzaamheid heeft grote impact op waarneming en daarmee op gedrag. Op termijn heeft eenzaamheid ook een negatieve invloed op de gezondheid. Eenzaamheid blijkt bij te dragen aan uiteenlopende psychische en fysieke klachten, zoals depressie, dementie, een hoge bloeddruk, slaapproblemen en verminderde afweer (Van der Zwet et al., 2020).

Oorzaken

Fokkema & Van Tilburg, 2007 in Van der Zwet et al., 2020) verdelen de oorzaken van eenzaamheid in drie categorieën:

1. Individuele oorzaken;
2. Veranderingen in het sociale netwerk;
3. Maatschappelijke oorzaken

Veranderingen in het sociale netwerk (2) kunnen gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Ouderen krijgen steeds vaker met die veranderingen te maken, ze ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen. Voorbeelden daarvan zijn een echtscheiding, een ontslag, stoppen met werken, een verhuizing, overlijden van dierbaren, zoals goede vrienden of een partner. Verder speelt als maatschappelijke oorzaak (3) de negatieve beeldvorming over ouderen en de toegenomen individualisering mee. Pas tijdens de bijeenkomsten zien we welke individuele oorzaken (1) een mogelijk risico vormen of een oorzaak zijn voor al aanwezige gevoelens van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld aan een gebrek aan sociale vaardigheden en probleemoplossend vermogen, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, sociale angst, sterke verlegenheid en introversie (Van der Zwet et al., 2020).

In de probleemomschrijving lichten we o.a. emotionele eenzaamheid toe. Bouwman & Van Tilburg, 2020, betogen in een artikel dat gevoelens van emotionele eenzaamheid kunnen ontstaan door een gebrek aan twee factoren: 'Het ervaren van intimiteit' en het 'hebben van betekenis'. De laatste factor verwijst naar 'het gevoel dat iemand een doel in het leven heeft, en deelneemt aan en bijdraagt aan, een sociaal verband zoals de familie of de samenleving als geheel'. Hiermee wordt dus het 'van betekenis zijn' en 'ertoe doen' meegenomen als onderdeel van emotionele eenzaamheid (Van der Zwet et al., 2020).

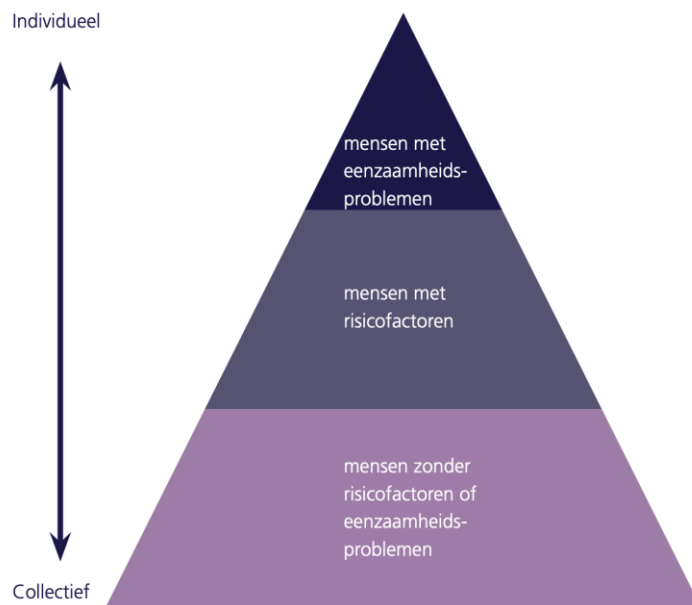
Het proces van vereenzamen verloopt in grote lijnen als volgt:

1. Iemand voelt zich eenzaam en ervaart een leegte en ontevredenheid;
2. Deze persoon trekt zich terug en ontwikkelt langzaam negatieve gedachten en verwachtingen over sociale situaties;
3. Om de leegte op te vullen zoekt de persoon bevrediging op korte termijn, met soms ongezond gedrag als gevolg (te veel eten, overmatig alcoholgebruik, risicovolle seks en onverantwoord koopgedrag);
4. De eigenwaarde daalt en de persoon trekt zich nog verder terug. Omdat alledaagse problemen nauwelijks meer gedeeld worden en het gevoel van geborgenheid afneemt, stijgt het stressniveau en ontstaan gezondheidsklachten (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015, in Van der Zwet en Van der Maat, 2018).

Aan te pakken factoren

Mijn Verhaal gaat in tegen de negatieve spiraal van eenzaamheid, doordat de deelnemer uitgedaagd wordt om op een positieve manier op het eigen leven te reflecteren. Er is oog voor negatieve gedachten die bespreekbaar worden gemaakt, en herkenning vanuit de andere deelnemers helpt een deelnemer om die negatieve gedachten te verkleinen. Daarnaast staat het groepsproces in het teken van kwalitatief contact. De deelnemer vergroot met zijn/haar deelname het gevoel van eigenwaarde. Ook als gevoelens van eenzaamheid nog niet -of in kleine mate- aanwezig zijn, helpt deelnemen aan *Mijn Verhaal* om je als 65-plusser te wapenen tegen het risico op vereenzaming.

Mijn Verhaal leent zich als interventie voor alle drie de preventieniveaus van eenzaamheid. In onderstaande piramide (Van der Zwet & Van de Maat, 2018) is te zien dat de focus bij het laagste niveau gericht is op mensen zonder risicofactor, het gaat om een collectief, of groep. Bij het hoogste preventieniveau, dat gericht is op mensen met eenzaamheidsproblemen, ligt de focus op individuele ondersteuning. *Mijn Verhaal* kent zowel een groepsproces in het kwalitatief ontmoeten, delen, reageren op- en presenteren van verhalen (subdoel 2,3 en 4), als een individueel proces in het maken van foto's, het daarbij maken van keuzes en het beschrijven van het verhaal (subdoel 1). Met name bij de start van het traject zien we dat mensen die al eenzaamheidsproblemen ervaren, meer ondersteuning nodig hebben (in de vorm van persoonlijke aandacht) bij de totstandkoming van hun verhaal en zij ook zelf minder met de groep bezig zijn. Bij de groep zonder klachten merk je dat het groepsproces en het individuele proces veel meer verweven zijn, doordat zij elkaar inspireren.



Het groepsproces vindt plaats in een setting van kwalitatieve ontmoeting (hoofddoel en subdoel 3), waardoor de effecten op het zelfbeeld nog positiever uit zullen pakken. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt vervolgens met het delen van verhalen ook ingezet op beschermende factoren. Zo wordt bij het samen maken van keuzes tijdens bijeenkomst 3, samen invulling gegeven aan 'zingeving'; vanuit de foto's komt er in het gesprek naar voren wat voor de individuele deelnemer in het leven betekenis heeft. Zo wordt ingezet op het 'vergroten van het gevoel betekenis te hebben' en krijgt de deelnemer weer meer gevoel 'ertoe te doen' (subdoel 3). In dit gesprek en met name in de thema- en evaluatiebijeenkomst, komt aan de orde wat de deelnemer in de praktijk met de waardevolle dingen in zijn/haar leven doet. Als er aanleiding toe is, zal de uitvoerder het niet nalaten om de deelnemer uit te dagen hieromtrent nieuwe doelen te stellen.

Door de opzet van de bijeenkomsten bieden deelnemers ook ondersteuning aan elkaar, zij hebben in het traject een betekenisvolle rol naar elkaar te vervullen.

Verantwoording

1. Fotografie als middel tot zelfreflectie en -expressie

Foto's vergemakkelijken het proces van zelfreflectie, zeker voor mensen die daar van nature moeite mee hebben. Door beelden kunnen herinneringen gestructureerd en zichtbaar worden, wat kan leiden tot zelfbegrip en samenhang met de wereld en anderen (Schweizer et al., 2009; Velden & Koops, 2005 in Welhuis et al., 2013).

Photovoice is een andere beeldende methode die met name wordt toegepast in de geestelijke gezondheidszorg. Het delen van beeldmateriaal waarmee een stukje van het verhaal van iemands leven 'verbeeld' wordt is een middel om vragen met elkaar uit te diepen en om tot zelfreflectie te komen. Het gebruik van fotografie en de bespreking van deze foto's – veelal in groepsverband – zet mensen aan het denken over zichzelf en helpt deelnemers bij het creëren van een positief zelfbeeld. Vijf van de onderzochte studies benoemen op basis van de observaties van de onderzoekers en de uitingen van deelnemers dat Photovoice als methode ondersteunend was in het kijken naar het zelf en het creëren van narratieven (Cabassa et al., 2013; Clements, 2012; Mizock et al., 2015; Rosen et al., 2011 in Horstman, 2017).

Iedere deelnemer van *Mijn Verhaal* maakt 10 foto's van zaken die voor hem of haar belangrijk zijn in het dagelijks leven. Tijdens het maken van en het vertellen over de foto's reflecteert de deelnemer op zichzelf en zijn of haar eigen verhaal. Daarnaast selecteert de deelnemer 10 foto's voor zijn/haar persoonlijke boekje aan de hand van de vraag: "Wat is het belangrijkste in uw leven en symboliseert datgene waar u het meeste waarde aan hecht?" We zetten met de vraagstelling dus in op positieve zelfreflectie (subdoel 1). De fotoverhalen helpen deelnemers om zichzelf te uiten richting andere deelnemers en later richting een publiek (subdoel 2). De opdracht voor het maken van 10 foto's daagt de deelnemer uit tot zelfexpressie. Beeld wordt vaak ingezet in expressieve therapie. De kern van expressieve methoden is dat deze patiënten uitdaagt tot zelf-exploratie en zelfexpressie (Malchiodi, 2005). De werkwijze van *Mijn Verhaal* daagt deelnemers uit zichzelf te laten zien.

2. Verhalen delen/vertellen

Verhalen delen/vertellen is het tweede kernelement van *Mijn Verhaal*. Een verhaal kan voor individuen en in het contact tussen mensen verschillende functies hebben:

1. *Sociale* functies. Mensen leren elkaar kennen doordat ze verhalen uitwisselen. Hun onderlinge band wordt onderhouden en versterkt door het delen van verhalen.
2. *Instrumentele* functies: verhalen kunnen bijdragen aan het reguleren van emoties, aan het omgaan met problemen, aan het maken van keuzes en aan het verbeelden van het leven.
3. *Integratieve* functies: verhalen dragen bij aan antwoorden op grotere vragen, zoals 'wie ben ik?' of 'wat geeft mijn leven zin?'

(Bohlmeijer et al., 2014 in Westerhof, 2018).

Alle drie de functies van verhalen delen/vertellen komen terug in de opzet van *Mijn Verhaal*.

Integratieve functies:

Bij kernelement 1: *fotografie als middel tot zelfreflectie en -expressie* wordt uiteengezet hoe integratieve functies worden benut binnen *Mijn Verhaal*, door het verhaal te verbeelden met foto's (subdoel 1).

Sociale functies

Foto's helpen de deelnemer om zijn/haar verhaal te delen met anderen. Aan de hand van de foto beschrijft de deelnemer zijn verhaal. Hij/zij kan vervolgens letterlijk over de foto vertellen en degene die luistert kan de foto bekijken. De foto is daarmee ook de drager van het verhaal. Kwalitatieve studies laten de waarde van narratieve interventies vanuit het perspectief van de deelnemers zien (bv. Korte et al., 2014 in Westerhof, 2018).

Deelnemers geven bijvoorbeeld aan dat ze door een verhalende interventie meer verbondenheid met anderen ervaren, beter weten hoe ze hun leven vorm kunnen geven, of een meer zinvol leven ervaren (subdoel 3, 4 en 5). Het verhaal en de foto geven veel persoonlijke informatie. Doordat er gewerkt wordt met veelal een homogene groep mensen van dezelfde leeftijd en vaak ook uit dezelfde woonomgeving, bevatten de verhalen vaak veel herkenningpunten. Het delen van persoonlijke verhalen binnen *Mijn Verhaal* (ondersteund door foto's) zorgt dan ook voor kwalitatieve ontmoeting tussen de deelnemers. Binnen veel groepen blijven connecties tussen deelnemers bestaan en er zijn zelfs groepen die na afloop besluiten bij elkaar te blijven komen.

Instrumentale functies

Narratieve onderzoekers gaan ervan uit dat verhalen ertoe doen (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Ze helpen mensen zich te oriënteren in hun leven: ze zijn niet alleen een beschrijving van de wereld waarin mensen leven, maar geven deze ook mede vorm (Bruner, 1990 in Westerhof, 2018) (subdoel 1). In de praktijk zien we dit vooral terug bij deelnemers die ervoor kiezen om in hun foto's belangrijke momenten of gebeurtenissen in hun leven te verbeelden. Bij het kiezen en maken van deze foto's beseft de deelnemer waarom dit een belangrijk moment voor hem/haar is geweest. Zo geeft de deelnemer deze gebeurtenis figuurlijk een plek. Tijdens de bijeenkomsten wordt besproken waarom dit moment zoveel betekenis heeft voor de deelnemer, doordat anderen hierop reageren en vragen stellen.



Foto deelnemer Herbert met onderschrift: "Naast mijn huis zijn mijn sleutels mijn dierbaarste bezit. Ik weet namelijk wat het is om geen sleutels te hebben. Ik loop nu ook altijd met mijn sleutels in mijn hand. Bang om ze kwijt te raken".

3. Een (veilig) groepsproces

Mijn Verhaal is een groepsinterventie waarbij het individuele proces van de deelnemer en het groepsproces synchroon lopen. Dit gevoel van 'samen doen' is belangrijk, de groep doorloopt namelijk samen hetzelfde proces waardoor de deelnemers steun bij elkaar vinden en de groep gaat voelen als een soort veilige haven, een groep waar jij als deelnemer bij hoort en waar aandacht is voor wie jij bent (subdoel 3). Het gevoel van 'beloning', deel uitmaken van een groep, meedoen en een sociaal wezen zijn, is een fundamentele menselijke behoefte (Baumeister RF, Leary MR), evenals dat er mensen zijn waar je op kunt rekenen op momenten dat je behoefte hebt aan steun en vertrouwen. Het vergroten van het gevoel erbij te horen is een belangrijk subdoel voor het doelgericht verminderen van eenzaamheid (Bouwman & Van Tilburg, 2020).

De trainer zorgt er tijdens de bijeenkomsten voor dat er voor ieders verhaal oprechte aandacht is. Dit geeft de deelnemer het gevoel dat zijn of haar verhaal waardevol is en dat hij/zij er dus mag zijn. Zo ontstaat een gevoel van veiligheid in de groep, waarin alle deelnemers "erbij horen". De groep wordt in het proces steeds belangrijker, omdat de deelnemers samenwerken naar een einddoel: het persoonlijke boekje, maar vooral de presentatie. Samenwerken in een groep kan de gevoelens van leden om verschillende redenen veranderen. Groepen bieden bijvoorbeeld van nature mogelijkheden om relaties te ontwikkelen, ze helpen leden om doelen volledig te bereiken en ze helpen bij het uitvoeren van taken die niet kunnen worden bereikt als ze alleen werken (Forsyth, 1999 in Park & Hinsz, 2015) (subdoel 4).

Tijdens het delen van verhalen worden vaak overeenkomsten zichtbaar tussen de levens van de deelnemers. Herkenning is belangrijk in het ontstaan van betekenisvol contact (subdoel 4). Wanneer er sprake is van regelmatig en duurzaam contact, en er een vertrouwensband bestaat, dan ervaart iemand een gevoel van herkenning. Een ander is er voor hem of haar en de relatie heeft diepgang en is persoonlijk: men kent elkaar van mens tot mens (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Dit versterkte contact met anderen kan leiden tot positieve relaties, die belangrijk zijn bij het ervaren van psychologisch welbevinden (Ryff, 1989).

4. Gelijkwaardigheid tussen trainer en deelnemer

De stap om meer uit het eigen leven te halen (wanneer het gevoel van eigenwaarde is toegenomen (subdoel 5)), is een stap die de deelnemer zelf moet nemen. Hij/zij kan zich daartoe wel laten motiveren. Bij het coachen van mensen die eenzaamheidsgevoelens ervaren, is een open en positieve basishouding van de professional en vrijwilliger van groot belang (Talma et al., 2020).

De gelijkwaardigheid tussen trainer en deelnemer zoeken we op in de train-de-trainer. De trainer maakt zelf eerst een fotoverhaal; de persoonlijke beelden gebruikt hij tijdens de eerste bijeenkomst om zichzelf voor te stellen. Door de deelnemer als trainer echt aandacht te geven en vanuit een open en gelijkwaardige houding te luisteren, krijgen zij het gevoel gezien, gehoord, begrepen en gewaardeerd te worden. Het kan de trainer helpen om de rol als professional of vrijwilliger los te laten en van mens tot mens een gelijkwaardig gesprek te voeren.

4. Onderzoek

4.1. Onderzoek naar de uitvoering

a. *Matthijssen, M. (2022). Evaluatie Mijn Verhaal. Interne, niet gepubliceerde publicatie.*

b. *Voor de procesevaluatie van de interventie Mijn Verhaal zijn data verzameld via kwalitatieve methoden. Er is gekozen voor een combinatie van onderzoeksmethoden: interviews, groepsgesprekken, observaties, enquêtes en een logboek, gespecificeerd als:*

- Interviews met zes trainers uit vier groepen;
- *Mijn Verhaal* bestaat uit in totaal 8 bijeenkomsten. De onderzoeker heeft observaties uitgevoerd bij zes bijeenkomsten in vier groepen;
- Stadstrainers heeft tijdens de train-de-trainer van vier groepen een logboek bijgehouden om de uitvoering in de praktijk vast te leggen;
- Na afloop van willekeurige bijeenkomsten hebben 17 deelnemers uit vier groepen en 6 trainers uit vier groepen in totaal 38 enquêteformulieren ingevuld over hoe zij de bijeenkomsten hebben ervaren;
- Vijf deelnemers en drie trainers zijn na afloop van de interventie verder bevraagd in een focusgroepgesprek na afloop van de interventie;
- Twee evaluatiegesprekken met deelnemers van De Zellingen.

Het onderzoek is uitgevoerd in vier groepen die in het train-de-trainertraject aan de interventie deelnamen:

1. Zellingen de Baronie: 75-plussers met en zonder indicatie voor dagbehandeling (bestaande uit ouderen met een vorm van dementie, somatische klachten en/of NHA) i.s.m. met zorginstelling de Zellingen
2. Zellingen de Bazuin: 75-plussers met en zonder indicatie voor dagbehandeling (bestaande uit ouderen met een vorm van dementie, somatische klachten en/of NHA) i.s.m. met zorginstelling de Zellingen
3. SOL Welzijn Rotterdam Noord: Een groep 65-plussers eerste generatie Marokkaanse mannen woonachtig in Rotterdam Noord – i.s.m. welzijnsorganisatie SOL.
4. Geheugenpaleis Rotterdam Noord: 75-plussers met beginnende dementie – i.s.m. welzijnsorganisatie SOL, geheugenpaleizen Rotterdam

c. Uit de procesevaluatie blijkt dat de uitvoering van de interventie grotendeels volgens plan is uitgevoerd. Daarnaast is ook de flexibiliteit gevonden om maatwerk toe te passen, met name bij de groep migranten ouderen. De deelnemers zijn allemaal positief over de interventie. Veelal is datgene wat deelnemers wilden bereiken (zoals nieuwe mensen leren kennen, actiever worden, hun levensverhaal optekenen) ook gerealiseerd. De waardering en ervaring van de trainers is positief te noemen. Ook zijn er verbeterpunten genoemd, zoals goed nadenken over de groepssamenstelling, voldoende (extra) begeleiding inschakelen en vooraf kijken naar de tijdsinvestering.

Met het beantwoorden van de volgende onderzoeksvragen worden de uitkomsten van de procesevaluatie samengevat:

1. Is de interventie uitgevoerd volgens plan?

De interventie is grotendeels uitgevoerd volgens plan. Bij de twee groepen van De Zellingen was het mogelijk om goed vast te houden aan de vooraf gestelde opzet en het aantal bijeenkomsten. Bij de twee groepen van SOL is ervoor gekozen om meer maatwerk te leveren, door een extra bijeenkomst in te lassen. Ook is er enigszins afgeweken van de werkwijze in het werkboek. Dit had alles te maken met de doelgroep die veelal te kampen heeft met geheugenproblematiek. Bij de groep van SOL migranten ouderen heeft Stadstrainers samen met de trainer gezocht naar een passende vorm om de interventie te laten plaatsvinden. Dit was wenselijk omdat een deel van de vijf deelnemers de Nederlandse taal niet machtig is en zij allen niet kunnen schrijven in het Nederlands. De interventie heeft vervolgens plaatsgevonden in drie, in plaats van zeven bijeenkomsten, waarin vooral het mondeling delen van verhalen in de eigen taal centraal stond. Voor het uitwerken van het verhaal heeft de trainer 1-op-1 ondersteuning bij deelnemers thuis gegeven om de verhalen zo goed mogelijk op te halen.

2. Hoe is de waardering en ervaring van deelnemers?

De deelnemers zijn allemaal positief over de interventie. Op de vraag 'wat wilt u bereiken?' zeggen de deelnemers onder andere: nieuwe mensen leren kennen en privé met elkaar blijven omgaan, een bijdrage leveren aan de groep, levensverhaal op papier zetten en/of doorgeven, er wat actiever van worden, leren fotograferen. In één groep zijn blijvende contacten tot stand gekomen. Verder is genoemd dat de bijeenkomsten leerzaam en gezellig waren en dat het fijn was om een bijdrage aan de groep te leveren. Regelmatig blijkt dat deelnemers het leuk vinden dat hun verhaal in een boekje is verwerkt. Vooral bij de Marokkaanse oudere mannen blijkt duidelijk dat hun verhaal doorgeven aan jongere generaties voor hen heel waardevol is.

Er is vervolgens uitgebreid gekeken naar de door de deelnemers ervaren effecten van de eerste vier subdoelen, met de volgende uitkomst:

Subdoel 1: Deelnemers hebben stil gestaan bij hun dagelijks leven en (her)ontdekt welke dingen belangrijk zijn in hun leven.

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat het maken van foto's en een verhaal de deelnemers helpt om zicht te krijgen op wat voor hem/haar belangrijke dingen in het leven zijn. Veelal gaat het nog wat verder dan ontdekken wat belangrijk is in het leven. Voor sommige is het een moment van bezinning en je realiseren dat je een mooi leven hebt gehad. Of het helpt bij een stuk verwerking van het verleden.

Door de deelnemers is opgemerkt dat:

- De interventie ervoor zorgt dat je kijkt naar 'wat is mijn verhaal?';
- Je nadenkt over 'je leven en dat deelt met anderen';
- Je op deze manier kunt aangeven dat je best een mooi leven hebt gehad;
- Het leuk is om in je geheugen te duiken om erachter te komen wat je allemaal leuk vindt;
- Het helpt bij een stuk verwerking van het verleden;
- Het je even stil laat staan om in kaart te brengen wie je bent en wat je hebt gedaan.

Subdoel 2: Deelnemers voelen zich in staat om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen met derden.

Met name in de focusgroep werden rondom dit subdoel de volgende ervaren effecten benoemd door de deelnemers.

- Dat het lukt om een verhaal te schrijven;
- Voor een groep durven staan om je verhaal te vertellen;
- Minder schroom hebben om jezelf uit te spreken;
- In het algemeen het gevoel hebben dat je het kan, dat je je open durft te stellen en voor jezelf durft op te komen.
- Verder blijkt uit de focusgroep dat de deelnemers zich ook veilig voelen om hun verhalen te delen.

Subdoel 3: Deelnemers voelen zich gezien en gehoord.

Eenzijds is zichtbaar dat de cijfers die deelnemers geven aan hun sociale netwerk, gevoel van erbij horen, gevoel van goede contacten, gevoel van betekenis hebben, allemaal enigszins gestegen zijn. Wanneer gekeken wordt naar de positieve elementen en opbrengsten van de interventie, dan blijkt 'ertoe doen' heel vaak genoemd door de deelnemers. Bij de Marokkaanse ouderen heerst het gevoel dat er aandacht is gegeven aan deze 'vergeten groep'. Dat zij een vervolg willen geven aan deze interventie geeft duidelijk aan dat er goed naar elkaar geluisterd is en dat ze elkaar gezien en gehoord hebben. Verder blijkt uit de focusgroep dat één van de belangrijkste opbrengsten van de interventie is 'ik voel me gezien als mens'.

Subdoel 4: Deelnemers hebben kwalitatief contact met elkaar ervaren en beseffen dat zij daar als individu aan hebben bijgedragen.

Uit de focusgroep met deelnemers en trainers blijkt 'er is een groepsgevoel ontstaan' één van de drie belangrijkste opbrengsten te zijn van de interventie. Wanneer weer gekeken wordt naar de positieve elementen en opbrengsten van de interventie, dan blijkt 'verbinding tussen mensen' het meest genoemd door deelnemers en trainers. Wederom is het blijvend contact tussen de deelnemers van De Zellingen een gevolg van dit kwalitatieve en emotionele contact dat deelnemers hebben ervaren.¹

3. Hoe is de waardering en ervaring van de trainers?

De train-de-trainer die de trainers hebben doorlopen wordt heel goed gewaardeerd qua organisatie, uitleg, duur, inhoud en materiaal, zoals het werkboek. De opdracht om zelf aan de slag te gaan met foto's maken wordt als waardevol beschouwd om de interventie te kunnen begeleiden. De belangrijkste verbeterpunten ten aanzien van de training zijn dat er wat meer aandacht moet zijn voor specifieke doelgroepen, zoals de deelnemers uit het Geheugenpaleis. Hier werd ook aangegeven dat de trainers te weinig tijd hadden in een bijeenkomst. Praktisch gezien is er behoefte aan oefenen met het verwerken van de foto's en het verhaal in het portaal en aan standaard toestemmingsformulieren. Tussen de training en interventie moet voldoende tijd zitten om deelnemers te werven.

Gezien de wisselende groepen is de beleving over de interventie vanuit de trainers ook wisselend. Zo worden niet te grote deelnemersgroepen en oog voor de groepssamenstelling genoemd. Veel deelnemers hebben ondersteuning nodig tijdens de interventie. Flexibiliteit van de trainers is belangrijk, zoals de trainer van de

¹ Naar aanleiding van de uitkomsten uit het onderzoek en het schrijfproces van deze interventiebeschrijving, is een vijfde subdoel toegevoegd, welke niet terug te vinden is in het onderzoek.

groep migranten ouderen die met iedere deelnemer een 1-op-1 gesprek is aangegaan. Bij dat aansluiten hoort ook de rust en tijd nemen voor de deelnemers.

4. Wat is het bereik van de interventie?

Mijn Verhaal is eerder door Stadstrainers zelf met 170 deelnemers in 14 groepen uitgevoerd (10 deelnemers met dementie en hun partners uit Wageningen, 5 deelnemers uit het dorp Renkum in Gelderland en de overige deelnemers waren bewoners van oude stadswijken in Rotterdam West en -Zuid). In 2020 is het bestaande handboek uitgewerkt tot een handboek voor '65+' deelnemers en is de methode via de train-de-trainer overdraagbaar gemaakt. Daarna is gestart met de vier groepen die gekoppeld zijn aan dit onderzoek (totaal 20 deelnemers). Eind 2021 is Stadstrainers gestart met nieuwe train-de-trainer trajecten. Van januari 2021 tot April 2022 hebben 97 ouderen (7 deelnemers met dementie, 7 deelnemers uit Krimpen aan den IJssel, 30 deelnemers die het traject samen hebben doorlopen met hun kleinkind als onderdeel van een keuzevak van de Hogeschool Rotterdam en 53 bewoners uit 10 verschillende wijken in Rotterdam) deelgenomen aan een deelnemersgroep van een andere organisatie en zijn 25 trainers opgeleid.

5. Wat zijn de succes- en faalfactoren?

Succesfactoren

- Doelgerichte weving;
- Training-on-the-job constructie;
- Een veilig interactief groepsproces waarborgen;
- Een vinger aan de pols houden.

Faalfactoren

- Onvoldoende tijdsinvestering;
- Afwijken van de volgorde van de bijeenkomsten;
- Je als trainer onvoldoende kwetsbaar opstellen;
- Onvoldoende ondersteuning.

6. Welke aanbevelingen kunnen er aan de hand van de procesevaluatie worden gedaan voor verbetering van de interventie en welke aanpassingen zijn hierop gemaakt?

- Voldoende tijd en maatwerk:
 - We hebben het implementatietraject geïntensiveerd zodat het voor de organisatie duidelijk is hoeveel tijd er aan de interventie dient te worden besteed en de trainer die ruimte ook krijgt. Daarnaast vragen we dat de trainers in duo's werken om voldoende aandacht te kunnen hebben voor deelnemers.
 - Binnen de train-de-trainer is er nu nog meer aandacht voor:
 - Kanalen die je kunt benutten in de werving, bijv. geeft Stadstrainers de trainers in het kader van de werving voorbeeldboekjes mee, zodat zij in de werving aan de potentiële deelnemer kunnen laten zien wat deelname betekent;
 - De groepsgrootte in relatie tot de beoogde doelgroep;
 - De noodzaak voor voldoende begeleiding en waar nodig het betrekken van vrijwilligers;
 - Een goede ruimte is een vast agendapunt.
- Gesprekstechnieken van de begeleiding: In het kader van gesprekstechnieken van de begeleiding zijn we doelgerichter gaan coachen tijdens de train-de-trainer. Tijdens de halfjaarlijkse trainersintervisie zal dit ook aan bod komen.
- Heldere communicatie in trainingsmaterialen: Er is een nieuw werkboek voor deelnemers ontwikkeld waarin illustraties zijn opgenomen, zodat ook mensen met dementie of een taalbarrière mee kunnen doen.

4.2. Onderzoek naar de behaalde effecten

-

4.3. Praktijkvoorbeeld

Van mei tot juni 2021 werd Mijn Verhaal binnen een train-de-trainer-setting uitgevoerd door De Zellingen in Capelle aan den IJssel. De Zellingen is een zorg organisatie. Dit praktijkvoorbeeld gaat over deelnemster Riet.

Riet kwam naar de bijeenkomsten om wat meer contact te hebben met andere mensen. Ze is twee jaar geleden uit Brabant naar Rotterdam verhuisd. Vanwege de ziekte van haar man wilde ze dichterbij haar dochter wonen. Drie maanden voor de start van de *Mijn Verhaal* groep is haar man overleden. Ze heeft het gevoel geen aansluiting te vinden bij de mensen hier.

Tijdens de tweede bijeenkomst ontstaat er naar aanleiding van de vraag 'Schrijf een persoon op die belangrijk is voor u', een gesprek over mensen die gemist worden. Iedereen blijkt iemand te missen en Riet vertelt over haar man. Ze heeft er nog niet veel over gesproken en moet ook huilen als ze vertelt hoe erg ze hem mist en hoe eenzaam ze nu is. Ze is hier ook om dit te verwerken.

Zelf zegt ze hierover: *Ja. Ik ben mijn ei kwijt. Niet alles, want daar was de tijd te kort voor en het was te heftig, maar het heeft mij heel veel geholpen.*

Er ontstaat een mooi contact met Wil, een andere deelnemster. Na afloop van de bijeenkomst spreken ze af om een keer voor elkaar te koken.

Tijdens de bijeenkomsten leren de deelnemers elkaar steeds beter kennen. Riet vertelt ook steeds meer over zichzelf.

Ze zegt na afloop: *Ik heb voor mijn deelname aan Mijn Verhaal lang gezeten met 'wat doe ik hier nog? Voor niemand heeft het zin.' Heb ik echt gehad. Zelfmedelijden. En ik heb gelukkig mezelf een schop onder de kont gegeven en gezegd: stel je niet zo aan. Ik heb mezelf er gewoon eens even flink onderhanden genomen.*

De presentatie, met beamer en publiek, vindt iedereen heel spannend, maar na afloop zijn ze trots op zichzelf.

Riet zegt hierover: *Ik heb veel geleerd, en het heeft me ook geholpen. Om wat vrijer te durven zijn. Wie had ooit gedacht dat ik in zo'n stoel zou zitten om verhaaltjes te vertellen. Ik vond het heel erg spannend en ik was nerveus, maar toen ik er eenmaal zat en toen ik begon, gleed het van me af en dacht: ik had hier nog een uur langer kunnen zitten.*

Riet vertelt dat ze veel meer durft en ook op mensen afstapt: *Ik heb meer lef gekregen, ik durf veel meer en dat scheelt. Dat komt door de cursus, maar ook door andere dingen. Maar Mijn Verhaal heeft wel de laatste mep gegeven.*

De deelnemers uit de groep van Riet hebben inmiddels zo'n goed contact dat ze besluiten om maandelijks samen te gaan eten.

5. Samenvatting Werkzame elementen

5.1. Inhoudelijke werkzame elementen

1. Fotografie inzetten als middel tot zelfreflectie en zelfexpressie, door deelnemers met een gekadreeerde opdracht het eigen leven in beeld te laten brengen.
2. Een serie zorgvuldig opgebouwde bijeenkomsten waarbij de deelnemer steeds iets meer van zichzelf deelt.
3. Een (veilig) groepsproces waaraan de deelnemer zich moet committeren, wat uitdaagt tot actieve deelname en waarbij als vanzelfsprekend de sociale competenties van de deelnemers worden aangesproken.
4. Een deelnemersgroep met 65-plussers uit een bepaald gebied, wijk, stads- of dorpsdeel bestaande uit deelnemers die de uitdaging aan willen gaan om met het maken van foto's in hun eigen leven te duiken en hun verhaal te delen.
5. Sturen op gelijkwaardigheid tussen uitvoerder en deelnemers door de uitvoerder dezelfde opdracht te laten maken als dat hij/zij later in het proces aan de deelnemers zal geven. De uitvoerder ervaart wat de deelnemers gaan ervaren en kan eigen foto's gebruiken om iets van zichzelf te laten zien.
6. De groep samen toe laten werken naar een einddoel.

5.2. Praktische werkzame elementen

1. Werken met polaroidcamera's zodat de foto's tijdens de groepsbijeenkomst direct geprint en getoond kunnen worden.
2. Een voorgesprek met de uitvoerende organisatie en een uitgebreide train-de-trainer waarbij via een training-on-the-job-constructie samen gekeken wordt naar het aanpassen van de interventie aan de lokale context.
3. De uitvoerder ondersteunen met gesprekstips, en voor en na de bijeenkomsten met zijn of haar eerste groep, coachen op situaties die zich in het groepsgesprek voordeden.
4. Iedere deelnemer heeft één polaroidcassette met tien foto's waardoor hij/zij gedwongen wordt om keuzes te maken.
5. Naast het handboek voor uitvoerders een uitgewerkt deelnemerspakket met o.a. een werkboek voor deelnemers.
6. Een hands-on online systeem om de persoonlijke publicatie van de deelnemer te ontwikkelen.

6. Aangehaalde literatuur

Literatuurlijst

Baumeister RF, Leary MR. *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. Psychol Bull. 1995;117:497-529.)

Van Beuningen, J. & De Witt, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: CBS.

Bouwman, T.E. & Van Tilburg, T.G. (2020). *Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies*. Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, Movisie: pagina 33, 34.

CBS (2020). *Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Horstman, J. (2017). *Photovoice: Een systematische literatuurstudie naar het therapeutisch effect van Photovoice bij patiënten met psychische klachten*. Universiteit Twente.

Malchiodi, C. (2005). *Expressive Therapies History, Theory and Practice*. New York: Guilford Publications.

Matthijssen, M. (2022). *Evaluatie Mijn Verhaal*. Interne, niet gepubliceerde publicatie.

Park, E. S. & Hinsz, V.B. (2015). *Group Interaction Sustains Positive Moods and Diminishes Negative Moods*. Group Dynamics Theory, Research, and Practice. American Psychological Association.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.

Talma, M., De Vries, S. & Den Hollander, M. (2020). Spelen met gedachten. *Een brochure over sociaal cognitieve technieken en eenzaamheid*. Movisie: pagina 4, 6.

Tiilikainen, E., & Seppänen, M. (2017). Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. *Ageing & Society*, 37(5), 1068-1088.

Welhuis, L., Roloff, C., Kraus, L. & De Moor, M. (2013). *Onbewust bekwaam. Narratief werken en narratief onderzoek binnen vaktherapie*. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Westerhof, G. (2018). *Verhaal Digitaal – narratieve technologie voor gezondheid en zorg*. Universiteit Twente.

Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.

Van der Zwet, R. & Van de Maat, J.W. (2018). *Preventie van eenzaamheid. Bouwenstenen voor beleid*. Movisie.

Van der Zwet, R., De Vries, S. & Van de Maat, J.W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie.

Geraadpleegde websites:

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eezaam-in-2019>

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-05/We-zijn-niet-gemaakt-om-alleen-te-zijn-Plus-Magazine.pdf>

<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eezaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-factoren-die-samenhangen-met-eezaamheid>