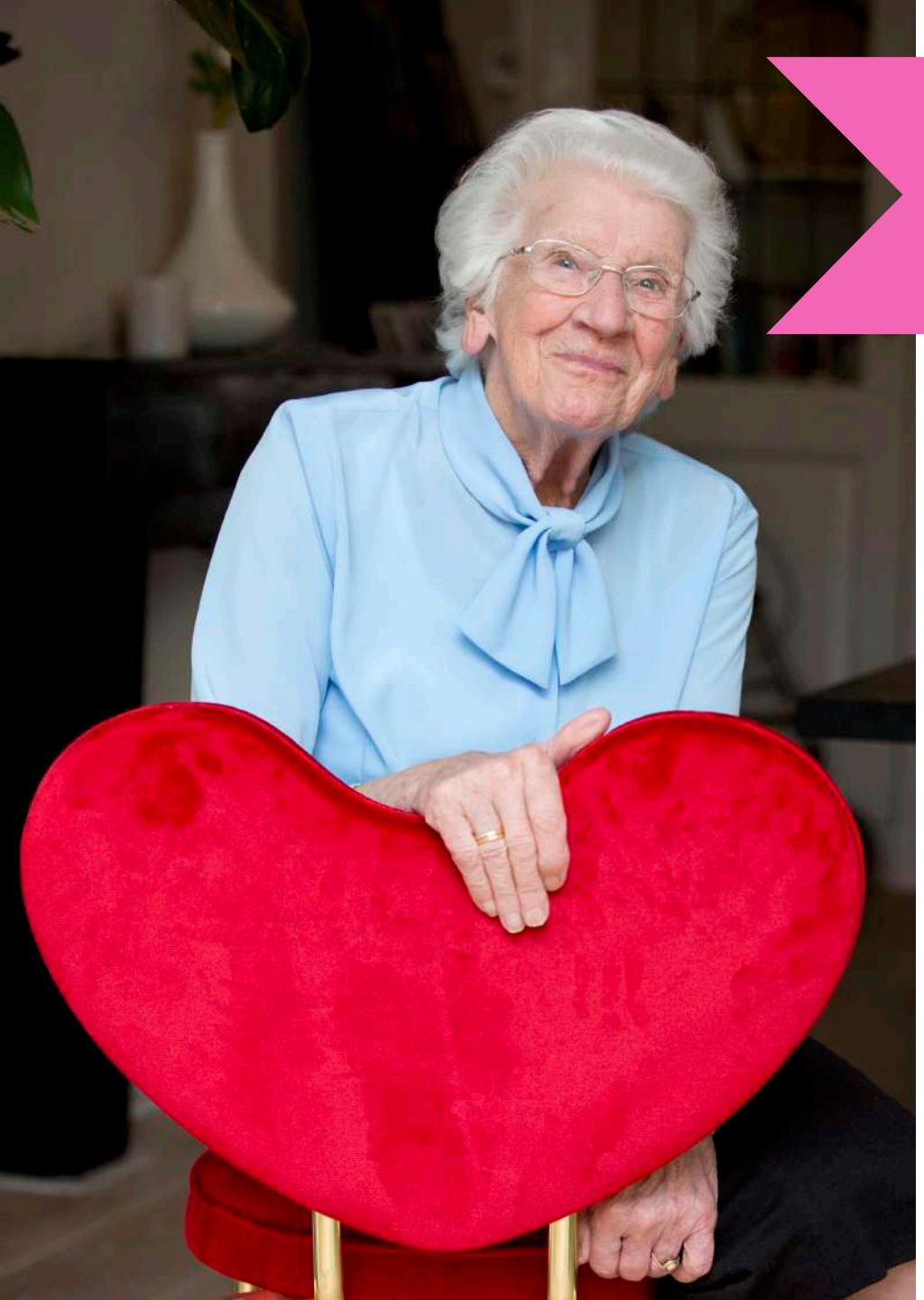
Met je hart

Impact Rapportage

met je hart

avance-



Inhoudsopgave

1. Conclusie	3
2. Inleiding	4
3. Achtergrond	5
4. Resultatenoverzicht	6
5. Onderzoeksvragen	7
6. Onderzoeksopzet	8
7. Verandertheorie	11
A. Bereik	13
8. Kwetsbare doelgroep	14
B. Impact	19
9. Unieke ervaringen & nieuwe plekken	20
10. Persoonlijke Aandacht	22
11. Waardevolle dagbesteding	25
12. Verbeteren sociale vaardigheden	28
13. Groter gevoel van eigenwaarde	31
14. Aanbevelingen	33
15. Bronnen	34

1. Conclusie

ALGEMEEN Stichting Met je hart (hierna: Met je hart) biedt kwetsbare ouderen gezelligheid, genegenheid en de gelegenheid om met andere mensen in contact te komen. De organisatie betekent veel voor haar deelnemers. Voor de meerderheid van de ouderen is ze een unieke organisatie. Met je hart weet haar ouderen te raken. Bijna alle deelnemers geven aan Met je hart niet meer te willen missen in hun leven. We concluderen daarnaast dat ouderen bij Met je hart nieuwe ervaringen opdoen, op nieuwe plekken komen, persoonlijke aandacht ervaren en een waardevolle dagbesteding hebben. Ook tonen ze een lichte verbetering in enkele sociale vaardigheden.

KWETSBARE DOELGROEP Met je hart claimt een groep ouderen te bereiken die écht eenzaam en kwetsbaar is. Deze claim kan ze hard maken: de groep kwetsbare ouderen bij Met je hart is bij intake in meerderheid niet zelfredzaam en ervaart daadwerkelijk gevoelens van eenzaamheid. De samenwerking met zorgpartners maakt het mogelijk hen te signaleren en activeren. We kunnen concluderen dat veel deelnemers uit zichzelf niet meer buiten zouden komen of in contact zouden komen met anderen. Voor hen is Met je hart een ankerpunt in hun sociale leven. De breng- en ophaalservice verlaagt de drempel voor ouderen om structureel mee te doen aanzienlijk.

UNIEKE ERVARINGEN Het overgrote gedeelte van de ouderen komt door Met je hart op plekken die nieuw voor hen zijn. Het zijn plekken waar ze normaal gesproken niet zouden komen. Ze doen hierdoor ervaringen op die ze niet meer snel zullen vergeten.

PERSOONLIJKE AANDACHT Ouderen voelen zich echt gezien bij Met je hart. Het overgrote gedeelte van de ouderen onderhoudt een goede relatie met haar vrijwilligers. Ze ervaren dat vrijwilligers de tijd voor hen nemen en dat er goed rekening wordt gehouden met hun wensen. Bijna alle ouderen geven aan dat de vrijwilligers goed hun best doen om het hen naar hun zin te maken.

WAARDEVOLLE DAGBESTEDING Met je hart is een organisatie waar ouderen het echt naar hun zin hebben. Bijna alle ouderen geven aan altijd blij te zijn geweest, na een Met je hart activiteit. Ze hebben vaker een leuke dag en zouden Met je hart niet meer willen missen in hun leven. Voor veel ouderen is Met je hart de enige organisatie in de buurt die dit soort activiteiten organiseert.

VERBETEREN SOCIALE VAARDIGHEDEN Bij een gedeelte van de ouderen verbeteren sociale vaardigheden licht door de ervaringen die Met je hart hen geeft. Gemiddeld hebben ouderen door Met je hart meer oog voor anderen. Ze vinden het ook makkelijker om contact te maken met anderen. Een gedeelte van de ouderen voelt zich ook beter op zijn gemak in groepen.

GROTER GEVOEL VAN EIGENWAARDE We concluderen dat Met je hart gemiddeld een klein effect heeft op het gevoel van eigenwaarde bij ouderen. Wel is een aanzienlijk deel van de ouderen tevredener over zijn of haar sociale leven geworden door Met je hart.

2. Inleiding

Met je hart
Met je hart zet zich in voor kwetsbare, onzichtbare thuiswonende ouderen die gezien hun fysieke, mentale, sociale of financiële situatie eenzame gevoelens ervaren. Dit zijn Nederlanders die buiten ons zichtveld leven. Mensen van, over het algemeen, boven de 75 jaar die vaak een rijk leven hebben gehad maar die nu weinig of geen betekenisvolle contacten hebben. Met je hart wil een verschil maken in de levens van deze ouderen. Haar missie is om hen met elkaar en anderen te verbinden. De organisatie brengt ouderen in de gelegenheid om buurtgenoten te ontmoeten tijdens ontmoetingen in restaurants, eetcafés en andere eetgelegenheden. Aanvullend organiseert ze ook andere activiteiten voor haar ouderen. Het contact dat ouderen hierdoor opdoen moet de stilte doorbreken: "vergeten mensen krijgen weer aandacht."(1)

In elke gemeente waar ze actief is, werkt Met je hart samen met lokale zorgpartners, zoals huisartsen en wijkverpleegkundigen. Zij signaleren eenzaamheid bij kwetsbare ouderen. Het vrijwilligersteam nodigt ouderen persoonlijk uit en zorgt ervoor dat ze opgehaald en thuisgebracht worden.

Met je hart heeft een impactclaim; namelijk dat ze een groep ouderen in Nederland bereikt die we als de 'meest kwetsbare groep' kunnen beschouwen. Het is een doelgroep die anders haast niet meer buiten zou komen. Door hen structureel persoonlijke aandacht te geven, claimt Met je hart gevoelens van eenzaamheid te verlichten.

Aanleiding onderzoek
Met je hart wil haar claim onderbouwd zien. In 2019 heeft ze, onder begeleiding van Avance, een impactmeting gedaan om zicht te krijgen op de effecten van haar activiteiten. De uitkomsten van dit onderzoek staan in deze rapportage gepresenteerd.

Leeswijzer
Deze rapportage is opgedeeld in drie delen. Het eerste deel (hoofdstukken: inleiding, achtergrond, onderzoeksvragen, onderzoeksopzetopzet en verandertheorie) geeft de lezer inzicht in aanleiding en opzet van het impactonderzoek.

In het tweede deel (hoofdstukken bereik en impact) staan de uitkomsten van het impactonderzoek beschreven. Zowel de hoofdstukken 'bereik' als 'impact' zijn opgedeeld in deelvragen. Voor elke deelvraag staat eerst een korte samenvatting van de uitkomsten weergegeven.

In het derde deel (hoofdstuk: aanbevelingen) staan aanbevelingen voor vervolgonderzoek van Met je hart.

3. Achtergrond

Het probleem eenzaamheid in Nederland
Eenzaamheid is zowel een individueel als een maatschappelijk probleem. Het is een individueel probleem omdat personen die eenzaamheid ervaren zich hier slecht bij voelen. Het is een maatschappelijk probleem omdat eenzaamheid door ontwikkelingen in de samenleving als vergrijzing en individualisering negatieve gevolgen heeft voor een groot aantal mensen. Het belemmert hen om deel te nemen aan de maatschappij. Maatschappelijke trends zoals als vergrijzing en de opkomst van technologie doen vermoeden dat eenzaamheid een steeds groter probleem wordt. (2) Zeven op de tien Nederlanders vindt eenzaamheid een groot probleem in de samenleving. (3)

Het SCP plaatst hier een kanttekening bij: ze signaleerden dat technologische ontwikkelingen er ook voor zorgen dat "de sociale netwerken van ouderen groter en diverser zijn geworden in de laatste 20 jaar. Er is een toename van het aantal zelfstandig wonende ouderen dat wel regie heeft over het eigen leven." Deze factoren hebben de individuele kans op eenzaamheid verlaagd. (4)

Ouderen vormen wel een bijzonder kwetsbare groep: "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." (5)

Wat is eenzaamheid?
Volgens de cognitieve discrepantie benadering kunnen we eenzaamheid definiëren als het ervaren van een discrepantie tussen de werkelijke en de gewenste sociale relaties. Eenzaamheid is "een situatie die door de betrokkene wordt ervaren als een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties." (6) In deze rapportage houden we deze definitie van eenzaamheid aan.

Volgens Weiss kunnen we onderscheid maken tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Wat is het verschil? "Het gemis van intimiteit in persoonlijke relaties, van een vertrouwenspersoon of van een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in) wordt emotionele eenzaamheid genoemd. Sociale eenzaamheid is een situatie waarin men zich niet ingebed voelt. Het aantal of de kwaliteit van de persoonlijke relaties, is lager dan gewenst. Men voelt zich niet geborgen en betrokken in een sociaal netwerk." (7) In deze rapportage hanteren we deze definities van eenzaamheid, wanneer het onderscheid tussen de twee vormen relevant is. De interventie van Met je hart richt zich op het verlichten van zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Door het structurele karakter van de ontmoetingen hoopt Met je hart dat er échte, betekenisvolle vriendschappen ontstaan onder haar ouderen.

.

4. Resultatenoverzicht

"Ik zit sinds dit jaar bij Met je hart. De impact en tijd die vrijwilligers voor me nemen zijn geweldig. Langzaam leer ik echt iedereen beter kennen."
– deelnemer in Zeist

8,8
beoordelings-cijfer van Met je hart door ouderen

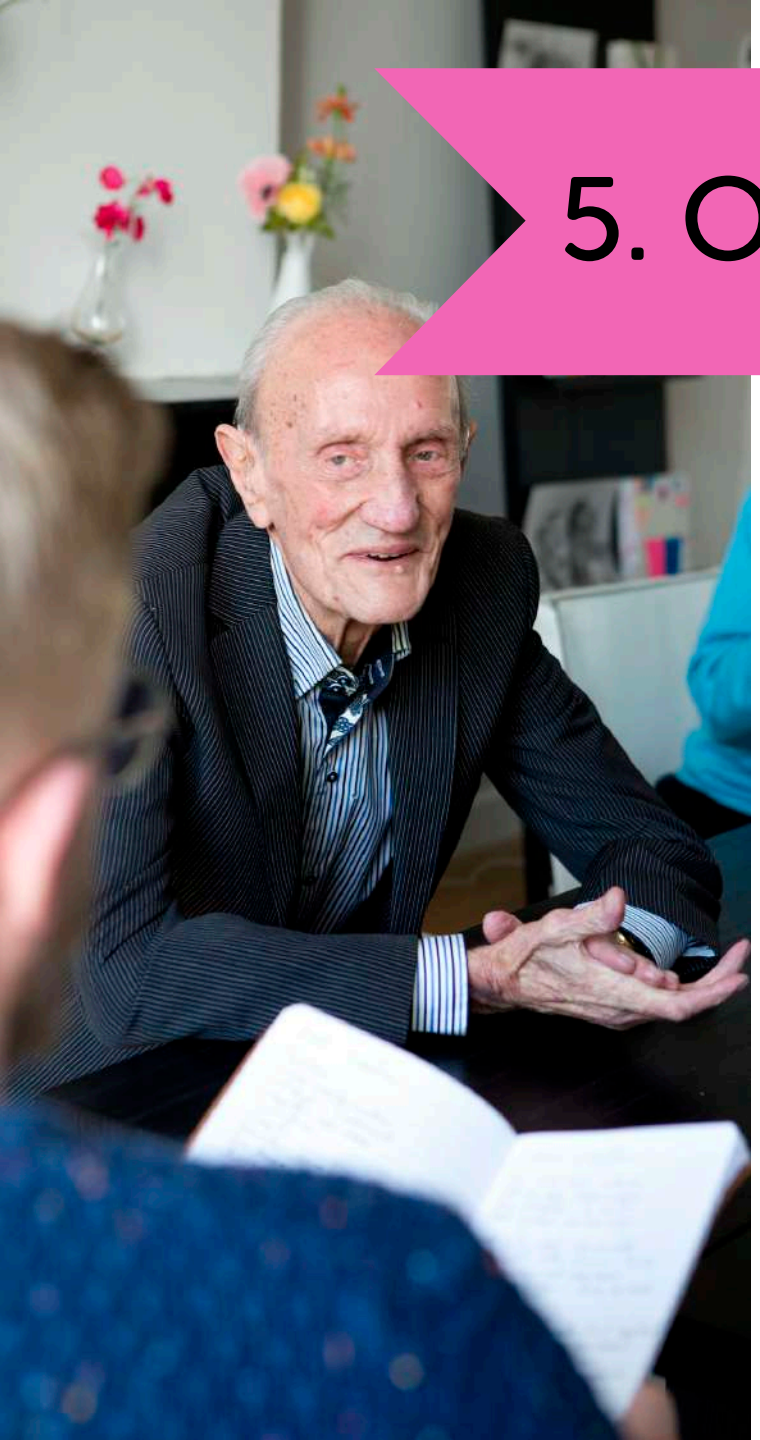
18/82
percentage man / vrouw

82,5
gemiddelde leeftijd van deelnemers

18
gemiddeld aantal eettafel-ontmoetingen
van deelnemers aan het impactonderzoek

10.488
waardevolle ontmoetingen
met een structureel terugkerend karakter in jaargang 2018

2.246
aantal ouderen dat meedeed
aan structurele ontmoetingen in jaargang 2018



5. Onderzoeksvragen

Onderzoeksvragen
De onderzoeksvragen geven invulling aan de hoofdvraag die ten grondslag ligt aan dit onderzoek. De hoofdvraag is: wat is de impact van Met je hart op haar ouderen?

Impact definiëren we als de maatschappelijk toegevoegde waarde, die aan je organisatie valt toe te rekenen. De onderzoeksvragen zijn:

1. Bereikt Met je hart de meest kwetsbare groep eenzame ouderen? Wat is de samenstelling van de groep ouderen die aan Met je hart meedoet?
2. Draagt Met je hart bij aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid onder ouderen?

Met vraag 1 onderzoeken we het bereik van Met je hart. Hiermee onderzoeken we de eenzaamheidskenmerken van de doelgroep en bepalen we of de organisatie daadwerkelijk de meest kwetsbare groep ouderen bedient, zoals de impactclaim van Met je hart stelt.

Met vraag 2 meten we concrete effecten van de interventie om de impactclaim te onderbouwen. We onderzoeken hoe aannemelijk het is dat de eenzaamheid van ouderen bij Met je hart wordt verlicht.

Met het beantwoorden van beide vragen, brengen we de impact van Met je hart gedeeltelijk in kaart. Het is een eerste stap in het zichtbaar maken van de gehele impact van Met je hart. In dit onderzoek wordt geen bewijs voor causale relaties geleverd. De verandertheorie op pagina 11 en 12 geeft in gele blokjes weer welke effecten we hiervoor onderzoeken. De keuze voor het onderzoeken van deze effecten, is gebaseerd op overwegingen van relevantie, materialiteit en onderzoekscapaciteit.

Doel
Door het antwoord te vinden op deze twee hoofdvragen, kan Met je hart strategisch bijsturen om de impact van haar interventie te vergroten. Daarnaast kan Met je hart hiermee verantwoording afleggen naar haar achterban, gemeenten, fondsen en potentiële financiers.

Geprioriteerde effecten
We onderzoeken in hoeverre Met je hart erin slaagt om eenzame ouderen:

... unieke ervaringen te laten beleven?
... persoonlijke aandacht te laten ervaren?
... een waardevolle dagbesteding te geven?
... hun interpersoonlijke vaardigheden te laten verbeteren?
... een groter gevoel van eigenwaarde op te laten bouwen?

6. Onderzoeksopzet

Onderzoekverantwoording en proces
Avance en Met je hart hebben gezamenlijk de verandertheorie, scope van het onderzoek en het onderzoeksplan bepaald. Er is gekozen om het onderzoek in twee onderdelen op te splitsen. Het eerste onderdeel – het onderzoek naar bereik van de interventie – geeft zicht op de toegevoegde waarde van Met je hart in het veld van eenzaamheidsinterventies: de aanname is dat Met je hart meer toegevoegde waarde heeft omdat het een 'onzichtbare' doelgroep bereikt, die interventies met een soortgelijke doelstelling niet kunnen bereiken. Het zijn ouderen die zo kwetsbaar zijn dat ze normaal gesproken achter de voordeur blijven.

Het tweede onderdeel van het onderzoek focust zich op de impact van de interventie. Welk verschil maakt Met je hart in de levens van haar ouderen? De verwachte impact is daarvoor in kaart gebracht door een verandertheorie te ontwikkelen. Op basis van deze verandertheorie, hebben Avance en Met je hart gezamenlijk vijf effecten geselecteerd voor een impactmeting.

We hebben de geel omlijnde effecten uit de verandertheorie op pagina 11 geprioriteerd voor een effectenmeting. Op basis van deze effecten zijn de indicatoren gemaakt, die de basis vormden voor het opstellen van de vragenlijst.

De opzet van de het hele onderzoek bestond hiermee uit twee onderzoeksactiviteiten:

- Verzamelen van outputgegevens over de samenstelling van de doelgroep
- Een effectenmeting naar een aantal geprioriteerde effecten bij de doelgroep

Voor zowel het onderzoek naar de samenstelling van de doelgroep als het effectenonderzoek, is Avance verantwoordelijk geweest voor ontwikkeling van de onderzoeksinstrumenten. Het onderzoek is uitgevoerd door vrijwilligers die actief zijn in de verschillende Met je hart teams.

Ontwikkelen van de onderzoeksinstrumenten
Om de samenstelling en eenzaamheidskenmerken te bepalen, hebben we een onderzoeksinstrument ontwikkeld op basis van de schaal van de Jong en Gierveld. Dit is een gevalideerde schaal en in Nederland (maar ook in andere landen) een veel gebruikt instrument om eenzaamheid te meten.

Met dit instrument vraag je niet direct naar eenzaamheid van de respondent. De schaal operationaliseert sociale en emotionele eenzaamheid in een aantal vragen. Hiermee voorkom je sociaal-wenselijke antwoorden. Een belangrijke afweging in de ontwikkeling van de meetinstrumenten was het taboe op eenzaamheid.

In eerder uitgevoerd onderzoek, bleek het direct vragen naar eenzaamheid voor problemen te zorgen: respondenten wensten niet meer aan het onderzoek mee te doen, omdat dit te veel verdriet blootlegde. Dit verhinderde de doorgang van het onderzoek. Daarom is de keuze gemaakt om een 'zachter' instrument in te zetten, waarin niet direct naar eenzaamheid wordt gevraagd. Vrijwilligers hebben het intakeformulier met de schaal van de Jong en Gierveld gebruikt om de eenzaamheidskenmerken van deelnemers te indiceren. Voor elke deelnemer aan het onderzoek is er een gemiddelde score op eenzaamheid vastgesteld.

Het tweede onderdeel van het impact onderzoek is de effectenmeting. De vraag die aan de effectenmeting ten grondslag ligt: welke veranderingen brengt de organisatie bij de ouderen teweeg en hoe groot zijn deze veranderingen? Specifiek hebben we vijf materiële effecten uit de verandertheorie gemeten, die verspreid liggen over drie lagen in de verandertheorie: drie directe effecten, één indirect effect en één hoger effect. Avance adviseert altijd om eerst de directe effecten uit de verandertheorie te meten om in vervolgonderzoek de hogere effecten te kunnen onderbouwen. Op deze manier volg je de logica van de verandertheorie. Dat wil zeggen: hoe meer directe effecten je hebt onderbouwd, hoe beter je kan onderbouwen dat hogere effecten aan de interventie van Met je hart zijn toe te wijzen. De effecten zijn aan de hand van wetenschappelijke literatuur omgezet in indicatoren.

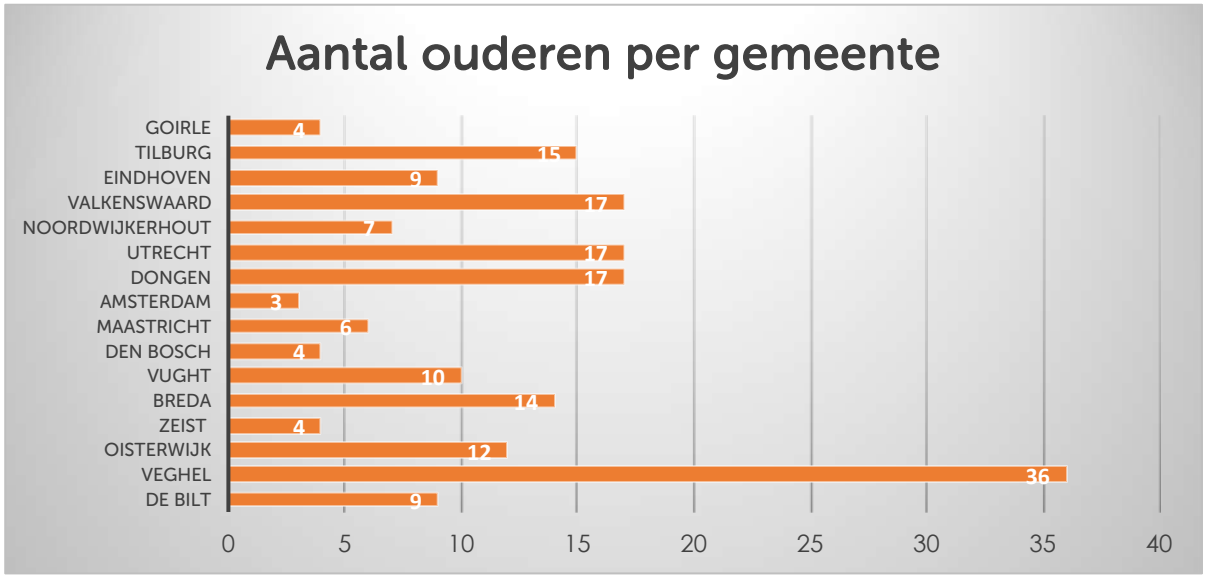
Ontwikkeling van de vragenlijst
De effectenmeting is uitgevoerd door het afnemen van een vragenlijst met 15 vragen, die bij ouderen zijn afgenomen. Ouderen hebben, waar mogelijk, de vragenlijsten zelf ingevuld. Wanneer dit niet mogelijk bleek, hebben vrijwilligers geholpen met het stellen van vragen en het invullen van de vragenlijst. De vragenlijst is afgenomen bij 184 ouderen in 16 gemeenten. Met het invullen van de vragenlijst kijken ouderen terug op hun ontwikkeling en ervaringen bij Met je hart. Dit noemen we een ex post-meting.

Uitvoering metingen
Met het 'intake-formulier' hadden Met je hart-vrijwilligers een instrument om in 5 vragen de mate van eenzaamheid voor elke individuele deelnemer te beoordelen. Het intake-formulier diende als een gespreksleidraad voor vrijwilligers en is ingevuld voor 154 deelnemers in 16 gemeenten.

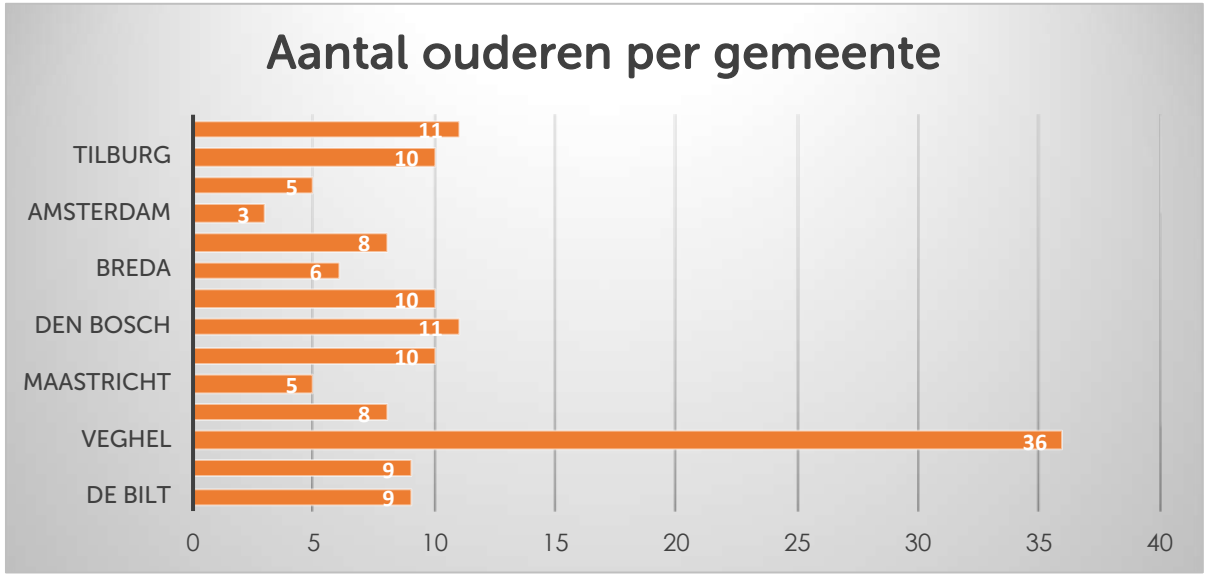
Kanttekeningen: betrouwbaarheid en representativiteit
De onderzoeksample van het effectenonderzoek is 184. De populatie ouderen in jaargang 2018 is 2246. Het onderzoek heeft hiermee een representativiteit van 8%.
Aanwezigheid en hulp van vrijwilligers tijdens het invullen van de vragenlijsten, heeft sociaal wenselijke antwoorden kunnen induceren. Dit kan invloed hebben op de betrouwbaarheid van de resultaten. Conclusies uit het onderzoek geven inzicht in impact, maar geen wetenschappelijk bewijs.

	Periode meting	Aantal vragen	Respondenten
Vragenlijst	Juni – september 2019	15	184
Intakeformulier	Juni – september 2019	5	154

Effectenonderzoek: respondenten



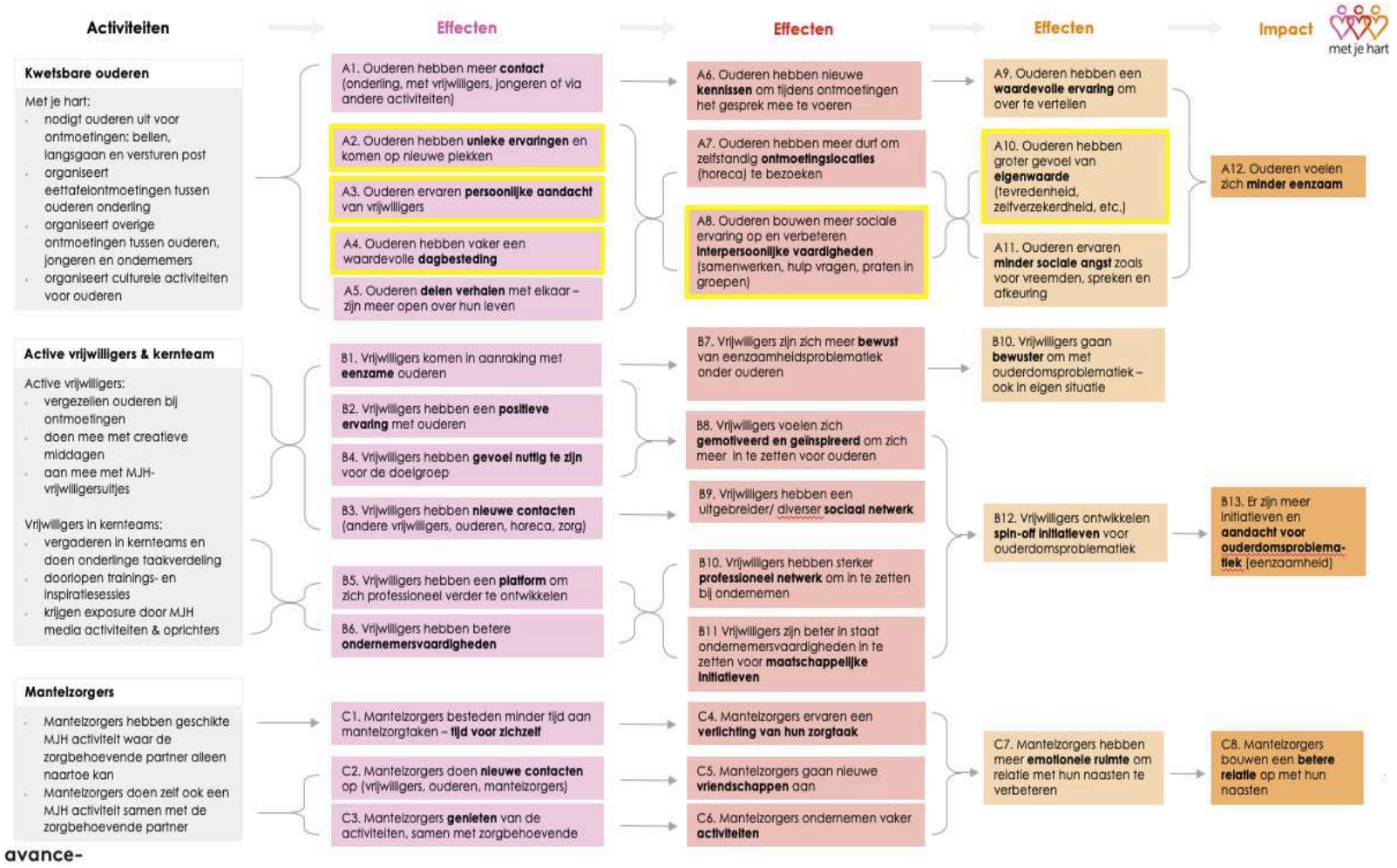
Bereik onderzoek: respondenten

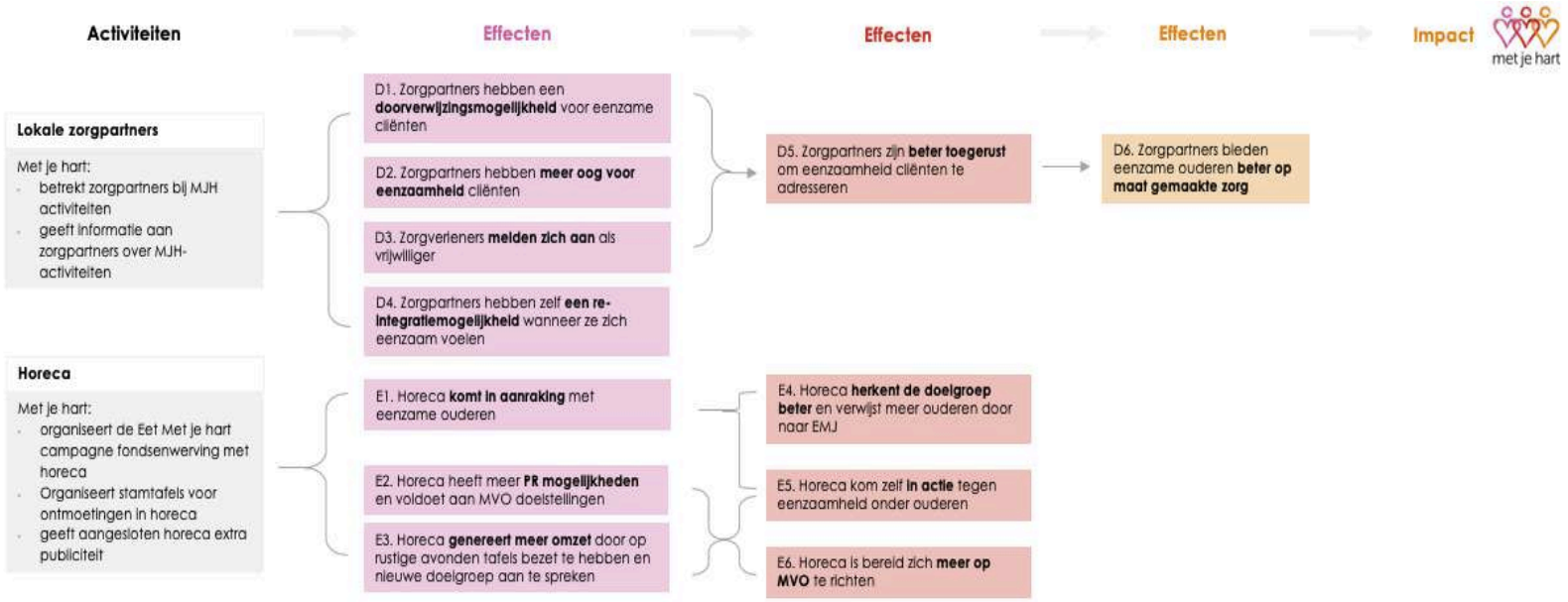


7. Verandertheorie

De verandertheorie vormt de basis voor impactmeting: het verzamelen van data uit de praktijk, die de vooraf geformuleerde verwachte effecten onderbouwen. Zo krijg je zicht op of je theorie (keten van effecten) klopt, of dat de werkelijkheid anders is.

Per stakeholder hebben we bepaald wat de verwachte veranderingen zijn op 3 niveaus. Op deze manier maken we een keten van effecten voor elke (hoofd)activiteit van Met je Hart.
1. Activiteiten: wat doe je concreet voor de stakeholders? Dit zijn de activiteiten die zijn ontwikkeld.
2. Effecten & hogere effecten: welke veranderingen vinden er plaats door de activiteiten? Een direct effect brengt vaak weer een volgende verandering teweeg, namelijk;
3. Impact: dit zijn effecten die niet direct door jouw activiteit komen maar waaraan je wel indirect bijdraagt.




Activiteiten
Effecten
Effecten
Effecten
Impact
met je hart
Lokale zorgpartners
Met je hart:
- betrekt zorgpartners bij MJH activiteiten
- geeft informatie aan zorgpartners over MJH-activiteiten
D1. Zorgpartners hebben een doorverwijzingsmogelijkheid voor eenzame cliënten
D2. Zorgpartners hebben meer oog voor eenzaamheid cliënten
D3. Zorgverleners melden zich aan als vrijwilliger
D4. Zorgpartners hebben zelf een re-integratiemogelijkheid wanneer ze zich eenzaam voelen
D5. Zorgpartners zijn beter toegerust om eenzaamheid cliënten te adresseren
D6. Zorgpartners bieden eenzame ouderen beter op maat gemaakte zorg
Horeca
Met je hart:
- organiseert de Eet Met je hart campagne fondsenwerving met horeca
- Organiseert stamtafels voor ontmoetingen in horeca
- geeft aangesloten horeca extra publiciteit
E1. Horeca komt in aanraking met eenzame ouderen
E2. Horeca heeft meer PR mogelijkheden en voldoet aan MVO doelstellingen
E3. Horeca genereert meer omzet door op rustige avonden tafels bezet te hebben en nieuwe doelgroep aan te spreken
E4. Horeca herkent de doelgroep beter en verwijst meer ouderen door naar EMJ
E5. Horeca kom zelf in actie tegen eenzaamheid onder ouderen
E6. Horeca is bereid zich meer op MVO te richten

A. BEREIK

8. Samenvatting: bereikt Met je hart een groep kwetsbare ouderen?

De impactclaim
"Wij bereiken kwetsbare ouderen die zich eenzaam voelen. Ouderen die zelfstandig wonen, moeilijk de deur uitgaan en weinig mensen ontmoeten."(8) In haar sociaal jaarverslagen claimt Met je hart een groep ouderen aan zich te binden, die haar interventie het meeste nodig heeft. Het eerste gedeelte van het impactonderzoek, richt zich op het onderbouwen van deze claim. Bereikt Met je hart daadwerkelijk de meest kwetsbare groep 75-plussers? De kwetsbaarheid is geïndiceerd op basis van indicatoren van sociale en emotionele eenzaamheid. Daarnaast keken we naar mobiliteit, woonsituatie en activiteit buitenshuis. Deze factoren tezamen geven een goed beeld van de kwetsbaarheid van de doelgroep van Met je hart.

Met je hart bereikt de meest kwetsbare groep...
De conclusie is dat Met je hart inderdaad een groep ouderen bereikt die kwetsbaar en eenzaam is. De gemiddelde eenzaamheidsscore is 5,72 waarmee 71% van de deelnemers in de categorie 'eenzaam' of 'erg eenzaam' valt. 20% van de ouderen valt in de categorie 'een beetje eenzaam'.

De groep bestaat voor 49% uit ouderen die niet goed ter been zijn. 89% woont thuis alleen. 55% doet (haast) nooit activiteiten buitenshuis met anderen. Ze zijn gemiddeld matig tevreden over hun kring van kennissen en vrienden en hebben weinig mensen om zich heen om dagelijkse problemen mee te bespreken. Daarentegen kan 64% wel goed bij vrienden of familie terecht en 62% heeft iemand om zich heen om volledig op te vertrouwen.

Eenzame mensen zijn per definitie moeilijk te bereiken omdat ze vaak achter de voordeur zitten. Door de samenwerking met zorgpartners, weet Met je hart ouderen aan zich te binden die bovengemiddeld eenzaam zijn.

...maar ook de meer zelfredzame ouderen komen over de vloer
Dat betekent overigens niet dat gehele populatie alleen uit kwetsbare en eenzame ouderen bestaat: 9% van de ouderen is 'niet eenzaam.'

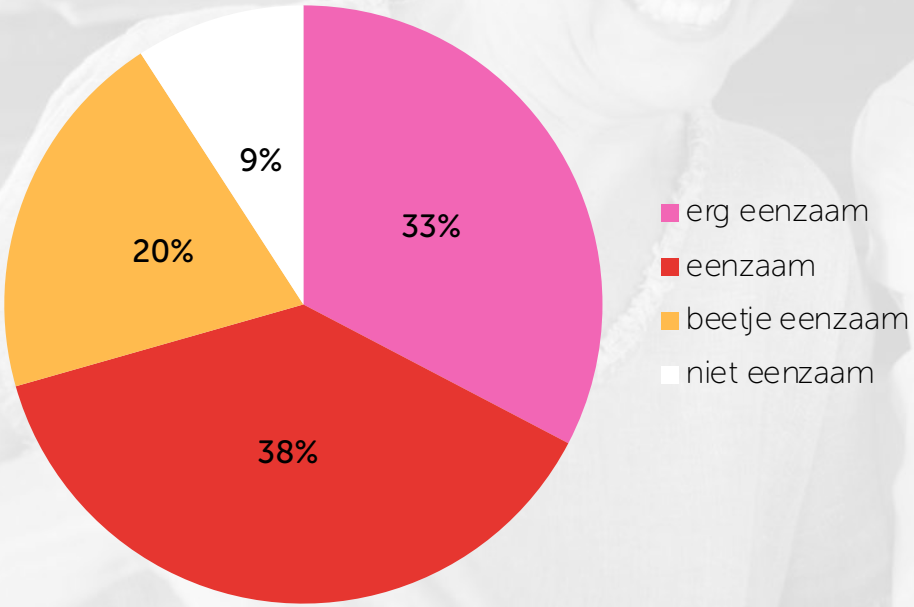
Deze groep kan zorgen voor een betere en meer dynamische sfeer aan de tafels. Dit zijn deelnemers die het groepsgesprek beginnen en het initiatief nemen, of zich als vrijwilliger inzetten. Zij beïnvloeden de andere deelnemers op een positieve manier. Het blijft daarom belangrijk om een minderheid van deze groep aan tafel te houden .

Sociale eenzaamheid is een groter probleem
Om de eenzaamheid van de doelgroep ouderen te bepalen, hebben we zowel de mate sociale als emotionele eenzaamheid onderzocht. Uit de analyse blijkt dat vooral sociale eenzaamheid een grote factor is binnen de groep, hetgeen betekent dat er bij deze ouderen sprake is van een geringe inbedding in een netwerk van vrienden en bekenden. 79% van de deelnemers heeft wel mensen met wie ze zich sterk verbonden voelt. Ze zien of spreken hen echter te weinig.

De verhouding man en vrouw
Opvallend is dat ruim 80 procent van de deelnemers vrouw is. Dit kan wellicht verklaard worden omdat mannen zich minder snel bij de huisarts melden om gevoelens van eenzaamheid te bespreken. Ze zetten daarom ook minder snel de stap naar hulp of hebben minder behoefte aan groepsactiviteiten.

Kwetsbare groep ouderen

"Mijn stamtafel is altijd gezellig. De vrijwilliger komt tussendoor ook even langs en belt me. Als ik ziek ben, bellen ze of komen ze langs met kaartje en taartje. Ze zijn heel lief voor mij en zien mij écht staan."
– deelnemer in Zeist



Hoe eenzaam is de groep ouderen bij Met je hart?

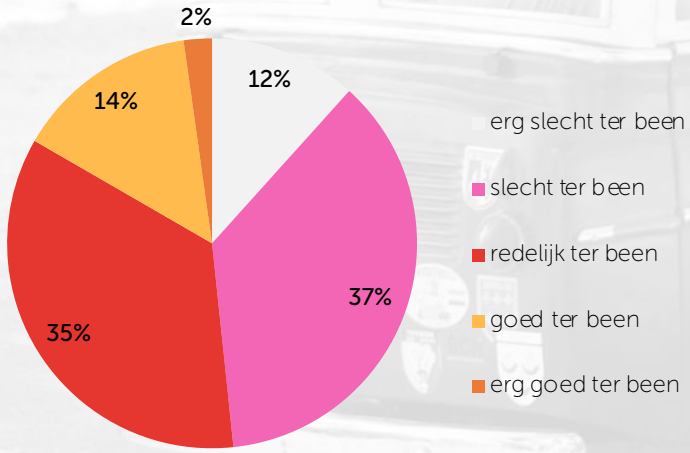
Uit het onderzoek naar bereik blijkt dat ruim 71% van de ouderen die bij Met je hart komt, zich eenzaam of erg eenzaam voelt. Langdurige, sterke gevoelens van eenzaamheid kunnen bij deze groep leiden tot een slechte gezondheid, het terugtrekken uit de samenleving en een lage kwaliteit van leven. Ook hebben ze een verhoogde kans om vroegtijdig te overlijden. De interventie van Met je hart is voor deze groep erg relevant. Een meer gevarieerde sociale kring en het leren kennen van andere mensen waarmee ze zich verbonden voelen en die ze kunnen vertrouwen, zorgt voor een afname van gevoelens van eenzaamheid. (9) Een minderheid van 29% is een beetje of niet eenzaam. Zij doen vooral mee voor de gezelligheid, en een deel was eerst vrijwilliger bij Met je hart. Dit zijn personen die initiatief nemen en zorgen voor meer levendigheid aan de tafel. Met je hart betrekt hen ook in haar activiteiten omdat het risico op gevoelens van eenzaamheid bij deze groep aanzienlijk toeneemt met het ouder worden.

Kwetsbare groep ouderen

"Mijn vrouw is één jaar geleden overleden. Op deze manier ben ik weer onder de mensen. Ik was veel alleen."
– deelnemer in Valkenswaard

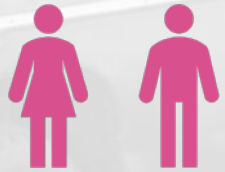
Ervaren ouderen fysieke beperkingen?

49% van de ouderen kan zonder hulp het huis niet goed uit. Gemiddeld zijn de ouderen matig ter been. Mobiliteitsproblemen hebben een belangrijke invloed op eenzaamheid.(10) Ouderen worden verhinderd om bij anderen op bezoek te gaan, of andere activiteiten buitenshuis te doen.



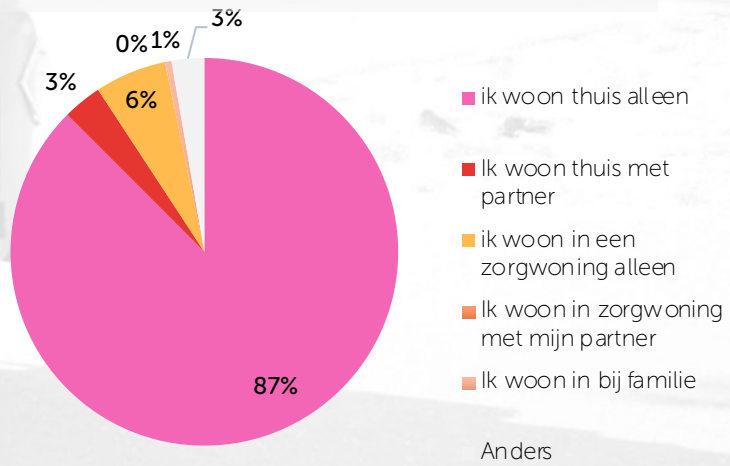
Wat is de man/vrouw-verhouding?

Opvallend is dat 82% van de deelnemers die ondervraagd zijn voor dit onderzoek, vrouw is. Een mogelijke verklaring is dat mannen minder snel aangeven dat ze eenzaamheidsklachten ervaren. Schaamte en trots spelen hierbij soms een rol. Vrouwen komen hierdoor eerder op de radar van de zorgpartners.



Wat is de woonsituatie van de ouderen?

87% van de ouderen woont thuis alleen. Op latere leeftijd speelt de manier van wonen een belangrijke rol bij het ervaren van eenzaamheid. Het is niet duidelijk of mensen die alleen thuiswonend zijn, meer eenzaamheid ervaren dan mensen in een zorgwoning. Wel lopen mensen die alleen thuiswonend zijn een groter risico op eenzaamheid dan mensen die met een partner wonen.

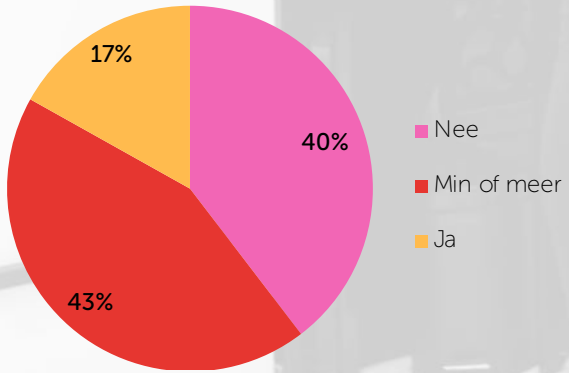


Kwetsbare groep ouderen

"Mijn man is gehandicapt en ik ben mantelzorger. Hierdoor voel je je vaak eenzaam."
– deelnemer in Valkenswaard

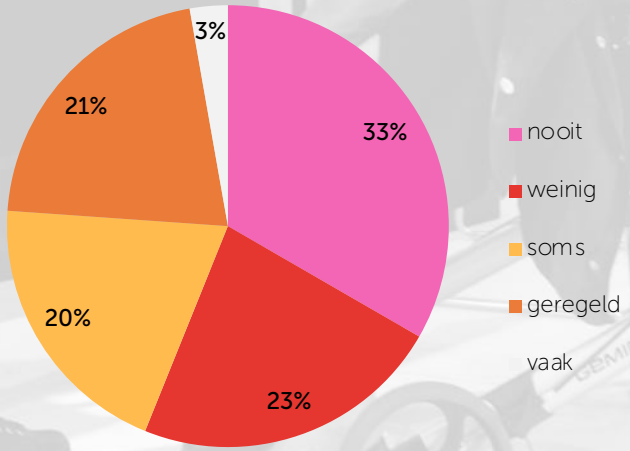
Hebben ze mensen om zich heen om dagelijkse problemen mee te bespreken?

40% heeft geen mensen om zich heen om dagelijkse problemen mee te bespreken. Deze groep ervaart een gebrek aan 'sterke relaties': mensen met wie je intensief contact hebt, zoals een partner of een goede vriend. Maar ook mensen mét partner kunnen eenzaamheid ervaren als de partnerrelatie niet aan de verwachtingen voldoet. Natuurlijk kunnen ook vrienden of buren personen zijn om dagelijkse problemen mee te bespreken. Volgens het SCP heeft het gebrek aan dagelijks netwerkcontact een merkbaar effect op gevoelens van eenzaamheid. (11)



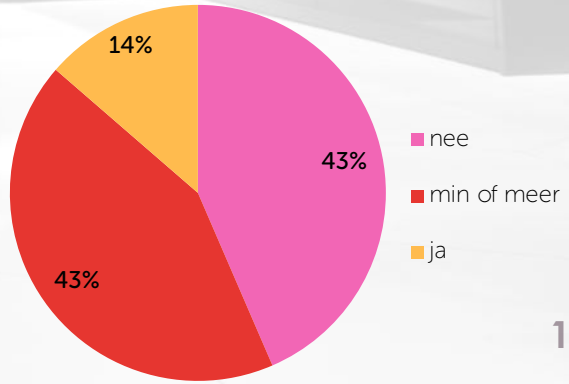
Doen ze activiteiten buitenshuis met anderen?

56% geeft aan nooit tot weinig activiteiten buitenshuis met anderen te doen. Deelnemen aan activiteiten buitenshuis, is een goede manier om mensen met dezelfde interesses te leren kennen. Ouderen die geen structurele activiteiten buitenshuis hebben, lopen het risico om het huis helemaal niet meer uit te komen omdat hier geen directe reden toe is. Deze groep mensen heeft veel baat bij de interventie van Met je hart. (12)



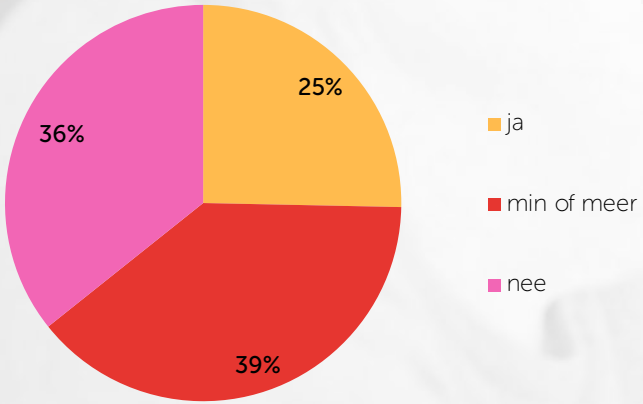
Hoe tevreden zijn ze over hun kring van kennissen en vrienden?

43% is niet tevreden over zijn of haar kring van kennissen en vrienden. 43% van de ouderen is dit min of meer. Ontevredenheid over het sociale netwerk is de kern van eenzaamheid. Wie veel sociale relaties heeft, heeft een kleinere kans op eenzaamheid. Ook kan geringe netwerkdiversiteit het ervaren van eenzaamheid veroorzaken: je onderhoudt dan te weinig variatie in de sociale rollen en typen relaties in je netwerk, zoals familie, vrienden, buren en collega's.



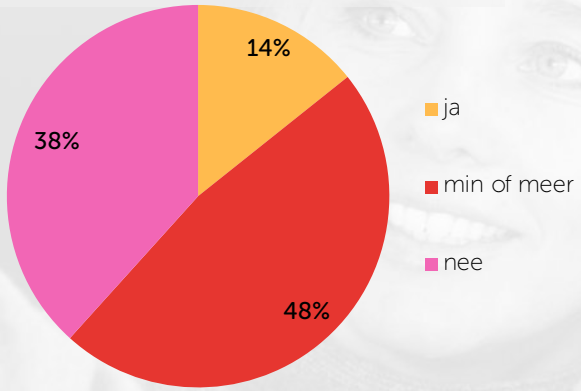
Kwetsbare groep ouderen

"Omdat Met je hart er is, ga ik makkelijker ergens naartoe. Anders blijf ik thuiszitten. Ook fijn dat er telefonisch een uitnodiging is. Dan heb ik toch even een moment om bij te praten."
– deelnemer in Vught



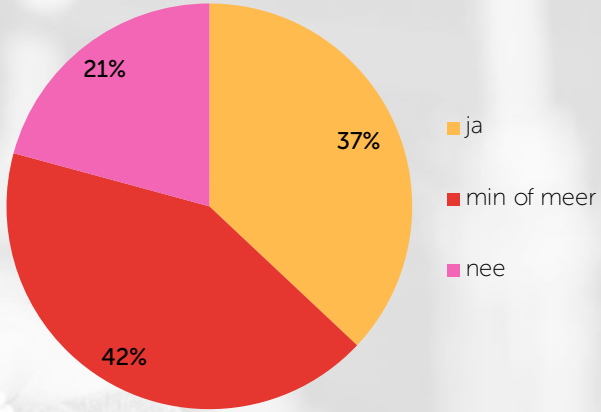
Kunnen ze bij vrienden of familie terecht?

36% kan niet bij vrienden of familie terecht wanneer hij of zij daar behoefte aan heeft. Dit is een vorm van sociale eenzaamheid, en specifieker van sociaal isolement. Het verschil: sociaal isolement is een situatie en eenzaamheid is een gevoel. Mensen in sociaal isolement slagen er niet (meer) in om een ondersteunend netwerk op te bouwen. Hierdoor zijn zij kwetsbaar omdat ze er bij problemen en tegenslagen er alleen voor staan. (13)



Hebben ze een persoon om zich heen op wie ze volledig kunnen vertrouwen?

38% van de ouderen heeft geen personen om zich heen die hij of zij kan vertrouwen. Het gemis van intimiteit in persoonlijke relaties en van een vertrouwenspersoon, wordt emotionele eenzaamheid genoemd. Uit onderzoek komt naar voren dat het hebben van tenminste vier personen op wie je kan vertrouwen, beschermend werkt voor gevoelens van eenzaamheid. (14)



Hebben ze genoeg mensen om zich heen waarmee ze zich nauw verbonden voelen?

Een minderheid van 21% van de deelnemers heeft niet genoeg mensen om zich heen, waarmee ze zich verbonden voelt. Ook dit is een vorm van emotionele eenzaamheid. Door de hogere leeftijd, verliezen gepensioneerden werk gebonden relaties. Contacten worden steeds vaker via ICT onderhouden. Er is hierdoor wel sprake van contact, maar het gevoel van intimiteit ontbreekt. (15)

B. IMPACT

9. Samenvatting: hebben ouderen unieke ervaringen en komen ze op nieuwe plekken?

Nieuwe ervaringen zorgen voor positief gevoel
Door op nieuwe plekken te komen en unieke ervaringen op te doen, hebben deelnemers iets om naar uit te kijken. Dit zorgt voor fijne herinneringen, waar ouderen met plezier op kunnen terugkijken. Een kans om de sleur te doorbreken. Voor– en napret is een krachtig element in het overbrengen van een positief gevoel. We kijken in dit hoofdstuk of ouderen daadwerkelijk op nieuwe plekken komen en ervaringen opdoen die uniek voor hen zijn bij Met je hart.

Positieve associaties met het bezoeken van nieuwe plekken
Een grote meerderheid van 89% komt bij Met je hart op plekken waar ze normaal gesproken niet zouden komen. Dit zijn de eetgelegenheden en andere plekken waar de ontmoetingen zich afspelen. De omgeving is vaak nieuw maar de mensen voelen vertrouwd aan. De aanname is dat deze combinatie ervoor zorgt dat de ouderen positieve associaties krijgen bij het betreden van nieuwe plekken en sociale gelegenheden. De verwachting is dit de drempelverlagend werkt wanneer ze ook in andere situaties nieuwe plekken bezoeken of in sociale situaties terecht komen die nieuw voor hen zijn.

Ouderen doen bij Met je hart unieke ervaringen op
69% van de ouderen geeft aan dat ze bij Met je hart activiteiten doet die ze niet eerder heeft gedaan. Dit betekent dat Met je hart haar ouderen inderdaad unieke ervaringen biedt. De aanname is dat ouderen hierdoor vertrouwd raken met het opzoeken van nieuwe plekken. Dit verhoogt de kans dat deelnemers ook buiten Met je hart niet worden afgeschrikt en wellicht af en toe buiten de comfortzone durven te komen.

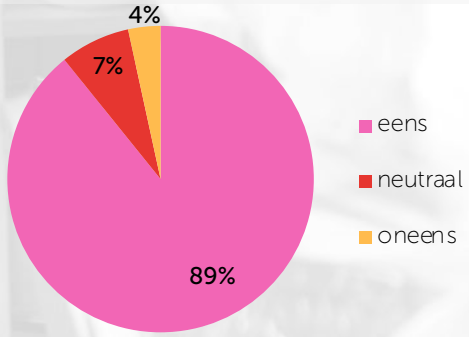
Uiteindelijk kan dit ervoor zorgen dat (sociale) angst voor het nieuwe dat soms gepaard gaat met gevoelens van eenzaamheid, enigszins vermindert. We hoeven hier geen wonderen van te verwachten: het verminderen van sociale angst is een langzaam proces dat bij oudere mensen ook nog eens langzamer verloopt dan bij andere leeftijden. Wel kan het structureel opdoen van unieke ervaringen zorgen een kleine afname van sociale angst.

Unieke ervaringen & nieuwe plekken

"Sinds ik alleen ben, kom ik eigenlijk nergens meer. Nu kijk ik er naar uit om een fijn vooruitzicht te hebben met andere mensen."
– deelnemer in Veghel

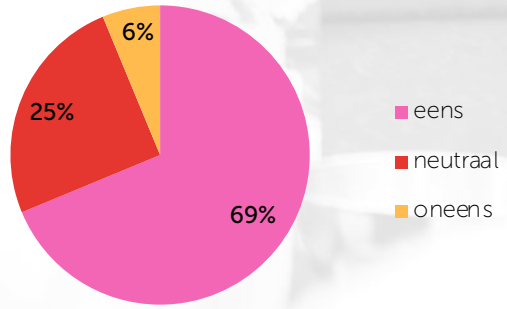
Komen ze bij Met je hart op plekken waar ze normaal gesproken niet zouden komen?

89% van de ouderen geeft aan op plekken te komen waar ze normaal gesproken niet zouden komen. Dit zijn de eetgelegenheden en andere plekken die het decor vormen voor de ontmoetingen. Opvallend is dat de plekken voor veel van de deelnemers nieuw zijn. Door vaker op nieuwe plekken te komen, wordt de drempel om zelf nieuwe plekken op te zoeken verlaagd. 'Nieuw' wordt weer geassocieerd met positieve gevoelens. De impact van Met je hart is groot in dit opzicht.



Doen ze bij Met je hart activiteiten die ze niet eerder heb gedaan?

De activiteiten die Met je hart organiseert zijn voor 69% van de ouderen nieuw. Ze hebben het niet eerder gedaan of meegemaakt. Dit betekent dat Met je hart ouderen inderdaad unieke ervaringen biedt en op nieuwe plekken laat komen. Ook deze ervaringen verlagen de drempel voor hen om zelfstandig nieuwe ervaringen op te doen: wellicht krijgen ze meer zin om zich aan te sluiten bij een hobbyclub of een andersoortige activiteit.



10. Samenvatting: ervaren ouderen persoonlijke aandacht?

Het gevoel hebben er niet meer toe te doen
75-plussers lopen het risico op gevoelens van eenzaamheid door het idee te hebben er niet meer toe te doen of te ervaren 'overbodig' te zijn. Het is niet meer duidelijk welke maatschappelijke rol ze vervullen nu ze gepensioneerd zijn, een fysieke beperking hebben of hun partner hebben verloren. Persoonlijke aandacht van dierbaren of anderen kan helpen om deze gevoelens te verlichten of tijdelijk te verhelpen. Met je hart legt veel nadruk op persoonlijke aandacht: de vrijwilligers bellen, versturen kaartjes, halen en brengen de ouderen en voeren persoonlijke gesprekken tijdens de ontmoetingen.

Persoonlijke aandacht geeft vertrouwen
Met je hart zet zich in voor warm en persoonlijk contact tussen haar vrijwilligers en haar ouderen. Hierdoor voelen de ouderen zich weer gezien en gehoord. Dit geeft vertrouwen en kan bijdragen aan het opbouwen van meer sociale vaardigheden en een groter gevoel van eigenwaarde: de aanname is dat ouderen die zich gesteund en gezien voelen, sneller om hulp vragen, minder angst hebben om in groepen te praten en hierdoor beter kunnen samenwerken.

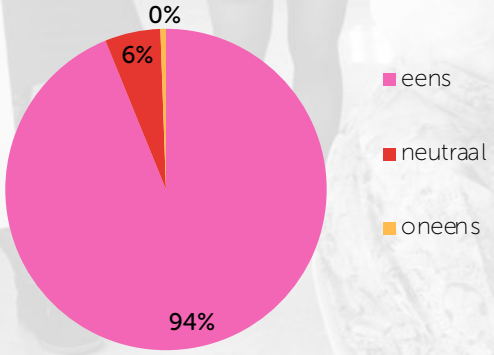
Ouderen ervaren en waarderen de aandacht die ze krijgen
Hoe ervaren de ouderen de aandacht die Met je hart hen geeft? Voelen ze zich inderdaad gezien? Bijna elke deelnemer geeft aan persoonlijke aandacht echt te ervaren en zeer te waarderen. De nadruk op persoonlijke aandacht van Met je hart is een krachtig element van de aanpak. Voor erg veel ouderen voelt Met je hart aan als een warm bad. 94% heeft een goede relatie met de vrijwilligers. 97% vindt dat vrijwilligers echt de tijd voor hen neemt. 90% ervaart dat er goed rekening wordt gehouden met zijn of haar wensen. Ze kijken er naar uit en komen er graag omdat ze zich welkom, gezien en gehoord voelen. 97% van de ouderen heeft het gevoel dat vrijwilligers hun best doen om het hen naar hun zin te maken.

Praten over dingen die dwarszitten
Betekent dit dat ouderen bij Met je hart ook over dingen praten die hen dwarszitten en hiervoor naar de vrijwilligers toestappen? Voor 60% is dit het geval. Zij geven aan met vrijwilligers te kunnen praten als hen iets dwarszit. Voor hen is Met je hart waarschijnlijk meer dan een gezellig uitstapje; het is ook een emotioneel steunpunt.

Persoonlijke aandacht

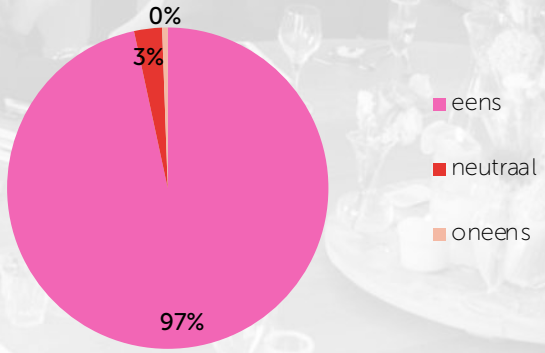
"Bij Met je hart zitten mensen die zonder eigenbelang iets voor anderen over hebben, zonder te letten op de maatschappelijke ladder, van wie dan ook. Dat vind ik een fantastisch voorbeeld voor iedereen."

– deelnemer in Veghel



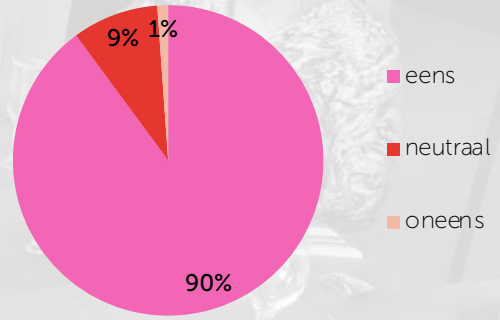
Hebben ze een goede relatie met de vrijwilligers van Met je hart?

Uit de analyse blijkt dat 94% aangeeft een goede relatie te hebben met de vrijwilligers van Met je hart; een erg hoge score. Dit impliceert dat ouderen de vrijwilligers vertrouwen en dat ze op een positieve manier met elkaar omgaan.



Nemen vrijwilligers echt de tijd voor hen?

97% van de ouderen ervaart dat vrijwilligers echt de tijd voor hen nemen. Vrijwilligers nemen de ruimte en haasten zich niet in de omgang met de deelnemers. Het gevoel hebben dat er tijd voor je wordt vrijgemaakt, is een indicator van de goede, informele sfeer tijdens de ontmoetingen.



Houden vrijwilligers goed rekening met hun wensen?

90% van de ouderen vindt dat er goed rekening wordt gehouden met zijn of haar wensen. Hieruit komt naar voren dat vrijwilligers goed op de hoogte zijn van de voorkeuren van de deelnemers die ze helpen. Met je hart biedt voor velen een veilige omgeving waarin ouderen hun wensen kunnen uitspreken.

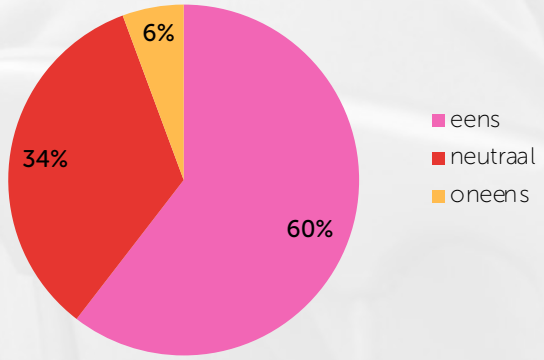
Persoonlijke aandacht

"Ik heb goed contact met de vrijwilligers. Ik kan diegene van mijn stamtafel altijd even bellen. Ze komen ook buiten de etentjes een keertje langs met een andere gast. Ik ken nu veel meer mensen in het dorp."

– deelnemer uit de Bilt

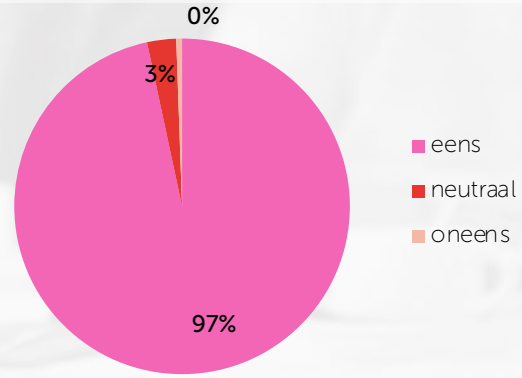
Kunnen ze praten met vrijwilligers als ze met iets zitten?

Met je hart is niet alleen een plek voor gezelligheid. Voor 60% van de ouderen is Met je hart ook een plek om over persoonlijke problemen te praten. Dit is een indicator voor het ontstaan van hechte relaties tussen vrijwilliger en oudere. Niet iedere deelnemer blijkt de behoefte te hebben om problemen te bespreken met vrijwilligers. Omdat bijna elke oudere aangeeft een goede relatie te hebben met de vrijwilligers, ligt dit waarschijnlijk niet aan emotionele afstand tussen de vrijwilligers en ouderen.



Doen vrijwilligers van Met je hart hun best om het hen naar hun zin te maken?

97% vindt dat vrijwilligers hun best doen om het hen naar hun zin te maken. Bijna iedereen merkt ook in deze zin de persoonlijke aandacht van de vrijwilligers op. Zij zien dat de vrijwilligers een extra stapje voor hen zetten. Het nasturen van een kaartje na een ontmoeting of een telefoontje om ouderen uit te nodigen is hiervan een voorbeeld.



11. Samenvatting: hebben ouderen een waardevolle dagbesteding?

De betekenis van de ontmoetingen in het leven van de ouderen
Ouderen komen door mee te doen aan Met je hart dus op nieuwe plekken en doen nieuwe ervaringen op. Ze ervaren persoonlijke aandacht. Maar vinden ze deze ontmoetingen ook echt waardevol?
Hoeveel betekenen de ontmoetingen die Met je hart organiseert voor haar ouderen? Is het alleen een leuk uitstapje of is Met je hart echt onderdeel geworden van het leven?

Met je hart biedt haar ouderen een waardevolle dagbesteding
Uit het onderzoek komt naar voren dat 97% blij is dat hij of zij naar een ontmoeting is geweest. Zij zijn van mening dat ze vaker een leuke dag hebben door mee te doen. Belangrijker: zij geven aan de activiteiten die Met je hart organiseert niet meer te willen missen in hun leven. 76% geeft aan ervaringen op te doen die ze niet snel meer zullen vergeten. Voor 71% van de ondervraagden is Met je hart de enige organisatie in de omgeving die dit soort activiteiten organiseert. Met je hart slaagt er dus in om hun ouderen vaker een waardevolle dagbesteding te geven.

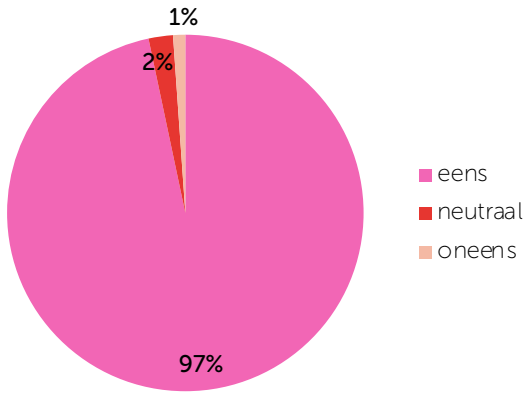
.

Waardevolle dagbesteding

"De verzorging is zo goed dat je wordt opgehaald en thuisgebracht. Ook met in- en uitstappen staan ze je bij. Alleen zou ik niet uit eten gaan, maar bij Met je hart heb je een goede begeleiding. Ze houden je goed in de gaten en mocht er iets niet lukken heb je meteen hulp. Fijn toch!"
– deelnemer in Veghel

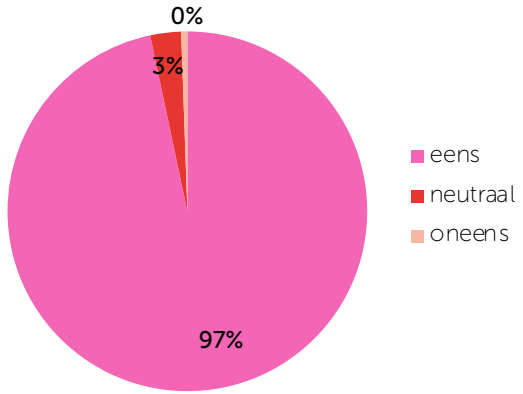
Zijn ze na een activiteit, altijd blij te zijn geweest?

Kijken de ouderen met een goed gevoel terug op de ontmoetingen? Maar liefst 97% van de ouderen geeft aan achteraf altijd blij te zijn dat hij of zij naar een Met je hart ontmoeting is geweest. Met je hart laat haar ouderen met een positief gevoel weggaan.



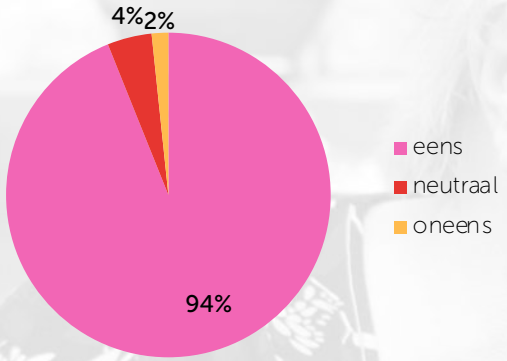
Hebben ze door mee te doen aan de activiteiten vaker een leuke dag?

Ook 97% van de ouderen is van mening dat ze vaker een leuke dag heeft door mee te doen aan Met je hart. Dat betekent niet alleen dat de activiteit zelf goed wordt gewaardeerd maar ook dat het een structureel effect heeft op de beleving van plezier.



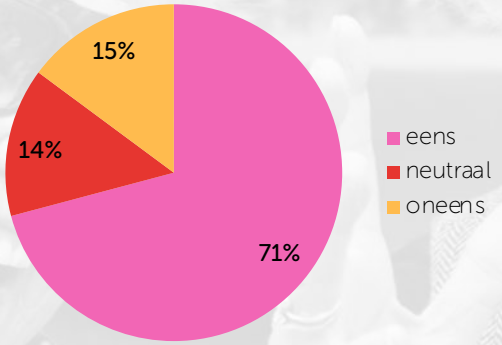
Waardevolle dagbesteding

"Ik vind het heerlijk om mee te kunnen ...eenzaamheid is vreselijk!"
– deelnemer in Oisterwijk



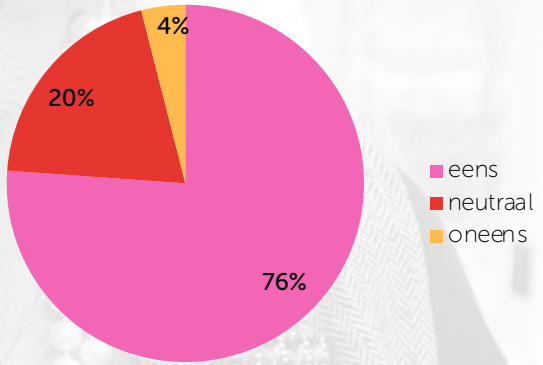
Stelling: 'Ik zou de activiteiten niet meer willen missen in mijn leven.'

94% geeft aan de activiteiten die Met je hart organiseert niet meer te willen missen in zijn of haar leven. Dit is een indicator dat Met je hart invloed heeft op het diepere gevoelsleven van de deelnemer. Met je hart is een wezenlijk onderdeel van de levens van (bijna) elke deelnemer.



Stelling: 'Met je hart is de enige organisatie in mijn omgeving die dit soort activiteiten organiseert.'

Voor 71% van de ondervraagden is Met je hart de enige organisatie in de omgeving die dit soort activiteiten organiseert. Voor dit deel van de ouderen is Met je hart een unieke organisatie. Het is een indicator van de additionaliteit van Met je hart: voor het merendeel van de deelnemers bestaat er geen direct alternatief.



Stelling: 'Ik doe ervaringen op die ik niet snel meer zal vergeten.'

76% geeft aan ervaringen op te doen die ze niet snel meer zal vergeten. Met je hart blijft in de gedachten van de deelnemers zitten. Ze vinden de activiteiten en ontmoetingen gedenkwaardig. Het kunnen terugdenken aan fijne ervaringen geeft aan dat het effect van de ontmoeting langdurig is.

12. Samenvatting: verbeteren ouderen hun sociale vaardigheden?

Sociale vaardigheden en eenzaamheid
Volgens de literatuur hebben sociale vaardigheden invloed op de strategieën die mensen hanteren bij het omgaan met moeilijke situaties of gebeurtenissen, zoals eenzaamheid. Het ervaren van meer regie over het eigen leven is een beschermende factor tegen gevoelens van eenzaamheid. Door je sociale vaardigheden te verbeteren, wordt je zelfredzamer. (16) Wie slechte sociale vaardigheden heeft zal sneller vermijdings- of terugtrekkingsgedrag vertonen. Door weer meer om te gaan met anderen, verbeter je de interpersoonlijke vaardigheden. Voor sociale fobieën helpt 'exposure in vivo'; door in je sociale situaties te begeven kan angst verminderen. (17) De ontmoetingen die Met je hart organiseert geven ouderen de kans om aan hun interpersoonlijke vaardigheden te werken.

Ruimte voor ontwikkeling bij 75-plussers
Er is geen wetenschappelijke consensus over de effectiviteit van interventies in het sociaal domein op de zelfredzaamheid van 75-plussers. (18) We hadden daarom geen uitgesproken verwachting van de mate waarin de zelfredzaamheid van ouderen zou kunnen verbeteren. Wel verwachtten we enige vorderingen op te kunnen merken door de exposure in vivo bij Met je hart. In dit onderzoek hebben we ouderen gevraagd naar de verbetering in sociale vaardigheden. Sociale vaardigheden is uitgesplitst in vijf indicatoren: contact maken, op je gemak voelen in groepen, gevoelens uiten, oog hebben voor anderen en makkelijk om hulp vragen.

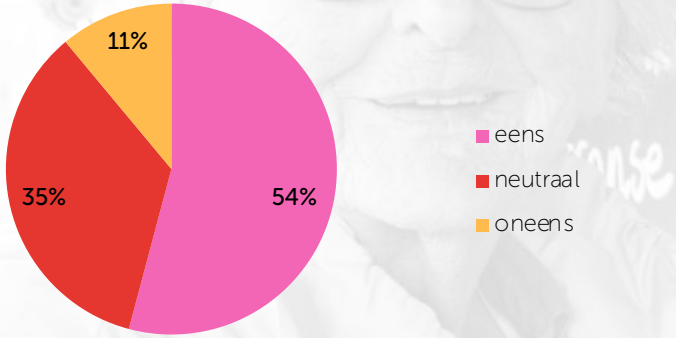
Sociale vaardigheden verbeteren gemiddeld licht
Uit de analyse komt naar voren dat ouderen hun sociale vaardigheden gemiddeld licht verbeteren: de vorderingen zijn klein maar wel merkbaar (het gemiddelde is 3,4 op schaal van 5). Op enkele vaardigheden wordt lichte vooruitgang gerapporteerd: 54% van de ouderen vindt het makkelijker om contact te maken door deelname aan Met je hart. 51% van de ouderen voelt zich ook meer op zijn of haar gemak in groepen. 61% van de ouderen geeft aan meer oog te hebben voor anderen door Met je hart.

Op andere vaardigheden is er geen noemenswaardige verbetering gerapporteerd. Ouderen vinden het gemiddeld niet makkelijker om hun gevoelens te uiten na deelname aan Met je hart; 67% zegt hier geen verbetering in te zien. Ook is het niet aannemelijk dat ouderen makkelijk om hulp vragen: 72% geeft aan hier geen stappen in te hebben gemaakt.

Een licht verband tussen het beter maken van contact en andere effecten
Is er een verband tussen andere veranderingen die de ouderen ervaren en het verbeteren van sociale vaardigheden? Uit onze analyse komt naar voren dat er een licht positief verband (verband van 0.148) is tussen het doen van nieuwe activiteiten en het makkelijker contact maken met nieuwe mensen. Daarnaast blijken ouderen die aangeven altijd blij te zijn geweest na een activiteit, ook beter contact te maken met nieuwe personen (verband van 0,234).
Ouderen waarvoor Met je hart veel betekent, geven ook vaker aan dat ze makkelijker contact maken met nieuwe mensen (verband van 0,244).

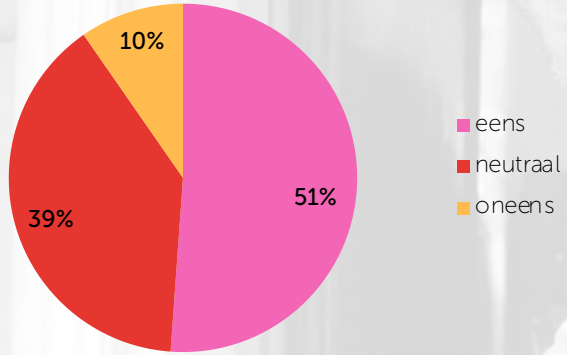
Verbeteren sociale vaardigheden

"Omdat Met je hart er is, ga ik gemakkelijker ergens naartoe. Anders blijf ik thuis zitten. Fijn dat er telefonisch een uitnodiging is. Dan heb ik toch even een moment om bij te praten."
– deelnemer in Vught



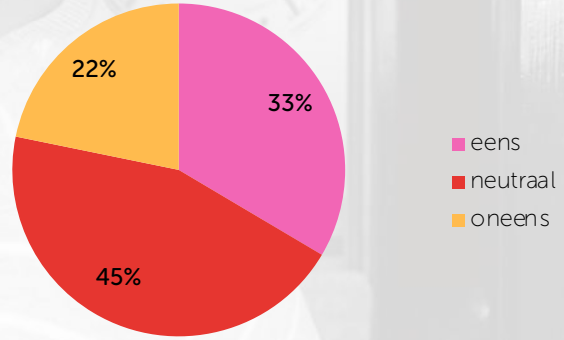
Vinden ze het makkelijker om contact te maken met nieuwe mensen?

Makkelijk contact maken met nieuwe mensen is een belangrijke sociale vaardigheid. Mensen die het makkelijk vinden om nieuwe mensen aan te spreken bouwen gemakkelijk een sociaal netwerk op en voelen zich zekerder als zij een nieuwe omgeving betreden. De 54% die het makkelijker vindt om contact te maken, heeft door deelname aan Met je hart een verminderd risico op eenzaamheid in deze zin. Mensen die makkelijker contact maken laten ook hun zelfvertrouwen groeien. Het verminderen van sociale angst is hiermee een opmaat naar meer zelfwaardering.



Voelen ze zich beter op hun gemak in groepen?

Afgezien van de persoonlijke aandacht, is Met je hart ook een groepsinterventie. Ouderen voelen zich onderdeel van een groep en gaan met elkaar om in groepsverband. Ze bewegen zich in een groepsomgeving waar ze hun eigen positie innemen. 51% van de ouderen voelt zich door hun deelname aan Met je hart ook in meer op hun gemak in groepen.



Vinden ouderen het makkelijker om gevoelens te uiten?

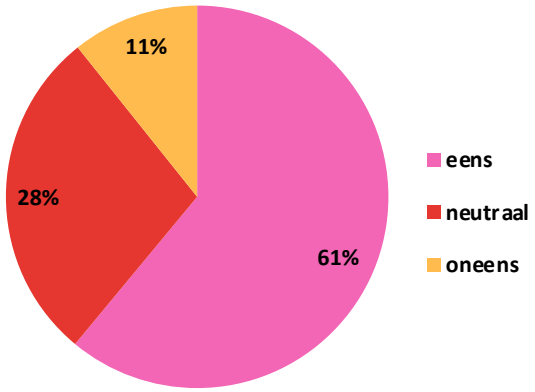
Het uiten van je gevoelens is een eerste stap naar hulp en verwerking. Mensen die expressiever zijn, vinden het meestal ook makkelijker om hulp te vragen of andere mensen aan te spreken: voor een praatje bijvoorbeeld. Het uiten van je gevoelens maakt je ook benaderbaar. Het is hiermee een smeermiddel voor menselijk contact. Of ouderen het makkelijker vinden om hulp te vragen komt niet duidelijk naar voren. 33% zegt hier verbetering in te zien.

Verbeteren sociale vaardigheden

"Ik ontmoet mensen die ik anders voorbij zou lopen in het dorp. Ik vind de mogelijkheid om te praten met elkaar fijn. Niet diepgravend, maar dat hoeft ook niet."
– deelnemer in Vught

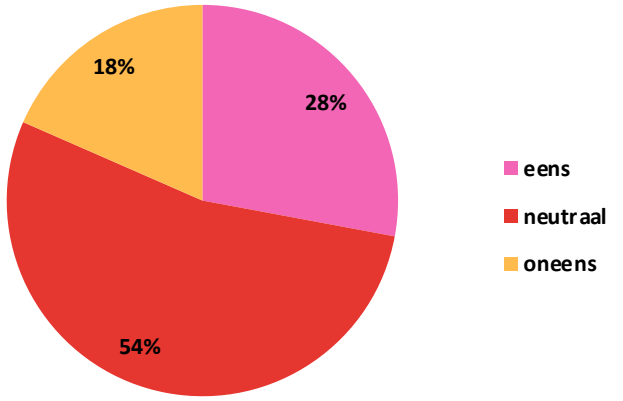
Meer oog hebben voor anderen

61% van de ouderen geeft aan meer oog te hebben voor anderen door Met je hart. Deze score laat zien dat een deel zichzelf meer openstelt naar, en interesseert voor, anderen. Wanneer je jezelf meer openstelt voor anderen, ervaar je ook meer ruimte om aan anderen te denken. Een groeiend empathisch vermogen zet aan tot communiceren. Je voelt weer de drive om je in anderen te verdiepen. Meer oog hebben voor anderen is een teken dat je openstaat voor sociale interactie en persoonlijk contact.



Makkelijker om hulp vragen

Om hulp vragen is een sociale vaardigheid die niet iedereen bezit. Door hulp te vragen maak je jezelf kwetsbaar en dat is voor veel mensen lastig. Maar mensen die om hulp durven te vragen, zetten een belangrijke stap richting het verbeteren van hun situatie: ze hebben de bereidheid gevonden om actie te ondernemen. Ze voelen dan ook een minder grote drempel om contact te zoeken met een familielid of bekende. Een minderheid van 28% geeft aan dat ze door Met je hart makkelijker om hulp vraagt.



13. Samenvatting: hebben ouderen een groter gevoel van eigenwaarde?

Een schild tegen eenzaamheid

Het opbouwen van eigenwaarde wordt ook wel 'empowerment' genoemd. Het is een versterkingsproces gericht op het ontwikkelen en versterken van persoonlijke controlestrategieën. Empowerment maakt je sterker omdat je hierdoor de negatieve gevolgen die gerelateerd zijn aan eenzaamheid, kan verminderen. Het helpt je bijvoorbeeld onrealistische doelen los te laten of aan te passen. Een groter gevoel van eigenwaarde maakt je minder afhankelijk van de aandacht en genegenheid van anderen. Daarom hebben mensen met een groot gevoel van eigenwaarde een goed schild tegen gevoelens van eenzaamheid.
Empowerment is ook een uitkomst van de positieve feedback die ouderen ontvangen, bijvoorbeeld door een verbeterde sociale omgang met anderen en de persoonlijke aandacht. Als de ouderen horen dat ze gewaardeerd en gezien worden, vergroot dit wellicht hun zelfvertrouwen, zelfwaardering, trots of zin om zich in sociale situaties te begeven.

Invloed van Met je hart op eigenwaarde

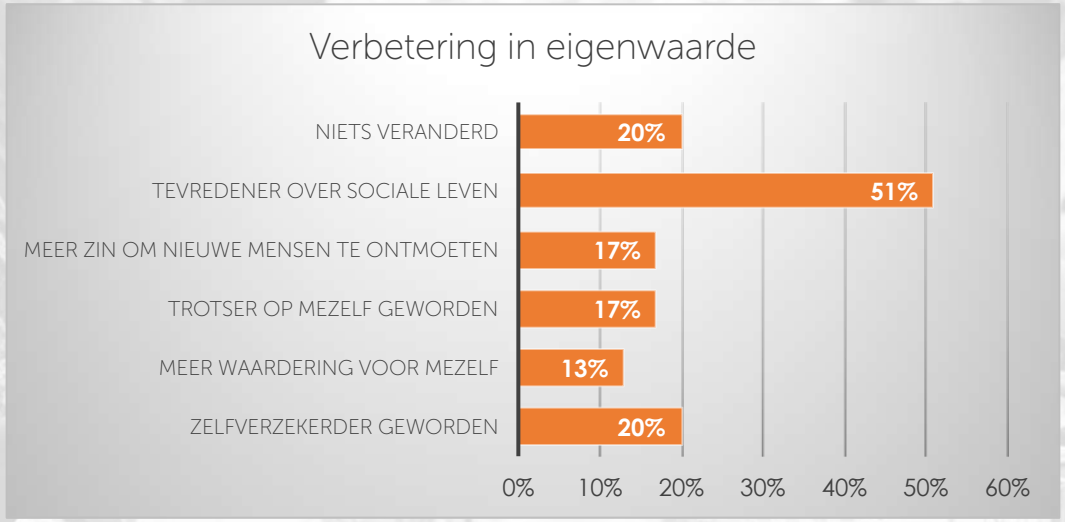
Een groter gevoel van eigenwaarde is één van belangrijkste redenen voor een verminderd gevoel van eenzaamheid. Maar in hoeverre heeft Met je hart invloed op het vergroten hiervan? De interventie van Met je hart is niet direct gericht op de empowerment van ouderen.

Geen groot effect op eigenwaarde

Uit de analyse komt niet naar voren dat gevoel van eigenwaarde gemiddeld sterk verbeterd door mee te doen aan Met je hart. Gemiddeld 22% rapporteert een verbetering in het gevoel van eigenwaarde. Op het gebied van zelfverzekerdheid, trots, zelfvertrouwen en zelfwaardering maakt een klein gedeelte van de ouderen progressie. Wel is 51% door deelname aan Met je hart tevredener over het eigen sociale leven geworden.

Groter gevoel van eigenwaarde

"Met je hart geeft me zin in het leven. Ik houd van mensen en ontmoetingen met mensen."
– deelnemer in Dongen



Met je hart heeft bij gemiddeld 22% van de ouderen een positief effect op de eigenwaarde van ouderen. 13% van de ouderen geeft aan dat ze meer zelfwaardering hebben door hun deelname aan Met je hart. 17% is trotser op zichzelf geworden. 16% heeft meer zelfvertrouwen gekregen. 20% is zelfverzekerder geworden en 51% geeft aan tevredener te zijn over het sociale leven. 16% heeft meer zin nieuwe mensen te ontmoeten door Met je hart.

Het grootste positieve effect dat Met je hart heeft op eigenwaarde, is dat 51% van de ouderen tevredener over het sociale leven is geworden. Dit effect ligt, van alle vormen van eigenwaarde, relatief dichtbij de interventie van Met je hart. Het opbouwen van zelfverzekerdheid, trots, en zelfwaardering liggen verder van Met je hart af omdat de organisatie hier geen individuele begeleiding op aanbiedt. Logischerwijs verbeteren deze aspecten van eigenwaarde ook minder. Waar ouderen ervaring mee opdoen, is het ontmoeten van nieuwe mensen.

14. Aanbevelingen

1. Onderzoek waarom belangrijke effecten wel of niet plaatsvinden
In dit onderzoek hebben we kwantitatieve data verzameld. We weten nu óf er verandering plaatsvindt bij ouderen maar nog niet waarom. Om de effectiviteit van de interventie te kunnen vergroten, zou het mechanisme achter verandering beter begrepen moeten worden. Dit kan met kwalitatieve methoden, zoals interviews of een focusgroep. Wij adviseren om het focusgroep-format te gebruiken wanneer Met je hart dit verder wil onderzoeken: vraag bijvoorbeeld 8 mantelzorgers uit verschillende gemeenten om te reflecteren op verbetering in sociale vaardigheden. Mantelzorgers zijn als stakeholder vertegenwoordigd in de verandertheorie van Met je hart. Zij kunnen de waaromvraag achter het optreden van effecten wellicht vanuit een andere, nog onderbelichte invalshoek verklaren. Gebruik de uitkomsten van dit impactonderzoek om zo'n focusgroep vorm te geven. Bijvoorbeeld: uit het onderzoek komt naar voren dat ouderen het moeilijk blijven vinden om hulp te vragen. Gebruik de focusgroep om dit effect verder uit te diepen.

2. Monitoren zorgt voor grotere nauwkeurigheid
We hebben in dit onderzoek een ex-post meting uitgevoerd; ouderen keken terug op hun ontwikkeling. Voordeel is dat een dergelijke meting (in principe) binnen korte tijd kan worden uitgevoerd. Nadeel: door terug te kijken op de eigen ontwikkeling, dienen ouderen hun eigen progressie te indiceren. Dat is minder nauwkeurig dan met monitoring waarbij de evaluator de progressie van respondenten op verschillende momenten kan pijlen.
Is er behoefte aan sterk bewijs? Overweeg dan de huidige tools in te zetten op verschillende momenten (bijvoorbeeld bij intake, na 1 jaar en na 3 jaar) om te monitoren. Hierbij is wel het belangrijk goed na te denken of er voldoende tijd en capaciteit aanwezig is. Als er over een half jaar tot een jaar over impact gerapporteerd moet worden, dan blijft een ex post meting de voorkeur houden.

3. Blijf het intakeformulier gebruiken
Door het impactonderzoek, heeft Met je hart nu een goedwerkend intake formulier met laagdrempelige vragen. Onze aanbeveling is het formulier te blijven gebruiken bij intake van ouderen, om te monitoren of de kenmerken en samenstelling van groep veranderen. Blijf met elkaar bespreken of Met je hart nog de juiste mensen bereikt.

4. Organiseer een systeem voor reflectie
Organiseer periodiek een moment voor reflectie, bijvoorbeeld een strategie dag. Gebruik dit moment om te bedenken of de onderzoeksresultaten nog aansluiten op de missie van Met je hart. Het formuleren van een heldere leervraag is cruciaal voor het doen van gericht onderzoek. Gebruik de verandertheorie om over een leervraag na te denken. Wellicht zijn er strategische aanpassingen gedaan in de activiteiten die nog niet zijn vertaald in de verandertheorie. Stel de verandertheorie in een sessie bij, naar gelang de missie en activiteiten van Met je hart veranderen. Idealiter zijn hierbij verschillende stakeholders, vrijwilligers en het management bij aanwezig.

5. Leg je meetprioriteit bij leren en sturen
De meetdoelstellingen waren in dit onderzoek tweeledig: 'verantwoorden' en 'leren'. Naarmate Met je hart groeit, hoeft de organisatie minder te verantwoorden. De primaire meetdoelstelling kan steeds meer verschuiven naar 'leren' en 'sturen': de strategie-vraag komt zo meer voorop te liggen. Door aanvullend onderzoek te blijven doen, weet Met je hart steeds beter op welke activiteiten ze moet inzetten (activiteiten intensiveren) en welke activiteiten een geringer effect sorteren dan verwacht (activiteit aanpassen, of inzet wellicht verminderen). Gebruik het reflectiemoment, zoals de strategie dag, om hier keuzes in te maken. Bijvoorbeeld: als het opdoen van sociale vaardigheden belangrijk is, kan Met je hart ervoor kiezen hier specifieke activiteiten op organiseren.

15. Bronnen

1. https://www.metjehart.nl/wp-content/uploads/2019/09/metjehart_factsheetDEF.pdf

2. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 14

3. https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/feiten-en-cijfers-rond-eenzaamheid

4. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 10

5. https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/feiten-en-cijfers-rond-eenzaamheid

6. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 10

7. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), ,p. 16

8. Met je hart, Sociaal jaarverslag (2018)

9. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 13

10. Pinquart, M. en S. Sörensen, 'Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. In: Basic and Applied Social Psychology '(2001), jg. 23, p. 245-266

11. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 24

12. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 45

13. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 10-18

14. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 24

15. C. van Kampen, F. Vonk, T. van Tilburg, 'Kwetsbaar en Eenzaam?', Sociaal Cultureel Planbureau (2018), p. 24

16. M. Leszcz, Integrated group psychotherapy for the treatment of depression in the elderly. Group, 21(2) (1997). 89-113.

17. https://www.samentegeneenzaamheid.nl/eenzaamheid/oorzaken-en-gevolgen-van-eenzaamheid

18. Gezondheidsraad. Zelfredzaamheid van ouderen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2018; publicatienr. 2018/12,

.

Het impact onderzoek is uitgevoerd door Avance Impact in opdracht van Met je hart in 2018 en 2019.

Redactie door: Sharif Rabbae. Vormgeving: Laura van Olst. Foto's zijn gemaakt door: Babs van Geel.

Amsterdam, 5 maart 2020 – www.avance-impact.nl