

Voetbal Herinneringen

(voorheen Football Memories)

Interventiebeschrijving



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

Colofon

Licentiehouder van de interventie

Alzheimer Nederland

Website:

Alzheimer Nederland

Contactpersoon

Arjen Pijfers

a.pijfers@alzheimer-nederland.nl

06 22 31 10 39

Sinds 1 maart 2024 is de interventie 'Football Memories' van naam veranderd en deze heet nu 'Voetbal Herinneringen'. In deze interventiebeschrijving houden we de nog de oude naam aan, aangezien dit de naam was ten tijde van de beoordeling.

Referentie in verband met publicatie

Arjen Pijfers

Voetbal Herinneringen (voorheen Football Memories)

Databank Effectieve sociale interventies

Utrecht, Movisie

Met dank aan:

Breda University of Applied Sciences, Eredivisie CV, VVV Foundation, Willem II Betrokken, Suzanne Albregts, Wies Arts, Aukje Geubbels, Pascale van Griensven-Pulskens, Tara Jonkers, Annemieke Kiesel-Griffioen, Rik Moonen en Erik Riemens.

Datum: augustus 2023

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

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting.....	4
1. Uitgebreide beschrijving.....	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel.....	9
1.3 Aanpak.....	9
2. Uitvoering	21
3. Onderbouwing.....	25
4. Onderzoek.....	31
4.1. Onderzoek naar de uitvoering.....	31
4.2. Praktijkvoorbeeld	33
5. Samenvatting Werkzame elementen	36
5.1. Inhoudelijke werkzame elementen	36
5.2. Praktische werkzame elementen	37
6. Aangehaalde literatuur.....	38

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

Samen voetbalherinneringen ophalen. Dat is de essentie van de interventie Football Memories. Tijdens terugkerende groepsbijeenkomsten ontmoeten ouderen elkaar waarbij ze onder leiding van vrijwilligers herinneringen ophalen aan het rijke voetbalverleden van hun club.

Football Memories is (in eerste instantie) georganiseerd rondom voetbalclubs. Het uitgangspunt is steeds hetzelfde: betekenisvolle ontmoetingen tot stand brengen waarbij ouderen samen voetbalherinneringen ophalen. Voetbal brengt mensen samen, zorgt voor verbinding en schept een wij-gevoel.

Football Memories vindt bij voorkeur plaats in een echte voetbalomgeving, bijvoorbeeld in het stadion, het clubmuseum of een voetbalkantine. Een voor de deelnemers laagdrempelige ontmoetingsplek, waarbij de entourage bijdraagt aan de herkenning, sfeer en beleving. Uitvoerders kunnen zelf aan de slag met behulp van een handleiding. De aanpak kan lokaal variëren (lokaal maatwerk).

Doelgroep

Football Memories is bedoeld voor ouderen (60+) die kampen met sociale eenzaamheid, waaronder mensen met (beginnende) dementie, die interesse in of een passie voor voetbal hebben. Football Memories richt zich ook op mantelzorgers die een rol spelen in de zorg voor deelnemers met dementie (of andere beperkingen).

Doel

Ouderen (60+) die kampen met sociale eenzaamheid – waaronder mensen met (beginnende) dementie – met interesse in of een passie voor voetbal hebben meer duurzame sociale contacten. Ze hebben het gevoel weer in verbinding te staan met de wereld om hen heen, wat bijdraagt aan een betekenisvol leven.

Aanpak

Een Football Memories sessie duurt net zo lang als een voetbalwedstrijd (tweemaal 45 minuten). Deelnemers nemen plaats aan tafels waarop foto's, boeken en andere memorabilia liggen uitgesteld. Aan de hand hiervan halen ze onder begeleiding van vrijwilligers voetbalherinneringen op. Voor de meeste deelnemers zijn sociale interacties als deze niet meer zo vanzelfsprekend.

Materiaal

Bij de uitvoering van Football Memories wordt gebruik gemaakt van memorabilia. Daarnaast is voor de uitvoerders een starterspakket beschikbaar, dat bevat:

- Handboek
- Implementatieplan
- Wervingsteksten
- Vrijwilligerstrainingen
- Coaching, advies en ondersteuning in de aanloopfase.

Onderzoek

Onderzoek van Glasgow Caledonian University (2010) wees uit dat het ophalen van voetbalherinneringen in potentie kan bijdragen aan het welzijn van mensen met dementie door het vergroten van hun zelfvertrouwen, zelfexpressie, gezelligheid en plezierbeleving.

Uit een procesevaluatie (2023) bij VVV-Venlo en Willem II bleek dat deelnemers, mantelzorgers, vrijwilligers en de uitvoerders bij de maatschappelijke stichtingen positief zijn over de interventie. De procesevaluatie beschrijft ook succes- en faalfactoren, randvoorwaarden en verbeterpunten bij de uitvoering van Football Memories.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Football Memories is bedoeld voor ouderen (60+) die kampen met sociale eenzaamheid, waaronder mensen met (beginnende) dementie, met interesse in of een passie voor voetbal.

Bij deelnemers met dementie gaat het om mensen met milde geheugenproblemen (MCI) of in de vroege fase of middenfase van dementie (Alzheimer Nederland, z.d.) die nog kunnen deelnemen aan groepsactiviteiten en hieraan enig plezier kunnen beleven. De leeftijdsindicatie is eerder een richtlijn dan een uitsluitende voorwaarde.

Zeker onder ouderen is voetbal nog echt een ‘mannending’. Juist mannen voelen zich vaker sociaal eenzaam (<https://www.eenzaam.nl>). In tegenstelling tot veel andere sociale activiteiten komen mannen voor Football Memories wél de deur uit. In de praktijk zien we soms ook vrouwen aansluiten. De verwachting is dat we door emancipatie en de toegenomen belangstelling voor voetbal onder vrouwen in de loop van de tijd steeds meer vrouwelijke deelnemers zullen zien.

Secundaire doelgroep

Football Memories richt zich ook op mantelzorgers die een rol spelen in de zorg voor deelnemers met dementie (of andere beperkingen). Zij ervaren de zorgtaak als zwaar en voelen zich vaak ernstig belast, zo blijkt uit de tweejaarlijkse Dementiemonitor Mantelzorg (Bijnsdorp, De Graaff, Woonink & Francke, 2022). Zij hebben behoefte aan ontlasting van de zorgtaak en aan tijd voor zichzelf. De steeds zwaardere zorgtaak heeft ook tot gevolg dat mantelzorgers zich terugtrekken uit het sociale leven, terwijl de behoefte aan een ondersteunend netwerk en lotgenotencontact, om (h)erkenning te vinden bij anderen en zaken te kunnen bespreken, juist toeneemt. Ook ervaren ze steeds minder geluksmomenten met hun naasten.

De demografische achtergrond van deelnemers en mantelzorgers is divers en weerspiegelt het brede publiek dat geïnteresseerd is in voetbal. Wel is er een ondervertegenwoordiging van migrantengroepen die nog geen lange achtergrond en dus weinig voetbalherinneringen in Nederland hebben.

Intermediaire doelgroep

Er is geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

De toelatingscriteria zijn over het algemeen als volgt, maar kunnen verschillen tussen uitvoeringslocaties.

- De deelnemer is 60+ (indicatief) en kampt met sociale eenzaamheid.
- De deelnemer heeft interesse in of een passie voor voetbal.
- De deelnemer kan op eigen gelegenheid naar de sessies komen met eigen of geregeld vervoer.
- De deelnemer kan en wil zijn of haar herinneringen delen met anderen.
- De deelnemer met dementie heeft milde geheugenproblemen (MCI) of zit in de vroege fase of middenfase van dementie.
- De mantelzorger heeft behoefte aan ontlasting van de zorgtaak, contact met andere mantelzorgers en/of vindt het gewoon leuk om aan te sluiten.

Contra-indicaties:

- De deelnemer heeft een obsessieve of traumatische band met het verleden.
- De deelnemer is in een vergevorderd stadium van dementie of heeft verpleging.
- De deelnemer vertoont gedrag dat leidt tot ernstige verstoring van het groepsproces, bijvoorbeeld door voortdurend weg te lopen.
- De deelnemer is ernstig slechthorend, waardoor deelname aan het groepsproces (bijna) niet mogelijk is.

De lokale coördinator toetst de toelatingscriteria en contra-indicaties bij de intake.

Betrokkenheid doelgroep

Football Memories is oorspronkelijk ontwikkeld in Schotland. Bij de opzet en (door)ontwikkeling van de interventie is veel gebruik gemaakt van evaluaties met deelnemers en mantelzorgers. Dit is zowel op een wetenschappelijke basis gebeurd door Glasgow Caledonian University als op basis van praktische evaluaties van de uitvoerders in Schotland. De voetbalclub Willem II heeft in 2018 de methode in Nederland geïntroduceerd, zoals die in bijna tien jaar tijd met de input van de doelgroep doorontwikkeld was in Schotland.

Bij de invoering van Football Memories op een nieuwe plek starten de uitvoerders met een pilot om Football Memories in de lokale context uit te testen. Deelnemers en mantelzorgers worden betrokken bij de evaluatie van de pilot op basis waarvan het programma kan worden bijgesteld. Een van de bevindingen in Nederland is een sterke voorkeur voor de betrokkenheid van oud-spelers.

Uitvoerders nemen de bevindingen en suggesties van deelnemers en mantelzorgers ook mee in hun periodieke programma-evaluaties in de uitvoeringsfase. De invloed van de doelgroep op de doorontwikkeling van de interventie blijft zo gewaarborgd.

1.2 Doel

Hoofddoel

Ouderen (60+) die kampen met sociale eenzaamheid, waaronder mensen met (beginnende) dementie, met interesse in of een passie voor voetbal hebben meer duurzame sociale contacten. Ze hebben het gevoel weer in verbinding te staan met de wereld om hen heen, wat bijdraagt aan een betekenisvol leven.

Subdoelen

1. Deelnemers en mantelzorgers komen regelmatig in contact met anderen buiten hun beperkte netwerk
2. Deelnemers ervaren een gevoel van verbondenheid en/of gemeenschapszin ('wij-gevoel')
3. Deelnemers voelen zich gezien en gehoord
4. Deelnemers ervaren een gevoel van eigenwaarde (zingeving)
5. Deelnemers en mantelzorgers (her)beleven geluuksmomenten
6. Mantelzorgers voelen zich gesteund en/of ontlast.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Football Memories is een groepsinterventie waarbij deelnemers samen voetbalherinneringen ophalen aan de hand van memorabilia. Door Football Memories Nederland getrainde vrijwilligers begeleiden de sessies.

Na een intake door de projectcoördinator kan een deelnemer in de groep instromen. De groepsgrootte varieert per uitvoeringslocatie en is afhankelijk van de beschikbare ruimte en vrijwilligers. Ideaal is een verhouding van een vrijwilliger per twee tot vier deelnemers. De minimale groepsgrootte is vier deelnemers. Om overprikkeling te voorkomen is een maximum van 20-25 deelnemers aan te raden.

Analoog aan een voetbalwedstrijd duren de bijeenkomsten tweemaal 45 minuten met een kwartier pauze. Een 'aftrap' is optioneel. De opzet van de bijeenkomsten (twee speelhelften en een rust) staat in principe vast, maar de invulling kan per onderdeel variëren. Een lang 'pauzenummer' kan ook in een speelhelft geprogrammeerd worden of door uitloop zomaar in de tweede helft overlopen.

Duur en frequentie worden bepaald door de uitvoerders. Gangbaar is tweewekelijks gedurende het (voetbal)seizoen. Om een bijdrage te leveren aan het verminderen van sociale eenzaamheid dient de interventie minimaal maandelijks te worden uitgevoerd met een doorlooptijd van tenminste een uur. Bij voorkeur op een vaste dag en tijdstip, want ritme en structuur zijn belangrijk voor de doelgroep.

De Football Memories-bijeenkomsten sluiten aan bij de interesse van veel mannen. Voor oudere mannen worden in het algemeen minder georganiseerde activiteiten aangeboden dan voor vrouwen. Deze interventie kan voor veel mannen een mooi alternatief bieden dat goed bij de doelgroep aansluit. Daarnaast kunnen deze betekenisvolle ontmoetingen/interacties ertoe leiden dat deelnemers ook buiten de reguliere ontmoetingsmomenten gaan afspreken waardoor de sociale eenzaamheid van deelnemers kan afnemen of voorkomen kan worden.

Clubs voeren Football Memories uit in het kader van hun activiteiten op het gebied van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO). Naast hun sportieve betekenis geven de clubs zo invulling aan hun functie binnen de samenleving. Het tonen van hun sociale gezicht is goed voor de verenigingscultuur en het draagt bij aan de profilering van de club. Ook biedt het mogelijk nieuwe financiële impulsen. Stichting Football Memories Nederland blijft in de uitvoeringsfase beschikbaar voor ondersteuning en advies, het delen van kennis en het uitwisselen van ervaringen en *best practices*.

Inhoud van de interventie

Uitvoerders kunnen zelf aan de slag met het opzetten van Football Memories met behulp van de handleiding. De aanpak kan lokaal variëren (lokaal maatwerk). Op basis van de geldende kaders, mogelijkheden en voorwaarden wordt de precieze invulling gekozen.

Football Memories wordt opgezet aan de hand van vijf methodische stappen:

1. Oriëntatie
2. Opstart
3. Inrichting
4. Uitvoering
5. Verduurzaming en borging.

De aanloopfase (stap 1 t/m 3) duurt doorgaans drie tot zes maanden. Afhankelijk van bijvoorbeeld de snelheid van de werving (deelnemers en vrijwilligers) kan de implementatie korter of langer duren. Op basis van de bevindingen in de pilot (stap 3) kan het programma lokaal worden bijgesteld.

Football Memories Nederland begeleidt de uitvoerder in de aanloopfase. Na afronding van de pilot biedt de uitvoerder Football Memories als structurele activiteit aan. Inmiddels zijn er veertien betaald voetbalorganisaties, drie amateurclubs en een verdwenen profclub met Football Memories gestart.

Stap 1: Oriëntatie

Football Memories Nederland werkt samen met Eredivisie CV (ECV) en de Coöperatie Eerste Divisie (CED), waarin de profclubs zijn verenigd. Clubs komen in aanraking met Football Memories door hun contacten met en ervaringen bij andere aangesloten clubs of presentaties bij gezamenlijke bijeenkomsten, zoals het jaarlijkse Meer dan Voetbal Congres. Bij interesse wendt een club zich tot Football Memories Nederland.

Het initiatief ligt doorgaans bij de club zelf, maar kan evengoed vanuit het sociaal domein komen, waarbij de club wordt gevraagd om een rol te spelen bij het opzetten en uitvoeren van Football Memories. Het sociaal domein richt zich dan, al dan niet op aanwijzing van Football Memories Nederland, rechtstreeks tot de club. In de oriëntatiefase maken de initiatiefnemers kennis met Football Memories en winnen ze informatie in. Ze delen hun enthousiasme met anderen binnen en buiten de club om te verkennen of er voldoende draagvlak is voor een lokale opzet van Football Memories. De initiatiefnemers bepalen hoe ze invulling willen geven aan Football Memories en stellen een projectcoördinator aan. Dit kan een vrijwilliger zijn of iemand van de maatschappelijke stichting (indien van toepassing) die vooral als procesbegeleider fungeert. Een bezoek aan Football Memories bij een andere club ter lering en inspiratie is in deze fase zeer aan te raden.

Stap 2: Opstart

In deze stap wordt draagvlak gecreëerd binnen en buiten de club. Op initiatief van de projectcoördinator worden (bestaande en nieuwe) samenwerkingspartners binnen het sociaal domein benaderd die een rol kunnen spelen bij de werving van deelnemers en vrijwilligers, zoals lokale zorg- en welzijnsorganisaties, mantelzorgsteunpunten, de lokale coalitie tegen eenzaamheid en het regionale dementienetwerk. Ook de gemeente kan een rol spelen bij de werving van deelnemers en het bieden van subsidiekaders, omdat het project bijdraagt aan de gemeentelijke opgaven binnen het sociaal domein. Daarnaast worden vrijwilligers binnen en buiten de club benaderd die mogelijk een rol kunnen en willen spelen bij de uitvoering.

Geïnteresseerde samenwerkingspartijen, vrijwilligers en andere belangstellenden worden uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst bij de club verzorgd door Football Memories Nederland. Tijdens die bijeenkomst krijgen de aanwezigen uitleg over wat Football Memories is. Doel is om mensen enthousiast te maken voor het project en een lokaal netwerk samen te stellen dat de schouders onder Football Memories zet en gezamenlijk werk maakt van de werving van deelnemers en vrijwilligers.

. Als de samenwerkende partijen naar het oordeel van de projectcoördinator in staat zijn om gezamenlijk te voorzien in de werving van deelnemers, vrijwilligers en materiaal (memorabilia), kan er gestart worden. De projectcoördinator neemt het initiatief in het samenstellen van een werkgroep die Football Memories binnen de club zal opstarten en uitvoeren. Hierin nemen bijvoorbeeld plaats: de projectcoördinator zelf, (een vertegenwoordiging van) vrijwilligers, iemand vanuit het bestuur of van de maatschappelijke stichting en (een vertegenwoordiging van) de samenwerkingspartners.

Stap 3: Inrichting

Bij de inrichting en uitvoering van Football Memories onderscheiden we de volgende rollen.

- Projectcoördinator: fungeert namens de uitvoerende club als procesbegeleider. Veelal gaat het om een professionele kracht in dienst van de club die verantwoordelijk is voor de uitvoering van maatschappelijke projecten. De projectcoördinator organiseert en faciliteert namens de uitvoerende club de bijeenkomsten van Football Memories en is in nauwe samenwerking met de captain verantwoordelijk voor het algeheel overzicht en verloop van het project. Bij kleinere - of amateurclubs kan de rol van projectcoördinator worden ingevuld door een vrijwilliger.
- Vrijwilligers: helpen bij het ophalen van herinneringen tijdens de groepsbijeenkomsten, stellen deelnemers op hun gemak en faciliteren de gesprekken. Het hoeven niet letterlijk vrijwilligers te zijn, het kan ook gaan om professionals van een samenwerkende zorg- of welzijnsorganisatie.
- Captain: fungeert als lokale vrijwilligerscoördinator en is verantwoordelijk voor een goed verloop van de groepsbijeenkomsten. Idealiter werpt binnen de vrijwilligersgroep iemand zich op als captain, maar ook de projectcoördinator kan deze rol op zich nemen.

De werkgroep gaat aan de slag met de inrichting van Football Memories. In deze fase staat de werving centraal. Bij de werving van deelnemers wordt gekeken hoe Football Memories onder de aandacht van de doelgroep gebracht kan worden. Hierin spelen de lokale samenwerkingspartners een belangrijke rol. Via hun netwerk worden contacten gelegd met de professionals op vindplaatsen van potentiële deelnemers. De professionals hebben

toegang tot de te werven einddoelgroep en kunnen ook in de toekomst potentiële deelnemers blijven doorverwijzen.

Bij de vindplaatsen wordt informatie verspreid onder de professionals die rechtstreeks in contact staan met de einddoelgroep. Dit kan op de vindplaats door middel van kennismakingssessies, presentaties en/of flyers. De club geeft daarnaast binnen de regio bekendheid aan de plannen via website, social media, regionale kranten, flyers, et cetera. Uitvoerders kunnen hierbij gebruik maken van standaard wervingsteksten die door Football Memories Nederland beschikbaar zijn gesteld.

Potentiële deelnemers worden bij de projectcoördinator aangemeld. Op basis van een (doorgaans telefonische) intake beoordeelt de projectcoördinator aan de hand van de toelatingscriteria en contra-indicaties of de persoon in aanmerking komt voor deelname. Ook informeert hij of er een mantelzorger of begeleider deelneemt aan de sessies. Bij de beoordeling kijkt de projectcoördinator ook naar de huidige groepssamenstelling. De groepsdynamiek is gebaat bij enige diversiteit, waarbij er naar het oordeel van de projectcoördinator een redelijk evenwicht is tussen het aantal deelnemers met en zonder dementie. Een nieuwe deelnemer went gedurende een proefperiode van maximaal twee sessies. Bij voorkeur gaat een mantelzorger of andere begeleider de eerste keer mee om een nieuwe deelnemer te helpen om zijn of haar schroom en/of onzekerheid te overwinnen (warme overdracht). Tijdens de proefperiode stellen de projectcoördinator en de deelnemer, de mantelzorger, de contactpersoon en/of de begeleider gezamenlijk vast of Football Memories passend is voor de deelnemer. Wanneer na verloop van tijd sprake mocht zijn van contra-indicaties treedt de projectcoördinator met de betrokkenen in overleg over verdere deelname aan Football Memories.

Er wordt ook werk gemaakt van de werving van vrijwilligers. Binnen en rond de club zijn talloze vrijwilligers actief die mogelijk een rol willen en kunnen spelen. Denk aan oudspelers, rustende leden en actieve leden die nog Walking Football (wandervoetbal) spelen. Ook een erfgoedcommissie, de clubarchivaris en anderen die interesse hebben in de clubhistorie komen in aanmerking.

De werkgroep gaat ook aan de slag met het werven van materialen: de (club)memorabilia die tijdens de sessies gebruikt worden om in de sfeer van vroeger te komen en voetbalherinneringen op te roepen. Veelal gaat het om historische materialen die bijvoorbeeld in het clubmuseum, het archief of bij verzamelaars voorhanden zijn. Denk aan (portret)foto's, fotoboeken, plakboeken, jubileumboeken en krantenknipsels, maar ook aan geluids-, video- en filmmateriaal. Daarnaast kan ter aankleding gedacht worden aan oude

voetbalshirts, vaantjes, trofeeën, oude voetballen met leren veters en voetbalschoenen met stalen neuzen. Aanvullend kunnen materialen worden aangeschaft of vervaardigd die iets toevoegen aan de verzameling, denk aan goed herkenbare portretfoto's op koffiebestendig papier en *roll-up* banners met historische beelden. Het aanbod is bij voorkeur breed en gevarieerd om zoveel mogelijk multi-sensorische prikkels te bieden, zodat meerdere zintuigen aangesproken worden. Zo werkt Willem II met een geurmachine die de reuk van vers gemaaid gras verspreidt.

Tot slot zorgt de werkgroep ervoor dat er een geschikte locatie beschikbaar is, een toegankelijke ruimte waar Football Memories kan plaatsvinden. Zo nodig worden praktische afspraken gemaakt met de exploitant over zaalhuur, catering, faciliteiten, et cetera.

Zodra alle randvoorwaarden zijn ingevuld, kan een pilot van een of meerdere sessies worden ingepland. Zo'n twee tot vier weken voor aanvang van de pilot worden de vrijwilligers getraind, zodat ze goed voorbereid aan de pilot beginnen. Tijdens de pilot doen uitvoerders en vrijwilligers ervaring op met Football Memories in de praktijk en kunnen zaken worden bijgesteld. De pilot wordt afgesloten met een evaluatie. Op basis van de evaluatie besluiten uitvoerders en vrijwilligers gezamenlijk of en hoe er met de uitvoering wordt doorgegaan. Vaak loopt de pilot naadloos over in de uitvoeringsfase.

Stap 4: Uitvoering

In deze fase gaat de uitvoerder Football Memories als structureel programma aanbieden in de vorm van regelmatig terugkerende groepsbijeenkomsten. Football Memories is lokaal maatwerk. Dat betekent dat uitvoerders er binnen de kaders van de interventie een eigen invulling aan geven, zolang het uitgangspunt (samen voetbalherinneringen ophalen) maar tot zijn recht komt. Bij Football Memories ontmoeten ouderen elkaar in het stadion of een andere vertrouwde voetbalomgeving, waar ze onder leiding van getrainde vrijwilligers herinneringen ophalen aan het rijke voetbalverleden van hun favoriete club. Negentig minuten met een pauze van een kwartier: een Football Memories-sessie duurt net zo lang als een voetbalwedstrijd. Deelnemers nemen plaats aan tafels waarop foto's, boeken en andere memorabilia liggen uitgestald. Aan de hand hiervan gaan ze met elkaar in gesprek over hun eigen en gemeenschappelijke voetbalherinneringen.

Met uitzondering van een vooraf geregeld pauzenummer zit er in principe geen inhoudelijke opbouw in de bijeenkomsten. Het precieze verloop van de sessies laten we zoveel mogelijk aan de deelnemers zelf over: zij bepalen de onderwerpen en geven richting aan de gesprekken, daarbij gestimuleerd door de vrijwilligers. Het is vooral zaak om een (veilige) omgeving te creëren waarin de deelnemers zich open durven stellen en zich uitgenodigd voelen om met elkaar in gesprek te gaan. De inhoud en het verloop van de gesprekken zijn van ondergeschikt belang: we gebruiken voetbal vooral als gedeelde passie om elkaar te ontmoeten, verbinding te maken en het gesprek aan te gaan, en niet als doel op zich.

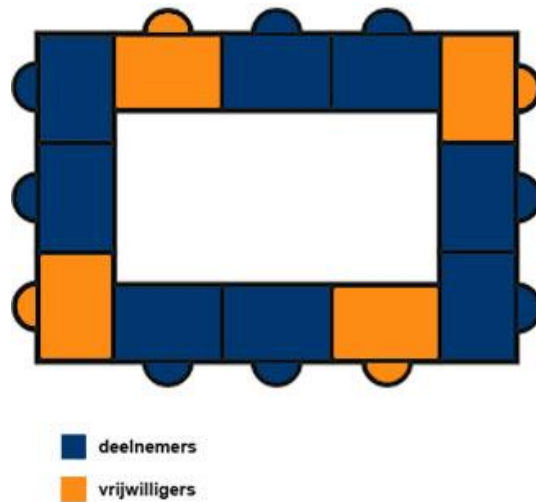
Clubs kunnen wel kiezen voor een thematische aanpak, waarbij ze tijdens een bijeenkomst een bepaald (club)historisch onderwerp centraal stellen. Die thematische kapstok is dan vooral bedoeld om de groepsdynamiek op gang te brengen. Niet als dwingend gesprekstema waar het de hele tijd over 'moet' gaan.

Warming-up (voorbereiding)

Ruim een halfuur voor het officiële begin verzamelen de vrijwilligers zich om de sessie voor te bereiden. Ze verzamelen (een selectie van) de memorabilia die tijdens de sessie gebruikt worden en zetten alles klaar in de vooraf gereserveerde ruimte. Op de tafels waaraan de deelnemers plaatsnemen liggen de memorabilia 'voor het oprapen'. De eerste deelnemers melden zich vanaf een halfuur voor het begin van de sessie. Vooral deelnemers die met de taxi komen of met de bus worden afgezet, zijn er vaak vroeg bij.

Een vrijwilliger vangt de deelnemers bij de ingang op en begeleidt hen naar de juiste ruimte. In die ruimte heten andere vrijwilligers de deelnemers van harte welkom, helpen met jassen uitdoen en begeleiden de deelnemers naar hun plaats.

Om de groepsdynamiek goed tot zijn recht te laten komen, is het ideaal als er vier tot acht deelnemers aan een tafel kunnen plaatsnemen. In de praktijk zien we een levendige groepsdynamiek: vaak vinden er aan tafel meerdere gesprekken tegelijk plaats en soms neemt (bijna) de hele tafel aan hetzelfde gesprek deel. Bij het vullen van de tafels proberen de vrijwilligers tot een evenwichtige tafelbezetting te komen, waarbij deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers door elkaar heen zitten. Vrijwilligers kunnen op die manier hun aandacht over de deelnemers verdelen en waar nodig impulsen geven aan het gesprek. Aan tafel krijgen de deelnemers koffie of thee. Het warme welkom zorgt voor een vertrouwde, ongedwongen sfeer.



Figuur 1: Evenwichtige tafelbezetting

Aftrap (optioneel)

Als alle deelnemers binnen zijn, gaat de sessie van start. Of beter gezegd: de sessie is aan de gang, want deelnemers en vrijwilligers zijn dan al met elkaar in gesprek geraakt. Een officieel startsignaal of 'aftrap' is niet nodig, want doordat vrijwilligers en deelnemers elkaar al kennen, komen de gesprekken vanzelf op gang.

Wel kan de captain kiezen voor een aftrap om de deelnemers welkom te heten en een fijne ochtend of middag toe te wensen en nieuwe deelnemers en/of gasten voor te stellen. Ook is er ruimte voor (al dan niet persoonlijke) mededelingen en mijlpalen. De aftrap is bij voorkeur kort om het momentum snel (terug) bij de deelnemers te kunnen leggen.

Eerste helft (45 minuten)

In de eerste helft krijgt het groepsproces verder vorm. De onderlinge gesprekken die vaak voor de aftrap al op gang zijn gekomen, gaan verder. Vrijwilligers ontfermen zich over eventuele nieuwe deelnemers door ze gerust te stellen en in contact te brengen met tafelgenoten. Bij een nieuwe deelnemer probeert een vrijwilliger te achterhalen welke voetbalherinneringen het best oproepbaar zijn. Dat is zeer persoonlijk en dus echt maatwerk: wat de ene deelnemer zich herinnert als de dag van gisteren, doet bij een ander geen belletje rinkelen. De memorabilia op tafel zijn behulpzaam om te ontdekken waar de deelnemer op 'aanslaat'. Zo worden de memorabilia gebruikt voor reminiscentiedoelinden: de opgeroepen voetbalherinneringen maken het mogelijk om een gesprek te beginnen.

De bedoeling is dat deelnemers vooral met anderen in gesprek zijn. De inhoud van de gesprekken bepalen ze zelf. Het ligt voor de hand dat het vooral over voetbal gaat, al dan niet aan de hand van de beschikbare memorabilia, maar evengoed komen alledaagse onderwerpen ter sprake, zoals het weer, politiek de actualiteit of koetjes en kalfjes (*small talk*). Ook persoonlijke verhalen komen aan de orde, want naarmate deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers elkaar beter leren kennen, delen ze ook meer lief en leed met elkaar. Vrijwilligers fungeren in dit proces nadrukkelijk niet als gespreksleiders (dat zijn de deelnemers zelf), maar ze faciliteren de gesprekken.

Als gesprekken niet of moeilijk op gang komen, kan een vrijwilliger met behulp van de memorabilia het gesprek op gang brengen. Vooral het fotomateriaal is hiervoor geschikt. De (goed herkenbare) spelerskaarten lenen zich er ook voor om de herinneringen van de deelnemers te activeren. Een vrijwilliger toont de portretfoto en geeft steeds meer hints prijs van de korte biografie die op de achterkant van de foto staat. Bijvoorbeeld de periode waarin de speler actief was, zijn positie op het veld, het aantal gespeelde wedstrijden of zijn gescoorde goals. Vaak is het prijsgeven van de voornaam voor de deelnemer de *trigger* om de achternaam te noemen, waarna het gesprek over de speler in kwestie op gang komt en de herinneringen die de deelnemer aan hem bewaart. Als de foto en de hints geen herkenning teweeg brengen, legt de vrijwilliger de betreffende spelerskaart terzijde en houdt een andere voor.

Ook bij deelnemers die niet of nauwelijks aan de gesprekken deelnemen, helpen de spelerskaarten om ze te activeren. Vaak lukt het een vrijwilliger, met enige moeite en geduld, nog wel om hen spelers uit hun jongere jaren te laten herkennen. Die korte vorm van activatie is de moeite waard, het samenzijn, het wij-gevoel en de herkenning bij Football Memories brengt ook deze deelnemers voldoende plezier en voldoening om terug te blijven komen.

Deelnemers nemen op gelijkwaardige basis deel aan het groepsproces. Vrijwilligers maken in hun aanpak geen onderscheid tussen deelnemers met en zonder dementie, ook al omdat ze dat in de praktijk niet altijd weten. Het is ook niet noodzakelijk in de uitvoering: Football Memories richt zich op wat een deelnemer nog wél kan, niet op wat hij of zij niet (meer) kan. Het 'gelijkheidsbeginsel' maakt het tot op zekere hoogte ook niet wenselijk om de medische achtergrond van een deelnemer te kennen.

Rust (15 minuten)

Analoog aan een voetbalwedstrijd duurt een sessie meestal tweemaal drie kwartier met een kwartier pauze of 'rust'. In de pauze kan koffie of thee bijgeschonken worden, maar ook is er gelegenheid voor een pauzenummer (optioneel). De invulling van het pauzenummer kan variëren in duur en inhoud. Bijna altijd gaat het om een centraal geleide activiteit, in tegenstelling tot de rest van de sessie, waarbij gesprekken decentraal plaatsvinden tussen deelnemers aan tafel.

Bij pauzenummers maken we een onderscheid tussen pauzenummers die inhoudelijk passen bij Football Memories en pauzenummers waarbij dat niet of nauwelijks aan de orde is.

Voorbeelden van inhoudelijk aansluitende pauzenummers:

- Een of meer oud-spelers die een praatje houden over hun actieve loopbaan
- Video- of filmfragment van een historische wedstrijd of gebeurtenis
- Voetbalquiz met 'historische' vragen
- Rondleiding door het stadion
- Bezoek aan het clubmuseum
- Clublied zingen op de tribune

Voorbeelden van andere pauzenummers:

- Beweegsessie
- Loterij met prijsjes
- Muzikaal intermezzo

Een pauzenummer is geen *must*. Het vormt een welkome onderbreking van de sessie, maar zonder een ingelast pauzenummer kan een sessie ook succesvol verlopen. Het ideale pauzenummer bestaat niet. Enige variëteit is wenselijk, maar het hangt er ook vanaf wat een club kan en wil bieden en waar de voorkeur van de deelnemers zelf naar uitgaat. Een link met de clubhistorie is wenselijk, maar niet altijd strikt noodzakelijk. Het is vooral zaak om 'voor elk wat wils' te bieden. Door de meeste deelnemers wordt de betrokkenheid van oud-spelers het hoogst gewaardeerd. Die oud-spelers zelf zijn over het algemeen graag bereid om mee te werken.

Tweede helft (45 minuten)

Na de rust krijgen de gesprekken van de eerste helft een vervolg. Het pauzenummer kan ook tot nieuwe gesprekstof leiden. Vrijwilligers kunnen er ook voor kiezen om de memorabilia anders in te zetten, bijvoorbeeld om een Memory-spel te spelen, het beste elftal ooit samen te stellen of spelers uit een bepaalde periode bij elkaar te zoeken.

Soms vloeit het pauzenummer naadloos over in de tweede helft. Een rondleiding in het stadion roept bijvoorbeeld zoveel herinneringen op bij de deelnemers dat het de rest van de sessie in beslag neemt. Dat zien we graag: voor de deelnemers is het een feest van herkenning.

Mantelzorgers die aansluiten tijdens de sessies nemen deel aan de gesprekken van hun naaste, maar raken soms ook zelfstandig in gesprek met andere deelnemers, vrijwilligers en mantelzorgers. De onderlinge gesprekken tussen mantelzorgers monden soms uit in lotgenotencontact. Hoewel de interventie zich er niet specifiek op richt, treffen de mantelzorgers elkaar zelfs buiten de groepsbijeenkomsten om, waardoor ze elkaars ondersteunende netwerk versterken. Er zijn voorbeelden van mantelzorgers die elkaar bleven opzoeken nadat hun deelnemende partners waren overleden en daarna zelfs nog een keer samen een groepsbijeenkomst van Football Memories hebben bijgewoond.

Cooling-down (afronding)

Tegen het einde van de sessie vertrekken de eerste deelnemers. Vaak gaat het om bezoekers die met een taxi worden thuisgebracht of door anderen worden opgehaald. Vrijwilligers helpen de deelnemers met het aantrekken van hun jas en begeleiden ze naar de uitgang. Ook de andere deelnemers maken nu aanstalten om te vertrekken. Tegelijkertijd beginnen andere vrijwilligers met het opruimen van de materialen. De memorabilia worden verzameld, zorgvuldig opgeborgen en bewaard tot de volgende sessie. Ongeveer een halfuur na afloop van de sessie zijn alle deelnemers en vrijwilligers vertrokken en blijft de ruimte opgeruimd achter. Een nababbel (of 'derde helft' met een hapje en een drankje) voor de vrijwilligers is optioneel.

Bij de volgende sessie van Football Memories zijn alle deelnemers in principe weer welkom. In de regel haken deelnemers alleen uit eigen beweging af, doorgaans doordat het fysiek en/of mentaal niet meer op te brengen is om deel te nemen. Veelal is het een geleidelijk proces, waarbij de deelnemer steeds vaker bijeenkomsten overslaat en uiteindelijk niet meer komt. Hoewel dat niet vanuit de interventie is 'geregeld', is er daarna nog regelmatig contact tussen uitvoerders of vrijwilligers en mantelzorgers of contactpersonen, zelfs tot na het overlijden van de ex-deelnemer.

Stap 5: Borging en verduurzaming

Tijdens de uitvoeringsfase maken de uitvoerders ook werk van de verduurzaming van Football Memories. Ze houden contact met de samenwerkingspartners, de zorg- en welzijnsorganisaties die voor een constante aanwas van deelnemers zorgen. Door het lokale

netwerk goed te onderhouden, blijft het programma ook buiten de stadionmuren of het clubcomplex 'leven'.

Ook financiering is een belangrijk aandachtspunt in deze fase. Zodra Football Memories als regulier aanbod wordt voortgezet, moet er structurele dekking zijn voor de uitvoeringskosten. Om de continuïteit te waarborgen, kan gedacht worden aan fondsenwerving, subsidies, sponsoring en andere financieringsvormen.

2. Uitvoering

Materialen

Bij de uitvoering van Football Memories maken de uitvoerders gebruik van zelf verworven memorabilia, zie ook paragraaf 1.3 Aanpak, stap 3: Inrichting (pag. 13).

Daarnaast is voor de uitvoerders van Football Memories een starterspakket beschikbaar. Het starterspakket bestaat uit de volgende onderdelen.

- Handboek: bedoeld om clubs te ondersteunen die uitvoering willen geven aan Football Memories op een nieuwe locatie. Het geeft de uitvoerders en vrijwilligers handvatten bij het opzetten en uitvoeren van Football Memories. Het Handboek wordt aan de projectcoördinator ter beschikking gesteld.
- Implementatieplan: een praktische *checklist* die de projectcoördinator in de aanloopfase helpt bij de opzet en inrichting van Football Memories (als aanvulling op het handboek).
- Wervingsteksten (voor de werving van deelnemers en vrijwilligers).
- Trainingen (zie verderop: Opleiding en competenties van de uitvoerders).
- Coaching van de lokale captain en advies en ondersteuning vanuit Football Memories Nederland in de aanloopfase (op aanvraag).

Locatie en type organisatie

Football Memories vindt bij voorkeur plaats in een echte voetbalomgeving. Dat kan in een stadion zijn, of nog mooier, het clubmuseum, maar ook in een voetbalkantine of clubhuis. Hoe meer de locatie voetbal 'ademt', hoe beter. Voor deelnemers voelt het als thuiskomen, zeker als ze goede herinneringen bewaren aan de uitvoeringslocatie.

Een echte voetbalomgeving is een plus, maar Football Memories kan ook plaatsvinden op een andere locatie, bijvoorbeeld in verzorgingshuizen, wijkcentra of buurthuizen. Wel verdient het dan aanbeveling om een voetbalomgeving na te bootsen, zodat mensen in de juiste sfeer komen.

Football Memories is bij uitstek geschikt voor betaald voetbalorganisaties die beschikken over een afdeling of stichting die de maatschappelijke projecten uitvoeren. Daar komen een professioneel kader, clubuitstraling, rolmodellen (denk aan oud-spelers), een bestaand vrijwilligersnetwerk en lokale netwerken samen. Ook amateurclubs kunnen Football Memories binnen de vereniging uitvoeren, bijvoorbeeld overdag op doordeweekse dagen als het clubhuis toch niet in gebruik is. Zorg- en welzijnsorganisaties kunnen Football Memories binnen de eigen locaties opzetten voor deelnemers die niet in staat zijn om elders aan te sluiten.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Samen met de vrijwilligers neemt de projectcoördinator de uitvoering voor zijn rekening. In zijn rol moet de projectcoördinator kunnen organiseren, coördineren, enthousiasmeren en motiveren, samenwerking aanjagen en faciliteren, initiatief en verantwoordelijkheid nemen. Ook moet hij beschikken over beoordelingsvermogen om bij de toelating van nieuwe deelnemers een evenwichtige groepsamenstelling in stand te houden. Voor de projectcoördinator is een afgeronde opleiding of werkervaring op het gebied van social work, vrijetijdsmanagement of sport en bewegen een pre.

Voor de vrijwilligers zijn in de eerste plaats enthousiasme en motivatie belangrijk. Kennis van voetbal is slechts een pre, want de kennis en vooral de herinneringen zitten bij de deelnemers zelf. Het is een kwestie van het activeren van die herinneringen om het gesprek op gang te brengen. Het raken van de juiste snaar waar deelnemers op aanslaan, vereist vooral sociale en communicatieve vaardigheden, respect voor en oprechte interesse in de deelnemers en hun verhalen en vooral: geduld. Hieraan wordt aandacht besteed in de training die door Football Memories Nederland wordt gegeven. De training duurt een tot twee uur en bereidt vrijwilligers voor op de begeleiding van de groepsbijeenkomsten, inclusief *tips & tricks* en enkele praktijkcases. Het handboek wordt alleen in combinatie met de training vrijgegeven aan uitvoerders. Om vrijwilligers voor te bereiden op de omgang met deelnemers met dementie biedt Football Memories Nederland in samenwerking met Alzheimer Nederland de gratis GOED-training van Samen dementievriendelijk aan. Als minimaal vier vrijwilligers aan de training hebben meegedaan, ontvangt de uitvoerder na afloop een certificaat. De GOED-training is niet voor alle vrijwilligers verplicht, maar wordt aanbevolen als er regelmatig deelnemers met dementie aan de bijeenkomsten meedoen.

Kwaliteitsbewaking

Het handboek, het implementatieplan, de trainingen en individuele ondersteuning vormen de basis voor standaardisatie en kwaliteitsbewaking. Dit stelt clubs in staat om Football Memories op lokaal niveau goed uit te voeren. Daarnaast stelt Football Memories Nederland instrumenten beschikbaar voor procesevaluatie en monitoring om de kwaliteit van de uitvoering te bewaken. Het structureel bevragen en vastleggen van de bevindingen van deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers vormt de leidraad voor de verbetering van de resultaten op zowel lokaal - als interventieniveau. De ontwikkelaar adviseert clubs om minimaal jaarlijks een procesevaluatie uit te voeren om vast te stellen of de uitvoering nog past bij de beoogde doelen en deze beschikbaar te stellen aan Football Memories Nederland ten behoeve van kennisdeling, benchmarking en doorontwikkeling.

De betaald voetbalorganisaties maken gezamenlijk werk van impactmeting en monitoring van hun maatschappelijke projecten in samenwerking met Eredivisie en Universiteit Utrecht. Veel clubs maken inmiddels gebruik van Upshot (<https://www.upshot.org.uk/>) als monitoringtool die zich in het Verenigd Koninkrijk inmiddels bewezen heeft. Ook voor Football Memories is een *set-up* in Upshot beschikbaar. Clubs kunnen daarvan gebruik maken om inzicht te krijgen in de eigen resultaten.

Randvoorwaarden

Om Football Memories goed te kunnen uitvoeren moet aan een aantal organisatorische en contextuele randvoorwaarden worden voldaan.

Organisatorische randvoorwaarden:

- Draagvlak bij de uitvoerders: enthousiasme en animo
- Beschikbaarheid van een projectcoördinator namens de uitvoerders
- Beschikbaarheid van voldoende vrijwilligers
- Uitvoeringslocatie: beschikbaarheid en toegankelijkheid van ruimte
- Beschikbaarheid van materialen: memorabilia die tijdens de sessies gebruikt worden
- Tijd van betaalde krachten bij de uitvoerders (indien van toepassing) en vrijwilligers
- Geld voor het dekken van de uitvoeringskosten: huur van ruimte (indien van toepassing), catering.

Contextuele randvoorwaarden:

- Samenwerking met lokale partners (gemeente, zorg- en welzijnsorganisaties, et cetera) en eerstelijns doorverwijzers voor de werving van deelnemers.

Implementatie

Football Memories Nederland ondersteunt uitvoerders bij de lokale opzet en invulling van het programma, het verwerven en ontwikkelen van materialen, begeleiden en coachen van lokale 'captains', het trainen van vrijwilligers, het delen van kennis en het uitwisselen van ervaringen en best practices. Daarnaast levert Football Memories Nederland instrumenten aan voor monitoring en impactmeting. In deze rol fungeert de landelijke stichting als katalysator van de lokale initiatieven.

Voor de implementatie is een implementatieplan beschikbaar in de vorm van een praktische checklist die uitvoerders kunnen gebruiken bij de lokale invoering van Football Memories.

Kosten

Clubs voeren Football Memories voor eigen rekening uit. Sommige clubs ontvangen ondersteuning middels een gemeentelijke subsidie, vanuit fondsen, via project sponsoring of een combinatie hiervan.

De kosten van Football Memories zijn afhankelijk van de lokale situatie en van keuzes die bij de inrichting gemaakt worden, bijvoorbeeld over het aantal bijeenkomsten en deelnemers. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen (eenmalige) opstart- en implementatiekosten en jaarlijkse uitvoeringskosten.

Fictief rekenvoorbeeld:

Vermelde bedragen zijn indicatief. Aan de hand van de genoemde kostenposten kunnen clubs hun eigen projectbegroting opstellen. De loonkosten zullen bijvoorbeeld veel lager uitvallen als een vrijwilliger de projectcoördinatie voor zijn rekening neemt.

Opstart- en implementatiekosten (eenmalig):

Omschrijving	Kosten excl. BTW Prijspeil 2023
Loonkosten projectcoördinatie (60 uur)	€ 2.400
Materiële kosten voor het aanschaffen en vervaardigen van materialen	€ 1.500
Locatiekosten (zaalhuur en catering voor informatiebijeenkomst en vrijwilligerstraining)	€ 1.400
Vrijwilligerstraining Football Memories	gratis *
GOED-training Samen dementievriendelijk	gratis
Drukwerk (folders/flyers voor werving)	€ 750
Extra promotie-activiteiten	€ 500
Totale opstart- en implementatiekosten	€ 6.550

Uitvoeringskosten (jaarlijks):

Gebaseerd op 24 tweewekelijkse bijeenkomsten per jaar met 20 deelnemers, 5 mantelzorgers en 10 vrijwilligers. Duur: 2,5 uur per bijeenkomst.

Omschrijving	Kosten excl. BTW Prijspeil 2023
Loonkosten projectcoördinatie (16 uur per maand)	€ 7.680
Vrijwilligersvergoedingen (max €5 per uur, €190 per maand, €1.900 per jaar)	€ 3.000
Locatiekosten (zaalhuur en catering)	€ 13.200

Ondersteuning vanuit Football Memories Nederland	gratis *
Reis- en vervoerskosten deelnemers	€ 3.600
Totale uitvoeringskosten per jaar	€ 27.480

* Ondersteuning vanuit Football Memories Nederland is gratis voor de clubs. Football Memories Nederland verwerft hiervoor zelf de benodigde middelen via fondsen, subsidies en partnerschappen.

3. Onderbouwing

Probleem

De volgende definitie van eenzaamheid wordt in Nederland als standaard gehanteerd (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007):

‘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’.

De website Eenzaam.nl (<https://www.eenzaam.nl/>) vermeldt cijfers en feiten: eenzaamheid is van alle leeftijden. Wel komt eenzaamheid meer voor onder de alleroudsten. Na de leeftijd van ongeveer 75 jaar kunnen mensen te maken krijgen met een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen die eenzaamheid in de hand werken. Denk aan het overlijden van de partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit of minder goed fysiek, cognitief en sensorisch functioneren.

Ouderen verliezen hierdoor de verbinding met de mensen om hen heen en lopen door minder contacten een verhoogd risico op sociale eenzaamheid. Eenzaamheid hoort in zekere mate bij het leven, maar als gevoelens van eenzaamheid structureel zijn en het leven negatief gaan beïnvloeden, kan dit een ernstig probleem vormen.

Terwijl hun behoefte aan betekenisvolle relaties toeneemt, zien ouderen hun netwerk juist krimpen. Er vallen mensen weg en het onderhouden van bestaande contacten wordt moeilijker vanwege problemen met de gezondheid of de mobiliteit. Bestaande relaties kunnen ook van karakter veranderen. Als iemand bijvoorbeeld afhankelijk wordt van de zorg van een partner of kinderen, is het lastiger om gelijkwaardigheid en wederkerigheid in de

relatie te behouden. Deze veranderingen kunnen gevoelens van eenzaamheid in de hand werken (Machielse, 2022).

In de literatuur (Van der Zwet, De Vries & Van de Maat, 2020) komen drie vormen van eenzaamheid naar voren. Football Memories richt zich vooral op sociale eenzaamheid. Daarbij gaat het om het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling of mensen om samen een hobby mee uit te voeren. Sterke sociale eenzaamheid onder ouderen neemt toe. Van de ouderen tussen 65 en 75 jaar voelt 12,6 procent zich sterk sociaal eenzaam, onder 75-jarigen of ouder is dat 11,6 procent (CBS, 2022). Naast sociale eenzaamheid richt Football Memories zich in mindere mate op zingeving (existentiële eenzaamheid). Als ouderen zingeving ervaren, voelen ze zich minder eenzaam (Movisie, 2022).

Eenzaamheid komt net iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, maar iets meer vrouwen geven aan zich sterk eenzaam te voelen (11,2 om 10,7 procent). De verschillen zijn echter klein. Vrouwen voelen zich vaker emotioneel eenzaam, terwijl mannen vaker sociaal eenzaam zijn.

Eenzaamheid is helaas niet altijd op te lossen, soms is het te verminderen. Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Dat maakt eenzaamheid tegengaan echt maatwerk. Football Memories is ook niet voor iedereen geschikt, maar richt zich op de persoonlijke herinneringen van een specifieke doelgroep: ouderen met interesse in of een passie voor voetbal.

Volgens Alzheimer Nederland (z.d.) blijkt uit bevolkingsonderzoek dat mensen die zichzelf omschrijven als eenzaam, later meer kans hebben op dementie. Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op voortijdig overlijden. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen de eenzaamheid versterken.

In Nederland zorgen ongeveer 320.000 mantelzorgers voor mensen met dementie (Zorg voor Beter, z.d.). Een groot deel daarvan zorgt iedere dag voor hun naaste. Helaas zijn veel mantelzorgers zwaar belast. Goede ondersteuning is dus belangrijk. Football Memories richt zich ook op de ondersteuning van de mantelzorgers van deelnemers.

Verantwoording

Voetbal is een soort wereldtaal (De Lange, 2004): begin ergens in een ver buitenland tegen een taxichauffeur over Johan Crujff of de plaatselijke voetbalclub en de kans is groot dat je direct een leuk gesprek hebt. Football Memories gebruikt die kracht van voetbal om ouderen te activeren en met elkaar te verbinden, waardoor eenzaamheid wordt verzacht. Vijf kernelementen spelen hierbij een rol.

Voetbal als sterk sociaal bindmiddel

Voetbal verbindt. PwC (2015) stelt vast dat de verbinding wellicht zelfs de grootste intrinsieke kracht van voetbal is. Verbinding tussen fans op de tribune, tussen alle Nederlanders tijdens een EK of WK, tussen teamgenoten in de kleedkamer, tussen collega's op maandagmorgen bij de koffieautomaat en tussen de ouders van de F-jes op de vroege zaterdagmorgen. Voetbal zorgt voor verbinding op allerlei niveaus. Jong en oud, allochtoon en autochtoon, arm en rijk worden met elkaar verenigd, zowel op het veld, langs de zijlijn, op straat als in de kroeg. Van de Nederlandse bevolking zijn 8,2 miljoen mensen geïnteresseerd in Nederlands betaald voetbal. Een vijfde van de voetballiefhebbers is 65+ (PwC, 2021).

Mensen zijn sociale wezens en het hebben van contact met anderen is dan ook een belangrijk onderdeel van de kwaliteit van leven (Wennekers, Boelhouwer, Van Campen & Kullberg, 2019). Sociale contacten en participeren in de samenleving kunnen bijdragen aan de preventie van sociale eenzaamheid (Van Beuningen & De Witte, 2016). Door de verbindende kracht van voetbal brengt Football Memories nieuwe sociale contacten tot stand. Deelnemers komen regelmatig in contact met anderen (subdoel 1) met wie ze zich kunnen identificeren op basis van een gemeenschappelijke passie. Voetbal fungeert hierbij als sterk sociaal bindmiddel, waardoor deelnemers zich emotioneel met elkaar en met de club verbonden voelen. De gezamenlijke identiteit die mensen ervaren, schept een wij-gevoel (subdoel 2). Die emotionele verbondenheid verdiept het contact, waardoor de eenzame persoon het gevoel krijgt ertoe te doen en dat de ander er voor hem/haar is. Zo komt een betekenisvol contact tot stand. Bouwman & Van Tilburg (2020) benoemen betekenisvol contact als een van de werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies.

Samen (voetbal)herinneringen ophalen

Ouderen hebben meer verleden dan toekomst. Zozeer zelfs, dat ze soms in het verleden leven: 'Vroeger was alles beter'. Die hechting aan het verleden biedt aanknopingspunten voor de doelgroep van Football Memories. Het samen ophalen en met elkaar delen van herinneringen doet een appel op het eigen verleden en de identiteit van de deelnemers: ieder heeft zijn eigen, unieke verhaal te vertellen, waardoor deelnemers zich gezien en gehoord voelen (subdoel 3). Deelnemers ervaren bovendien dat eventuele cognitieve

beperkingen geen belemmering hoeven te vormen bij het ophalen van voetbalherinneringen, wat hun eigenwaarde ten goede komt (subdoel 4). Ze krijgen als het ware een stukje menselijkheid terug (Riemens, 2022).

Het ophalen van herinneringen draagt bij aan gezondheid en welbevinden (Gibson, 2004). Het delen van verhalen, ervaringen en herinneringen heeft een sociale functie: mensen leren elkaar kennen doordat ze verhalen uitwisselen. Hun onderlinge band wordt onderhouden en versterkt door het delen van verhalen (Bohlmeijer et al., 2014 in: Westerhof, 2018). Deelnemers (en mantelzorgers) halen plezier en voldoening uit het ophalen van herinneringen. Ook (her)beleven ze geluksmomenten (subdoel 5): ze maken samen nieuwe herinneringen door oude herinneringen op te halen (Riemens, 2022). Daarbij gaat het om meer dan het spel alleen. Het gaat om de intense emoties, onderlinge kameraadschap en al het andere dat voetbal tot zo'n beklievende beleving voor de fans maakt.

Bij het ophalen van herinneringen maken we gebruik van memorabilia, waaronder fotomateriaal. Door beelden kunnen herinneringen gestructureerd en zichtbaar worden, wat kan leiden tot samenhang met de wereld en anderen (Schweizer et al., 2009 en Velden & Koops, 2005 in: Welhuis, Roloff, Kraus & de Moor, 2013). Foto's (en andere memorabilia) helpen de deelnemer om zijn of haar herinneringen te delen met anderen. Het samen ophalen en delen van herinneringen zorgt voor een leuke, zinvolle bezigheid en voor kwalitatieve ontmoeting tussen de deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers. Bouwman & Van Tilburg (2020) benoemen bezigheden als een van de werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies.

Laagdrempelige ontmoetingsplek

Football Memories vindt bij voorkeur plaats in een echte voetbalomgeving. Bijvoorbeeld het stadion, het clubmuseum, de voetbalkantine of het clubhuis. Zo'n vertrouwde, veilige omgeving roept veelal fijne, positieve herinneringen en associaties op. Veel deelnemers aan Football Memories hebben vroeger zelf gevoetbald en/of hebben jarenlang een seizoenkaart van hun favoriete club gehad. Clubs doen zo iets terug voor hun (oud-)leden en supporters.

Hoe meer de locatie voetbal 'ademt', hoe beter. Voor deelnemers voelt het als thuiskomen, zeker als ze goede herinneringen bewaren aan de uitvoeringslocatie. De 'nestwarmte' maakt het tot een laagdrempelige ontmoetingsplek: deelnemers stappen makkelijker over de drempel om contact met elkaar te maken (subdoel 1). Bovendien draagt de entourage bij aan de herkenning, sfeer en beleving tijdens de sessies.

Gelijkwaardigheid

Teruggaan naar herinneringen maakt iedereen gelijk. Bij Football Memories brengen deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers hun eigen herinneringen en ervaringen in: er is geen goed of fout. Als zodanig wordt er ook geen onderscheid gemaakt tussen mensen met en zonder dementie. Hun persoonlijke herinneringen staan centraal, waardoor hun medische achtergrond er niet toe doet.

Dit gelijkwaardigheidsbeginsel neemt onzekerheid weg en stelt deelnemers in staat om zich tijdens de groepsbijeenkomsten open te stellen en zichzelf te zijn. Ze brengen hun eigen herinneringen in en als die er niet zijn, is het ook goed. Het ophalen van herinneringen is immers een essentieel onderdeel van het proces, niet de beoogde uitkomst ervan. Gelijkheid is ook zichtbaar in de groepsdynamiek: tijdens de groepsbijeenkomsten zijn deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers zo druk met elkaar in gesprek dat het voor buitenstaanders bijna onmogelijk is om vast te stellen wie de deelnemers zijn, laat staan of het deelnemers met of zonder dementie betreft. Het zichzelf kunnen zijn draagt bij aan het gevoel van eigenwaarde van de deelnemers (subdoel 4).

De gelijkwaardigheid tussen deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers behandelen we in de vrijwilligerstraining. Ook besteden we aandacht aan de begeleiding van mensen die eenzaamheidsgevoelens ervaren. Hierbij is een open en positieve basishouding van belang (Talma, De Vries & Den Hollander, 2020). Door als vrijwilliger de deelnemers (en mantelzorgers) echt aandacht te geven en vanuit een open en gelijkwaardige houding te luisteren, krijgen zij het gevoel gezien, gehoord, begrepen en gewaardeerd te worden. De training helpt de vrijwilligers om de rol van begeleider los te laten en van mens tot mens een gelijkwaardig gesprek te voeren.

Een veilig groepsproces

Football Memories is een groepsinterventie waarbij het groepsproces een wezenlijke rol speelt. Dit gevoel van 'samen doen' is belangrijk. De groep doorloopt namelijk samen hetzelfde proces waardoor de deelnemers steun bij elkaar vinden en de groep gaat voelen als een soort veilige haven, een groep waar jij als deelnemer bij hoort en waar aandacht is voor wie jij bent (subdoel 2).

Het gevoel van 'beloning', deel uitmaken van een groep, meedoen en een sociaal wezen zijn, is een fundamentele menselijke behoefte (Baumeister & Leary, 1995), evenals dat er mensen zijn waar je op kunt rekenen op momenten dat je behoefte hebt aan steun en vertrouwen. Het vergroten van het gevoel erbij te horen is een belangrijk subdoel voor het doelgericht verminderen van eenzaamheid (Bouwman & Van Tilburg, 2020).

De vrijwilligers zorgen er tijdens de bijeenkomsten voor dat er voor ieders verhaal oprechte aandacht is. Dit geeft de deelnemer het gevoel dat zijn of haar verhaal waardevol is, dat hij/zij er mag zijn en gezien en gehoord wordt (subdoel 3). Zo ontstaat een gevoel van veiligheid in de groep, waarin alle deelnemers 'erbij horen'.

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

Deelnemers en aanwezige mantelzorgers voelen steun en begrip van de vrijwilligers. Mantelzorgers hebben tijdens de sessies ook lotgenotencontact (subdoel 6) met elkaar. Bovendien voelen ze zich door de begeleiding en de ondersteuning van de vrijwilligers (tijdelijk) ontlast, ook als ze merken dat hun naaste geniet en actief betrokken is bij het gesprek aan tafel. Mantelzorgers die niet aansluiten voelen zich eveneens ontlast, omdat ze een middag voor zichzelf hebben (subdoel 6).

4. Onderzoek

4.1. Onderzoek naar de uitvoering

- A. Schofield, I. & Tolson, D. (2010). Scottish Football Museum Reminiscence Pilot Project for People with Dementia: A Realistic Evaluation.
- B. In 2010 deed Glasgow Caledonian University onderzoek naar Football Memories in Schotland. Het onderzoek was erop gericht om het gebruik van voetbalmaterialen bij het ophalen van herinneringen te evalueren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De onderzoekers kozen voor een realistische evaluatie die rekening hield met de verschillende contexten en uitvoeringswijzen. Ze voerden een viertal *casestudies* uit, bij al langer bestaande groepen, relatief nieuwe groepen en een-op-een sessies. Door middel van beschrijvende casestudies werden de samenhang van context, methodieken en resultaten in kaart gebracht en geanalyseerd. Gegevens werden verzameld door middel van systematische observatie van sessies en door middel van interviews met mensen met dementie, hun mantelzorgers en vrijwilligers.
- C. De bevindingen wezen uit dat het ophalen van voetbalherinneringen in potentie kan bijdragen aan het welzijn van mensen met dementie door het vergroten van hun zelfvertrouwen, zelfexpressie, gezelligheid en plezierbeleving. De al langer bestaande groepen met ervaren vrijwilligers leverden de beste resultaten met betrekking tot duurzaamheid van de groep, betrokkenheid, meer vertrouwen van de deelnemers en hoe ze de toekomst tegemoet zien. Daarnaast vonden de onderzoekers aanwijzingen dat training, het gebruik van beelden die dicht bij de belevingswereld van mensen met dementie liggen en meer organisatorische ondersteuning voor begeleiders de resultaten ten goede kunnen komen. De onderzoekers toonden de potentie van Football Memories als groepsinterventie aan en bepleitten een bredere toepassing van het gebruik van voetbalherinneringen voor mensen met dementie, vooral voor mensen die zich niet aangetrokken voelen tot andere reminiscentieactiviteiten.

Procesevaluatie Football Memories

- A. Kiesel-Griffioen, A. & en Pijfers, A. (2023). Procesevaluatie Football Memories. Tilburg/Venlo: Football Memories Nederland.
- B. De procesevaluatie is uitgevoerd bij Willem II in Tilburg en VVV-Venlo. Er is een *mixed methods* onderzoek uitgevoerd om inzicht te krijgen in de waardering en ervaringen van betrokkenen, succes- en faalfactoren en verbeterpunten. Observaties en praktijkervaringen van de uitvoerders zijn aangevuld met enquêtes van deelnemers of mantelzorgers (namens deelnemers die daar zelf niet toe in staat waren) en vrijwilligers bij Willem II in Tilburg en VVV-Venlo. De enquêtes bestonden uit meerkeuzevragen en vragen waarop de ondervraagden moesten antwoorden met behulp van een 5-punts of 10-punts Likertschaal. In Venlo hebben elf deelnemers van VVV Memories de enquête

handmatig ingevuld. In Tilburg hebben negen deelnemers van Willem II Football Memories de enquête handmatig ingevuld. Opgeteld gaat het om 20 deelnemers. In Venlo hebben acht vrijwilligers van VVV Memories de enquête digitaal ingevuld. In Tilburg hebben tien vrijwilligers de enquête digitaal ingevuld. Samen met de reeds gerapporteerde praktijkervaringen van zes uitvoerders hebben dus 24 personen van de clubs en vrijwilligers input geleverd voor de procesevaluatie.

- C. De interventie is deels uitgevoerd volgens plan. Door de COVID-19 beperkingen konden de reguliere Football Memories-sessie ruim anderhalf jaar geen doorgang vinden. Gevolg is dat er uiteindelijk veel minder sessies in de oorspronkelijke vorm (betekenisvolle ontmoetingen) hebben kunnen plaatsvinden. Hierdoor was het bereik van de interventie beperkt. Uiteindelijk zijn er zo'n 50 deelnemers bereikt in Tilburg en Venlo samen. Deelnemers, mantelzorgers, vrijwilligers en clubs zijn erg tevreden over het verloop van de interventie. Deelnemers bij VVV-Venlo waarderen Football Memories met een 8,1 (gemiddeld), deelnemers bij Willem II geven gemiddeld een 8,3. Er is sprake van een natuurlijk verloop onder de deelnemers. Tijdens het project zijn meerdere deelnemers overleden, al dan niet corona-gerelateerd. Andere deelnemers haakten af, omdat hun fysieke en/of mentale gezondheid het niet meer toeliet om de sessies bij te wonen. Eén deelnemer haakte af, omdat hij zich bij Football Memories niet helemaal op zijn plaats voelde. De uitvoerders zien dat mantelzorgers er veelal voor kiezen om actief aan de Football Memories-sessies deel te nemen, hoewel dat niet noodzakelijk is. Zo zien mantelzorgers met eigen ogen hoe hun partner of ouder weer even 'de oude' is terwijl ze in de thuissituatie bijna alleen maar achteruitgang waarnemen. Ze ervaren de met de vrijwilligers gedeelde zorglast als prettig en er is ook sprake van lotgenotencontacten tussen de mantelzorgers onderling. Ze vinden steun, begrip én troost bij elkaar. De vrijwilligers die bij Football Memories betrokken zijn komen uit alle geledingen van de club. Voor vrijwilligers is Football Memories een mooie manier om op een betekenisvolle wijze bij de club betrokken te zijn en te blijven. Het zien wat Football Memories met en voor de deelnemers en hun mantelzorgers doet, levert ontzettend veel voldoening op. Vrijwilligers bouwen een band op met de deelnemers en hun mantelzorgers, maar ook met elkaar. Vrijwilligers bij Willem II waarderen Football Memories met gemiddeld een 9,3, vrijwilligers bij VVV-Venlo geven gemiddeld een 8,4. Ook de uitvoerders bij de clubs zijn bijzonder enthousiast over het project. Football Memories is een relatief laagdrempelig project met veel maatschappelijke impact. Met Football Memories hebben de clubs echt iets te bieden voor een doelgroep die over het algemeen lastig te bereiken is.

Enkele succesfactoren die uit de procesevaluatie naar voren komen:

- Binding met de club
- Laagdrempeligheid en ongedwongenheid
- Vertrouwde en veilige omgeving
- Ritme en structuur (vaste frequentie/dag/tijd)
- Betrokkenheid van oud-spelers.

Genoemde faalfactoren:

- Moeizame werving van deelnemers
- Onvoldoende beschikbaarheid van vervoer
- Onvoldoende vrijwilligers.

De procesevaluatie beschrijft uitgebreid de succes- en faalfactoren, randvoorwaarden en verbeterpunten bij de uitvoering van Football Memories. De volledige procesevaluatie is bijgevoegd. De clubs gebruiken de uitkomsten van de procesevaluatie door in de lokale uitvoering werk te maken van de verbeterpunten. Football Memories Nederland gebruikt de uitkomsten om de interventie in de toekomst door te ontwikkelen, zodat (nieuwe) uitvoerders bij het opzetten van Football Memories voldoende oog hebben voor de succesfactoren en het hoofd kunnen bieden aan de faalfactoren.

4.2. Praktijkvoorbeeld

Ervaringsverhaal: Familie Pulskens maakte samen nieuwe herinneringen door oude herinneringen op te halen (Riemens, 2022):

"BIJ FOOTBALL MEMORIES ZAG IK MIJN ZELFVERZEKERDE VADER WEER"

Ton Pulskens was een van de eerste deelnemers aan Football Memories in Tilburg. De inwoner uit Goirle, een rasechte Willem II fan, leed aan de ziekte van Alzheimer en overleed op 16 december 2021. Nu, bijna een jaar later, blikt zijn dochter Pascale van Griensven, die vaak meeging met haar vader naar de bijeenkomsten van Football Memories, terug op die tijd. "Het deed hem zo goed. Bij Football Memories zag ik mijn zelfverzekerde vader weer."

Het gesprek met Pascale vindt telefonisch plaats, maar de betekenis van Football Memories voor haar vader, is bijna voelbaar en zeker merkbaar. "We woonden in Goirle en groeiden op met Willem II. Mijn vader had ruim 60 jaar een seizoenkaart en was een fanatieke supporter. Zelf heeft hij nog nooit gevoetbald, want hij was niet zo sportief, ha, ha. Maar voetbal kijken, ja dat deed hij graag. Samen met hem en mijn broer heb ik heel veel wedstrijden van Willem II bezocht. De enige die niet zoveel met voetbal had, was mijn moeder Riki."

Praatte voluit

“Toen hij fysiek niet meer naar het stadion kon, las ik op de Facebookpagina van Willem II een berichtje van Arjen Pijfers over Football Memories. Ik dacht direct van ‘dat is iets voor mijn vader.’ Het was een pilot bij Willem II en hij kon meteen meedoen. Ik weet nog dat het groepje deelnemers ook naar een thuiswedstrijd ging. Mijn vader zat op de tribune en praatte ineens voluit over allerlei tactische dingen. Hij snapte het spelletje nog prima. Echt, ik wist niet wat ik meemaakte.”

Pascale zag dat Football Memories haar vader, ooit hoofdonderwijzer van een lagere school, heel goed deed. “Mensen met Alzheimer zijn vaak wat in zichzelf gekeerd, onzeker en afwezig, omdat ze wat om hen heen gebeurt niet meer kunnen volgen. Mijn vader werd iedere keer dankzij Football Memories weer een écht mens. Zo mooi om te zien.”

Ogen zien

“Eerst ging mijn moeder steeds mee, maar dat was best zwaar voor haar. Daarom wisselden zij en ik af en ging ik samen met mijn vader herinneringen ophalen bij Willem II. Zo maakte ik zelf mee dat het een geweldig project is. Hij praatte dan honderduit en zei weleens van ‘zie je wel dat ik het nog wel weet.’ Mijn moeder had ook een kalender gemaakt. Een soort klapper met de dagen van de week. Die draaide zij dan om, zodat mijn vader zo kon zien welke dag het was. Als het dan dinsdag was, vroeg hij altijd of hij naar Willem II ging. Was hij eenmaal thuis na zo’n Football Memories bijeenkomst, dan wist hij al niet meer waar hij was geweest, maar ik kon aan zijn ogen zien dat het hem goed had gedaan.”

Les gehad

Niets dan lof dus voor Football Memories. “Die vele vrijwilligers die zoveel liefde en geduld met de deelnemers hadden. Ze lieten de ouderen uitpraten of ze vroegen door en er werd ook het nodige georganiseerd. Een maand voor het overlijden van mijn vader zijn ze nog naar de tentoonstelling Willem II 125 jaar in de LoCHal in Tilburg geweest. Mochten ze in de spelersbus, kregen ze een rondleiding en mijn vader zat in een groepje met een oud-persvoorlichter. Ook toen wist hij heel veel te vertellen. Tijdens de reguliere bijeenkomsten kwam Martin van Geel, de technisch directeur van Willem II af en toe langs en praatte dan met mijn vader. Bleek dat hij nog les van hem gehad had. Ook dat was iets dat mijn vader regelmatig zelf vertelde.”

Dat uitje bleek ook de laatste voetbalherinnering geweest te zijn van Ton Pulskens, die een maand later op 79-jarige leeftijd overleed, aan de gevolgen van corona. Tijdens de uitvaartdienst werd een donatie gevraagd voor Stichting Willem II Betrokken en de opbrengst ging naar Football Memories.

Stukje menselijkheid

“Wat Football Memories doet met mensen, is écht geweldig. Het geeft ze een stukje menselijkheid terug. Voor mijn moeder was het zwaar, maar ze kon tijdens de bijeenkomsten ook even samen zijn met andere mantelzorgers. Met een van hen heeft ze nog wel contact”, besluit Pascale die zelf in het westen van het land woont. “Eigenlijk jammer dat ik zo ver weg woon, want ik had graag nog vaker met mijn vader willen gaan. Maar ik ben ook dankbaar. Dat ik dankzij Football Memories samen met hem nieuwe herinneringen kon maken door oude herinneringen op te halen.”

5. Samenvatting Werkzame elementen

5.1. Inhoudelijke werkzame elementen

1. Voetbal als sterk sociaal bindmiddel: regelmatige en duurzame ontmoeting met gelijkgestemden op basis van een gemeenschappelijke passie zorgt voor betekenisvol contact.
2. Ophalen en delen van (voetbal)herinneringen: bezigheden waar deelnemers voldoening en plezier uithalen en geluuksmomenten door (her)beleven, waardoor eenzaamheid minder zwaar kan wegen.
3. Ervaren van gezamenlijke identiteit: het scheidt een 'wij-gevoel' en zorgt voor (h)erkenning. Deelnemers krijgen het gevoel erbij te horen, wat bijdraagt aan eigenwaarde en zelfvertrouwen.
4. Laagdrempelige ontmoetingsplek: een echte of nagebootste voetbalomgeving, waaraan deelnemers prettige herinneringen bewaren en waarmee ze zich emotioneel verbonden voelen. Een veilige, vertrouwde omgeving zorgt voor geborgenheid.
5. Gelijkwaardigheid: deelnemers brengen hun eigen ervaringen en herinneringen in, waarbij de nadruk ligt op wat nog wél kan in plaats van wat niet (meer) kan. Geen onderscheid tussen deelnemers met en zonder dementie.
6. Groepsinterventie: over de effectiviteit van de aanpak van eenzaamheid bij ouderen is bekend dat groepsinterventies die gericht zijn op sociale activiteiten en sociale steun effectief kunnen zijn.

5.2. Praktische werkzame elementen

1. Voetbalwedstrijd als metafoor (tweemaal 45 minuten met een kwartier pauze).
2. Warme overdracht: een mantelzorger of andere begeleider gaat (minimaal) de eerste keer mee om een nieuwe deelnemer te helpen om zijn of haar schroom en/of onzekerheid te overwinnen. Mantelzorgers kunnen er daarna voor kiezen om vaker mee te gaan of juist wat tijd voor zichzelf te hebben.
3. Warm welkom: hartelijke ontvangst door vrijwilligers zorgt dat deelnemers zich snel thuis en op hun gemak voelen.
4. Groepssamenstelling: streven naar redelijk evenwicht in het aantal deelnemers met en zonder dementie. Enige diversiteit hierin komt de groepsdynamiek ten goede.
5. Vrijwilligers zijn getraind in de uitvoering van de interventie en in de omgang met deelnemers met dementie die de gesprekken faciliteren (in plaats van leiden).
6. Starterspakket met handboek voor de uitvoerders en trainingen voor de vrijwilligers.
7. Ongedwongenheid: alles mag, niets moet. Als een deelnemer het over iets anders wil hebben dan voetbal dan kan dat. Als een deelnemer weinig of niets te vertellen heeft, kan dat ook.
8. Lokaal maatwerk: ruimte voor uitvoerders om de interventie toe te passen in de lokale context.
9. Continuïteit waarborgen door 'landing' bij lokale uitvoeringsorganisaties (clubs) in samenwerking met partners en vrijwilligers.

6. Aangehaalde literatuur

Alzheimer Nederland (z.d.). *Dementie fasen*. Geraadpleegd op 27 april 2023 van: <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/dementie-fasen>

Alzheimer Nederland (z.d.). *Is eenzaamheid een risicofactor voor dementie?* Geraadpleegd op 12 april 2023 van: <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/oorzaken-preventie/eenzaamheid>

Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497

Bijnsdorp, F., De Graaff, M., Woonink, A. & Francke, A. (2022). *Dementiemonitor Mantelzorg*. Nivel en Alzheimer Nederland.

Bouwman, T. & Van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8. doi:10.36613/tgg.1875-832/2020.01.01

CBS (2022). *Vooraf jongeren emotioneel eenzaam in 2021*. Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd op 28 april 2023: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eezaam-in-2021>

De Lange, H. (2004). Voetbal is een wereldtaal. *Trouw*. Geraadpleegd op 11 april 2023 van: <https://www.trouw.nl/nieuws/voetbal-is-een-wereldtaal~be6a6672/>

Eenzaam.nl (z.d.). Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Geraadpleegd op 20 februari 2023 van: <https://www.eenzaam.nl>.

Gibson, F. (2004). *The past in the present: Using reminiscence in health and social care*. Baltimore USA: Health Professions Press.

Kiesel-Griffioen, A. & Pijfers, A. (2023). *Procesevaluatie Football Memories*. Interne, niet gepubliceerde publicatie.

Machielse, A. (2022). *Eenzaamheid van ouderen vraagt meer dan het organiseren van contacten*. Geraadpleegd op 20 februari 2023 van: <https://sociaalweb.nl/nieuws/eenzaamheid-van-ouderen-vraagt-meer-dan-het-organiseren-van-contacten/>

Movisie (2022). *'Als ouderen zingeving ervaren dan zijn ze minder eenzaam'*. Geraadpleegd op 20 februari 2023 van: <https://www.movisie.nl/artikel/ouderen-zingeving-ervaren-dan-zijn-ze-minder-eeenzaam>

PwC (2015). *De kracht van voetbal, sturen op de maatschappelijke impact van voetbal*. Amsterdam: PwC Advisory N.V. in opdracht van de KNVB.

PwC (2021). *De maatschappelijke impact van betaald voetbal in Nederland*. Amsterdam: PwC Advisory N.V. in opdracht van de KNVB, Eredivisie CV en Coöperatie Eerste Divisie.

Riemens, E. (2022). *"Bij Football Memories zag ik mijn zelfverzekerde vader weer."* Interne publicatie, gepubliceerd op: <https://www.footballmemories.nl/verhaal-pascale.html>

Ryff, C.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Schofield, I. & Tolson, D. (2010). *Scottish Football Museum Reminiscence Pilot Project for People with Dementia: A Realistic Evaluation*. School of Health, Glasgow Caledonian University.

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

Van Beuningen, J. & De Witte, S. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Van der Zwet, R., De Vries, S. & Van de Maat, J-W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie. Geraadpleegd op 20 februari 2023 van: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eezaamheid-dossier-2020.pdf>

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

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

Wennekers, A., Boelhouwer, J., Van Campen, C. & Kullberg, J. (2019). *De sociale staat van Nederland 2019*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

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

Zorg voor Beter (z.d.). *Aandacht voor mantelzorgers bij dementie*. Geraadpleegd op 13 april 2023 van: <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/mantelzorg>