

Sharing Stories

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

Centrum Sociaal Vitaal

Website: www.sociaalvitaal.com

Contactpersoon

Naam: Gerdi Keeler

E-mail: info@sociaalvitaal.com

Telefoon: 06 13 73 94 11

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Gerdi Keeler en Brenda van Dam

Titel interventie: Sharing Stories

Databank(en): Effectieve sociale interventies

Plaats, instituut: Utrecht, Movisie

Datum: november 2023

Inhoud

Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel.....	8
1.3 Aanpak	8
2. Uitvoering	16
3. Onderbouwing.....	22
4. Onderzoek.....	31
5. Samenvatting Werkzame elementen.....	38
6. Aangehaalde literatuur	40

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

Sharing Stories is een korte interventie gericht op ouderen met (een risico op) emotionele eenzaamheid. In kleine groepjes, gezeten rond een speelbord, delen zij positieve levensverhalen met elkaar. Bij emotionele eenzaamheid is er sprake van een gebrek aan betekenisvol contact en heeft men vaak een negatief beeld van zichzelf en het geleefde leven. Contact wordt afgehouden. Sharing Stories laat ouderen in drie spelbijeekkomsten de waarde van betekenisvol contact ervaren wanneer zij positieve persoonlijke verhalen met elkaar delen. Een professionele coördinator is initiatiefnemer en aanspreekpunt gedurende de hele interventie. De drie spelbijeekkomsten worden begeleid door vrijwilligers die hiervoor een speciale workshop hebben gevolgd.

Vertellen 2.0

Bij Sharing Stories wordt verteld volgens de principes van Vertellen 2.0. Dit betekent dat deelnemers gelijkwaardig zijn en iedereen aan de beurt komt om te vertellen en te luisteren. Luisteraars houden tijdens en na het vertellen hun oordelen, meningen en adviezen voor zich. Luisteraars stellen vervolgens een vraag om het verhaal verder te verdiepen.

Het delen van positieve herinneringen en de wijze waarop deelnemers vertellen, luisteren en bevragen (*Vertellen 2.0*) dragen ertoe bij dat deelnemers op een positieve manier naar hun levensloop gaan kijken, dat zij hun zelfbeeld versterken en anders naar hun medespelers gaan kijken. Dit geeft vertrouwen om (betekenisvol) contact aan te gaan. De principes van *Vertellen 2.0* zijn opgenomen in de spelregels en de spelleider bewaakt ze zorgvuldig.

Doelgroep

Sharing Stories is ontwikkeld voor ouderen van 65 jaar en ouder met (een risico op) emotionele eenzaamheid. Deze ouderen ervaren een gemis aan betekenisvol contact; zij voelen zich onvoldoende gezien en gehoord. De interventie richt zich zowel op zelfstandig wonende ouderen als op ouderen in woonzorginstellingen.

Doel

De interventie Sharing Stories heeft als doel deelnemers een positiever beeld van zichzelf en van anderen te laten hebben. Dit geeft vertrouwen om (betekenisvol) contact aan te gaan.

Aanpak

In drie bijeenkomsten spelen deelnemers een spel waarbij zij om de beurt een positief levensverhaal delen. De andere deelnemers luisteren in stilte en stellen met hulp van kaartjes verdiepende vragen. De opbouw van de bijeenkomsten, de vormgeving van het spel en de wijze van vertellen, luisteren en bevragen zijn er allemaal op gericht om positieve herinneringen op te halen en de positieve aspecten in deze verhalen te versterken.

Materiaal

Bij Sharing Stories horen de volgende materialen.

- Een koffertje met een 'landkaart' met zes levensfasen, een doosje met een dobbelsteen en zes pionnen, een draaischijf met positieve woorden, een doosje met vraagkaartjes en een spelinstructie.
- Een instructievideo.
- Interventiebeschrijving (online): *Sharing Stories inzetten als interventie, praktische handleiding voor coördinatoren en instructie voor spelleaders.*
- Boekje *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding.*

Onderzoek

Uit de procesevaluatie blijkt dat een goede voorbereiding met onder andere een zorgvuldige selectie van deelnemers en spelleaders van groot belang is. Dankzij de workshop blijken spelleaders goed toegerust voor hun taak. Zij zijn niet alleen in staat om het spel uit te leggen en te begeleiden, maar ook om een vertrouwde sfeer in de groep te creëren en *Vertellen 2.0* te waarborgen.

De wijze van vertellen, luisteren en bevragen maakt dat iedere deelnemer zich gezien en gehoord voelt. Deelnemers gaan met andere ogen naar zichzelf en het geleefde leven kijken. Hun zelfbeeld wordt versterkt. Door het delen van positieve herinneringen ontstaat ook meer begrip en (h)erkenning tussen deelnemers. De intimiteit binnen de groep groeit hierdoor ook. Bij het spelen van Sharing Stories delen deelnemers persoonlijke levensverhalen die ze in hun eigen woonomgeving niet zo makkelijk kwijt kunnen. Tijdens het spelen is sprake van werkelijk betekenisvol contact.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Sharing Stories is ontwikkeld voor ouderen van 65 jaar en ouder met (een risico op) emotionele eenzaamheid. Deze ouderen ervaren een gemis aan betekenisvol contact. Het gaat zowel om ouderen in woonzorginstellingen als om zelfstandig wonende ouderen. Denk bijvoorbeeld aan alleenwonende ouderen, ouderen met ziekte of beperkingen of ouderen met een klein sociaal netwerk.

Onder betekenisvol contact wordt verstaan: contact waarin mensen zich gezien en gehoord voelen. Daarbij is aandacht voor de positieve én de minder positieve gebeurtenissen in het leven, de beleving hiervan en wat deze gebeurtenissen voor iemand kunnen betekenen. Betekenisvol contact draagt bij aan een gevoel van verbinding met anderen en met zichzelf.

Intermediaire doelgroep

Er is geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

Sharing Stories is geschikt voor ouderen die fysiek en cognitief in staat zijn om onder begeleiding een spel met anderen te spelen. De coördinator van Sharing Stories selecteert ouderen met een risico op emotionele eenzaamheid binnen de eigen organisatie of vraagt betrokken organisaties deelnemers aan te dragen. In woonzorginstellingen loopt de selectie via medewerkers of zorgcoördinatoren en in de wijken via intermediairs, zoals praktijkondersteuners van de huisarts of wijkwerkers. De coördinator heeft hen geïnformeerd over de kenmerken van ouderen met een risico op emotionele eenzaamheid.

Contra-indicaties

Sharing Stories is niet geschikt voor:

- Ouderen die slechthorend of ernstig slechtziend zijn
- Ouderen die een ernstig cognitieve beperking hebben, zoals gevorderde dementie
- Laaggeletterden of ouderen die de Nederlandse taal niet goed beheersen
- Ouderen met rouwgevoelens die het ophalen van herinneringen in de weg staan
- Ouderen met psychische problemen zoals depressie.

Soms hebben deelnemers een lichte contra-indicatie. In die gevallen maakt de coördinator een inschatting van de (on)mogelijkheden van de deelnemer en de groep en beslist op basis daarvan of deelname mogelijk is.

Betrokkenheid doelgroep

De interventie is tot stand gekomen vanuit meerdere pilots. Door deze trajecten na afloop met de groep deelnemers te evalueren in een gesprek of enquête, werd zichtbaar welke elementen van de interventie wel of niet werkten en waar de deelnemers de meeste waarde aan hechtten. Zo werd al snel duidelijk dat er een *warming-up* fase voor het leren vertellen opgenomen moest worden, zodat iedereen de overgang van zijn dagelijkse beslommingen naar het vertellen kon maken. Dit was ook belangrijk om iedereen zich vertrouwd te laten voelen om ervaringen te delen. Zo is spelfase 1 ontstaan.

Andere belangrijke aanpassingen die in die periode zijn ingevoerd betreffen de blauwe toekomstkaartjes en de werkwijze die daarmee samenhangt. Het werd in de pilots duidelijk dat de toekomstbeelden die gedeeld worden – als de pion op een levensfase staat die nog niet geleefd is – minder concreet zijn dan herinneringen uit eerdere fasen. Je kent de toekomst immers nog niet precies en weet niet hoe die zich zal uitkristalliseren. Daarom is ervoor gekozen om de groep samen één vraag te laten stellen met betrekking tot het verhaal en geen drie vragen, zoals bij een verhaal uit het verleden. Het samen als groep een kaartje kiezen, vraagt om overleg en is zo meteen ook een gezamenlijke actie, waar alle deelnemers deel van uitmaken. Verder hebben deelnemers de vragen op de vraagkaartjes beïnvloed. Vragen die nooit gesteld werden zijn verdwenen en er zijn nieuwe vragen gekomen die deelnemers zelf bedacht hebben.

In 2022 heeft een aantal interventies in woonzorglocaties plaatsgevonden met deelnemers op hoge leeftijd (90+) en met fysieke beperkingen. De derde fase van het spel waarin deelnemers gevraagd wordt naar mogelijkheden voor de toekomst, heeft dan toch een iets ander karakter. Als reactie hierop hebben we gesteld dat de derde fase van het spel afgestemd moet worden op de doelgroep. Hiervoor zijn andere vragen beschikbaar gesteld die terug te vinden zijn in de praktische handleiding van Sharing Stories.

1.2 Doel

Hoofddoel

Ouderen hebben na Sharing Stories een positiever beeld van zichzelf en van anderen en hebben hierdoor meer vertrouwen om (betekenisvol) contact aan te gaan.

Subdoelen

De interventie Sharing Stories heeft de volgende subdoelen:

1. Deelnemers kijken op een positieve, waarderende manier naar hun levensloop.
2. Deelnemers komen in een positieve stemming.
3. Deelnemers voelen zich in staat om positieve verhalen over zichzelf te delen en hebben ontdekt dat hun leven meer is dan de verhalen die zij altijd verteld hebben.
4. Deelnemers zijn verrijkt met verhalen van andere deelnemers, voelen met hen mee en hebben een realistischer beeld van hun medespelers gekregen; zij zijn hierdoor minder op zichzelf gericht.
5. Deelnemers ervaren de waarde van betekenisvol contact en voelen zich gezien en gehoord.
6. Het zelfbeeld van deelnemers is versterkt, wat stimuleert om contact met anderen aan te gaan.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Binnen een organisatie wordt het besluit genomen om Sharing Stories in te zetten als interventie om emotionele eenzaamheid bij ouderen te verminderen. Toepassing van de interventie begint met het aanstellen van een coördinator. De eerste zes stappen in de interventie (geel gekleurd) zijn ter voorbereiding van het spelen van Sharing Stories en worden uitgevoerd door de coördinator. Daarbij vinden de stappen 2 tot en met 6 min of meer gelijktijdig plaats. Het daadwerkelijk spelen van Sharing Stories (groen gekleurd) wordt door de spelleiders (getrainde vrijwilligers) begeleid. Terugkoppeling met en tussen spelleiders en samenwerkingspartners wordt uitgevoerd door de coördinator (blauw gekleurd).

Figuur 1 Stappen in de interventie Sharing Stories



Tijdpad interventie

De duur van de voorbereiding hangt sterk af van de contacten die de coördinator in de regio heeft om deelnemers en spelleiders te werven en een locatie te selecteren. Dit kan binnen een middag zijn geregeld maar het kan ook zes weken duren. Het hangt ook af van het aantal groepen dat men beoogt te vormen en het aantal deelnemers per groep (drie tot zes).

Daarnaast moet de workshop voor spelleiders van Centrum Sociaal Vitaal ingepland worden. Het aanbieden van een workshop voor de spelleiders (vier uur) is binnen een maand mogelijk. Het uitvoeren van de drie bijeenkomsten met Sharing Stories (duur bijeenkomst anderhalf uur) duurt drie weken wanneer de bijeenkomsten wekelijks worden aangeboden en zes weken wanneer deze tweewekelijks worden aangeboden. De terugkoppeling met spelleiders en samenwerkingspartners kan binnen een week na afloop van de laatste bijeenkomst plaatsvinden.

Inhoud van de interventie

Hieronder worden de stappen van de interventie Sharing Stories afzonderlijk beschreven. In de praktijk lopen deze stappen soms naast elkaar.

Stap 1. Voorbereiding in de organisatie

Om Sharing Stories als interventie in te zetten, is voorbereiding en draagvlak in de organisatie of het werkgebied nodig. De coördinator is initiatiefnemer van de interventie en legt hiervoor contact met medewerkers binnen de eigen organisatie en waar nodig met contactpersonen van organisaties waarmee wordt samengewerkt. De coördinator weet de medewerkers in de eigen organisatie en ook de samenwerkingspartners te informeren en enthousiasmeren over de opzet en doelen van Sharing Stories. De coördinator geeft heldere uitleg over kenmerken van de beoogde deelnemers en contra-indicaties die deelname belemmeren. De coördinator zoekt vervolgens geschikte locaties, data en tijdstippen om Sharing Stories ten minste driemaal met eenzelfde groep deelnemers te spelen.

Stap 2. Werving spelleiders

Sharing Stories wordt gespeeld onder begeleiding van een spelleider. Deze spelleiders kunnen zowel binnen als buiten de organisatie gevonden worden. De coördinator gaat met potentiële spelleiders in gesprek en maakt een inschatting of zij daadwerkelijk over de benodigde vaardigheden en motivatie beschikken om Sharing Stories te begeleiden.

Stap 3. Workshop voor spelleiders

Ter voorbereiding op hun taak als spelleider volgen de beoogde spelleiders een speciale workshop, verzorgd door Centrum Sociaal Vitaal. Deze workshop wordt ondersteund door een PowerPointpresentatie en neemt één dagdeel in beslag. Na het volgen van de workshop weten de aankomende spelleiders hoe het spel gespeeld wordt en wat de mogelijke impact is van het delen van levensverhalen. Ook zijn zij zich bewust van hun rol en verantwoordelijkheden. De workshop kan ook aan het licht brengen of iemand geschikt is voor de rol als spelleider. Spelleiders kunnen de praktische informatie uit de handleiding die nodig is voor het begeleiden uitvoerig nalezen op de site van Centrum Sociaal Vitaal.

Omgaan met emotioneel beladen verhalen vraagt speciale aandacht. Het gaat vaak om verhalen uit het verleden die nog steeds moeilijk verteerbaar zijn of emoties oproepen. Voor spelleaders is het niet altijd gemakkelijk om daarmee om te gaan. In overleg met de organisatie die de interventie uitvoert, kan worden besproken wanneer en hoe dit onderwerp wordt aangeboden. Dit kan een inhoudelijke aanvullende workshop zijn of meer het karakter van intervisie hebben.

Stap 4. Werving deelnemers

Tegelijkertijd met het werven van spelleaders kan een coördinator een start maken met het vinden van deelnemers. Dit kan op verschillende manieren:

- In de eigen organisatie. De coördinator of andere professionals in de organisatie kunnen ouderen die vanuit andere activiteiten al bekend zijn persoonlijk uitnodigen mee te doen met Sharing Stories. Persoonlijk uitnodigen werkt altijd het beste en draagt bovendien bij aan het doel dat mensen zich gehoord en gezien voelen. Hierbij kan een flyer uitgereikt worden en ook kan verwezen worden naar een bericht op de website van de organisatie.
- Via de organisaties met wie in de interventie samengewerkt wordt. Ook hier geldt dat persoonlijk uitnodigen de voorkeur heeft.
- Via intermediairs, zoals praktijkondersteuners van huisartsenpraktijken. Praktijkondersteuners die eenzaamheid als aandachtspunt hebben, kunnen inschatten voor welke ouderen Sharing Stories geschikt zou zijn en hen persoonlijk uitnodigen.
- Via lokale media en andere kanalen. Ouderen die eenzaam zijn zullen niet snel zelf reageren op een oproep in een lokale krant, maar soms zien bijvoorbeeld hun kinderen een bericht en kunnen zij hun ouders aanmoedigen om mee te doen.

Stap 5. Groepjes met deelnemers samenstellen

Sharing Stories wordt gespeeld in groepjes van maximaal zes deelnemers. Een zekere mate van homogeniteit binnen de groep is van belang, zeker bij kleine groepen. Dit bevordert de veilige sfeer en het vertrouwen om te vertellen. De coördinator doet er dan ook goed aan bij het samenstellen van de groepjes rekening te houden met een aantal hierna genoemde persoonskenmerken.

- Sekse is iets om rekening mee te houden. Een vrouwelijke deelnemer kan zich bijvoorbeeld ongemakkelijk voelen als zij de enige vrouw is tussen vijf mannen (en vice versa).
- Opleiding en achtergrond kunnen een rol spelen. Als een deelnemer met weinig opleiding bijvoorbeeld in een groep met hoogopgeleiden speelt, kan dit fnuikend zijn voor het zelfvertrouwen. Daarmee wordt het versterkende effect van het delen van verhalen tenietgedaan.

- Leeftijd, fysieke en mentale gezondheid van de spelers. Een fysieke beperking hoeft geen belemmering te zijn om te spelen, wel is begrip van de andere spelers nodig als een deelnemer bijvoorbeeld slechthorend is of een andere beperking heeft.
- Bij deelnemers met een migratieachtergrond is het hoofdzakelijk van belang dat zij de Nederlandse taal goed beheersen. Of deelnemers met een migratieachtergrond in een specifieke groep passen, hangt vooral af van overige persoonskenmerken, niet van het migrant-zijn. De coördinator kan daar een inschatting van maken.

Stap 6. Afstemmen spelleiders en deelnemers

Als de groepen zijn samengesteld, kan de coördinator de spelleiders aan de groepen toewijzen. De klik tussen een groep en een spelleider is van groot belang voor een succesvol verloop van Sharing Stories en voor de intimiteit in de groep. De spelleiders hebben de workshop gevolgd, weten hoe het spel gespeeld wordt en wat van hen verlangd wordt. De coördinator vraagt de spelleiders of zij een voorkeur hebben voor een bepaalde groep. De ene spelleider wil bijvoorbeeld graag met een groepje vrouwen spelen, een ander graag met relatief jonge deelnemers, terwijl weer een ander al goede ervaringen heeft met bewoners in een verzorgingshuis. Het bewust toewijzen van spelleiders aan groepjes deelnemers draagt bij aan het spelplezier en de dynamiek binnen de groep. Na de eerste spelbijeenkomst informeert de coördinator bij de spelleider naar het verloop van de bijeenkomst.

Stap 7. Spelen van Sharing Stories



Bij Sharing Stories zitten deelnemers gezamenlijk rond een spelbord met een landkaart van het leven met daarop zes levensfasen: *Jeugd*, *Puberteit*, *Op eigen benen*, *Volwassen*, *Rijp volwassen* en *Ouder worden*. Deelnemers gooien met een dobbelsteen om hun pion te verplaatsen naar een levensfase waarover zij gaan vertellen. Een draai aan de draaischijf (met de universele thema's *Liefde*, *Succes*, *Durf* en *Plezier*) helpt hen om een

positieve herinnering op te halen. De spelleider doet actief mee en zorgt voor een veilige *setting*.

Bij Sharing Stories wordt verteld volgens de principes van *Vertellen 2.0*. Dit houdt in dat deelnemers gelijkwaardig zijn en iedereen aan de beurt komt om te vertellen en te luisteren. Luisteraars houden tijdens en na het vertellen hun oordelen, meningen en adviezen voor zich. Luisteraars stellen vervolgens een vraag om het verhaal verder te verdiepen.

Een positief verhaal is een verhaal met een positieve beleving. Dit kan een fijne of positieve gebeurtenis of herinnering zijn, maar het kan ook een meer beladen herinnering zijn waarin mensen toch ook lichtpuntjes weten te vinden. Deelnemers zien dankzij het verhaal bijvoorbeeld dat zij destijds over kwaliteiten beschikten – bijvoorbeeld volhouden, doorzetten, oplossingen vinden – of dat zij juist steun van buitenaf ontvingen. Zo kan een meer beladen herinnering toch een positieve beleving krijgen. Deze meer beladen verhalen vragen om een gepaste reactie van de spelleider. Deze geeft dan erkenning aan de beleving van de verteller.

Praktisch: driemaal spelen

Een groep komt drie keer bijeen in dezelfde samenstelling. De wijze waarop Sharing Stories wordt gespeeld is voor die drie bijeenkomsten grotendeels gelijk. Het delen van positieve verhalen heeft echter een zeker (opbouwend) effect op de individuele deelnemers, op de intimiteit in de groep en op de aard van de herinneringen die gedeeld worden. Er zijn dan ook enkele subtiele verschillen tussen de drie bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt anderhalf tot twee uur, afhankelijk van de grootte van de groep. Het is wenselijk om niet meer dan een of twee weken tussen de bijeenkomsten te laten zitten.

De drie spelbijeenkomsten in de interventie Sharing Stories:

1. Bijeenkomst 1. *Kennismaken met verhalen delen en met elkaar*
2. Bijeenkomst 2. *Meer verhalen, meer zichtbaar worden*
3. Bijeenkomst 3. *De oogst van nog meer verhalen*

Een bijeenkomst met Sharing Stories ziet er globaal als volgt uit:

Welkom door spelleider: voorstelrondje, uitleg spel, afspraken over vertellen en luisteren, spelbeurt toewijzen en afronden.

Speelfase 1: Eerste vertelronde aan de hand van groene vraagkaartjes. Spelers kiezen ieder een kaartje en beantwoorden een vraag als: *Wat is een fijne plek voor jou?* Of: *Wat maakt een zondag voor jou plezierig?* Bedoeld als warming-up voor het vertellen en als nadere kennismaking.

Speelfase 2: Tweede vertelronde aan de hand van de landkaart met de zes levensfasen.

Deelnemers gooien met de dobbelsteen om hun pion te verplaatsen naar een levensfase waarover zij gaan vertellen. Een draai aan de draaischijf (met universele thema's als Liefde, Durf, Succes en Plezier) stimuleert om over een concrete positieve herinnering te vertellen. De andere deelnemers luisteren zonder onderbreking. Na het vertellen kiezen drie luisteraars een passende vraag uit de **gele vraagkaartjes** en verrijken daarmee het verhaal dat verteld is of brengen het in beweging.

Komt een deelnemer met zijn pion op de leeftijdsfase Ouder worden, dan heeft hij de keuze om terug te kijken of om vooruit te blikken en een zogenaamd toekomstbeeld te schetsen. Bij een toekomstbeeld kiezen de luisteraars gezamenlijk één vraag uit de **blauwe kaartjes**, waarmee de verteller zijn wens verder concretiseert.

Slotfase: Afsluiting door de spelleider. Alle deelnemers zijn aan de beurt geweest om te vertellen en te luisteren. De spelleider rondt af met een vraag aan alle deelnemers: *Wat heeft je vandaag geraakt of verrast?* De derde bijeenkomst wordt afgesloten met een vraag in de trant van: *Waar zet het spelen van Sharing Stories je toe aan?*

Stap 8. Terugkoppeling en uitwisseling

De coördinator vraagt de spelleiders naar hun bevindingen en naar de uitkomsten van de drie bijeenkomsten. De spelleider rapporteert de eigen bevindingen en observaties over de drie bijeenkomsten aan de coördinator/contactpersonen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het verloop van het spel, de geschiktheid van deelnemers, de samenstelling van de groepen, de locaties waar gespeeld is. En ook over de reacties of behoeften van de deelnemers, bijvoorbeeld:

- Deelnemers hebben verteld interesse te hebben om een bepaalde activiteit op te pakken of hebben aangegeven meer contact met anderen te willen hebben.
- Deelnemers hebben aangegeven verder te willen spelen, hetzij met dezelfde groep hetzij met anderen.
- Uit de reacties van deelnemers kan ook blijken dat het delen van verhalen voor hen voldoende is geweest.

De coördinator pakt deze reacties op en zorgt, voor zover mogelijk, dat de vragen en behoeften van de deelnemers ingewilligd worden. De coördinator doet dit in samenspraak met de betrokken organisaties en deelnemers.

De coördinator stelt daarnaast de spelleiders in de gelegenheid hun ervaringen met elkaar te delen. De spelleiders hebben vele verhalen gehoord: positieve en meer beladen verhalen die ook hen geraakt zullen hebben. De spelleiders zullen in de groepen die zij begeleid hebben wellicht ook situaties meegemaakt hebben die vragen oproepen. Het is aan te bevelen om die vragen met elkaar te delen en er samen van te leren. De coördinator trekt lessen uit de terugkoppeling en de ervaringen van de spelleiders en deelt deze met de contactpersonen van de locaties waar gespeeld is. De coördinator kan, indien gewenst, in samenspraak met Centrum Sociaal Vitaal een op maat gemaakte workshop voor de spelleiders organiseren.

2. Uitvoering

Materialen

Materialen om aan te schaffen/verkrijgbaar bij Centrum Sociaal Vitaal:

- Koffertje Sharing Stories met: een landkaart met zes levensfasen, een doosje met een dobbelsteen en zes pionnen, een draaischijf met een pijl naar woorden die verhalen oproepen, een doosje met 15 groene, 21 gele en 8 blauwe vraagkaartjes en een beknopte spelinstructie.
- Instructievideo op <https://sociaalvitaal.com/sharing-stories/> (onderaan pagina website).
- Boekje *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding*. Dit is een visiedocument met achtergronden over het delen van levensverhalen en enkele aanwijzingen voor de uitvoering van de interventie.
- *Sharing Stories inzetten als interventie, praktische handleiding voor coördinatoren en instructie voor spelleaders* (vanaf 15 november 2023 als pdf te downloaden op <https://sociaalvitaal.com/sharing-stories>). Hierin staat ook een hoofdstuk over de workshop voor spelleaders.
- Wervingsfolder om spelleaders en deelnemers te werven (digitaal en geprint).



Locatie en type organisatie

Sharing Stories kan worden uitgevoerd door organisaties die werken met thuiswonende 65-plussers, door vrijwilligersorganisaties zoals Humanitas, door zelforganisaties van senioren en door woonzorgcomplexen. Vanuit deze organisaties wordt een passende locatie voor het spelen van Sharing Stories gezocht. Die locatie is bij voorkeur makkelijk te bereiken voor de doelgroep: dicht bij huis en rolstoeltoegankelijk. Bijvoorbeeld een ruimte in een buurthuis, een af te sluiten ruimte in een zorg- of welzijnsinstelling, een recreatieruimte van een woonzorgcomplex of een ruimte in een kerk.

Het spelen van Sharing Stories vraagt om een goed afsluitbare en toegankelijke ruimte die groot genoeg is voor zes deelnemers en een begeleider. Er zijn minstens zeven stoelen en een ruime tafel voorhanden. Daarnaast is een rustige ruimte (zonder omgevingsgeluiden) en een goede akoestiek van belang.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De interventie Sharing Stories wordt uitgevoerd door een coördinator en doorgaans meerdere spelleiders.

Kwalificatie en competenties van de coördinator

Een coördinator is een professional die geschoold is in het sociale domein (minimaal MBO4) of een functie als geestelijk verzorger heeft. Coördinatoren hebben vaak een opleiding Social Work of Opbouwwerk of ze hebben een opleiding voor geestelijk verzorger gevolgd.

Competenties die voor de coördinator van belang zijn:

- De coördinator is in staat een interventie van begin tot eind neer te zetten en daarbij spelleiders en samenwerkingspartners te enthousiasmeren en in hun kracht te zetten.
- De coördinator is zichtbaar en gaat op mensen af. De coördinator is in staat om gebruik te maken van het beschikbare netwerk om deelnemers en spelleiders te werven.
- De coördinator beschikt over goede sociale vaardigheden, zoals goed contacten kunnen leggen, goed kunnen luisteren naar deelnemers, spelleiders en samenwerkingspartners.
- De coördinator beschikt over voldoende mensenkennis:
 - hij of zij kan een goede inschatting maken of spelleiders de juiste motivatie hebben en of zij geschikt zijn om Sharing Stories te begeleiden;
 - kan goed inschatten of deelnemers geschikt zijn om Sharing Stories te spelen;
 - kan goed inschatten of deelnemers bij elkaar passen.

Competenties van de spelleiders

De spelleiders begeleiden het spelen van Sharing Stories met een groepje van drie tot zes ouderen (stap 7 in de interventie). Om dit goed te kunnen doen, moeten zij bekend zijn met het belang van het delen van levensverhalen in relatie tot eenzaamheid. Deze informatie wordt specifiek aangeboden in de workshop die Centrum Sociaal Vitaal aanbiedt.

Spelleiders beschikken over de volgende competenties.

- Zij zijn in de eerste plaats ménsgeoriënteerd en dus niet louter taakgeoriënteerd.
- Zij hebben affiniteit met de doelgroep en zijn gemotiveerd om met een groepje ouderen te werken.
- Zij zijn in staat een sfeer in de groep te creëren waarin deelnemers zich prettig en veilig voelen.
- Zij kunnen de spelregels duidelijk uitleggen en bij de vertelrondes het goede voorbeeld geven.
- Zij kunnen deelnemers met zachte hand begrenzen (of juist aanmoedigen) tijdens het vertellen en zo nodig structuur bieden in het verhaal.
- Zij kunnen goed luisteren en sensitief reageren op verhalen van deelnemers en eigen gevoelens over een verteld verhaal bij zich houden.
- Zij kunnen omgaan met een groepsdynamiek waarin emoties worden geuit.

Workshop

In de workshop van Centrum Sociaal Vitaal krijgen spelleiders achtergrondinformatie over het werken met levensverhalen. Ook krijgen zij concrete aanwijzingen voor de uitvoering van het spel en hun rol als spelleider.

In de workshop van Centrum Sociaal Vitaal komen de volgende zaken aan de orde:

- kenmerken en gevolgen van eenzaamheid
- het belang van het delen van positieve verhalen voor deelnemers
- de opbouw van een spelbijeenkomst en de opbouw en afronding in de drie bijeenkomsten
- uitleg van het spel, de spelregels van Sharing Stories, inclusief *Vertellen 2.0*
- uitleg over de rol van spelleider – in de workshop spelen zij ook daadwerkelijk het spel en hebben dan bij toerbeurt de taak van spelleider
- sensitief luisteren en reageren op verhalen
- een veilige sfeer en vertrouwen in de groep creëren
- de dynamiek in de groep in goede banen leiden
- omgaan met meer beladen verhalen.

Na het volgen van de workshop zijn spelleiders in staat om:

- deelnemers een warm welkom te geven, zodat zij zich bij binnenkomst gezien voelen;
- het spel te begeleiden vanuit een gelijkwaardige rol: meedoen en zelf het voorbeeld geven zijn daar onderdeel van;
- het spel duidelijk uit te leggen en dit gemakkelijk daar waar nodig te kunnen herhalen;
- sensitief te luisteren naar verhalen en daar adequaat op te reageren;
- de dynamiek in de groep in goede banen te leiden.

Kwaliteitsbewaking

Om de kwaliteit van de interventie te waarborgen, is het van belang dat spelleaders verplicht de workshop van Centrum Sociaal Vitaal volgen. Centrum Sociaal Vitaal stemt deze workshop altijd af op de lokale situatie en op de (ontbrekende) competenties van de beoogde spelleaders. Een week na het verzorgen van de workshop heeft Centrum Sociaal Vitaal contact met de coördinator om na te gaan of alles duidelijk is geweest of dat er nog nieuwe vragen zijn gerezen.

Na afloop van de drie spelbijeenkomsten inventariseert de coördinator de bevindingen van de spelleaders rond het spelverloop en het begeleiden van de groepen. Als er vragen zijn gerezen, worden deze gedeeld met Centrum Sociaal Vitaal, die hierover meedenkt en adviseert. Zo kan er bijvoorbeeld een vervolgworkshop voor spelleaders gegeven worden voor spelleaders die verdieping zoeken. Ook kunnen er praktische tips gegeven worden, bijvoorbeeld voor het beter selecteren van deelnemers.

Randvoorwaarden

- Voor de interventie is een rustige, toegankelijke locatie nodig. De locatie dient voor deelnemers goed bereikbaar te zijn.
- Het werkt voor de gehele interventie bekrachtigend als het management achter de interventie staat en financiële middelen ter beschikking stelt.
- De coördinator moet voldoende uren hebben om de interventie uit te voeren (zie ook Tijdsinvestering coördinator).
- In woonzorginstellingen moeten er zorgverleners, mantelzorgers of vrijwilligers zijn om deelnemers naar de spelbijeenkomst te brengen.
- Samenwerkingspartners kennen de inclusiecriteria voor de werving van deelnemers en passen deze ook toe.
- Organisaties dienen zich in te spannen om de vrijwilligers en medewerkers goed te trainen en ondersteuning aan te bieden bij de uitvoering.

Contextuele randvoorwaarden:

Hoe de interventie Sharing Stories wordt uitgevoerd, is voor een groot deel afhankelijk van de lokale situatie, het werkveld waarin de organisatie actief is en het al dan niet directe contact met potentiële deelnemers en spelleaders. Bij het eerste contact vraagt Centrum Sociaal Vitaal expliciet naar deze context en naar de beoogde doelgroep en geeft daarbij adviezen over de voorbereidingen die getroffen moeten worden.

Implementatie

Centrum Sociaal Vitaal informeert de coördinator in een eerste adviesgesprek over de interventie en hoe deze af te stemmen op de lokale situatie. Er worden (globale) afspraken gemaakt over de invulling van de workshop voor spelleaders.

Na het adviesgesprek kan de coördinator de voorbereidingsactiviteiten uitvoeren. Centrum Sociaal Vitaal wijst de coördinator op de twee publicaties die houvast bieden bij de implementatie:

- *Sharing Stories inzetten als interventie, praktische handleiding voor coördinatoren en instructie voor spelleaders*
- *Sharing Stories, Vertellend op weg naar verbinding.*

De workshop wordt ingepland en uitgevoerd. Dan kunnen de speelbijeenkomsten van start gaan. Daarbij onderhoudt Centrum Sociaal Vitaal, afhankelijk van de behoefte van de organisatie, actief contact over het verloop van de interventie. Vragen over de interventie, over het verloop van het spel of over deelnemers en spelleaders worden dan beantwoord. Ook kan een aanvullende workshop voor spelleaders worden aangeboden, bijvoorbeeld als spelleaders aangeven dat zij het lastig vinden om adequaat te reageren op gedeelde verhalen.

Kosten (prijspeil 2023)

- Spelkoffer: € 60 euro
- Boekje *Sharing Stories, verbindend op weg naar vertellen*: € 12,50 per stuk
- Praktische handleiding voor coördinatoren en instructie voor spelleaders: gratis te downloaden op de website van Centrum Sociaal Vitaal
- Instructievideo voor spelwijze: gratis te bekijken op de website van Centrum Sociaal Vitaal
- Basisworkshop van 4 uur voor spelleader: € 300 in totaal bij maximaal twaalf deelnemers
- Een aanvulling van 2 uur op de basisworkshop: € 200 bij maximaal zes deelnemers.

Overige kosten uitvoering (verschilt per organisatie en situatie)

- Huur ruimte
- Koffie en thee
- Hapje en drankje bij de afsluiting (optioneel)
- Wervingsfolders (voorbeeld te ontvangen van Centrum Sociaal Vitaal)
- Advertentiekosten (eventueel).

Tijdsinvestering coördinator: (afhankelijk van netwerk en aantal gewenste spelleiders)

- Spelleiders werven en selecteren: 2 tot 6 uur
- Deelnemers (zes personen) werven en selecteren: 1 tot 3 uur
- Locaties regelen: 1 uur
- Groepen samenstellen: 1 uur
- Contact eventuele samenwerkingspartners: 1 tot 4 uur
- Terugkoppeling en uitwisseling spelleiders: 4 uur inclusief voorbereiding
- Contact met spelleiders na eerste bijeenkomst: 15 tot 30 minuten per spelleider
- Terugkoppeling met spelleiders na derde bijeenkomst: 4 uur inclusief voorbereiding
- Contact met deelnemers over individuele vervolgwensen: 1 uur per deelnemer.

Totaal: ten minste 20 tot 30 uur, afhankelijk van het aantal spelleiders, het aantal deelnemers en samenwerkingspartners.

Tijdsinvestering spelleiders (vrijwilligers)

- Workshop volgen: 4 uur, eenmalig
- Begeleiden spel: 3 x 2,5 uur, inclusief 30 minuten voorbereiding
- Contact met coördinator na eerste bijeenkomst: 30 minuten
- Terugkoppeling van wensen van deelnemers naar coördinator: 1 uur
- Uitwisseling ervaringen begeleiden van Sharing Stories met andere spelleiders: 2 uur.

Totaal: 15 uur.

3. Onderbouwing

Probleem

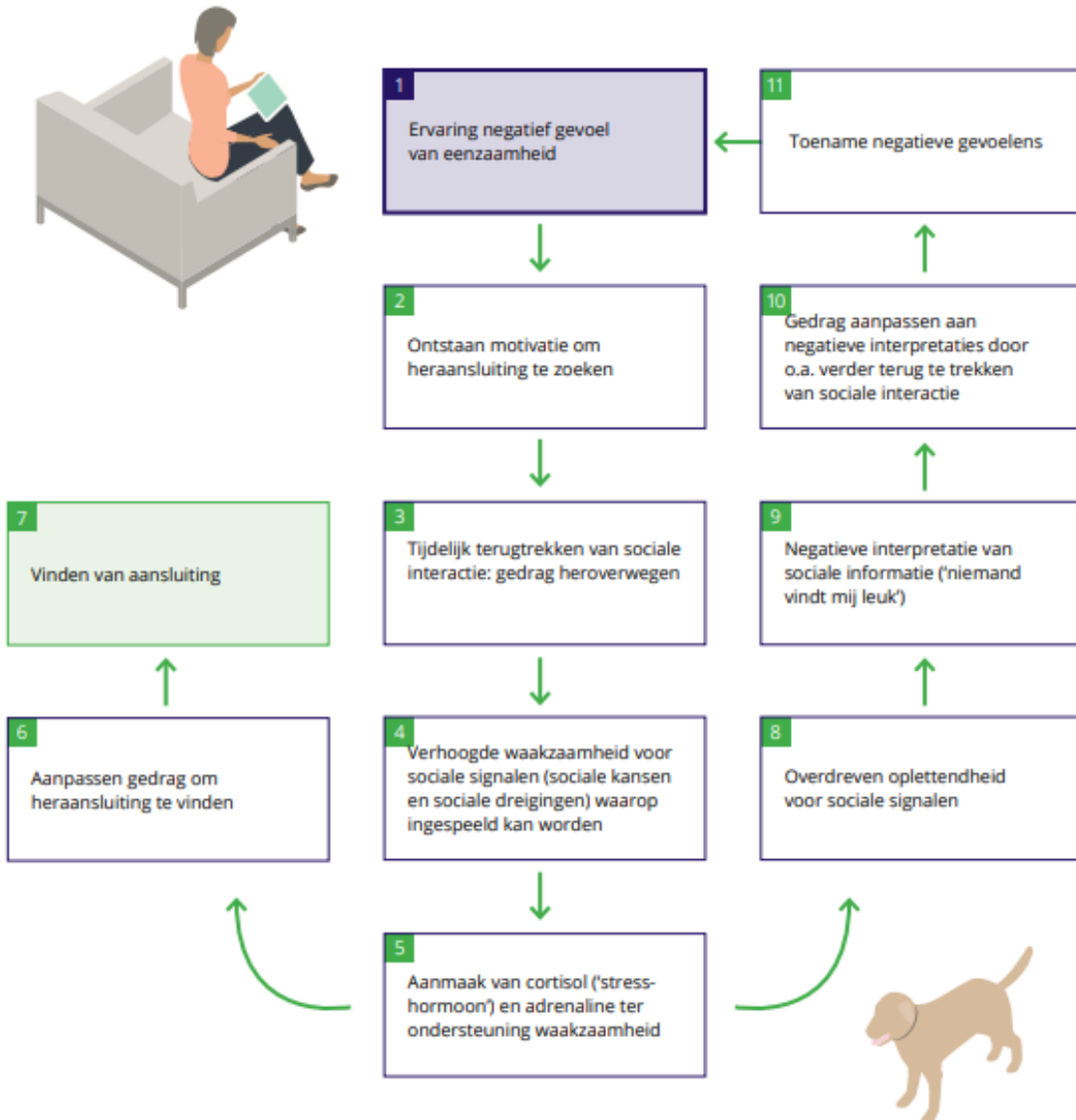
De interventie Sharing Stories is ontwikkeld voor ouderen met (een risico op) emotionele eenzaamheid. Veel ouderen lopen dat risico omdat hun sociale netwerk afbrokkelt of omdat zij zelf door gezondheidsbeperkingen minder goed in staat zijn om relaties te onderhouden. Deze ouderen ontvangen hierdoor weinig emotionele of affectieve steun van omstanders (familie, vrienden of burens). Zij zijn dus ook niet in de gelegenheid om hun persoonlijke verhalen te delen. Het gemis hieraan geeft deze ouderen bovendien het gevoel dat ze niet gezien worden als persoon die ertoe doet en van betekenis is. Juist dit delen van persoonlijke verhalen zou volgens onderzoek (Machielse & Van der Vaart, 2023) bijdragen aan hun gevoel van eigenwaarde.

Ook Bouwman en Van Tilburg leggen emotionele eenzaamheid uit als *een gebrek aan een intieme en/of hechte relatie met een ander of een gebrek aan een gevoel van betekenis te zijn* (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Ouderen die emotioneel eenzaam zijn hebben dus geen mensen in hun omgeving met wie zij betekenisvol contact hebben. Betekenisvol contact is contact waarin mensen zich gezien en gehoord voelen. Daarbij is er aandacht voor de positieve én de minder positieve gebeurtenissen in het leven en hoe deze zijn of worden beleefd. Betekenisvol contact draagt bij aan een gevoel van verbinding met anderen en met zichzelf.

Verloop van eenzaamheid

Vereenzaming verloopt vaak volgens een proces waarbij iemand een negatief gevoel van eenzaamheid ervaart. Als deze persoon probeert aansluiting te vinden en dit niet lukt, trekt deze zich terug in zijn eigen leefwereld en ontwikkelt negatieve gedachten en verwachtingen over sociale situaties en het leven in algemene zin. Het ondernemen van (sociale) activiteiten valt stil. Iemand kan geen zin of moed vinden om deel te nemen aan een activiteit. Er worden hoogstens bezigheden opgepakt die op korte termijn voor een prettig gevoel zorgen, zoals het kopen van spullen of ongezond eten. In sociale situaties worden reacties van anderen negatief geïnterpreteerd. Het zelfbeeld versmalt gaandeweg, het gevoel van eigenwaarde daalt en de persoon trekt zich nog verder terug. Contact wordt afgehouden. Omdat het alledaagse leven nauwelijks meer gedeeld wordt en het gevoel van geborgenheid afneemt, stijgt het stressniveau en ontstaan er gezondheidsklachten (Van der Zwet, De Vries & Van der Maat, 2020).

Proces van vereenzamen en vinden van heraansluiting met anderen



Figuur: Wat werkt bij eenzaamheid (Van der Zwet et al., 2020)

Cijfers over eenzaamheid in Nederland

In Nederland onderzoeken de GGD'en samen met het RIVM elke vier jaar de prevalentie van eenzaamheid. De afgelopen jaren is er een trend waarneembaar dat eenzaamheid onder alle Nederlanders boven 18 jaar toeneemt. Zo gaf in 2020 47% van de Nederlanders boven de 18 jaar aan zich eenzaam te voelen (RIVM, 2020); in 2022 steeg dit naar 49% (RIVM, 2022). Over 2022 zijn geen openbare gegevens over eenzaamheid onder ouderen beschikbaar. Wel beschikbaar zijn gegevens over ouderen uit 2020 van het CBS. Deze laten zien dat eenzaamheid onder ouderen (65 jaar en ouder) vaker voorkomt (49%) dan bij de totale groep volwassenen van 18 jaar en ouder (47%).

Voor deze interventiebeschrijving is het van belang om specifieke ontwikkelingen in de leeftijdsgroep van 65 jaar en ouder te verkennen. Er is daarom uitgeweken naar gegevens van 2016 (zie tabel hierna). In deze tabel zijn de eenzaamheidsgegevens onder ouderen gedifferentieerd in leeftijdscategorieën van 10 jaar. Bovendien wordt er onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Omdat eenzaamheid onder ouderen sinds 2016 licht is toegenomen, is aannemelijk dat eenzaamheid ook in de verschillende leeftijdscategorieën licht is toegenomen.

Wat opvalt in de gegevens van 2016, is dat met het toenemen van de leeftijd de eenzaamheid ook toeneemt. Dit laatste wordt onder andere verklaard doordat mensen vaak negatief tegen ouderen aankijken (niet interessant) en doordat het netwerk bij het ouder worden afbrokkelt. Bijvoorbeeld door het wegvallen van een partner, goede vriend of familielid zoals een broer of zus. Daarnaast speelt in algemene zin de individualisering in de hele maatschappij een rol (Machielse, 2006). Mensen moeten in de huidige samenleving zelf actief sociale verbanden opbouwen en onderhouden. Wie te maken heeft met beperkte sociale vaardigheden, beperkte zelfverzekerdheid of sociale angst (individuele oorzaken), loopt in de moderne samenleving een verhoogd risico op sociale uitsluiting en eenzaamheid (Machielse, 2006). Na de pensionering, als vaste dagelijkse sociale contacten vervallen, vormt dit een extra risico. Daarnaast is het ouder worden zelf een risico op eenzaamheid. Immers, het ouder worden zelf zorgt vaak voor (gezondheids)problemen, waardoor mogelijkheden van contact met familieleden, vrienden en kennissen afnemen.

Tabel 1: Eenzaamheid in Nederland in 2016

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.

Sociale en emotionele eenzaamheid

In de Gezondheidsmonitor van 2016 wordt zoals eerder gezegd onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Van Tilburg en de Jong Gierveld (2007, pag. 14) lichten dit onderscheid als volgt toe. Bij emotionele eenzaamheid is er een sterk gemis aan een

intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of hartsvriend(in). Dit ontstaat vaak na een overlijden, scheiding, ziekte of verhuizing. 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 oefenen. In deze definitie van eenzaamheid staan sociale relaties en de kwaliteit daarvan centraal. Bouwman en Van Tilburg (2020, pag. 5) betogen bovendien dat gevoelens van emotionele eenzaamheid kunnen ontstaan door een gebrek aan twee factoren: het 'ervaren' van intimiteit en het 'hebben' van betekenis. Die laatste factor verwijst naar het gevoel dat iemand een doel in het leven heeft en deelneemt aan en bijdraagt aan een sociaal verband. Hiermee wordt dus *van betekenis zijn* en *ertoe doen* meegenomen als onderdeel van emotionele eenzaamheid.

In onderstaande tabel wordt duidelijk dat sociale eenzaamheid in de loop van het leven geleidelijk toeneemt en dat emotionele eenzaamheid door de jaren heen een veel grilliger verloop heeft en sprongsgewijs toeneemt vanaf 75 jaar.

Tabel 2: Prevalentie sociale en emotionele eenzaamheid

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.

Het verschil in toename tussen sociale en emotionele eenzaamheid is mogelijk te verklaren door de aard van eenzaamheid. Als er een willekeurig iemand uit het netwerk wegvalt, heeft dit minder impact dan wanneer een dierbaar persoon wegvalt, zoals een partner of een heel goede vriend(in); iemand waarmee men vertrouwelijke gesprekken voerde. Met het toenemen van de leeftijd neemt de kans dat iemand uit de dierbare kring wegvalt toe. Daarmee neemt ook het risico op emotionele eenzaamheid toe. Bovendien denken ouderen vaak dat de mensen om hen heen geen tijd of interesse hebben om naar hun verhalen te luisteren (Weijers, 2023). De interventie Sharing Stories richt zich op ouderen die om al deze redenen geen of weinig mogelijkheden hebben om hun persoonlijke verhalen te delen.

Verantwoording

Onderstaand schema geeft een overzicht van de spelonderdelen van Sharing Stories, hun werking en het subdoel dat ermee bereikt wordt. Vervolgens wordt aan de hand van literatuur aangegeven hoe de verschillende subdoelen bereikt worden.

Ter verduidelijking van het schema volgen hier nog eens de subdoelen Sharing Stories.

1. Deelnemers kijken op een positieve, waarderende manier naar hun levensloop.
2. Deelnemers komen in een positieve stemming.
3. Deelnemers voelen zich in staat om positieve verhalen over zichzelf te delen en hebben ontdekt dat hun leven meer is dan de verhalen die zij altijd verteld hebben.
4. Deelnemers zijn verrijkt met verhalen van andere deelnemers, voelen met hen mee en hebben een realistischer beeld van hun medespelers gekregen; zij zijn hierdoor minder op zichzelf gericht.
5. Deelnemers ervaren de waarde van betekenisvol contact en voelen zich gezien en gehoord.
6. Het zelfbeeld van deelnemers is versterkt, wat stimuleert om contact met anderen aan te gaan.

Schema 1. De werking van de verschillende spelonderdelen

SPELONDERDEEL	TOELICHTING	RESULTAAT	SUBDOEL
Welkom en introductie	Persoonlijke en volle aandacht van de spelleider voor iedere individuele deelnemer	Veilig voelen. Erkenning door gezien worden.	5
1e Speelfase: VERTELLEN m.b.v. groene kaartjes	Warming-up. Korte verhalen zorgen voor een lichte sfeer.	Succes ervaren met het vertellen van een kort persoonlijk verhaal.	2, 3
2e Speelfase: VERTELLEN	Eigen verhaal ononderbroken vertellen met volle aandacht van alle anderen.	Succes ervaren met jezelf presenteren via een persoonlijk verhaal. Erkenning voelen: je bent de moeite waard om naar te luisteren. Je ziet jezelf doordat je gezien wordt.	1, 3
2e Speelfase: VRAGEN BEANTWOORDEN (m.b.v. gele en blauwe vraagkaartjes)	Nieuwe invalshoeken belichten de positieve aspecten van het verhaal.	Het eigen verhaal wordt verdiept en uitgebreid met een positief perspectief. Positieve kwaliteiten worden zichtbaar, waardoor het zelfbeeld versterkt wordt en vertrouwen en eigenwaarde groeien.	1, 5, 6
	Met de vragen die door de andere deelnemers gesteld worden, ontvangt de verteller positieve aandacht.	Beïnvloedt de stemming van een deelnemer positief, geeft zelfvertrouwen en vergroot de eigenwaarde.	2, 3, 5
2e Speelfase: LUISTEREN IN STILTE	Ontwikkelen van sociale vaardigheden luisteraars: - verhaal niet onderbreken ; - vragen stellen die verdieping geven - oordeel, mening en advies inhouden.	- Niet onderbreken creëert een stilte. Deze stilte is noodzakelijk voor de luisteraar om te begrijpen en te doorvoelen wat de verteller voelt. (Je ontmoet de ander door diens werkelijkheid voor te stellen en kunt je via deze werkelijkheid met de ander verbinden.) Er ontstaat zo empathie en verbinding.	4
		- In deze stilte en door het terughouden van oordelen, meningen en adviezen blijft het verhaal van de verteller intact. De verteller voelt zich gehoord.	5
		Als luisteraar stap je uit je eigen denkwereld en je krijgt belangstelling voor wat anderen hebben meegemaakt en beleefd.	4

SPELONDERDEEL	TOELICHTING	RESULTAAT	SUBDOEL
(Vervolg) 2e Speelfase: LUISTEREN IN STILTE	Jezelf herkennen in de verhalen van anderen: persoonlijke verhalen dragen universele thema's in zich	Besef dat je niet de enige bent die iets heeft meegemaakt. Herinneringen van anderen maken herinneringen in jezelf wakker. In het verhaal van de ander zie je de ander en zie je jezelf. Dit leidt tot een sterker gevoel van verbinding.	1, 4, 6
	Eigen verhaal met andere ogen bekijken.	Je blik wordt realistischer.	1, 3, 6
	Je ziet meer van de verteller dan je op basis van de buitenkant zou vermoeden (vooroordelen opzij).	Openstellen voor anderen en je blik wordt realistischer.	4
2e Speelfase: VRAAG STELLEN	Aandachtig luisteren om een passende vraag te kunnen stellen: Wat is voor de verteller belangrijk in dit verhaal?	De focus verschuift van jezelf naar de ander. Met een zorgvuldig gekozen vraagkaartje geef je de ander positieve aandacht.	2, 4, 5
3e Speelfase: VRAAG BEANTWOORDEN	Oogsten van ervaringen tijdens het vertellen van de eigen verhalen en het luisteren naar de verhalen van de anderen.	Loslaten van wat er niet meer toe doet. Ervaren wat belangrijk is. Openingen zien voor nieuwe mogelijkheden.	3, 5, 6

Positieve verhalen dragen bij aan subdoel 1, 2, 3 en 6

Tijdens de drie bijeenkomsten met Sharing Stories worden deelnemers gestimuleerd om op een positieve manier op het eigen leven terug te kijken en hierover te vertellen. Het vertellen van positieve levensverhalen is van belang voor de manier waarop ouderen naar hun levensloop kijken en voor het beeld dat zij van zichzelf hebben. Claudy Weijers beschrijft in *De oogst van het geleefde leven* (2023) dat de menselijke identiteit een narratief is. Identiteit is, aldus Weijers, geen vaststaand gegeven *maar een voortdurend proces van herschrijven en veranderen aan de hand van de omstandigheden en het voortdurend interpreteren van ervaringen*. Wanneer ouderen als gevolg van eenzaamheidsgevoelens vooral aandacht hebben voor de negatieve aspecten van hun leven, verliezen zij daarmee de algemene betekenis van hun leven uit het oog. Sharing Stories sluit aan bij dit principe van Weijers en bekrachtigt het proces van herschrijven doordat positieve herinneringen uit de diverse levensfasen opgehaald en verteld worden. De betekenis van deze herinneringen worden bovendien versterkt doordat luisteraars na het verhaal verdiepende vragen stellen die nieuwe aspecten in het verhaal brengen. Het delen van positieve levensverhalen brengt deelnemers niet alleen in een positieve stemming, maar brengt ook een proces van herwaardering op gang: deelnemers gaan op een nieuwe, waarderende manier naar hun leven kijken en versterken daarmee hun zelfbeeld, hun gevoel van eigenwaarde. Ook als gevoelens van eenzaamheid nog niet – of in beperkte mate – aanwezig zijn, helpt deelnemen aan Sharing Stories tegen het risico op eenzaamheid, omdat het ophalen van

vergeten positieve levensverhalen sowieso een positieve stemming oproept (Van Schie, 2021).

Vertellen 2.0 draagt bij aan vrijwel alle subdoelen

De manier waarop deelnemers vertellen over levensgebeurtenissen en luisteren naar elkaars verhalen, is van groot belang voor het realiseren van de subdoelen. Dit wordt bij Sharing Stories *Vertellen 2.0* genoemd. Voor de deelnemers maakt *Vertellen 2.0* onderdeel uit van de spelregels van Sharing Stories. De spelleider bewaakt deze spelregels zorgvuldig tijdens het spelen. *Vertellen 2.0* houdt in dat alle deelnemers gelijkwaardig zijn en dat deelnemers beurtelings hun verhaal mogen delen, zonder onderbroken te worden door de anderen. De andere deelnemers luisteren aandachtig en in stilte naar het verhaal dat verteld wordt, houden hun oordelen, meningen en adviezen voor zich en mogen de verteller (met behulp van vraagkaartjes) een vraag stellen en daarmee de positieve aspecten van het verhaal benadrukken (subdoel 1, 2 en 3 en 6). Alle aandacht gaat zo dus naar de verteller en diens verhaal. De verteller en het verhaal mogen er zijn. En aangezien elke deelnemer om de beurt de rol van verteller en luisteraar heeft, voelt elke deelnemer zich tijdens het spelen werkelijk gezien en gehoord (subdoel 5).

Luisteren brengt betekenisvol contact (subdoel 4 en 5)

Deelnemers die luisteren doen dit in stilte. Deze stilte zorgt ervoor dat luisteraars even uit hun eigen leefwereld stappen en zich kunnen verplaatsen in de verteller en diens verhaal. Eventuele vooroordelen worden gemakkelijker opzij gezet en maken plaats voor empathie. De verteller wordt met andere ogen bekeken (subdoel 4).

Jacky van de Goor stelt in haar boek *Je leven in één herinnering* (2020) dat wij als mensen het vermogen hebben om in het perspectief van de ander te stappen en als luisteraar te ervaren wat de verteller ervaren heeft. Dit is de basis voor wat Van der Goor een ik-jij relatie noemt: er is contact vanuit de ontmoeting, er is oprechte belangstelling voor het unieke en wezenlijke van de ander. Dit is de basis voor empathie. Je begrijpt niet alleen wat de ander meemaakt, maar je voelt het ook. Dit is essentieel voor betekenisvol contact: contact waarbij mensen zich gezien en gehoord voelen (subdoel 5).

Universele thema's bevorderen herkenning (subdoel 1, 4 en 6)

Luisteraars herkennen zich in de verhalen die verteld worden. Dit gegeven is ook te vinden in het werk van Carl Rogers (1967). Zijn onderzoek laat zien dat zich in iedere herinnering universele thema's manifesteren zoals succes, liefde, plezier en moed. Deze thema's zijn daarom expliciet opgenomen op de draaischijf die bij Sharing Stories gebruikt wordt om positieve herinneringen naar boven te halen. Deelnemers zullen zichzelf herkennen in de verhalen over succes, liefde, plezier of moed die gedeeld worden. Ze kunnen zich ertoe verhouden: 'Zo ging dat vroeger ook bij ons thuis', 'Ik heb dat gelukkig nooit hoeven meemaken' of 'Ik heb ook wel eens moed in mijn leven moeten opbrengen.' Zo brengt het vertelde verhaal niet alleen verbinding tussen deelnemers, maar het verrijkt ook de manier

waarop luisteraars naar hun eigen levensloop en naar zichzelf kijken. Ook Arnold Modell (2003) geeft dit aan door te stellen dat er weliswaar verbinding ontstaat vanuit empathie, maar dat luisteraars ook het verschil met zichzelf zien. *Het verhaal blijft bij de verteller, maar heeft de luisteraar wel degelijk verrijkt.*

Vragen zorgen voor betekenisvol contact (subdoel 5)

De vraagkaartjes in het spel sturen steeds naar positieve elementen in een verhaal. Deze positieve vragen dragen bij aan de kwaliteit van het contact. Aan het stellen van een vraag gaat actief luisteren (in stilte) vooraf. De luisteraar moet immers een vraag kiezen of zelf bedenken. Deze vragen brengen doorgaans de diepere betekenis van een verhaal aan de oppervlakte. Dit geeft niet alleen de verteller een positief gevoel, maar ook de luisteraar die de vraag gesteld heeft. Voor beiden geldt dat het gevoel van eigenwaarde – en van gezien en gehoord worden – vergroot wordt. Er is werkelijk sprake van betekenisvol contact.

4. Onderzoek

4.1. Onderzoek naar de uitvoering

Sharing Stories met tips en tops aan de slag, Procesevaluatie maart 2023 (Centrum Sociaal Vitaal, Intern rapport)

De procesevaluatie van Sharing Stories door Centrum Sociaal Vitaal, betreft een kwalitatief onderzoek over de periode 2021-2022 en is uitgevoerd in Maarssen/Breukelen en in Almere. De gegevens van de deelnemers zijn verzameld aan de hand van negen schriftelijke vragenlijsten in Maarssen/Breukelen tijdens de coronapandemie en 17 interviews in Almere in de periode daarna. Negen spelleaders en twee coördinatoren hebben deelgenomen aan twee focusgroepen. Van de 26 deelnemers die geparticipeerd hebben aan het onderzoek woonden 16 deelnemers zelfstandig en verbleven er 10 in een woonzorgcomplex.

4.1.1 Resultaten uit de procesevaluatie

1. Het bereik van de interventie

In 2021 heeft Welzijn Stichtse Vecht (WSV) Sharing Stories in Maarssen en Breukelen uitgevoerd en zijn 12 zelfstandig wonende ouderen bereikt, verdeeld over vier kleine groepen (vanwege beperkende Covid-19 maatregelen). In 2022 heeft Humanitas Almere de interventie uitgevoerd met 26 ouderen die thuis wonen of in een woonzorglocatie verblijven. Zij waren verdeeld over zes groepen.

In totaal hebben 38 ouderen geparticipeerd, waarvan 24 zelfstandig wonend in de wijk en 14 ouderen in een woonzorgcomplex. Geen van de ouderen is afgehaakt tijdens de uitvoering van de interventie.

In 2020 kon de interventie vanwege de Covid-19 maatregelen niet worden uitgevoerd. In het jaar daarvoor (2019) is de interventie uitgevoerd bij 20 thuiswonende ouderen (65+) in Utrecht en bij 20 migranten (40 tot 60 jaar) die deelnamen aan een Taalcafé in Utrecht.

2. Is de interventie uitgevoerd volgens plan?

De coördinatoren hebben hun voorbereidingsactiviteiten (stap 1 tot en met 6) uitgevoerd zoals beschreven en hebben deze afgestemd op de lokale situatie. In Almere is de coördinator een kwartiermaker voor het delen van levensverhalen in de hele stad. Na een eerste contact en afstemmingsoverleg over de uitvoering van Sharing Stories en de doelgroep, hebben zorgmanagers van de zorglocatie de werving en selectie van deelnemers uitgevoerd

De uitvoeringsfase kende in WSV en Almere kleine wijzigingen ten opzichte van de interventiebeschrijving. Bij de derde bijeenkomst hebben enkele spelleiders de groene kaarten niet opgelegd maar hebben zij deelnemers een kaartje laten trekken of allemaal dezelfde kaart laten beantwoorden. De spelleiders wilden deelnemers iets meer variatie en uitdaging bieden.

Bij twee groepen in een woonzorginstelling is de afsluitende vraag in de derde spelfase aangepast, omdat de spelleiders een actie voor de toekomst bij 90-jarigen niet passend vonden bij de gedeelde verhalen. Verder hebben bijna alle spelleiders zowel in Almere als in WSV bewust afgerond met een vraag naar de beleving van de bijeenkomsten en niet de beoogde vraag naar de toekomst gesteld. Zij merkten dat iedereen nog zo bezig was met de verhalen die verteld waren, dat er tijd nodig was om alles te laten bezinken.

3. Waardering van deelnemers voor Sharing Stories

In Almere gaven alle 17 geïnterviewde deelnemers een hoge waardering aan Sharing Stories. Bij WSV is dat bij negen van de twaalf deelnemers het geval. De waardering betrof het spel zelf ('ziet er aantrekkelijk en interessant uit') en het begeleid ontmoeten ('spelleider zorgt voor goede groepsdynamiek'). De respondenten gaven verder aan dat zij gemakkelijk herinneringen naar boven konden halen en dat zij het fijn vonden om een verhaal met anderen te kunnen delen. Deze waardering blijkt ook uit het feit dat niemand van de deelnemers is afgehaakt en uit het feit dat ongeveer 80% van de deelnemers na drie bijeenkomsten aangaf nog graag vaker te willen spelen.

Deelnemer: 'Ik heb absoluut positieve dingen gevonden om te vertellen. Ik vond het ook heel fijn om te vertellen. Zelfs over negatieve dingen. Je gaat toch een beetje de positieve kant zoeken, ook van een negatief verhaal. Ik heb bijvoorbeeld een verstoorde relatie met eten, een eetstoornis, maar het was heel goed juist om daar de positieve kanten aan te vinden. Het gevecht daartegen en het succes daarvan. In plaats van te vertellen: En het ging zo moeilijk allemaal... Er werd benadrukt dat het een positief verhaal 'moest' zijn. Het geeft je eigenlijk een hele mooie draai aan het verhaal, het verandert je kijk op je eigen verhaal.'

Na afloop van de drie bijeenkomsten met Sharing Stories zijn deelnemers positief gestemd en positiever over hun leven.

Wat respondenten ook opmerkten, zowel thuiswonende ouderen als diegenen die in een woonzorglocatie wonen, is dat het beeld van medespelers is veranderd.

Deelnemer: 'Je inzichten over mensen veranderen wel.' Andere deelnemer: 'Tuurlijk, want als je elkaar niet kent, dan neem je maar dingen aan. Maar als je nu van iemand hoort hoe iemand is, dan is dat leuk om mee te praten.'

De ouderen die met elkaar in een woonzorglocatie wonen, hadden direct na de interventie onderling al meer contact dan vóór de interventie.

Deelnemer: *'Herkennen en delen, dat doe je hier niet zo snel. Maar als je dat wel doet... Jij bent dan meer bij die ander en die ander weer meer bij jou. Dat is het punt. Als je dat wat meer kunt doen, voel je je ook wat meer bij elkaar hè. Samenspel.'*

Bij een van de vier groepen van WSV was er een iets lagere waardering. In dit groepje (van drie deelnemers) kampte een van de deelnemers met psychische problemen, wat het meedoen belemmerde en ook invloed had op de andere deelnemers.

4. Waardering van spelleaders en coördinatoren voor Sharing Stories

Spelleiders waardeerden het begeleiden van Sharing Stories om meerdere redenen. Alle spelleaders vonden hun rol en het spel zelf aantrekkelijk en vonden dat het spel zich gemakkelijk laat spelen, zowel met thuiswonende ouderen als met ouderen in woonzorglocaties. Zij zeiden bijvoorbeeld dat het spelbord met de landkaart aantrekkelijk voor ouderen is. De bijzondere woorden op de landkaart roepen al snel positieve herinneringen op, wat hun rol makkelijk maakt.

'Sharing Stories is ook met deelnemers op hoge leeftijd (85 tot 95 jaar) in woonzorglocaties te spelen', gaf een van de spelleaders aan. Maar dan is het wel van belang om de spelregels te herhalen. Niet elke spelleader heeft overigens interesse om een dergelijke groep te begeleiden. Een spelleader in Almere gaf bijvoorbeeld aan dat zijn voorkeur lag bij een groep jongere ouderen met meer toekomstperspectief.

Verder waardeerden spelleaders dat resultaten voor hen snel zichtbaar waren. Zij zagen dat deelnemers nog ingetogen binnenkwamen en zich al vertellend en actief luisterend openden. Zelfs al in de eerste bijeenkomst zag een spelleader deelnemers een praatje maken met een andere deelnemer in de pauze. Ook zagen zij dat de deelnemers steeds meer interesse in de andere deelnemers kregen en zich vrijer voelden om vragen te stellen. Spelleiders zeiden ook dat alle deelnemers zich gezien en gehoord voelden. Dit maken zij bijvoorbeeld op uit reacties van deelnemers na afloop van de bijeenkomst (zie onderstaande reactie).

Deelnemer: *'Er wordt door niemand door een verhaal heen gepraat en daardoor ontstaat er echt wel een intimiteit. Je merkte dat we toch wel met elkaars verhalen bezig waren in de loop van de week. En dat werd ook naar elkaar toe geuit. Dat was de tweede keer al en dat was de derde keer gewoon nóg duidelijker. Dat zit hem denk ik toch wel in het feit dat de verhalen de tweede keer niet alleen maar positief waren, de empathie voor de ander, de herkenning, de heftigheid als je zoiets door moet maken, de bewondering ook. Ik heb zelf de derde keer ook de andere spelers bedankt dat ze mij verrijkt hebben met hun verhalen. Met hun levensgeschiedenis. En dat meende ik ook oprecht.'*

Spelleiders waardeerden Sharing Stories ook omdat dat zij merkten dat zijzelf belangrijk waren voor een goede uitvoering en een veilige sfeer. Een goede uitleg en afstemming op de deelnemers is daarbij essentieel. Net als het bewaken van de tijd en zorgen voor een plezierige afronding. Dit maakt, zo geven spelleiders aan, dat hun rol heel afwisselend is en een beroep doet op hun vaardigheden. Bovendien vonden zij de verhalen die zij te horen kregen heel erg boeiend.

Coördinatoren gaven aan dat het spelleider zijn bij Sharing Stories vrijwilligerswerk is dat vrijwilligers zelf veel te bieden heeft, omdat zij getuige mogen zijn van betekenisvolle momenten in het leven van deelnemers. Daarbij merkten zij op dat spelleiders met ervaring met groepsworkshop dit gemakkelijk oppakken. En dat spelleiders voor wie dit nieuw is, zich hierin kunnen ontwikkelen, dankzij de workshop en ondersteuning van henzelf en de andere spelleiders.

5. Wat zijn de succes- en faalfactoren?

In de procesevaluatie zijn de volgende succes- en faalfactoren naar voren gekomen.

Succesfactoren

- Ouderen worden bij het werven van deelnemers persoonlijk uitgenodigd. Deelnemers gaven aan blij verrast te zijn met de uitnodiging.
- Spelleiders volgen een speciale workshop om Sharing Stories te kunnen begeleiden. Spelleiders gaven aan dat deze workshop hen steunt in het uitvoeren van hun rol.
- *Vertellen 2.0*. Deelnemers voelden zich veilig in de groep, waren bereid om hun verhalen te delen en waren geïnteresseerd in de verhalen van de andere deelnemers.
- Spelleiders waarborgen een veilige setting. Deelnemers waardeerden de spelleiders en de manier waarop deze hun rol uitvoerden.
- Het spel is aantrekkelijk vormgegeven. Deelnemers en spelleiders benoemen dit.
- De rol van spelleider: de spelleider is gelijkwaardig aan de deelnemers en bewaakt tegelijkertijd de principes van *Vertellen 2.0*.

Faalfactoren

- Er wordt in een enkel geval niet voldoende tijd genomen om geschikte deelnemers te werven. Zorgmanagers zijn druk en willen graag een speelgroep vullen.
- Bij het selecteren van deelnemers wordt in een enkel geval onvoldoende rekening gehouden met contra-indicaties. Bijvoorbeeld: een POH selecteerde ouderen met psychische klachten.
- Bij kleine groepjes passen deelnemers niet altijd goed bij elkaar; bij grotere groepen is dit minder aan de orde. Eén spelleider werd geconfronteerd met een groepje waar achtergronden van de deelnemers te veel uiteenliepen.

- De aandacht van de spelleider gaat al snel uit naar het delen van de persoonlijke verhalen (spelfase 2). Er wordt in een enkel geval onvoldoende aandacht besteed aan de groene introductiekaartjes (spelfase 1). In spelfase 3 leken spelleiders zich regelmatig te beperken tot een slotvraag naar de beleving bij de deelnemers en niet naar hun eventuele wensen voor de toekomst. Spelleiders gaven in de focusgroepen aan na afloop van de interventie duidelijk het belang van alle fasen te zien.

4.1.2 Conclusies uit de procesevaluatie

Uit de procesevaluatie volgen onderstaande conclusies.

1. De coördinator is van groot belang voor een goede realisatie van het spel. Het selecteren en trainen van vrijwilligers, het selecteren van geschikte deelnemers en het vinden van juiste locaties en samenwerkingspartners vraagt om de nodige tijd en om voldoende kennis van de lokale situatie. De coördinator is ook van wezenlijk belang bij de afronding van de interventie en de kwaliteitsbewaking voor een correct handelen van spelleiders.
2. De rol van spelleider kan uitgevoerd worden door een getrainde vrijwilliger die de workshop van Centrum Sociaal Vitaal heeft gevolgd. De workshop geeft vrijwilligers inzicht in de kracht van verhalen delen – in de relatie tussen verhalen delen en het verminderen van eenzaamheid – en bereidt hen goed voor op hun taak om een groep deelnemers te begeleiden bij het spelen van Sharing Stories.
3. *Vertellen 2.0* zorgt ervoor dat deelnemers bij het delen van persoonlijke levensverhalen zich gezien en gehoord voelen.
4. Het delen van positieve levensverhalen draagt bij aan betekenisvol contact tussen deelnemers. Door het delen van positieve herinneringen ontstaat een zekere intimiteit tussen de deelnemers die normaal gesproken niet zulke persoonlijke verhalen delen.
5. Sharing Stories verandert de manier waarop een verteller naar zichzelf en naar zijn levensverhaal kijkt. Zelfbeeld en zelfvertrouwen zijn toegenomen.
6. Deelnemers hebben meer realistische verwachtingen van zichzelf en van anderen. Door de verhalen van anderen kunnen deelnemers eerder voorbij de buitenkant van de ander kijken en realiseren zij zich dat het beeld dat zij van de ander hadden onvolledig was.
7. Deelnemers ervaren door en tijdens het spelen meer verbinding met zichzelf.
8. Bij ouderen op zeer hoge leeftijd heeft het spelen van Sharing Stories een iets andere uitwerking dan bij ouderen in het algemeen. Voor deze ouderen is het formuleren van een toekomstbeeld minder relevant. Voor hen staat vooral het (her)waarderen van het geleefde leven centraal.

Aanbevelingen:

Op basis van het voorgaande kunnen de volgende aanbevelingen gegeven worden.

- In het contact met samenwerkingspartners dienen coördinatoren meer stil te staan bij het belang van een juiste selectie van deelnemers aan Sharing Stories. De coördinator doet er goed aan de inclusiecriteria en de contra-indicaties herhaaldelijk voor het voetlicht te brengen en aan te geven wat het effect op de groep is wanneer deze criteria niet worden gehanteerd.
- In de workshop voor spelleaders zal Centrum Sociaal Vitaal aangeven wat de effecten zijn van het spelen van Sharing Stories met verschillende leeftijdsgroepen.
- Het is belangrijk dat de coördinator ervoor zorgt dat spelleaders zich kunnen blijven ontwikkelen in hun rol en biedt zo nodig een aanvullende workshop of mogelijkheid voor intervisie.
- Centrum Sociaal Vitaal zal hierin ondersteunen met een nieuwsbrief of ander medium, om coördinatoren en andere geïnteresseerden te blijven informeren over de interventie en nieuwe ontwikkelingen rond het delen van levensverhalen.
- Het is belangrijk dat in de workshop voor spelleaders nadrukkelijker wordt stilgestaan bij het belang van spelfase 1: kennismaken en oefenen met vertellen (warming-up).
- Het is van belang dat in de workshop voor spelleaders nadrukkelijker wordt stilgestaan bij de invulling van spelfase 3 in de laatste bijeenkomst. Het is van belang om deelnemers naar hun vervolgwensen te vragen. Wanneer dit om welke reden dan ook niet passend is, kan een spelleader ervoor kiezen af te sluiten door deelnemers naar hun beleving te vragen. De coördinator ziet erop toe dat deelnemers alsnog, individueel of in een groep, de gelegenheid krijgen om hun wensen te formuleren.

4.2. Onderzoek naar de behaalde effecten

Literatuuronderzoek wordt in deze aanvraag voor *Goed beschreven* niet uitgewerkt.

4.3. Praktijkvoorbeeld

De coördinator van Humanitas Almere heeft het initiatief genomen om Sharing Stories op diverse plekken in Almere in te zetten. Zij heeft hiervoor allereerst spelleaders gezocht en hen de workshop van Centrum Sociaal Vitaal laten volgen. Tegelijkertijd heeft zij contact gezocht met een aantal instellingen om mee samen te werken: woonzorglocaties, dagbestedingscentra en groepen in de eigen organisatie. Tijdens dit contact heeft zij de spelkoffer van Sharing Stories laten zien, uitleg gegeven over de werking van het delen van positieve verhalen bij de beoogde doelgroep, het belang van *Vertellen 2.0* toegelicht en aangegeven welke resultaten er met de interventie te verwachten zijn.

De zorgmanager van een woonzorglocatie met wie zij contact had, was geïnteresseerd en wilde Sharing Stories graag inzetten omdat de interactie tussen bewoners tijdens activiteiten

in de instelling vrijwel nihil was. De ouderen hadden geen interesse in elkaar, namen zelf geen initiatief voor een gesprekje en nodigden elkaar ook niet uit voor een gezamenlijk kopje koffie. In deze woonzorglocatie is Sharing Stories gespeeld met ouderen van 80 jaar en ouder. Hiervoor waren weinig verdere voorbereidingsinspanningen nodig. Het management was snel akkoord, spelleaders al gevonden en opgeleid. Wel moesten deelnemers nog geselecteerd worden door de zorgmanager. De zorgmanager nodigde hen persoonlijk uit en reikte hen daarbij een wervende folder over het spel aan. Deze ouderen waren blij verrast met deze persoonlijke uitnodiging en wilden over het algemeen graag meedoen.

Humanitas heeft een van de opgeleide spelleaders benaderd met de vraag of deze interesse had om op deze locatie het spel te begeleiden. Daarna zijn er praktische afspraken gemaakt om het spel drie keer te spelen, steeds met twee weken ertussen.

De spelbijeenkomsten verliepen zoals beschreven in de interventiebeschrijving. Het spel werd gemakkelijk aangeleerd en al tijdens de eerste bijeenkomst veranderde de stemming van de deelnemers en raakten zij geïnteresseerd in elkaar. De coördinator van Humanitas heeft na de eerste bijeenkomst contact gehad met de betreffende spelleader. Deze gaf aan dat de deelnemers erg enthousiast waren en volop hebben verteld en geluisterd naar elkaar. Iedereen in het spelgroepje, inclusief de spelleader, was geraakt door de openheid binnen de groep en de bijzondere verhalen die werden gedeeld. Ook was men onder de indruk van wat de gestelde vragen teweegbrachten. Na drie keer te hebben gespeeld, zocht de coördinator contact met de zorgmanager. Deze vertelde de coördinator dat de deelnemers nu wél interesse in elkaar toonden: zij zochten contact met elkaar in de ontmoetingsruimte, spraken daar met elkaar en nodigden elkaar uit om koffie te drinken. Volgens de zorgmanager leken deelnemers na de bijeenkomsten positiever gestemd te zijn.

In de derde en laatste bijeenkomst heeft de spelleader deelnemers in spelfase 3 gevraagd naar eventuele wensen voor de toekomst. Unaniem vroeg men om continuering van het spelen van Sharing Stories. Deze wens is ingewilligd na overleg met de coördinator van de interventie en de zorgmanager van de locatie. Ook is er een terugkoppeling geweest tussen de coördinator en de spelleader over het verloop van de drie spelbijeenkomsten en leerpunten voor de spelleader zelf.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Betekenisvol contact is een belangrijk werkzaam element om emotionele eenzaamheid te bestrijden (Bouwman & Van Tilburg, 2020). **Betekenisvol contact** is ook in de interventie Sharing Stories het centraal werkende element. Sharing Stories heeft als doel om deelnemers meer vertrouwen te geven om betekenisvol contact aan te gaan. Onderstaande elementen in de interventie dragen hieraan bij. Deze elementen zijn eerder toegelicht in de beschrijving van de aanpak en de onderbouwing van de interventie en worden ook ondersteund door de procesevaluatie van de interventie.

Inhoudelijke elementen

1. Het delen van positieve verhalen

Positieve verhalen brengen deelnemers in een positieve stemming en geven deelnemers een andere kijk op zichzelf en op de andere deelnemers. Het zelfbeeld van verteller én luisteraars wordt hiermee versterkt.

2. De principes van Vertellen 2.0

Deelnemers zijn gelijkwaardig, iedereen komt aan de beurt om te vertellen en te luisteren. Luisteraars houden tijdens en na het vertellen hun oordelen, meningen en advies voor zich. Luisteraars stellen een vraag om het verhaal verder te verdiepen. Deze principes dragen bij aan een gevoel van gelijkwaardigheid en erkenning; aan gezien en gehoord worden.

3. Spelleiders waarborgen Vertellen 2.0

Om de principes van *Vertellen 2.0* te kunnen waarborgen, volgen spelleiders een workshop van Centrum Sociaal Vitaal en is er tijdens en na de interventie uitwisseling met de coördinator en met andere spelleiders.

Praktische elementen

1. Persoonlijk uitgenodigd worden

Deelnemers worden vooraf individueel uitgenodigd om Sharing Stories te spelen. Bij binnenkomst worden zij persoonlijk welkom geheten door de spelleider.

2. Speelbord

Het spel wordt gespeeld op een fraai vormgegeven speelbord (een landkaart). Het speelbord is qua vorm herkenbaar en creëert een prettige mate van intimiteit. De woorden op de landkaart nodigen uit om positieve herinneringen in de verschillende levensfasen op te halen.

3. Draaischijf

De woorden *Moed*, *Liefde*, *Plezier* en *Succes* leiden automatisch naar positieve herinneringen.

4. Spelregels

De principes van *Vertellen 2.0* zijn onderdeel van de spelregels van Sharing Stories.

Andere werkzame elementen

De inhoudelijke en praktische elementen die bijdragen aan betekenisvol contact hebben ook een positief effect op twee andere werkzame elementen tegen eenzaamheid die door Bouwman & van Tilburg genoemd worden: **sociale vaardigheden** en **realistische verwachtingen**. Deelnemers oefenen diverse gespreksvaardigheden tijdens de spelbijeenkomsten zoals vertellen, luisteren, diepgang aanbrengeen en positief reageren. Door te luisteren naar andermans levensverhalen en hierover vragen te stellen, ontstaat een meer realistisch beeld van (contact met) anderen. Ook dit is toegelicht in de aanpak en de onderbouwing en wordt ondersteund door de procesevaluatie.

6. Aangehaalde literatuur

Bouwman T. & Van Tilburg T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en geriatric (1)* 1-8.

CBS, Gezondheidsmonitor; bevolking 19 jaar of ouder, regio, 2016, geraadpleegd zomer 2018
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83674NED/table?ts=1697635018267>

Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast – een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Van Arkel.

Machielse, A. & Van der Vaart, W. (2023). See me – ZIE de persoon achter de zorgbehoevende oudere. *Geron Tijdschrift voor ouder worden & samenleving* 29 (3).

Modell A. (2003). *Imagination and the Meaningfull Brain*. MIT Press.

Rogers C. (1967). *On becoming a person. A Therapist's view of psychotherapy*. Constable Londen.

Van de Goor J. (2020). *Wonderful life, The power of sharing and reflecting on meaningful moments*. Enschede: Gildeprint.

Van de Goor J. (2020) *Je leven in één herinnering*. Utrecht: Ten Have.

Van de Goor, J., Sools, A., Smits, M. & Westerhof, G. (2022). The power of sharing meaningful moments: A Buberian analysis of a counseling intervention. *The Journal of Humanistic Counseling* 62 (1) 41-56.

RIVM, Corona gezondheidsmonitor 2022, Volwassenen 18 jaar en ouder, geraadpleegd 17 juli 2023,
<https://www.monitoregezondheid.nl/gezondheidsmonitor-volwassenen-en-ouderen>.

RIVM, Gezondheidsmonitor; bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2020, geraadpleegd 17 juli 2023,
<https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50083NED/table?ts=1697294757250>

Van Schie C. (2019). *Knowing me, knowing you; On the troubles of not knowing who you are and how to relate to others - in general and in people with borderline personality disorder specifically*. Leiden: Universiteit Leiden.

Van Tilburg, T. & De Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Van der Zwet R., De Vries S. & Van der Maat J.-W. (2020). *Dossier wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Geraadpleegd op 7 februari 2021, www.movisie.nl.

Weijers C. (2023). *De oogst van het geleefde leven: zingeving op latere leeftijd in een zorgomgeving*. Universiteit van Humanistiek Utrecht.