

# In gesprek over eenzaamheid met ouderen met een migratieachtergrond



## Colofon

Auteurs: Mayke Kromhout, Tara Knegt, Evelien Damhuis en Jan Willem van de Maat.

Eindredactie: Tea Keijl

Met speciale dank aan: alle ouderen die hun ervaringen hebben gedeeld bij de gevoerde gesprekken, de contactpersonen bij de eenzaamheidsinterventies voor het bij elkaar brengen van de deelnemers voor de focusgroepen, NOOM, Mannen-centrum Daadkr8 en Prof. dr. Tineke Fokkema voor het meedenken vanuit de bestaande wetenschappelijke onderzoeksliteratuur.

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Illustratie: Aad Goudappel

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld.

Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Juni 2023



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>2. Onderzoeksopzet</b>	<b>6</b>
De focusgroepen	6
<b>3. Associaties met eenzaamheid</b>	<b>8</b>
Eenzaamheid is... alleen zijn	8
Eenzaamheid is... je alleen voelen	9
Eenzaamheid is... je land missen	10
Praten over eenzaamheid	10
<b>4. Risicofactoren eenzaamheid</b>	<b>13</b>
4.1 Individuele risicofactoren	13
4.2 Verandering in het sociaal netwerk	17
4.3 Maatschappelijke factoren	19
<b>5. Wat helpt bij het verminderen van eenzaamheid?</b>	<b>21</b>
5.1. Ontmoeting	21
5.2. Zinvol bezig zijn	22
5.3. Betekenisvol contact	26
5.4. Praktisch ondersteunen	28
5.5. Andere vormen van ondersteuning	31
<b>6. Beschouwing</b>	<b>33</b>
<b>Literatuur</b>	<b>37</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>40</b>
Bijlage 1 – Topiclijst focusgroepen	40
Bijlage 2 – Overzicht casussen	44
Bijlage 3 – Kenmerken gesproken ouderen	45



# Hoofdstuk 1

## Inleiding

Eenzaamheid voorkomen en verminderen in de Nederlandse samenleving staat hoog op de politieke en publieke agenda. Zo probeert de rijksoverheid de trend van eenzaamheid onder ouderen te doorbreken met het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De komende vier jaar trekt het kabinet bovendien 40 miljoen euro extra uit om eenzaamheid tegen te gaan. Door de coronapandemie lijkt er in Nederland meer aandacht te zijn gekomen voor het thema. Mede doordat onderzoek erop wijst dat het aantal Nederlanders dat worstelt met gevoelens van eenzaamheid is toegenomen (CBS, 2022).

Ouderen lopen meer risico op eenzaamheid dan jongere leeftijdsgroepen, onder meer doordat er vaker sprake is van een opeenstapeling van verschillende levensgebeurtenissen, zoals het overlijden van de partner en andere leeftijdsgenoten of het verlies van mobiliteit (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007, uit: Dossier: wat werkt bij eenzaamheid). Ouderen met een migratieachtergrond lopen een groter risico. Zo blijkt uit de gezondheidsmonitor van de G4 steden dat eenzaamheid meer voorkomt onder ouderen met een migratieachtergrond dan zonder migratieachtergrond (Pharos, 2021).

Het aandeel 65-plussers met een migratieachtergrond zal de komende dertig jaar verdubbelen. Waar 14 procent van de 65-plussers in 2022 een migratieachtergrond heeft (ruim 500.000) zal dat oplopen naar 31 procent in 2060 (CBS, 2022a; CBS, 2020).<sup>1</sup> Op dit moment behoort hiervan 62 procent tot de eerste generatie ouderen met een migratieachtergrond.<sup>2</sup> De migratieachtergronden van deze ouderen zijn divers, maar er zijn wel grotere herkomstgroepen te onderscheiden. Veel ouderen hebben een herkomst in voormalige Nederlandse koloniën als Suriname en Indonesië. Ook komen veel van de ouderen uit de voormalige gastarbeiderslanden zoals Turkije en Marokko, of uit de directe buurlanden van Nederland (De Regt et al., 2022).

Ondanks de groeiende omvang en de diversiteit van deze ouderen, beperkt onderzoek over de oorzaken en ervaringen van eenzaamheid zich voornamelijk tot ouderen met een Marokkaanse of Turkse migratieachtergrond in Nederland (Knegt & Damhuis, 2022). Onderzoek focust zich met name op factoren die van invloed zijn op het ervaren van eenzaamheid onder ouderen. Er is in mindere mate onderzoek naar wat er werkt in de aanpak van eenzaamheid. Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond is

1 Het betreft hier alle migratieachtergronden, zowel westerse als niet-westerse.

2 Eerste generatie migranten zijn zelf in het buitenland geboren én ten minste één ouder is ook in het buitenland geboren (CBS, z.j.).

echter complex en 'we moeten nog meer de diepte in om hier duidelijkheid over te krijgen', aldus Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar *Ageing, Families and Migration* aan de Erasmus Universiteit Rotterdam (Fokkema, 2019).

Met dit verkennende onderzoek wil Movisie een bijdrage leveren aan de kennis over eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond. Centraal in dit onderzoek staat de blik van ouderen op het thema eenzaamheid. Doordat we met ouderen met uiteenlopende migratieachtergronden in gesprek zijn gegaan hebben we meer inzicht gekregen in wat eenzaamheid voor hen betekent, wat volgens hen eenzaamheidsgevoelens in de hand werkt, en wat volgens de bevroegde ouderen kan helpen om deze gevoelens te verminderen.



## Hoofdstuk 2

# Onderzoeksopzet

In dit onderzoek brengen we in kaart welke perspectieven ouderen met een migratieachtergrond hebben op eenzaamheid en het verminderen ervan. Om op deze vraag antwoord te kunnen geven hebben we al eerder een literatuurverkenning uitgevoerd en zijn we voor deze publicatie in drie focusgroepen in gesprek gegaan met ouderen.

### LITERATUURVERKENNING

Voorafgaand aan de gesprekken met ouderen hebben we een literatuurverkenning gedaan naar wat er bekend is over eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond.<sup>1</sup> We hebben verkend welke risicofactoren voor eenzaamheid er zijn en wat bekend is over de werkzame elementen in de aanpak van eenzaamheid. We hebben de inzichten uit deze literatuurstudie gebruikt voor het samenstellen van de topiclijst voor de gesprekken met de ouderen.

De resultaten van de literatuurverkenning hebben we in het artikel verwerkt: [Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond: wat weten we? | Movisie \(Knegt & Damhuis, 2022\)](#).

<sup>1</sup> Er is gekozen om alleen Nederlandstalige studies en studies die zich richten op de Nederlandse context te includeren. De literatuurstudie is daarmee niet uitputtend.

### De focusgroepen

Het doel van de gesprekken is om te achterhalen welke perspectieven ouderen met een migratieachtergrond hebben op eenzaamheid en het verminderen ervan. Tijdens de gesprekken stonden de volgende vragen centraal: Welke associaties roept eenzaamheid bij u op? Welke risicofactoren van eenzaamheid herkent u? Wat zou volgens u helpen om eenzaamheid te verminderen? Het gaat om het in kaart brengen van het perspectief van de ouderen en niet om het toetsen van de literatuur. We hebben semigestructureerde interviews afgenomen.<sup>3</sup> Zie [bijlage 1](#) voor de topiclijst.

<sup>3</sup> In een semigestructureerd interview hanteert de interviewer een vragenlijst, waarbij de interviewer alle vragen langsloopt maar kan variëren in de volgorde van de vragen. Ook heeft de interviewer tijdens semigestructureerde interviews een bepaalde mate van speelruimte om aanvullende vragen te stellen naast de vragen uit de vragenlijst (Bryman, 2008: 699).

Tijdens de focusgroepen hebben we vier verschillende fictieve casussen aan de deelnemers voorgelegd. De casussen varieerden qua gender, gezinssituatie en arbeidsmarktpositie, mate van Nederlandse taalbeheersing, aanwezigheid van een sociaal netwerk en het type eenzaamheid (sociaal, emotioneel, existentieel). De casussen zijn gebruikt om het gesprek op gang te brengen en om op terug te vallen tijdens het gesprek. Zie [bijlage 2](#) voor een overzicht van de casussen.

We hebben in totaal drie focusgroepen gehad: één in Amsterdam, één in Utrecht en één in Rozenburg (gemeente Rotterdam). De deelnemers hebben we geworven met hulp van het NOOM<sup>4</sup> en Mannencentrum Daadkr8.<sup>5</sup> We hebben ouderen geselecteerd op leeftijd, het hebben van een migratieachtergrond en de motivatie om deel te nemen aan het onderzoek. Het komen tot een evenredige afspiegeling van ouderen met een migratieachtergrond op basis van achtergrondkenmerken zoals geslacht, opleidingsniveau en land van herkomst bleek niet mogelijk.

De focusgroepen duurden circa twee uur. In totaal namen 28 ouderen deel aan de focusgroepen, waarvan 19 mannen en 9 vrouwen. De leeftijd varieerde tussen de 45 jaar en 80 jaar.<sup>6</sup> We hebben gesproken met ouderen met een Indonesische, Chinese, Turkse, Marokkaanse, Syrische, Egyptische, Surinaamse, Antilliaanse, Pakistaanse, Indiase, Engelse en Irakese achtergrond. In de bijlage 3 hebben we een overzicht opgenomen met de achtergrondkenmerken van de respondenten. De focusgroepen hebben we in het Nederlands gehouden, omdat alle deelnemende ouderen deze taal voldoende machtig waren. Op basis van de audio-opnamen hebben we van alle gesprekken geanonimiseerde transcripten gemaakt die vervolgens thematisch zijn gecodeerd en geanalyseerd. Voor het herkennen van patronen hebben we bij de analyse ook diverse malen geturfd hoe vaak bepaalde ervaringen binnen de groep ouderen voorkwamen.

Citaten in het rapport hebben we zo veel mogelijk voorzien van persoonlijke kenmerken, zoals geslacht en migratieachtergrond. Niet altijd konden we deze herleiden uit de transcripten. In die gevallen hebben we de kenmerken weggelaten. Sommige zinnen in de citaten zijn omwille van de leesbaarheid tot grammaticaal goedlopende zinnen aangepast.

4 Lees meer op [Netwerk Noom – NOOM](#)

5 Mannencentrum Daadkr8 – Emancipatie en Empowerment in Amsterdam Nieuw-West

6 Van sommige deelnemers is de leeftijd niet bekend. De inschatting van de onderzoekers is dat de genoemde bandbreedte accuraat is. In de literatuur wordt vaak een ondergrens van 55+ aangehouden voor ouderen, terwijl het CBS een leeftijdsgrens van 65+ aanhoudt.



## Hoofdstuk 3

# Associaties met eenzaamheid

In dit hoofdstuk verkennen we welke associaties ouderen met een migratieachtergrond hebben met de term eenzaamheid. Zijn zij bekend met het begrip? Herkennen zij het in hun eigen leven en dat van mensen om hen heen? Met welke andere begrippen associëren zij eenzaamheid? We eindigen het hoofdstuk met een beschrijving van wat ouderen vertelden over hoe bespreekbaar gevoelens van eenzaamheid volgens hen zijn.

### IN DE WETENSCHAPPELIJKE LITERATUUR WORDT EENZAAMHEID MEESTAL ALS VOLGT GEDEFINIEERD:

*'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).

Vaak wordt er onderscheid gemaakt tussen verschillende typen eenzaamheid: emotionele, sociale en existentiële eenzaamheid. Hierbij gaat het respectievelijk om het missen van diepere, intieme emotionele contacten, het gemis van sociale contacten met een brede groep mensen én ten slotte het gevoel in de kern van het bestaan afgescheiden te zijn van andere mensen. In het [Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid dossier van Movisie](#) valt meer te lezen over de definitie en verschillende soorten eenzaamheid.

### Eenzaamheid is... alleen zijn

De ouderen associëren eenzaamheid vaak met het 'alleen zijn'. Zo noemde één van de ouderen direct de Arabische term '*Alshueur bialwahda*', die hij vervolgens vertaalde als '*alleen*' en '*als je veel alleen bent*.' Een oudere in Utrecht vertelde hoe zij 'eenzaamheid' vertaalt:

” In het Sarnami (hindostaans Surinaams) is er wel een woord voor. Letterlijk vertaald betekent het: 'alleen-zijn'. Alleen in een kamer, alleen in een ruimte, zonder mensen. Hierin gaat het echt om het alleen zijn zonder mensen om je heen' (vrouw, Surinaamse achtergrond).



Het gevoel wat om dit begrip hangt, volgens deze oudere, is een verdrietig gevoel. Wanneer er in de gesprekken werd gevraagd of 'alleen zijn' hetzelfde is als 'eenzaamheid' werd er in meerdere gesprekken bevestigend geantwoord. De ouderen vertelden ook dat eenzaamheid te maken heeft met het *'niemand hebben, geen familie of vrienden'*. Zo werd er een voorbeeld gegeven in Rozenburg van een trouwerij: het is dan gebruikelijk dat iedereen komt. Niet alleen familie, maar ook burens en vrienden van vrienden. Al deze mensen helpen ook in de voorbereiding van de dag. Er wordt gezegd:

” Als je alleen bent, dan heb je dit niet'. Het lijkt erop dat de ouderen eenzaamheid associëren met sociaal isolement en het niet horen bij, of terug kunnen vallen, op een groep of sociaal netwerk.

Volgens de ouderen kan 'alleen zijn' op verschillende manieren ontstaan. Zo deelt iemand uit Amsterdam (man, Marokkaanse achtergrond) een eigen ervaring:

” Ik ben arbeidsongeschikt en ik werk al een tijd niet. Dat brengt ook eenzaamheid met zich mee. Je ziet geen collega's. Het even praten met anderen heb je niet meer.'

Hierbij gaat het om het wegvallen van een sociaal netwerk wanneer je stopt met werken. Deze associatie met het 'alleen zijn' is een voorbeeld van sociale eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen, zoals collega's, burens, kennissen of mensen met dezelfde belangstelling (Van der Zwet et al., 2020).

'Alleen zijn' leidt volgens twee ouderen overigens niet per se tot eenzaamheid. Zo vertelde een vrouw uit Utrecht:

” Eenzaamheid is niet dat je alleen woont. Ik woon alleen, maar ik ben niet eenzaam. Ik heb veel hobby's en zie veel mensen' (Vrouw, Surinaamse achtergrond). Dit wordt beaamd door een andere oudere: 'Ik woon ook alleen, maar ken ook geen eenzaamheid. Eenzaamheid is voor mensen die zich terugtrekken en niets meer doen. Niet erop uit, nergens bij willen horen' (Vrouw, Antilliaanse achtergrond).

### **Eenzaamheid is... je alleen voelen**

In Utrecht stipt een man met een Marokkaanse achtergrond de complexiteit van eenzaamheid aan:

” Eenzaamheid kan veel betekenen. Het kan zijn dat iemand niets wil doen, maar ook dat je niets kunt doen. Door ziekte, of door verlies van liefde en familie. [...] het gaat om de situatie en die kan veranderen' (Man, Marokkaanse achtergrond).



Eenzaamheid is volgens de ouderen meer dan het niet hebben van voldoende sociale contacten. Verschillende antwoorden waren meer in lijn met emotionele eenzaamheid: een sterk gemis van een intieme relatie en/of een emotioneel hechte band, bijvoorbeeld met een partner, familielid of goede vriend(in) (Van der Zwet et al., 2020).

Een oudere vertelt:

” *‘Ook als je al je familie, je vrienden of je ouders hebt, kun je alsnog eenzaam zijn. Geen partner en geen liefde brengt ook eenzaamheid’ (Man, Marokkaanse achtergrond). Een ander vult aan: ‘Je hebt ook van die verschillende soorten eenzaamheid. Ik ken iemand, die is getrouwd en heeft kinderen, maar hij is heel eenzaam. Hij heeft een eenzaam leven. Hij heeft geen goed contact met zijn kinderen, geen goed contact met zijn burens. Dat kan ook een soort van eenzaamheid zijn’ (Man, Marokkaanse achtergrond).*

Het belang van de kwaliteit van het contact wordt ook in de onderzoeksliteratuur beschreven. Hoewel ouderen met een migratieachtergrond zich vaker eenzaam voelen, blijken zij relatief veel sociale contacten te hebben (Van Tilburg & Fokkema, 2018; Fokkema & Das, 2021; Fokkema & Ciobanu, 2021). Zo blijkt dat Marokkaanse en Turkse ouderen vaker een partner en meer kinderen hebben dan ouderen zonder migratieachtergrond (Fokkema & Das, 2021; Van Tilburg & Fokkema, 2018). Ook wonen zij vaker dicht in de buurt van mensen met dezelfde migratieachtergrond, waarmee zij contacten onderhouden. Toch laten Fokkema en Ciobanu (2021) zien dat het voornamelijk gaat om de kwaliteit van sociale contacten die eenzaamheid in de hand kan werken, los van het aantal contacten dat iemand heeft.

### **Eenzaamheid is... je land missen**

Eenzaamheid is een gevoel dat bij het leven hoort en dus soms naar boven komt vertellen verschillende ouderen in de gesprekken. Ze geven aan dat het gevoel van alleen zijn of er alleen voor staan ook voortkomt uit de migratie zelf. Zo vertelde een vrouw over haar eerste jaren in Nederland:

” *Ja, toen ik hierheen kwam voelde ik mij heel alleen. Want de cultuur: alles is nieuw en je hebt niets wat vertrouwd is. Je gedachten gaan dan terug naar wat je vroeger had en je vrienden daar. Dat is niet gek: je kent ook gewoon nog niemand in Nederland’ (Vrouw, Indonesische achtergrond). Een man vertelt over dit gevoel van nieuw zijn in Nederland: ‘Deze mensen (mensen die als vluchteling in Nederland zijn aangekomen, red.) voelen zich ook gewoon eenzaam, omdat ze hun land kwijt zijn. [...] Nederlanders kennen dit niet, zij hebben hun land nog’.*

### **Praten over eenzaamheid**

Los van de associaties met eenzaamheid hebben we ook gevraagd of de ouderen open praten over gevoelens van eenzaamheid. De antwoorden hierop verschillen. In Utrecht

geven twee ouderen aan dat er wel over wordt gesproken binnen de groep met dezelfde migratieachtergrond (man, Marokkaanse achtergrond en vrouw, Indonesische achtergrond). Een ander (vrouw) legt uit dat het niet per se met cultuur te maken heeft, maar dat het open zijn over je gevoelens ook bij jezelf ligt:

” Zeggen dat je eenzaam bent is geen taboe hoor! Het is meer het beseffen dat je je eenzaam voelt wat de echte drempel is.’ Weer een ander geeft aan: ‘Nee hoor, wij Antillianen zijn open en praten over alles’ (Vrouw, Antilliaanse achtergrond).

Praten over eenzaamheid met mensen die niet dezelfde migratieachtergrond hebben vindt een deel van de ouderen lastig. Hierbij geven ze aan dat je eerst de ander moet leren vertrouwen voordat je je open durft te stellen, waardoor je niet snel tegen anderen zegt dat je je eenzaam voelt. Hierbij wordt passend gezegd:

” Je wilt anderen ook niet zomaar lastigvallen met je problemen, dus krop je het op’ (Man).

### **Een genderkloof?**

In alle groeps gesprekken kwam een aantal keer naar voren dat er volgens de ouderen verschil is tussen mannen en vrouwen voor wat betreft het praten over eenzaamheid. In Utrecht vertelt een oudere (Man, Turkse achtergrond) dat eenzaamheid beter bespreekbaar is voor vrouwen onderling binnen zijn cultuur. Hij geeft aan dat mannen niet echt kunnen praten met anderen. Een andere oudere (Vrouw, Chinese achtergrond) bevestigt dit beeld: zij geeft aan dat vrouwen meer open zijn en dat het voor mannen niet gebruikelijk is om over gevoelens te praten.

In Amsterdam gaan mannen met elkaar in gesprek:

” Vrouwen praten met elkaar over dit soort dingen (eenzaamheid, red). Mannen, wij praten niet. Ik heb het net ook al gezegd: als een man gescheiden is dan is hij eenzamer, want hij kan niet bij iedereen aanbellen, binnenkomen en praten’ (Man, Turkse achtergrond). Op de vraag hoe dit komt, wordt geantwoord met: ‘Ik weet het niet, dat is onze cultuur (Turkse achtergrond, red.)’

En door een andere oudere:

” Ja klopt, wij mannen durven dat niet.’ Later in het gesprek wordt duidelijk dat het gaat om het laten zien van kwetsbaarheid: dit is niet gebruikelijk bij mannen onderling.



Dit gevoel van mannen om niet kwetsbaar te (mogen) zijn brengen de ouderen ook in verband met het idee dat mannen minder snel hulp zullen vragen of krijgen. Een oudere vertelt:

” Mannen zijn altijd een beetje trots, willen niet zo snel toegeven dat ze eenzaam zijn. Dat is anders bij vrouwen. Daarom hebben wij mannen geduld’ (Man).

Met ‘geduld’ bedoelt hij hier dat mannen vaker wachten totdat iemand hun vertrouwen wint waarna ze pas over hun eenzaamheid kunnen praten.

## Hoofdstuk 4

# Risicofactoren eenzaamheid

In dit hoofdstuk gaan we, op basis van de resultaten, dieper in op wat risicofactoren zijn die gevoelens van eenzaamheid kunnen veroorzaken onder ouderen met een migratieachtergrond. We beschrijven de risicofactoren op drie niveaus: 1) individuele factoren 2) factoren die te maken hebben met veranderingen in het sociaal netwerk en 3) maatschappelijke factoren (Van der Zwet et al., 2020). Voor elk niveau beschrijven we eerst de resultaten aan de hand van de risicofactoren die specifiek zijn voor ouderen met een migratieachtergrond, daarna beschrijven we de resultaten bij de algemene risicofactoren die voor alle ouderen gelden.

### 4.1 Individuele risicofactoren

#### 4.1.1 Risicofactor voor ouderen met een migratieachtergrond

##### Taalachterstand en taalbarrière

Het niet goed spreken, lezen of verstaan van het Nederlands wordt door de ouderen beschouwd als één van de belangrijkste factoren voor het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid. Volgens de ouderen is dit een drempel in het leggen van contact met Nederlanders zonder migratie-ervaring of met een andere migratieachtergrond:

” Dus ik wil wel, maar tegelijkertijd kan ik het ook niet vanwege de taal. Ik word ook niet gevraagd en weet niet zo goed hoe ik in contact kom. Bij mijn groep is het makkelijk, ik ken ze en we spreken dezelfde taal’ (Vrouw). Een andere oudere vertelt: ‘Als je Nederlands spreekt maak je veel eerder contact, want als je gaat werken dan heb je een heleboel mensen waarmee je contact kunt krijgen. Dan ga je je openstellen en praten. Maar als je geen contact hebt dan ga je met de dag achteruit, want je wil niks weten wat er buiten je om gebeurt’ (Vrouw, Curaçaose achtergrond).

Iemand anders vertelt:

” Nou, die taalbarrière is gewoon enorm. (...) Hoe moet ik met andere mensen praten? Heel weinig mensen kiezen ervoor om met Nederlanders samen op één plek te zitten en met elkaar te communiceren. Die stap is gewoon te groot, maar we zullen wel sneller met activiteiten meedoen met onze eigen soort mensen’ (Man, Egyptische achtergrond).



Ook lopen ouderen ertegenaan dat gesprekspartners weinig gemotiveerd zijn om het gesprek gaande te houden als blijkt dat de communicatie in het Nederlands stroef verloopt. Zo vertelt een oudere:

” Er is iemand nodig om voor haar te vertalen [...] als ze niet wordt begrepen. Ze voelt zich altijd alleen’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Dit wordt aangevuld en verduidelijkt:

” Ik spreek niet zo goed Nederlands. Vaak heb ik het idee dat mensen mij niet (willen) verstaan. Als ze merken dat ik niet zo goed Nederlands kan, dan praten ze niet meer met me of denken ze dat ik niets begrijp. Dan stoppen ze met moeite doen en vinden ze het lastig met mij [te praten]’. Dus die vooroordelen moeten weg’ (Vrouw, Syrische achtergrond).

Leeftijd en genderrollen kunnen een rol spelen bij het leren van de Nederlandse taal en daarmee het risico op eenzaamheidsgevoelens. Zo vertelt een oudere:

” Hoe ouder je bent, hoe moeilijker het is om de taal te leren. Als je jonger bent, kan je heel veel leren’ (Man, Egyptische achtergrond). Iemand anders zegt: ‘Dus het taalprobleem [...] deze (aanwezige) heren en dames doen een taal cursus om de taal een beetje onder de knie te krijgen. Dat gebeurt regelmatig niet. Vrouwen blijven vaak gewoon thuis, omdat de nieuwe taal vaak niet nodig is. Wat eerder ook is gezegd; door de kinderen wordt alles gewoon geregeld’ (Man).

Dat taal en taalvaardigheid een belangrijke rol spelen in het opbouwen van een netwerk in Nederland komt ook in de literatuur naar voren (Pharos, 2019; Fokkema & Das, 2021). Hierin wordt beschreven dat het niet (goed) beheersen van de Nederlandse taal de deelname aan activiteiten waar Nederlands de voertaal is, kan belemmeren en kan leiden tot gevoelens van uitsluiting en eenzaamheid.

## 4.1.2 Algemene risicofactoren

### Het niet willen of durven delen van gevoelens en persoonlijke problemen

In het vorige hoofdstuk werd al duidelijk dat volgens de ouderen vrouwen makkelijker gevoelens van eenzaamheid kunnen bespreken dan mannen. Ze geven aan dat dit te maken heeft met de rol van mannen in hun gemeenschap en de mate waarin je gevoelens mag uiten. Dit brengt voor sommige ouderen een angst met zich mee over het praten binnen de eigen gemeenschap:

” Dat is het probleem van onze cultuur, we hebben een echt groot probleem: we willen niets vertellen over onze situatie of vraag. Soms weet je ook niet hoe je iemand kan vertrouwen. Dat het vertrouwen geschaad wordt is ook een deel van de angst om naar buiten te treden’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Een ander vult aan:

” Ze willen niet dat andere mensen weten [over je problemen]. De vuile was op straat zetten, dat willen ze niet. Dan gaan ze alles opkroppen’ (Vrouw, Antilliaanse achtergrond).

De deelnemers vullen nog aan dat het niet altijd ligt aan de familie, de cultuur of het niet willen delen van persoonlijke problemen. Het kan ook bij iemand zelf liggen. Een vrouw vertelt:

” Dat besef om te kunnen voelen dat ik eenzaam ben, dat is ook een drempel zeg maar. Maar ik zie het niet als een taboe’ (Vrouw, Indonesische achtergrond).

Het kan dus moeilijk zijn om te praten over eenzaamheid, bijvoorbeeld bij de kinderen of bij andere familieleden. Daar komt volgens de ouderen schaamte, en soms taboe, bij kijken. Dat ouderen met een migratieachtergrond gesloten kunnen zijn over gevoelens van eenzaamheid komt ook in het onderzoek van Nhass en Verloove (2020) naar voren. Zij vinden dat eenzaamheid bij Marokkaanse ouderen soms onbespreekbaar is, omdat dat niet past in de rol die familie zou moeten hebben: namelijk dat er goed voor je gezorgd wordt als je ouder wordt. Het bespreken van eenzaamheid betekent in dat geval dat je familie dus niet goed voor je zorgt.

### Werksituatie

In de literatuur wordt beschreven dat een lagere sociaaleconomische status (SES) samenhangt met een grotere kans op eenzaamheid (Van der Zwet et al., 2020). De geïnterviewde ouderen hebben meestal betaald werk gehad: vaak in Nederland, maar bijna altijd (ook) in het land van herkomst. Een aantal is nu arbeidsongeschikt of heeft nooit betaald werk gedaan. De ouderen die gevlucht zijn naar Nederland hebben een kort arbeidsverleden in Nederland. Hoewel de meeste ouderen geen betaald werk meer verrichten, werken zij vaak wel als vrijwilliger: in de wijk als vertaler, koffiedame, gastvrouw/-heer in de bibliotheek of binnen de eigen groep.



Eén van de ouderen vertelt over hoe het zonder werk zitten een risico op eenzaamheid is.

” Ik ben arbeidsongeschikt en ik werk al een tijd niet. Dat brengt ook eenzaamheid. Je ziet geen collega's, even praten met anderen, dat heb je niet meer. Ik kom hier naar het mannencentrum bijvoorbeeld maar één keer per week. Dan kan ik even andere personen zien en praten we met elkaar' (Man, Marokkaanse achtergrond).

### **Gebrek aan sociale vaardigheden**

Het is bekend dat beperkte sociale vaardigheden eenzaamheid in de hand kunnen werken (Van der Zwet et al., 2020). De ouderen noemen dat niet iedereen dit vanuit huis heeft aangeleerd:

” Ik ben een beetje streng opgevoed. Dus ik kan denk ik daardoor moeilijk contact maken met anderen. Ja, je kunt de vaardigheden niet hebben. Die heb ik niet en dat kan ik ook niet meer leren' (Man, Turkse achtergrond).

En hij vult nog aan:

” ... bijvoorbeeld als ik naar de Moskee ga ofzo, dan ga ik in een hoekje theedrinken en loop ik weer weg. Maar is het echt mijn fout? Ik moet meer actief zijn, maar ik kán het niet.'

### **Omgaan met 'life events' en eenzaamheid**

Er zijn bepaalde gebeurtenissen in iemands leven (*life events*) die eenzaamheid in de hand kunnen werken, zoals een verhuizing, ziek worden of een scheiding (Van der Zwet et al., 2020). De impact van life events hangt deels af van de manier waarop mensen met de levensgebeurtenissen en bijkomende eenzaamheid omgaan. Een oudere vertelt over het omgaan met eenzaamheid:

” ... als de persoon zichzelf kan openstellen, dan ontdekt die een heel grote wereld. Dan kan die denken: het leven is mooi samen met anderen. Maar als ze zich terugtrekken, dan krijg je zware eenzaamheid en die is echt moeilijk te genezen, dat kan alleen met bepaalde technieken. Je moet je bewustzijn veranderen en dan voel je: ik ben niet alleen!' (Vrouw, Indonesische achtergrond).

Een andere oudere vertelt:

” ... omdat ik een slechte ervaring heb opgedaan, durf ik geen nieuwe contacten te maken met andere mensen' (Man, Marokkaanse achtergrond).

Een andere oudere vrouw (Surinaamse achtergrond) vult aan met een persoonlijke ervaring:



” Zes jaar geleden ben ik gescheiden. Ik kon niet op vrienden rekenen. Want ze leverden me alleen maar stress. Ik was met mensen, maar erg ongelukkig en alleen. Dus ik ben nu misschien wel alleen, maar niet ongelukkig. Met hen zou ik niet eenzaam zijn, maar wel stress hebben.’

## 4.2 Verandering in het sociaal netwerk

### 4.2.1 risicofactoren voor ouderen met een migratieachtergrond

#### Verandering in het sociale netwerk door migratie

Ouderen die naar Nederland zijn verhuisd, hebben vaak nog veel familie en vrienden in het land van herkomst. Dit betekent dat zij bij aankomst in Nederland een nieuw netwerk moeten opbouwen. Daarbij is het van belang uit te vinden hoe je contact maakt in een nieuw land, maar ook waar je nieuwe mensen ontmoet (Fokkema & Das, 2021).

Zoals eerder beschreven kan volgens de ouderen een gevoel van eenzaamheid ontstaan door de verhuizing naar een vreemd land. Zij benadrukken dat het niet hebben van voldoende sociale contacten een belangrijke oorzaak van eenzaamheid is bij aankomst in Nederland. Voor de meeste ouderen ontstaat het gevoel van eenzaamheid al bij aankomst in Nederland, omdat dan het besef doordringt dat je je dierbaren hebt achtergelaten en een nieuw netwerk moet opbouwen. Zij geven aan dat de eerste jaren na aankomst het gevoel van eenzaamheid sterk aanwezig is.

” Ja, toen ik hierheen kwam voelde ik me alleen. Alles was nieuw voor mij. Je voelt je alleen en je gedachten gaan terug naar het verleden (naar Indonesië), naar wat je vroeger had en naar je vrienden. Eigenlijk ga je je terugtrekken door de moeilijkheden hier, en doordat je alleen bent in Nederland. Je hebt nog geen contacten hier. Dan voel je je alleen en dan voel je je ook erg verdrietig.’ (Vrouw, Indonesische achtergrond).

Meerdere ouderen bevestigen dit:

” Ja, ik mis alles van vroeger. Ik mis mijn familie, vriendin en andere mensen die ik kende. De eerste twee jaar waren echt moeilijk’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Een oudere man vertelt:

” Je voelt je alleen, alle gewoontes die je daar hebt. Mensen die uit warme landen komen leven vaak buiten. Het is daar een veel socialer leven. De levensstandaard is daar heel anders. Je hebt heel weinig, maar je kan makkelijk en veel gezellig doen op straat. In Nederland is het precies andersom, hier hebben we veel, maar we kunnen niet samenleven want we zijn niet gewend samen te zijn. Je kunt in Nederland niet makkelijk een cafeetje vinden, en even lekker hangen met vrienden. Je kunt je verhaal niet zo makkelijk kwijt.’



## 4.2.2 Algemene risicofactoren

### Te hoge verwachtingen van het sociaal netwerk

Sommige ouderen geven aan dat er bij hen sterkere normen en waarden rondom familiesolidariteit en de vanzelfsprekendheid van het zorgen voor je ouders gelden. Dit wordt ook gevonden in de literatuur (Ten Kate et al., 2020; Nhass & Verloove, 2020; Van Tilburg & Fokkema, 2018; Fokkema & Ciobanu, 2021). Het verschil tussen de verwachting en de realiteit kan ervoor zorgen dat ouderen zich minder tevreden voelen over het contact en zich daardoor eenzaam voelen.

Sommige ouderen bevestigen de sterke normen voor het zorgen voor de ouders:

” Wij zeggen de kinderen moeten zorgen voor hun ouders, dat is verplicht van Allah’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Andere ouderen geven daarentegen aan dat zij het hier niet mee eens zijn, omdat het volgens hen grote druk legt op de kinderen:

” In de cultuur van ons is er geen individueel leven. Je leeft juist sámen. Maar dat is ook het slechte punt van oude mensen. Marokkaanse ouderen kunnen niet zonder hun kinderen, maar die kinderen hebben hun eigen werk en hun eigen leven. Maar de Marokkaanse ouderen accepteren deze situatie niet’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Wanneer we kijken naar de literatuur zien we dat deze druk, of verwachtingen, vaker te vinden zijn in culturen die meer collectivistisch van aard zijn. Dit kan botsen in een meer individualistische samenleving zoals Nederland (Ten Kate et al., 2020; Nhass & Verloove, 2020).

### Ontbrekend gevoel van wederkerigheid

Bij het gesprek over verwachtingen van het sociaal netwerk geven sommige ouderen aan dat het gebrek aan wederkerigheid in het sociaal contact een bron kan zijn van pijn, verdriet of stress. Eén van de ouderen vertelt:

” Als iemand mij belt, laat ik alles staan waar ik op dat moment mee bezig ben om te helpen. Nu was ik alleen en moest er een kast in mijn huis naar boven. Een persoon had ik twee of drie dagen van tevoren gevraagd en de dag zelf van het verhuizen nam hij de telefoon niet op. En de andere persoon zegt tegen mij dat hij aan het eten is en pas over twee uur kon komen. Dan denk ik, voor wie heb ik gestreden? Voor niemand, voor niemand. Dan gaat het pijn doen. Eén keer in mijn leven heb ik iemand nodig en nu zijn ze er niet voor mij’ (Man, Turkse achtergrond).

## Verlies van de partner

Voor mensen die sterk gericht zijn op het gezin kan het verlies van de partner tot gevoelens van eenzaamheid leiden, zeker als de kinderen niet in de buurt wonen. Een oudere vertelt:

” Ik heb een broer in Frankrijk. Zijn vrouw overleed twee jaar geleden. Hij heeft een heel groot woonhuis. Hij heeft drie, vier kinderen, maar ze wonen ver van hem. De kinderen komen af en toe bij hem op bezoek. Maar hij is eenzaam en hij belt mij elke dag, want hij voelt zich niet lekker. Dan gaat hij alleen wandelen en naar buiten, vrienden heeft hij weinig. Hij heeft echt een probleem. Als hij bij mij is, dan ziet hij koppels die samen boodschappen doen. Dat mist hij natuurlijk. Ik zeg tegen hem: ‘Waarom ben je zo eenzaam?’ Hij zegt: ‘Kijk als ik thuiskom is het stil, ik moet zelf koken, mijn vrouw is er niet, niemand is er om voor mij te zorgen. Bij wie kan ik hulp vragen?’ Mijn broer is echt eenzaam’ (Man, Pakistaanse achtergrond).

## 4.3 Maatschappelijke factoren

### 4.3.1 Risicofactoren voor ouderen met een migratieachtergrond

#### Taalbarrière

Eenzaamheid kan ook ontstaan door de manier waarop onze samenleving is ingericht; we hebben het dan over maatschappelijke risicofactoren. Voor ouderen met een migratieachtergrond geldt dat zij vaker dan andere ouderen te maken krijgen met ‘dubbele hindernissen’ om mee te kunnen doen aan de samenleving. Zo krijgen ze bijvoorbeeld te maken met taaleisen en lager gewaardeerde diploma’s. Voor hoger opgeleide vluchtelingen maakt dit het bijvoorbeeld moeilijk om een werkplek op niveau te vinden (Razenberg et al., 2018).

Ouderen in dit onderzoek geven aan dat bovenstaande hindernissen het moeilijker maken om mee te kunnen doen in de samenleving. Zo vertelt een oudere:

” Hier kan ik niet werken met mijn diploma, want mijn taal is niet goed’ (Man, Syrische achtergrond).

Deze oudere vertelt verder:

” Ik woon al 8 jaar in Nederland. Ik ben getrouwd. Ik heb drie kinderen. Ik werkte in Syrië bij een bank als boekhouder. Hier kan ik niet werken. Want met de taal is het te moeilijk’ (Man, Syrische achtergrond).

Sommige ouderen wijzen op de taalvoorsprong van Surinamers en Indonesiërs en andere migranten met een herkomst in een land waarin Nederlands de voertaal is (geweest):



” Suriname is een kolonie van Nederland geweest. Daar krijgen ze Nederlandse taal op school. Als Surinamers hier naartoe komen, hebben ze de Nederlandse taal geleerd. Toen ik naar Nederland kwam had ik zelfs nog niks op de Egyptische televisie over Nederland gehoor. Ik wist niets van Nederland (Man, Egyptische achtergrond).

### 4.3.2 Algemene risicofactoren

#### Individualisering

Volgens een enkele oudere valt eenzaamheid bij oudere mensen ook toe te rekenen aan de samenleving, bijvoorbeeld aan beperkte sociale samenhang. Zo vertelt één van de ouderen:

” Eenzaamheid komt door de maatschappij, door de regering of door het systeem. Drie maanden geleden was in het nieuws dat iemand in Amsterdam Zuidoost pas één of twee jaar na zijn dood werd gevonden. Dat zegt ook iets over hoe het hier kan gaan’ (Man, Turkse achtergrond).

In de literatuur wordt individualisering genoemd als maatschappelijke risicofactor voor eenzaamheid (Van der Zwet et al., 2020). Traditionele sociale verbanden, zoals het dorp, de buurt, de kerk en verenigingen zijn losser geworden en betrokkenheid van bewoners is niet vanzelfsprekend. Het is tegenwoordig meer aan mensen zelf om actief sociale relaties op te bouwen en te onderhouden. Dat biedt kansen voor mensen met zelfvertrouwen en goede sociale vaardigheden, maar ouderen die meer moeite hebben met sociale relaties opbouwen of onderhouden – denk aan het hebben van beperkte sociale vaardigheden of sociale angst – hebben een verhoogd risico op uitsluiting en eenzaamheid in deze samenleving (Machielse, 2006).

#### Coronapandemie

Tijdens de coronapandemie nam de overheid veel maatregelen om de burgers te beschermen tegen het coronavirus. Maar door mensen te isoleren, werden ze niet alleen afgezonderd van het coronavirus, maar ook van fysieke sociale contacten. Volgens enkele ouderen hebben deze maatregelen bijgedragen aan eenzaamheid. Een oudere vertelt:

” Het was coronatijd. Daardoor voelden de oudere mensen de eenzaamheid. Er zijn dus twee verschillende soorten eenzaamheid, eentje door het ouder worden en eentje door de coronatijd’ (Vrouw, Chinese achtergrond).

## Hoofdstuk 5

# Wat helpt bij het verminderen van eenzaamheid?

In de literatuur worden drie oplossingsrichtingen beschreven als het gaat om het verminderen van eenzaamheid onder ouderen (Van der Zwet et al., 2020). De eerste is netwerkontwikkeling, waarin de focus ligt op het aangaan van nieuwe relaties en/of het verbeteren van bestaande relaties. De tweede is standaardverlaging, waarbij het gaat over het bijstellen van verwachtingen en wensen ten aanzien van relaties. De derde is het leren omgaan met eenzaamheid, bijvoorbeeld door relativering, acceptatie of afleiding.

Meer concreet gaat het om zeven vormen van ondersteuning (ook wel 'werkzame elementen' genoemd) waar eenzaamheidsprojecten zich op kunnen richten. Dat zijn: ontmoeting; zinvol bezig zijn; praktisch ondersteunen; betekenisvol contact; sociale vaardigheden; realistische verwachtingen; en betekenisvolle rol (Bouwman & Van Tilburg, 2020; Van der Zwet et al., 2020). Uit onderzoek blijkt dat een interventie die alleen gericht is op het faciliteren van ontmoeting onvoldoende bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond (Van Tilburg & Fokkema, 2018). Dit heeft onder andere te maken met de complexiteit van eenzaamheid. Het combineren van verschillende soorten ondersteuning lijkt goed te werken in de aanpak (Bouwman & Van Tilburg, 2020).

We hebben aan de ouderen gevraagd wat zij denken dat helpt bij het verminderen van eenzaamheid. De resultaten vormen de basis voor dit hoofdstuk, waarbij we de vormen van ondersteuning uit de literatuur als kapstok hebben gebruikt. Paragraaf 5.1 t/m 5.4 bespreekt vormen van ondersteuning die ouderen hebben benoemd als behulpzaam bij het verminderen eenzaamheid. In paragraaf 5.5 komen de vormen van ondersteuning aan de orde die de ouderen niet expliciet hebben benoemd op de vraag wat kan helpen eenzaamheid te verminderen, maar die zij wel in een andere context in de gesprekken benoemden.

### 5.1. Ontmoeting

#### Hoe groter de eigen groep, hoe minder alleen

Sommige ouderen benadrukken dat er verschillen zijn tussen de migratieachtergronden in de mate van alleen zijn, dan wel de kans op ontmoeting met anderen die uit hetzelfde land van herkomst komen. Zo vertelt een oudere dat de persoon uit de casus (casus 3, zie [bijlage 2](#)) niet alleen is, omdat zij Turks is:



” Er zijn veel Turkse mensen in Nederland. Dat is niet alleen. Yasemin (naam van de casus, red.) is niet alleen’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Enkele andere ouderen zijn het hiermee eens. Iemand vult aan:

” Ja, Turkse mensen zijn met een miljoen in Nederland en Marokkaanse mensen met een half miljoen. Van Egyptische mensen zijn er maar tienduizend in Nederland’ (Man, Egyptische achtergrond).

De kans dat een oudere met een Turkse achtergrond in contact komt met mensen van dezelfde afkomst is volgens deze ouderen groter. Een andere oudere vertelt over de mogelijkheid tot ontmoeting:

” In Nederland is de gemeenschap gewoon heel groot, dus in welke stad je terecht komt, waarschijnlijk heb je wel gewoon meerdere Turkse mensen. Ze zijn best wel actief, vaak hebben ze verenigingen of gewoon een Moskee. En ja, binnen een heel korte periode zullen ze gewoon vrienden krijgen hier’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

### **Beschikbaarheid van ontmoetingsruimten**

Uit de gesprekken komt naar voren dat de ouderen het van belang vinden om ontmoetingsruimten te hebben voor mensen die zich door de taalbeperking sociaal minder geaccepteerd of sociaal minder veilig voelen. Deze ruimten zouden de mogelijkheid moeten bieden om op adem te komen, interesses te delen of om ‘tijdelijk’ te vluchten uit de (dreigende) eenzaamheid.

” Bij mijn groep [die samenkomt op de locatie, red] is het makkelijk, ik ken ze en we spreken de taal. Ik kom hier bijvoorbeeld maar één keer per week. Dan kan ik even andere personen zien en praten met elkaar. Dus sociaal is dat wel goed’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Ook in de ontmoetingsruimte in Rozenburg gaven ouderen aan kracht te putten uit het feit dat zij elkaar hebben ontmoet. Ontmoetingen beperken zich niet alleen tot de ontmoetingsplek zelf, maar breiden zich ook uit naar andere levensgebieden. Ze komen geregeld bij elkaar over de vloer en doen onderling klusjes voor elkaar. Ook doen ze vaak samen vrijwilligerswerk in en via de ontmoetingsplek. Via het vrijwilligerswerk komen zij dan weer in contact met Nederlanders zonder migratieachtergrond en leren via deze weg de Nederlandse taal.

### **Woonvormen**

In één van de groeps gesprekken ging het kort over de gewenste woonsituatie. Een oudere vertelt over zijn zoektocht naar een woonvorm voor mensen als hij:

” Een huis met dezelfde soort mensen als ik. Geen verzorgingshuis, maar een gezelligheidshuis. Waarbij je in plaats van een grote driekamerwoning gewoon één kamer hebt met alles erin. Dat je oog hebt voor elkaar, stukje sociale controle en gezelligheid’ (Man, Turkse achtergrond).

Ook door woonvormen dusdanig in te richten, kan ontmoeting worden gefaciliteerd.

Onderzoek liet al in 2018 (Witter & Fokkema) zien dat er inderdaad wensen bestaan van ouderen met een migratieachtergrond om samen met, of in de buurt van, anderen met dezelfde achtergrond te wonen. Dit komt voort uit de behoefte om in de moedertaal te kunnen communiceren en te kunnen praten over vroeger, waarbij de herkomstcultuur centraal staat.

## 5.2. Zinvol bezig zijn

Mensen helpen zinvol bezig te zijn is ook een ondersteuningsvorm die eenzaamheid kan verminderen. Actief bezig zijn of activiteiten doen kunnen het gevoel geven zinvol bezig te zijn (Van der Zwet et al., 2020). Het plezier en de voldoening die hieruit voortkomen kunnen afleiden van eenzaamheidsgevoelens. Op basis van de gesprekken blijkt dat zinvol bezig zijn ook vaak samen gaat met ontmoeting en contact met (gelijkgestemde) anderen.

### Groepsactiviteiten

De ouderen vertellen dat het doen van activiteiten met (een groep) anderen eenzaamheid kan verminderen, omdat je nieuwe mensen ontmoet en de tijd hebt om elkaar te leren kennen. Als het gaat om het contact met anderen, vertelt een oudere:

” Wij hebben bijvoorbeeld in een groep van Marokkaanse ouderen. We hebben echt een goede structuur om te praten over hoe je je voelt of over de moskee, over godsdienst, geloof, je eigen situatie of over cultuur. Dat is ook een groep mensen om iets mee te delen’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Een ander vult aan:

” Ik heb een groep van Indonesische mensen en zij zijn ook eenzaam net als ik. En dan komen ze met elkaar in contact. We ontmoeten elkaar een keer per maand en eten regelmatig samen. Want dat is een behoefte van mensen hè?’ (Vrouw, Indonesische achtergrond).

Zoals al eerder naar voren kwam, vinden de ouderen dat je vooral actief moet worden als je je eenzaam voelt en je niet terug moet trekken. Op de vraag over welke activiteiten dan goed zijn tegen eenzaamheid antwoorden verschillende ouderen:



” Sporten, schilderen, wandelen, koffiedrinken, leren fietsen, reizen’ of: ‘Technische activiteiten, theater spelen, samen bij elkaar komen.’

Deelname aan sociale activiteiten kan bijdragen aan het verbreden van het sociale netwerk (Ten Kate et al., 2020). Dit geeft de gelegenheid om nieuwe contacten op te doen en een gevoel van verbondenheid met de samenleving.

### **Activiteiten met mannen en vrouwen apart**

Tijdens het gesprek over activiteiten vertellen enkele vrouwen dat het soms fijn is om alleen met vrouwen te zijn, omdat je dan andere zaken kunt bespreken dan als er mannen bij zijn:

” Ja, je kan niet over alles praten met mannen erbij... Want dat kan niet als er mannen zitten [praten over een operatie aan je baarmoeder, red]. Dan kan je niet zeggen wat de operatie was’ (Vrouw).

Dit gaat dus specifiek over in groepen praten over bepaalde onderwerpen. Het gaat niet op voor het doen van activiteiten. Dat kan wel gezamenlijk:

” Als je gewoon activiteiten en leuk samen doet, dan is geen probleem’ (Vrouw).

### **Activiteiten met ouderen met dezelfde achtergrond**

In meerdere gesprekken geven de ouderen aan dat het ook fijn kan zijn om activiteiten te doen met mensen met dezelfde migratieachtergrond of die dezelfde taal spreken. Taal blijft namelijk een barrière om bijvoorbeeld deel te nemen aan bepaalde activiteiten. Zo vertelt een oudere:

” Eerst moet diegene (casus 3, zie bijlage) iets diens uit eigen cultuur zoeken, daarna met een andere cultuur... Het gaat ook over de taal. Je kan niet meteen met een Nederlandse organisatie praten, hoe kan je dan communiceren?’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Taal maakt het lastig om deel te nemen aan activiteiten waar ook ouderen zonder migratieachtergrond aan deelnemen:

” Dus ik wil wel, maar tegelijkertijd kan ik het ook niet vanwege de taal. Ik word ook niet gevraagd en weet niet zo goed hoe ik in contact kom’ (Vrouw, Chinese achtergrond).

Deze oudere vult aan dat activiteiten met de ‘eigen groep’ makkelijker zijn. Enerzijds door de taal, maar ook vanwege het feit dat je het over onderwerpen kunt hebben die je met elkaar deelt. Zo vertelt ze:



” Bij mijn groep is het makkelijk: ik ken ze en we spreken de taal. Zo kunnen we spreken over wat ons bezighoudt en ze begrijpen ook dat bijvoorbeeld onze kleinkinderen geen Chinees meer spreken. Dan hebben we het erover hoe jammer dat is en zij begrijpen hoe dat is. Ik weet niet of dat bij Nederlanders ook zo kan. Het is ook een stuk eigen cultuur waar je het over wilt hebben’ (Vrouw, Chinese achtergrond).

Een andere oudere herkent dit:

” Ja ik vind dit ook fijn. Ik zit hier met allemaal Hindoestanen, dan ben je bekend en je spreekt over dingen van vroeger. Ik hoor dingen over plekken van mijn jeugd en we halen herinneringen op. Dat is wel heel erg fijn, want dat is ook een stuk van mij’

(Vrouw, Surinaamse achtergrond). Ook in de voorbeelden eerder in dit hoofdstuk vertellen ouderen over activiteiten met mensen uit hun eigen groep, bijvoorbeeld met Marokkaanse mannen onderling, of met mensen uit Indonesië. Hier kunnen ze met elkaar praten over onderwerpen die zij gemeen hebben:

” Praten over hoe je je voelt, over de moskee, godsdienst, het geloof, de eigen situatie, cultuur...’

### **(On)betaald werk**

In de literatuur wordt zinvol bezig zijn beschreven als het ondernemen van activiteiten waar je voldoening uit haalt (Van der Zwet et al., 2020). Aanvullend kan werk of vrijwilligerswerk het gevoel van zingeving en ‘nuttig’ bezig te zijn versterken (Van de Maat et al., 2020). Dit werkt dan voor korte of langere tijd als een afleiding van de gevoelens van eenzaamheid.

De ouderen zelf benoemen ook dat het doen van (on)betaald werk kan helpen tegen eenzaamheidsgevoelens. Zij associëren (vrijwilligers-)werk echter niet expliciet met zinvol bezig zijn, maar onder meer met ontmoeting. Zo kan het een goede manier zijn om sociale contacten te leggen volgens enkele ouderen:

” En dan maak je veel eerder contact, want als je gaat werken, dan heb je een heleboel mensen waarmee je contact kunt krijgen. Dan word je open, dan ga je praten, maar als je geen contact hebt, dan ga je met de dag achteruit, want je wilt niks weten wat er buiten gebeurt’ (Vrouw, Curaçaose achtergrond).

Een andere oudere benadrukt:

” Ja, kijk. Werk is beter. Jij werkt een aantal uren, dan ga je even werken, even praten, even wat drinken, de tijd gaat voorbij. Maar als je alleen thuis bent, tussen vier muren en met de televisie bijvoorbeeld, dan word je helemaal gek’ (Man).



Een bijkomstigheid van het doen van vrijwilligerswerk is dat je niet alleen mensen ontmoet, je kunt zo ook de taal beter leren beheersen. Een van de ouderen vertelt:

” Ik denk vrijwilligerswerk. Als iemand hier komt en die kent de taal niet: doe vrijwilligerswerk. Voor de taal is het goed. En voor activiteiten.’ (Vrouw).

Zoals eerder benoemd, zetten bijna alle ouderen die deelnamen zich vrijwillige in. Voor een deel van hen is de reden hiervoor het beter leren van de Nederlandse taal:

” Ik werk als vrijwilliger. Voor de taal is het goed’ (Vrouw, Syrische achtergrond).

Het leren van de taal – zo zagen we eerder – is voor veel migrantenouderen een manier om aansluiting te vinden en uitsluiting te voorkomen.

Ook hebben we met enkele ouderen besproken hoe zij passend vrijwilligerswerk hebben gevonden. Een aantal ouderen geeft aan dat ze (vrijwilligers)werk via sociale media zoals Facebook hebben gevonden.

### 5.3. Betekenisvol contact

Uit de gesprekken met ouderen valt op dat zij contact, waarmee eenzaamheid vermindert, veelal zien als het hebben van intiemere contacten. In de literatuur staat dit beter bekend als betekenisvol contact. Dit sluit aan bij bevindingen uit de literatuur dat het aantal sociale contacten geen verklarende factor is voor eenzaamheid onder ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond. Maar eerder de kwaliteit en de tevredenheid over deze sociale relaties (Van Tilburg & Fokkema, 2018; Ten Kate et al., 2020). En dat interventies gericht op uitbreiding van het sociale netwerk daarmee niet voldoende zijn om eenzaamheid onder deze ouderen te verminderen.

Zo noemden enkele ouderen bij het bespreken van casus 1 dat deze persoon een nieuwe partner nodig heeft om zijn eenzaamheid te verminderen. Zodat je iemand in huis hebt om mee te praten en het verdriet over het verlies van je oude partner vergeet. Maar naar aanleiding van een andere casus vertellen ouderen juist dat het hebben van een partner niet per se afdoende is tegen eenzaamheid. Zo vertellen ouderen dat het belangrijk is om vrienden te hebben waarmee je over verschillende onderwerpen kan praten. De volgende uitspraak illustreert dit treffend:

” Mijn vader is overleden, maar hij vertelde dingen die ik nooit zal vergeten. Hij zei: luister zoon, er zijn dingen in je leven die je niet allemaal kunt vertellen aan je vrouw... Maar tegen vrienden kun je alles uitleggen’ (Man, Pakistaanse achtergrond).

Nadat meerdere mannen dit bevestigd hebben, vervolgt hij:

” Hij [de persoon in casus 1, red.] heeft vrienden nodig om uit te gaan, samen te eten, te praten, te wandelen, weet je wel. Dat hij het verdriet vergeet. Dat soort hulp heeft hij nodig, psychisch, dat hij niet in de stress blijft’ (Man, Pakistaanse achtergrond).

Psychische en emotionele ondersteuning kan ook buiten een partner of vrienden om worden gevonden, benadrukken enkele anderen. Bijvoorbeeld door contact met een psycholoog of door een lotgenotengroep:

” Voor een persoon die zoiets meemaakt [verlies van een partner, red] zou het ook fijn zijn als hij kan zitten met personen die ook zo’n ervaring hebben meegemaakt. Die vertellen over hoe zij het hebben beleefd. Dan leer je daarvan denk ik’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Verschillende ouderen stellen dat het belangrijk is om te kunnen praten over wat je dwars zit en om ervaringen uit te wisselen.

Tot slot kwam er uit de gesprekken naar voren dat je betekenisvol contact niet alleen met andere mensen hebt. Twee ouderen (mannen, Turkse en Marokkaanse achtergrond) geven aan dat je ook steun kunt krijgen door te bidden en te praten met jouw God. Eén van hen antwoordt op de vraag of een God kan helpen tegen eenzaamheid:

” Ja, dat is de beste soort steun. Ik durf eerlijk te zeggen dat dat beter is dan een psycholoog. Praten met God. ... Bidden is goed voor de stress, anders maakt hij [de persoon in de casus, red] zichzelf kapot’ (Man, Turkse achtergrond).

Dit citaat gaat over de band die iemand met God heeft en wat die band voor hen kan betekenen. Het gaat hier niet zozeer over, bijvoorbeeld, moskeebezoek. Hoewel dit een van de activiteiten kan zijn (zoals eerder in dit hoofdstuk benoemd), is hier wel een kanttekening bij te plaatsen volgens een oudere:

” We hebben in de moskee heel veel, maar het probleem is: we hebben geen bijeenkomsten over de structuur van het leven, bijvoorbeeld eenzaamheid: hoe kun je eenzaamheid accepteren?’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Ook uit onderzoek blijkt dat religie, en dan met name de band met een God, betekenis geeft in iemands leven (Nhass & Verloove, 2020). Er kan een soort vriendschap met een God ontwikkeld worden, wat beschermt tegen gevoelens van eenzaamheid. Geloof kan beschermen tegen eenzaamheid door de beschermende rol van het geloof, het behoren tot een groep, het hebben van een ontmoetingsplek (een gebedshuis) en door steun te ontvangen van en geven aan andere gelovigen (Ciobanu & Fokkema, 2017).



## 5.4. Praktisch ondersteunen

Praktisch ondersteunen kan op verschillende manieren. Denk aan huisbezoeken waarbij ondersteuning wordt geboden, informatieverstrekking over lokaal beschikbare voorzieningen en hulp bij vervoer (Van der Zwet et al., 2020). Als mensen ondersteuning krijgen bij praktische zaken, kan hen dat het gevoel geven dat ze ingebed zijn in een groter, zorgzaam verband. Het versterkt het gevoel er niet alleen voor te staan (Schoenmakers, Bouwman & Van Tilburg, 2021).

### EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Sommige ouderen geven aan dat het verminderen van eenzaamheid deels bij de persoon zelf ligt. Dat het uit jezelf moet komen om bijvoorbeeld aan activiteiten mee te doen, of om andere mensen te ontmoeten. Zo reageert een oudere op een gesprek over activiteiten die worden aangeboden: 'Ze hebben sporten voor ouderen, voor senioren, maar het moet uit jou komen of je daaraan mee wilt doen. Dus eigen wil telt ook, vind ik. ... Je moet de eigen wil hebben om iets te kunnen leren, om iets te kunnen weten, om die eenzaamheid te verbreken' (Vrouw, Antilliaanse achtergrond). Het kan echter lastig zijn voor mensen om de eerste stap uit eenzaamheid te zetten. Een ander vertelt: 'Je moet je eigen leven accepteren. Je moet iets doen, maar dat is moeilijk. De eerste stap is echt moeilijk, omdat je niet wilt beginnen' (Man, Marokkaanse achtergrond).

### Actief benaderen

Ondanks dat meerdere ouderen aangeven dat het verminderen van eenzaamheid ook uit jezelf moet komen, stellen ze ook dat het belangrijk is dat je wordt uitgenodigd.

” Eigenlijk, als je praat over bijvoorbeeld Yasemin [persoon uit de casus, red]: zij komt uit Turkije, heeft een eigen cultuur, niet dezelfde cultuur als in Nederland. Dus soms willen mensen niet naar uit zichzelf buiten, iets zoeken of ontwikkelen. Dus moet de organisatie iets voor hen doen, op de deuren kloppen' (Man, Marokkaanse achtergrond).

Meerdere ouderen zijn het ermee eens dat de omgeving vooral moet blijven proberen contact te zoeken. Het vraagt doorzettingsvermogen en creativiteit om toch iemand het huis uit te krijgen. Onderzoek onderstreept dat het belangrijk is om bereik van ouderen aan te sluiten bij de plekken waar ouderen met een migratieachtergrond al zijn (Kolste et al., 2021). Op die manier kun je gericht ouderen uitnodigen.

Een oudere vertelt over zijn tijd bij de gemeente:

” Ja, deze persoon [persoon uit casus, red] zou wel hulp kunnen gebruiken. In mijn tijd bij de gemeente gingen we persoonlijk bij mensen langs om te kijken en te vragen hoe het ging. Echt even persoonlijk contact, dat is zo belangrijk. Dan voelt iemand zich gehoord en gezien én dan kun je even kijken hoe het echt met iemand gaat. We gingen elke maand eventjes langs’ (Man, Turkse achtergrond).

Het belang van ‘outreaching’ werken in het kader van eenzaamheid is ook in de literatuur te vinden: juist mensen die zich terugtrekken, hebben er baat bij als zij actief worden uitgenodigd voor interventies (Van der Zwet et al., 2020). Zogenaamde ‘sleutelfiguren’ (actieve bewoners met een groot netwerk in een buurt) kunnen hierbij een rol spelen (Van der Zwet et al., 2020; Kolste et al., 2021; De Gruijter & Verwijs, 2010).

Het belang van het actief benaderen van ouderen voor activiteiten en eenzaamheidsinterventies horen we ook terug in de andere gesprekken. Zo vertellen ouderen dat ze ‘gepusht’ zijn om aan het programma deel te nemen. Eén van hen verteld vrolijk:

” Ze [maatschappelijk werker, red.] had me doorverwezen hier naartoe en ik zei ‘ja’. Maanden later werd ik door haar gebeld en vroeg ze: ‘En? Hoe gaat het daar op de locatie?’ Ik zei: ‘Oh nee, daar ben ik niet geweest.’ Zij zei: ‘Je zei dat je zou gaan.’ Toen zei ik: ‘Oké, ik ga wel.’ Ik ben gepusht’ (Man, Marokkaanse achtergrond).

Zo’n duwtje in de rug hebben sommige ouderen nodig.

### **Vertrouwen en openheid creëren en dan inspelen op behoeften**

Het is belangrijk om problemen, waaronder eenzaamheid, niet centraal te stellen wanneer je bijvoorbeeld als organisatie bij ouderen langsgaat, zo geven enkele ouderen aan.

” Als iemand het wil vertellen, dan vertelt die het wel. Maar niet: vertel je problemen en we gaan kijken of jij hier past’ (Man, Turkse achtergrond).

Een andere oudere is het hiermee eens:

” Als jij respect tussen jou en hem opbouwt, dan kan hij vanzelf alles eruit gooien, praten over zijn problemen, waarom hij eenzaam is. Hij begint zelf, niet jij’ (Man, Egyptische achtergrond).

In een ander gesprek wordt benoemd dat je het beste kunt kijken naar wat wensen van ouderen zelf zijn. Je zou jezelf moeten afvragen: wat willen zij doen?

” Sommige ouderen, die willen iets doen, of spelen of koken of... Wat vinden zij leuk? Dan gaan wij helpen’ (Vrouw).



Het centraal stellen van wensen en het kijken naar de gehele situatie van een persoon komt ook naar voren in de literatuur (Van de Maat, Kok & Damhuis, 2022; Kolste et al., 2021). Aanvullend benoemen de ouderen dat je hen moet betrekken bij het samenstellen van activiteiten. En dat het opbouwen van vertrouwen en het creëren van openheid minstens zo belangrijk is om aan te kunnen sluiten bij iemands behoeften. Op die manier sluiten interventies gericht op eenzaamheid beter aan en kijken ze breder naar het leven van een oudere in plaats van alleen naar eenzaamheid.

### **Activiteiten aanbieden met begrijpelijk materiaal**

Zoals beschreven, vormt taal volgens meerdere ouderen een barrière om deel te nemen aan activiteiten met mensen buiten de 'eigen groep'. Meerdere ouderen benadrukken hoe belangrijk het is om in te zetten op het onder de knie krijgen van de Nederlandse taal, zodat zij contact kunnen leggen met mensen, en (vrijwilligers-)werk kunnen zoeken. Het belang van het beheersen van de taal bij het voorkomen van ervaringen van uitsluiting en eenzaamheid blijkt ook uit andere onderzoeken (Klok et al., 2017; Fokkema & Ciobanu, 2021). Ondersteuning bij het leren van taal is dan ook van harte welkom. Wanneer het gaat over het ontwikkelen van eenzaamheidsinterventies wordt in de literatuur als werkzaam element het aanbieden van 'begrijpelijk materiaal' genoemd (Kolste et al., 2021). Hierbij gaat het om het aanbieden van eenzaamheidsinterventies in begrijpelijk Nederlands, al dan niet aangevuld met beeldmateriaal of materiaal in andere talen.

### **Vervoersmogelijkheden**

Onderzoek laat zien dat ouderen met een migratieachtergrond vaker een slechtere gezondheid hebben, en vaak al op jongere leeftijd, dan ouderen zonder migratieachtergrond (CBS, 2020; Ten Kate et al., 2020). Ondanks dat beperkte mobiliteit voor alle ouderen een risicofactor kan zijn, aangezien dit ervoor kan zorgen dat zij niet op bezoek kunnen bij anderen of niet de energie hebben om tijd in relaties te steken, lijkt het voor ouderen met een migratieachtergrond extra relevant.

Niet van alle deelnemers aan de gesprekken is bekend over welke mobiliteit en vervoersmogelijkheden zij beschikken. Wel wordt duidelijk dat men bij eventueel gebruik van de auto let op de kosten:

” Als ik op bezoek ga en ik moet de stad in, dan ik niet naar de binnenstad omdat het tot 12 uur betaald parkeren is [gebaart met zijn vingers dat parkeren duur is] (Man, Turkse achtergrond).

Een andere oudere vertelt hierover:

” Ik woon hier in Rozenburg. Als je wat nodig hebt, ga je naar Rotterdam of naar Spijkenisse, dan moet je bijvoorbeeld met de auto. Benzine kost heel veel geld. Dan moet de gemeente ook steunen, dit soort mensen, ook met fietsen, dat soort dingen. Maar aan wie kan ik dat vragen?’ (Man, Irakese achtergrond).

Ook geven ouderen aan dat organisaties en instellingen beter stil moeten staan bij de consequenties van maatregelen voor ouderen. Bijvoorbeeld als men een gebouw sloopt waar ouderen activiteiten bezoeken, dan zou men moeten nadenken over alternatieve vervoersmogelijkheden als de activiteiten naar een andere locatie verhuizen, aangezien ouderen relatief vaak slecht ter been zijn:

” Maar weet je wat ook het probleem is bij die oudere mensen als zij die activiteiten komen doen? Het probleem is dat zij vaak slecht ter been zijn. Dus ik denk, als de gemeente bijvoorbeeld voor hen vervoer regelt voor het halen en brengen, dan gaat het een stukje makkelijker’ (Vrouw).

Ook de huisarts kan hierbij helpen. De ouderen zelf, of eventueel hun partner of anderen in de omgeving kunnen dit vragen. Een oudere geeft als eigen voorbeeld:

” Mijn buurvrouw woont alleen en zij kan nergens heen, want zij kan niet lopen. Hij (de huisarts, red.) heeft mij geholpen om voor haar een rolstoel te krijgen. Dan kan ik twee keer per week met haar naar buiten.’ (Vrouw)

## 5.5. Andere vormen van ondersteuning

Naast de vier vormen van ondersteuning beschreven in de paragrafen hiervoor, komen er in de literatuur nog drie andere vormen van ondersteuning voor, die echter niet expliciet zijn genoemd door de ouderen, namelijk: 1) inzetten op sociale vaardigheden; 2) realistische verwachtingen; en 3) betekenisvolle rol. Hoewel de ouderen niet specifiek hebben gesproken over deze vormen als een oplossing voor het verminderen van eenzaamheid, zijn ze wel alle drie benoemd in de gesprekken in het kader van risicofactoren. Aangevuld met wat we weten uit de literatuur zullen we deze drie vormen van ondersteuning hier kort bespreken.

### Sociale vaardigheden

In het vorige hoofdstuk hebben we beschreven dat het gebrek aan sociale vaardigheden bij kan dragen aan eenzaamheid. Ouderen spraken echter niet over het (opnieuw) aanleren van sociale vaardigheden als iets dat kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. In de literatuur staat dat het verbeteren van sociale vaardigheden kan helpen om eenzaamheid te verminderen, omdat deze van belang zijn bij het aangaan en onderhouden van sociale relaties (Van der Zwet et al., 2020). Goede vaardigheden kunnen relaties diepgang geven, bijvoorbeeld door ondersteunende reacties te geven en goed te luisteren. Ook helpen ze om problemen in relaties te voorkomen dan wel te overwinnen. Gezien deze informatie én het feit dat het gebrek aan sociale vaardigheden als mogelijke risicofactor van eenzaamheid is benoemd, kan het helpen om in te zetten op het verbeteren van sociale vaardigheden. Belangrijk is echter wel dat de ouderen in kwestie hiervoor ook gemotiveerd zijn en hier behoefte aan hebben.



### **Realistische verwachtingen**

In de literatuur wordt ook gesproken over de impact van onrealistische verwachtingen. Wanneer iemand bijvoorbeeld onrealistische verwachtingen heeft over de snelheid waarmee een diepgaand contact ontstaat, dan kan diegene teleurgesteld raken (Van der Zwet et al., 2020). Dat kan negatieve interpretaties in de hand werken ('ze willen mij niet') en ertoe leiden dat iemand zich sociaal terugtrekt. Specifiek voor ouderen met een migratieachtergrond wordt er in de literatuur gesproken over wat zij qua zorg van hun familie verwachten, met name van hun kinderen (Nhass & Verloove, 2020; Fokkema & Van Tilburg, 2007; Fokkema & Ciobanu, 2021). Het verschil tussen een verwachting en de realiteit kan eenzaamheid in de hand werken (ibid.). Met behulp van, bijvoorbeeld, trainingen kan iemand inzicht krijgen in de eigen denkpatronen, waardoor negatieve interpretaties na niet ingeloste verwachtingen kunnen verminderen (Van der Zwet et al., 2020). We hebben met de ouderen helaas niet gesproken over het bijstellen van verwachtingen als mogelijke oplossing voor het verminderen van eenzaamheid. Dit zou in volgend onderzoek meegenomen moeten worden.

### **Betekenisvolle rol**

Eerder in dit hoofdstuk beschreven we al dat ouderen erop wijzen dat het verrichten van (vrijwilligers)werk kan helpen om eenzaamheid te verminderen. Je komt hierdoor volgens hen buiten, je hebt contact met anderen en het helpt met het oefenen met de Nederlandse taal. Er is niet direct benoemd dat het doen van (on)betaald werk helpt tegen eenzaamheid doordat je een betekenisvolle rol hebt. Volgens de literatuur kan dit echter wel een mechanisme zijn achter het doen van (on)betaald werk en het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Wanneer iemand iets doet voor anderen en daarvoor erkenning en waardering krijgt, kan die persoon het gevoel krijgen van belang te zijn en deel uit te maken van een groter geheel, waardoor gevoelens van eenzaamheid verminderen (Van der Zwet et al., 2020).



## Hoofdstuk 6

# Beschouwing

De eerste associaties die de geïnterviewde ouderen hebben met het onderwerp 'eenzaamheid' is het 'alleen zijn' en hebben van een 'teruggetrokken levenshouding'. Zij verwijzen daarbij naar het gevoel geen deel uit te maken van een groep. Deze eerste associaties kunnen mogelijk worden verklaard doordat ouderen met een migratieachtergrond zijn opgegroeid in landen met een collectivistische cultuur. De kijk op een fenomeen als eenzaamheid vindt dan meer plaats vanuit het perspectief van de groep en het gebrek aan aansluiting daarbij en minder vanuit het individuele perspectief en het persoonlijke gemis aan betekenisvol contact. Hoewel de eerste associaties met eenzaamheid dus 'alleen zijn' en 'het niet bij een groep horen' zijn, wijzen sommige ouderen ook op het belang van de kwaliteit van het sociale contact. Volgens hen kan eenzaamheid ook ontstaan wanneer de kwaliteit van het contact niet goed is, zelfs als mensen wel contacten hebben en deel uitmaken van een groep. Dat sluit aan bij onderzoek van Fokkema en Ciobanu (2021) waaruit blijkt dat het voornamelijk gaat om de kwaliteit van sociale contacten die eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond in de hand kan werken, los van het aantal contacten dat iemand heeft. Overigens associëren sommige ouderen eenzaamheid ook met hun migratie naar Nederland, omdat ze zich afgesneden voelen van hun land van herkomst en de contacten die ze daar hadden.

Over hoe gemakkelijk het is om over eenzaamheid te spreken, variëren de meningen onder de verschillende ouderen met diverse migratieachtergronden. Wel lijkt onder hen overeenstemming te zijn over het bespreken van gevoelens van eenzaamheid: in de eerste plaats gebeurt dat binnen de groep van mensen met dezelfde migratieachtergrond. In de eigen groep is het volgens hen gemakkelijker om begrip te vinden doordat in de moedertaal kan worden gesproken en mensen op een vergelijkbare manier denken. Hoewel sommige ouderen vertellen dat in hun cultuur (in dit voorbeeld de Antilliaanse cultuur) alles besproken kan worden, wijzen andere ouderen op de angst om binnen de eigen gemeenschap over persoonlijke zaken te spreken. Zij vertellen dat mensen vanuit schaamte niet open willen zijn over hun persoonlijke problemen en 'de vuile was niet buiten willen hangen'. Dat ouderen met een migratieachtergrond gesloten kunnen zijn over gevoelens van eenzaamheid blijkt ook uit het onderzoek van Nhass en Verloove (2020). Eenzaamheid bij Marokkaanse ouderen is volgens hen soms onbespreekbaar, omdat dat niet past binnen de rol die familie zou moeten hebben: namelijk dat die goed voor je zorgt als je ouder wordt. Het bespreken van eenzaamheid betekent in dit geval dat je aangeeft dat je familie niet goed voor je zorgt.

Volgens de ouderen geven mannen over het algemeen minder vaak uiting aan hun gevoelens en vinden zij het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen. Sommige ouderen hebben opgemerkt dat mannen vanwege hun "trots" een afwachtende houding aan-



nemen wanneer ze te maken krijgen met eenzaamheid. Bij het signaleren, bespreekbaar maken en motiveren zou het goed zijn hier rekening mee te houden.

### **Factoren die het risico op eenzaamheid verhogen**

Als het om persoonlijke risicofactoren gaat die een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid noemen de ouderen het beheersen van de taal als een belangrijke factor. Ouderen die de Nederlandse taal niet goed beheersen, vinden het lastig contact te leggen met mensen zonder migratie-ervaring. Wanneer de communicatie in het Nederlands stroef verloopt, blijken gesprekspartners niet altijd gemotiveerd om het gesprek gaande te houden en in het contact te investeren. Bovendien kunnen ouderen die de taal niet goed beheersen tijdens gesprekken in het Nederlands het gevoel krijgen dat ze niet goed begrepen worden. Wat taalbeheersing betreft is er volgens sommige ouderen een duidelijk verschil tussen ouderen die als gastarbeider of vluchteling naar Nederland zijn gekomen en de ouderen die uit voormalige koloniën naar Nederland zijn gekomen. De laatste groep heeft minder last van de taalbarrière. Ideeën over genderrollen kunnen volgens sommige ouderen het leren van de Nederlandse taal soms bemoeilijken en daardoor het risico op eenzaamheid vergroten. Denk aan het idee dat het voor vrouwen minder belangrijk zou zijn om Nederlands te spreken, omdat zij een belangrijke rol binnenshuis zou hebben.

Een andere persoonlijke risicofactor is het vanwege schaamte, taboe en angst moeite hebben om over persoonlijke problemen te spreken. Daarnaast vertellen ouderen over hoe het werkloos zijn en het hebben van beperkte sociale vaardigheden bij kan dragen aan gevoelens van eenzaamheid. Ook de manier waarop ouderen omgaan met 'life events' benoemen zij als risicofactor. Mensen die zich na een 'life event' terugtrekken kunnen volgens hen in 'zware eenzaamheid' terecht komen, terwijl het volgens hen juist belangrijk is om je na een belangrijke levensgebeurtenis open te stellen naar anderen.

### **Veranderingen in het sociale netwerk**

Volgens de ouderen is migratie op zichzelf een risicofactor voor eenzaamheid, met name als het gaat om veranderingen in het sociale netwerk. Door afgesneden te zijn van hun thuisland ervaren zij gevoelens van eenzaamheid en heimwee. De ouderen beschrijven hoe zij vooral in de eerste jaren na de migratie niet alleen hun land en gebruiken missen, maar ook het contact met vrienden en familie.

### **Realistische verwachtingen van de zorg door kinderen**

Ook hoge verwachtingen van de zorg door de kinderen spelen volgens de geïnterviewde ouderen een rol bij het ervaren van gevoelens van eenzaamheid. Sommige ouderen vertellen over de sterke verwachting binnen hun cultuur dat kinderen voor hun ouders moeten zorgen als zij ouder worden. Tegelijkertijd hebben de kinderen een eigen sociaal leven en werk en daardoor slechts beperkt de tijd om voor hun ouders te zorgen. Volgens één van de ouderen hebben Marokkaans-Nederlandse ouderen moeite om dit gegeven te accepteren. Voor in de toekomst lijkt het dan ook een uitdaging om ouderen

te helpen bij het ontwikkelen van meer realistische verwachtingen over de zorg die zij van hun kinderen kunnen verwachten.

### **Wat helpt bij het verminderen van eenzaamheid?**

Als het om het verminderen en doorbreken van eenzaamheid gaat geven de ouderen aan dat het contact leggen en het netwerk uitbreiden cruciaal is. Het denken vanuit het collectief komt daarbij weer naar voren. Zo zouden ouderen met een migratieachtergrond die relatief weinig voorkomt in Nederland, bijvoorbeeld een Egyptische achtergrond, zich eenzamer voelen en meer alleen zijn dan ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond, vanwege het feit dat die groepen in Nederland veel groter zijn.

### **Ontmoetingsplekken en activiteiten**

De geïnterviewde ouderen schrijven een belangrijke rol toe aan ontmoetingsplekken voor ouderen die dezelfde taal spreken, zodat zij zich daar geaccepteerd en sociaal veilig voelen. Deze plekken kunnen de mogelijkheid bieden om op adem te komen, interesses te delen of om tijdelijk te vluchten uit de ervaren eenzaamheid. Via deze ontmoetingsplekken kan ook meer persoonlijk contact ontstaan tussen de bezoekers en kunnen mensen elkaar ondersteunen. Deze behoefte van ouderen aan ontmoetingsplekken voor de eigen groep roept overigens de vraag op in welke mate dit tot segregatie van groepen kan leiden en er een gebrek aan samenhang in de samenleving ontstaat.

Sociale activiteiten kunnen ook helpen volgens de ouderen. Door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te doen kom je in contact met anderen en dat contact zet mensen aan om over zichzelf te vertellen en zich open te stellen. Als je volgens ouderen geen contact met andere mensen maakt, trek je je terug in jezelf en ga je achteruit. Een aandachtspunt bij het organiseren van activiteiten is volgens ouderen dat groeps gesprekken met zowel mannen als vrouwen niet goed werken. Gezamenlijke 'doe-activiteiten' zijn daarentegen wel mogelijk.

### **Betekenisvol contact**

Het ervaren van betekenisvol contact kan helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Niet alleen de partner heeft hierbij een belangrijke rol, ook vrienden en 'lotgenoten' kunnen een belangrijke rol vervullen bij het ervaren van waardevol sociaal contact. De ouderen vertellen dat zij ook betekenisvol contact ervaren met God. Zij zeggen steun te ervaren door te bidden tot en te praten met God. Daardoor kan een soort vriendschap met een God ontstaan, wat gevoelens van eenzaamheid voorkomt of vermindert.

### **Praktisch ondersteunen**

Volgens de ouderen die geïnterviewd zijn, dragen mensen een eigen verantwoordelijkheid om eenzaamheid te doorbreken. Ze hechten echter ook belang aan het bieden van praktische ondersteuning. Tegelijkertijd kunnen er verschillende activiteiten en vormen van ondersteuning worden aangeboden, maar uiteindelijk is het aan de mensen zelf om



de stap over de drempel te zetten. Dat kan voor sommige mensen lastig zijn. Daarom is het volgens de ouderen belangrijk om mensen actief te blijven benaderen. Het vergt volgens hen vaak doorzettingsvermogen en creativiteit voordat ouderen ingaan op suggesties voor bijvoorbeeld activiteiten of het bezoeken van ontmoetingsplekken. Sommigen geven aan 'gepusht' te zijn naar activiteiten en ze dat duwtje nodig hadden.

Wanneer een ondersteunend gesprek plaats vindt, raden de ouderen aan om mensen zelf te laten praten over hun problemen. Het opbouwen van vertrouwen en creëren van openheid zou volgens hen centraal moeten staan in het gesprek. Daarnaast is het tijdens het gesprek belangrijk om in te spelen op behoeften, ook al liggen die behoeften soms niet alleen op het gebied van eenzaamheid. Ondersteuning bij het vervoer is volgens de ouderen ten slotte ook belangrijk. Vanwege de kosten, maar ook omdat er behoefte is aan praktische hulp bij het helpen regelen van vervoer. Ouderen vragen zich bijvoorbeeld af bij wie zij hiervoor om hulp kunnen vragen. Duidelijkheid over waar ouderen terecht kunnen met vragen over praktische ondersteuning lijkt dan ook gewenst.

# Literatuur

- \* Bouwman, T. E., & Van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8.
- \* Centraal Bureau voor de Statistiek (z.j.). *Wat is het verschil tussen de eerste en tweede generatie?* Geraadpleegd via: [www.cbs.nl/nl-nl/faq/](http://www.cbs.nl/nl-nl/faq/)
- \* Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020). Jaarrapport Integratie 2020. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- \* Ciobanu, R. O., & Fokkema, T. (2017). The role of religion in protecting older Romanian migrants from loneliness. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43(2), 199-217.
- \* Den Ridder, J., Josten, E., Boelhouwer, J. & Van Campen, C. (2020). De sociale staat van Nederland 2020. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- \* De Gruijter, M., & Verwijs, R. (2010). *Praktijken voor de aanpak van eenzaamheid bij oudere migranten. Onderzoek in opdracht van de Coalitie Erbij*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- \* De Regt, S., Fokkema, T. & Das, M. (2022). *Migrantenouderen in Nederland. Een beschrijvende analyse van de leefsituatie van ouderen uit de 20 grootste herkomstgroepen*. Den Haag: Centraal Bureau van de Statistiek.
- \* Fokkema, T. (2019). *'Eenzaamheid onder oudere migranten is een complex en veelkoppig monster'*. Utrecht: Kennisplatform Inclusief Samenleven.
- \* Fokkema, C. M., & Van Tilburg, T. G. (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38(4), 161-177.
- \* Fokkema, T., & Ciobanu, R. O. (2021). Older migrants and loneliness: scanning the field and looking forward. *European Journal of Ageing*, 18(3), 291-297.
- \* Fokkema, C., & Das, M. (2020). Familienetwerken van niet-westerse oudere migranten. In: *Jaarrapport Integratie 2020*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.



- \* Fokkema, T., & Das, M. (2021). Marokkaanse en Turkse migrantenouderen zijn eenzaam ondanks sociale contacten. *Demos: bulletin over Bevolking en Samenleving*, 37(6), 5-7.
- \* Fokkema, T., & Van Tilburg, T. G. (2006). Aanpak van Eenzaamheid: Helpt het? *Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Den Haag: Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
- \* Knecht, T. C., & Damhuis, E. (2022). Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond: Wat weten we? Geraadpleegd via: *Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond: wat weten we?* |Movisie
- \* Klok, J., Van Tilburg, T. G., Suanet, B., Fokkema, T., & Huisman, M. (2017). National and transnational belonging among Turkish and Moroccan older migrants in the Netherlands: protective against loneliness? *European Journal of Ageing*, 14(4), 341-351.
- \* Kolste, R., Bozkir-Uysal, Ö., El Jaouhari, S., & Van den Broeke, J. (2021). *Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen: Eenzaamheidsinterventies*. Utrecht: Pharos.
- \* Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast*. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement. Utrecht: Van Arkel.
- \* Nhass, H., & Verloove, J. (2020). Tussen verveling en vereenzaaming. *Een kwalitatief onderzoek naar hoe ouderen met een Marokkaanse achtergrond eenzaamheid en ouder worden in Nederland= beleven*. Utrecht: Kennisplatform Inclusief Samenleven.
- \* Pharos. (2019). *Eenzaamheid bij ouderen met lage SES en migratieachtergrond vraagt om andere oplossingen*. Geraadpleegd via: *Eenzaamheid bij ouderen met lage SES en migratieachtergrond vraagt om andere oplossingen - Pharos*
- \* Razenberg, I., Kahmann, M., Gruijter, M., de. & Damhuis, E. (2018). *Monitor gemeentelijk beleid arbeidstoeleiding vluchtelingen 2018: Het belang van blijvende aandacht voor (stappen naar) werk*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.
- \* Schoenmakers, E., Bouwman, T., & Van Tilburg, T. G. (2021). Aan de slag met eenzaamheidsinterventies: Handreiking.

- \* Ten Kate, R., Bilecen, B., & Steverink, N. (2020). Eenzaamheid onder oudere migranten: Een nadere blik. *Gerōn: tijdschrift over ouder worden & samenleving*, 22(4).
- \* Van de Maat, J. W., Kok, E., & Damhuis, E. (2022). *Eenzaamheid verminderen. Wat kunnen we leren van 15 eenzaamheidsprojecten?* Utrecht: Movisie.
- \* Van der Zwet, R., De Vries, S., & Van de Maat, J. W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.
- \* Van Tilburg, T., & De Jong-Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- \* Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2018). Hogere eenzaamheid onder Marokkaanse en Turkse ouderen in Nederland: Op zoek naar een verklaring. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 49(6), 263-273.
- \* Witter, Y., & Fokkema, T. (2018). Huisvesting en zorg voor oudere migranten in Nederland. *Demos: Bulletin over Bevolking en Samenleving*, 34(6), 1-4.



# Bijlagen

## Bijlage 1 – Topiclijst focusgroepen

### Voorstellen

Wilt u zichzelf voorstellen?

1. Uw naam
  2. Uw leeftijd
  3. Wie er bij u in huis woont
  4. En in één zin: wat u het liefst doet op een dag
- 

### Over eenzaamheid

1. Wat betekent eenzaamheid voor u?
  - a. Welke woorden horen hier wel en niet bij?
  - b. Vind u dit een moeilijk onderwerp?
2. Bent u bekend met eenzaamheid?
  - a. Kent u bijvoorbeeld mensen die eenzaam zijn?
  - b. Heeft u zelf zo'n gevoel ervaren?

N.b.: Wanneer eenzaamheid moeilijk is om over te praten, dan het gesprek voeren zonder eenzaamheid te noemen.

---

### Casussen en initiatieven

Ouderen worden over twee subgroepen verdeeld.

#### Subgroep 1

##### Introductie 1e casus

1. Is deze persoon volgens u eenzaam?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
2. Heeft deze persoon hulp nodig?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
  - b. Wat zou u doen om deze persoon te helpen?
  - c. Wat zouden anderen (mensen of organisaties) kunnen doen om te helpen?
  - d. Wat kan er beter niet gedaan worden voor deze persoon?
3. Denkt u dat deze persoon geholpen wil worden?
  - a. Waarom wel of niet?
4. Waar moeten we rekening mee houden als we deze persoon helpen?
  - a. Waarom is dat wel of niet belangrijk?
5. Wat zou een reden voor deze persoon zijn om wel (of niet) deel te nemen aan georganiseerde activiteiten (*uitleg*) met andere ouderen?
  - a. Wat is hierin belangrijk?



Nu wil ik graag aan jullie vragen of het volgende voorbeeld van een activiteit voor eenzame ouderen zal aansluiten bij de fictieve persoon.

---

### 1. SeniorenStudent

Bij het project SeniorenStudent komt er elke week een jonge student langs bij ouderen thuis. Ouderen kunnen samen met deze student leuke dingen doen, zoals wandelen, samen koken of een spelletje spelen. Ik zal u nu een kort filmpje laten zien van hoe dit eruit ziet: [www.youtube.com/](http://www.youtube.com/)

1. Wat vindt u (persoonlijk) van dit initiatief?
    - a. Wat roept het bij u op?
  2. Denkt u dat deze persoon hieraan zou meedoen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Wat werkt er aan dit voorbeeld? En wat zou er niet werken? Wat zou er anders kunnen? Waarom denk je dat?
  3. Denkt u dat deze activiteit echt eenzaamheid kan verminderen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Heeft u daar zelf ervaring mee?
  4. In het filmpje zagen we dat er een jonge student langskomt bij de ouderen. Denkt u dat het uitmaakt wat de leeftijd is van de persoon die bij ouderen langskomt?
    - a. Waarom wel/niet?
    - b. En maakt het uit wat voor afkomst diegene heeft? Waarom wel/niet?
- 

### Introductie 2e casus

1. Is deze persoon volgens u eenzaam?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
2. Heeft deze persoon hulp nodig?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
  - b. Wat zou u doen om deze persoon te helpen?
  - c. Wat zouden anderen (mensen of organisaties) kunnen doen om te helpen?
  - d. Wat kan er beter niet gedaan worden voor deze persoon?
3. Denkt u dat deze persoon geholpen wil worden?
  - a. Waarom wel of niet?
4. Waar moeten we rekening mee houden als we deze persoon helpen?
  - a. Waarom is dat wel of niet belangrijk?
5. Wat zou een reden voor deze persoon zijn om wel (of niet) deel te nemen aan georganiseerde activiteiten (*uitleg*) met andere ouderen?
  - a. Wat is hierin belangrijk?



Nu zal ik jullie gaan vragen of dit tweede voorbeeld van een activiteit voor eenzame ouderen zal aansluiten bij de tweede fictieve persoon.

---

## 2. Sociaal Vitaal in Kleur

Bij het project Sociaal Vitaal in kleur komen ouderen samen om te sporten. Ze kunnen bijvoorbeeld samen dansen, buiten sporten of binnen oefeningen doen. Daarna wordt er vaak samen koffie gedronken met elkaar. Ik zal u nu een kort filmpje laten zien van hoe dit eruit ziet: [www.youtube.com/](http://www.youtube.com/)

1. Wat vindt u (persoonlijk) van dit initiatief?
    - a. Wat roept het bij u op?
  2. Denkt u dat deze persoon hieraan zou meedoen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Wat werkt er aan dit voorbeeld? En wat zou er niet werken? Wat zou er anders kunnen? Waarom denk je dat?
  3. Denkt u dat deze activiteit echt eenzaamheid kan verminderen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Heeft u daar zelf ervaring mee?
  4. Denkt u dat het uitmaakt welke afkomst de mensen hebben die hieraan meedoen?
- 

## Subgroep 2

### introductie 3e casus

1. Is deze persoon volgens u eenzaam?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
2. Heeft deze persoon hulp nodig?
  - a. Waarom wel of waarom niet?
  - b. Wat zou u doen om deze persoon te helpen?
  - c. Wat zouden anderen (mensen of organisaties) kunnen doen om te helpen?
  - d. Wat kan er beter niet gedaan worden voor deze persoon?
3. Denkt u dat deze persoon geholpen wil worden?
  - a. Waarom wel of niet?
4. Waar moeten we rekening mee houden als we deze persoon helpen?
  - a. Waarom is dat wel of niet belangrijk?
5. Wat zou een reden voor deze persoon zijn om wel (of niet) deel te nemen aan georganiseerde activiteiten (*uitleg*) met andere ouderen?
  - a. Wat is hierin belangrijk?

Nu wil ik graag aan jullie vragen of het volgende voorbeeld van een activiteit voor eenzame ouderen zal aansluiten bij de fictieve persoon.

---

### Ouderenkamer in de moskee

Bij het project Ouderenkamer in de moskee kunnen ouderen met elkaar praten in een ruimte in de moskee. Ik zal u nu een kort filmpje laten zien van hoe dit eruit ziet:

[www.youtube.com/](http://www.youtube.com/)

1. Wat vindt u (persoonlijk) van dit initiatief?
    - a. Wat roept het bij u op?
  2. Denkt u dat deze persoon hieraan zou meedoen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Wat werkt er aan dit voorbeeld? En wat zou er niet werken? Wat zou er anders kunnen? Waarom denk je dat?
  3. Denkt u dat deze activiteit echt eenzaamheid kan verminderen?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Heeft u daar zelf ervaring mee?
- 

### Introductie 4e casus

1. Is deze persoon volgens u eenzaam?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
  2. Zo niet, hoe kunnen we ervoor zorgen dat deze persoon niet eenzaam wordt?
    - a. Wat is hiervoor nodig?
    - b. Waar moet rekening mee gehouden worden?
  3. Stel dat zijn kinderen over een paar jaar niet meer bij hem langskomen. Heeft deze persoon dan hulp nodig?
    - a. Waarom wel of waarom niet?
    - b. Zo ja, wat zou u dan doen om deze persoon te helpen?
    - c. Wat zouden anderen (mensen of organisaties) kunnen doen om te helpen?
    - d. Wat kan er dan beter niet gedaan worden voor deze persoon? / Waar moet rekening mee gehouden worden?
    - e. Denkt u dat deze persoon zelf geholpen wil worden? / Mee wil doen aan activiteiten met andere ouderen?
- 

### Afsluiting

#### Wilt u nog iets kwijt over dit onderwerp?

Heeft u nog laatste vragen?



## Bijlage 2 – Overzicht casussen

### 1. Abdel

Abdel is 80 jaar oud en 40 jaar geleden vanuit Marokko naar Nederland gekomen. Abdel spreekt goed Nederlands. Hij heeft veel contact met zijn kinderen en kleinkinderen. Ook heeft hij veel vrienden in Nederland die hij vaak ziet. 5 jaar geleden is zijn vrouw overleden. Hier is hij nog heel verdrietig over en hij mist zijn vrouw bijna elke dag. Hij mist vooral de gesprekken die hij had met zijn vrouw en de dingen die ze samen deden.



**Emotionele eenzaamheid**

### 3. Yasemin

Yasemin is 55 jaar oud en is sinds 2 jaar vanuit Turkije naar Nederland verhuisd met haar man en drie kinderen. Ze vindt het lastig om te wennen aan Nederland. Yasemin heeft werk in Nederland, maar spreekt nog niet zo goed Nederlands. Ook vindt zij het lastig om nieuwe vrienden te maken in Nederland. Alle vrienden en familie van Yasemin wonen in Turkije. Ze is erg verdrietig omdat ze haar vrienden en familie in Turkije mist.



**Existentiële eenzaamheid**

### 2. Sibel

Sibel is 70 jaar oud en 20 jaar geleden vanuit Turkije naar Nederland gekomen. Sibel is getrouwd en woont met haar man. Zij ziet haar kinderen en kleinkinderen heel weinig. Sibel heeft moeite met lopen door haar leeftijd, waardoor ze weinig buiten komt. Daarom heeft zij weinig vrienden. Sibel zou haar kinderen en kleinkinderen vaker willen zien en meer vrienden willen hebben in Nederland.



**Sociale eenzaamheid**

### 4. Muhammad

Muhammad is 62 jaar oud en is 15 jaar geleden vanuit Pakistan naar Nederland gekomen met zijn vrouw en twee kinderen. Hij woont samen met zijn vrouw. Muhammad heeft werk in Nederland. Hij spreekt goed Nederlands en heeft vrienden in Nederland. Muhammad is blij en gelukkig met zijn leven in Nederland.



**Niet eenzaam**

## Bijlage 3 – Kenmerken gesproken ouderen

	GESLACHT	LEEFTIJD	MIGRATIE- ACHTERGROND	JAREN WOONACHTIG IN NEDERLAND
Persoon 1	Man		Turks	
Persoon 2	Man	46 jaar	Marokkaans	10 jaar
Persoon 3	Man	50 jaar	Turks	
Persoon 4	Man	62 jaar	Marokkaans	
Persoon 5	Man	71 jaar	Pakistaans	44 jaar
Persoon 6	Man	45 jaar	Indiaas	
Persoon 7	Man	56 jaar	Turks	
Persoon 8	Man	62 jaar	Turks	30 jaar
Persoon 9	Man	60 jaar	Egyptisch	
Persoon 10	Man	57 jaar	Turks	
Persoon 11	Man		Marokkaans	
Persoon 12	Man	74 jaar	Marokkaans	37 jaar
Persoon 13	Man		Turks	55 jaar
Persoon 14	Vrouw	80 jaar	Indonesisch	
Persoon 15	Vrouw		Curaçaos	35 jaar
Persoon 16	Vrouw		Chinees	40 jaar
Persoon 17	Vrouw	71 jaar	Chinees	
Persoon 18	Vrouw		Surinaams	56 jaar
Persoon 19	Man		Egyptisch	32 jaar
Persoon 20	Man		Turks	42 jaar
Persoon 21	Man		Syrisch	7 jaar
Persoon 22	Man	57 jaar	Syrisch	7 jaar
Persoon 23	Man		Syrisch	8 jaar
Persoon 24	Man		Irakees	8 jaar
Persoon 25	Vrouw		Egyptisch	32 jaar
Persoon 26	Vrouw		Syrisch	7 jaar
Persoon 27	Vrouw		Syrisch	5,5 jaar
Persoon 28	Vrouw		Irakees	26 jaar (af en aan)



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken