



Dit factsheet is een uitgave van het NIVEL. De gegevens mogen met bronvermelding worden gebruikt  
(C.J. Leemrijse & C. Veenhof. Denken en Doen, bridgend de eenzaamheid te lijf, Factsheet. Utrecht: NIVEL, juni 2012)

*Factsheet NIVEL, juni 2012*

## **Denken en Doen: bridgend de eenzaamheid te lijf**

**C.J. Leemrijse**  
**C.Veenhof**

Deelnemers aan het project Denken en Doen van de Nederlandse Bridge Bond (NBB) voelen zich na een jaar minder eenzaam dan voor aanvang van het project. Bovendien geven zij aan meer tevreden te zijn met het aantal sociale contacten en ontmoetingen dat zij hebben.

### **Eenzaamheid onder ouderen**

Eén op de drie Nederlanders voelt zich wel eens eenzaam (van Tilburg en de Jong Gierveld, 2007). Bij eenzaamheid kunnen twee soorten eenzaamheid worden onderscheiden: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid (Weiss, 1973; Routasalo et al., 2006). Sociale eenzaamheid is gerelateerd aan een tekort aan sociale integratie, het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bijvoorbeeld gemeenschappelijke kenmerken deelt zoals vrienden en vriendinnen. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één ander persoon, in de meeste gevallen een levenspartner. Gebeurtenissen die het risico op vereenzaming beïnvloeden zijn bijvoorbeeld het verlies van een partner, familie, vrienden of kinderen die het huis uitgaan. Maar ook het verlies van werk of woonomgeving kan vereenzaming met zich meebrengen doordat het sociale netwerk wegvalt (Beal, 2006; Fokkema et al., 2009; Stevens et al., 2006). Bij ouderen doen deze gebeurtenissen zich vaker en soms ook gelijktijdig voor.

Veel van de genoemde factoren die eenzaamheid negatief beïnvloeden zijn niet zomaar op te lossen of te beïnvloeden, maar er kan wel gewerkt worden aan het creëren van een (nieuw) sociaal netwerk. Zo blijken buurtcontacten cruciaal te zijn in het voorkomen van eenzaamheid, alsmede het aansluiten bij clubs of organisaties om nieuwe contacten op te doen (van Tilburg en de Jong Gierveld, 2007). Zelf actief blijven en deelnemen aan (laagdrempelige) activiteiten vermindert eenzaamheid en de kans op sociaal isolement (van Tilburg en de Jong Gierveld, 2007). Mensen die lid zijn van een vereniging hebben meer sociale contacten die ze kunnen gebruiken voor hulp en steun (Van Ingen, 2009).

In het hier beschreven onderzoek is gekeken in hoeverre eenzaamheid van ouderen verandert tijdens en na deelname aan het bridgeproject 'Denken en Doen'. Hiervoor zijn op drie momenten vragen gesteld over (de tevredenheid met) het aantal ontmoetingen dat men heeft en ervaren eenzaamheid. De vragen werden gesteld bij aanvang van het project, na 10 weken deelname en na een jaar deelname. Voor de beschrijving van de methoden van het onderzoek wordt verwezen naar box 1.

### **Bridgeproject Denken en Doen**

Het project Denken en Doen dat wordt georganiseerd vanuit de Nederlandse Bridge Bond (NBB) is specifiek gericht op het vormen van sociale netwerken van ouderen ([www.bridge.nl](http://www.bridge.nl): bridge en samenleving). De NBB werft deelnemers voor deze projecten via samenwerking met gemeenten, die via de gemeentelijke basisadministratie de doelgroep op leeftijd en wijk selecteert. Potentiele deelnemers worden aangeschreven. Bij de werving van deelnemers wordt de nadruk gelegd op het ondernemen van een nieuwe activiteit en het ontmoeten van nieuwe mensen. Denken en Doen wordt op verschillende locaties in Nederland aangeboden. Deelnemers (55+ers) komen gedurende een jaar wekelijks 2,5 tot 3 uur bij elkaar op een locatie in de buurt om aan de hand van de door de NBB

ontwikkelde methode ‘startersbridge’ te leren bridgen. Het leren bridgen is hierbij niet een doel op zich, maar tevens een middel om de mensen aan elkaar te binden en sociale samenhang onder ouderen te bewerkstelligen. Tijdens de lessen zitten de deelnemers aan een 4-persoonstafel en spelen samen in (steeds wisselende) paren. Op die manier ontmoeten deelnemers steeds nieuwe speelpartners en tegenstanders. Tijdens de ruime (koffie)pauzes is er tijd om elkaar beter te leren kennen en de groep wordt op een later tijdstip in het project, wanneer de mensen elkaar al wat beter kennen, gestimuleerd gezamenlijk activiteiten te ondernemen (Leemrijse et al., 2010). Onder begeleiding van de NBB kan de groep na een jaar zelfstandig verder gaan of zich aansluiten bij een bestaande vereniging, waardoor de continuïteit van het netwerk wordt gewaarborgd.



### **Ruim een derde van de deelnemers is bij aanvang eenzaam**

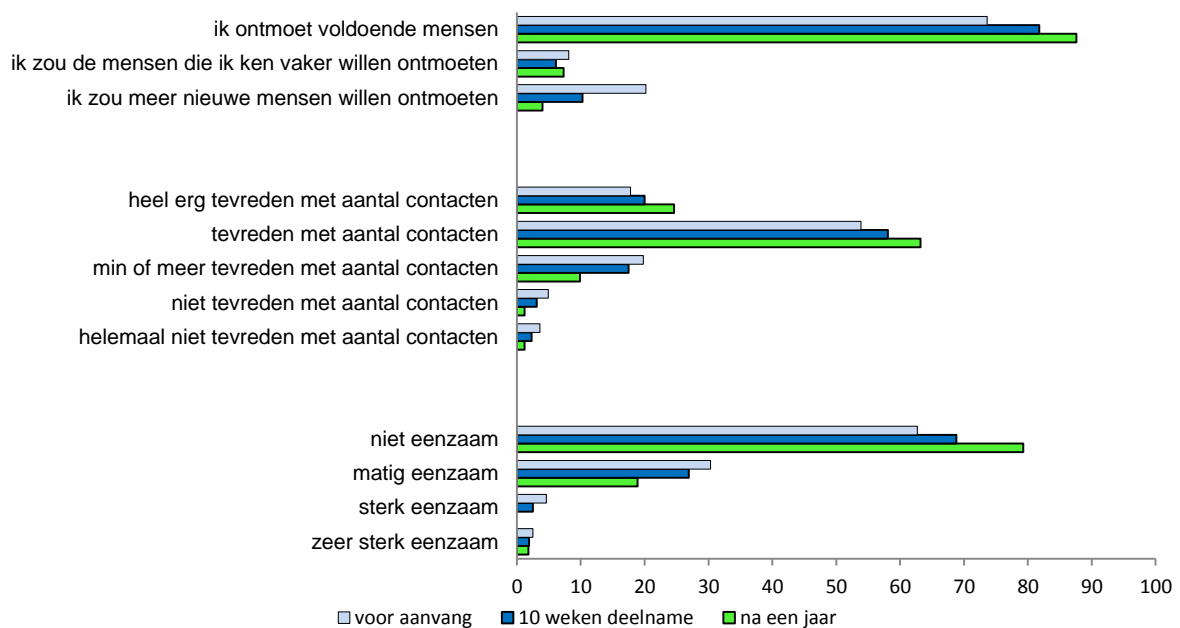
De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan Denken Doen die de eerste vragenlijst hebben ingevuld, was 68 jaar en het merendeel was vrouw (64%). Vrijwel alle respondenten woonden zelfstandig (99%). Vijf-en-dertig procent van hen voerden een huishouden alleen en 63% woonden met een partner. De zelf gerapporteerde gezondheid van de deelnemers was over het algemeen goed tot uitstekend (92%).

Voor wat betreft de contacten die deelnemers hadden, gaf 20% van de deelnemers aan graag meer nieuwe mensen te ontmoeten en meer dan een kwart van de deelnemers (27%) was niet erg tevreden met het aantal sociale contacten dat zij hadden. Op de eenzaamheidsschaal gaf meer dan een derde van de deelnemers (37%) aan in meer of mindere mate eenzaam te zijn. De deelnemers die alleen woonden voelden zich ruim twee keer zo vaak eenzaam dan deelnemers die samen met anderen woonden (57% versus 27%).

### **Eenzaamheid neemt af bij deelname aan Denken en Doen**

De tevredenheid met het aantal sociale contacten dat deelnemers hebben veranderde tussen de drie meetmomenten ( $p=0.0001$ ; grafiek 1). De deelnemers waren na 10 weken deelname aan Denken en Doen al meer tevreden met het aantal contacten dat zij hadden dan bij aanvang van het project ( $p = 0.004$ ). Dit verschil bleef na een jaar deelname bestaan. Bijna 88% van de deelnemers was na een jaar deelname aan Denken en Doen (heel erg) tevreden met het aantal contacten en ontmoetingen dat hij/zij had, terwijl dit bij aanvang van het project nog geen 72% was. Deelnemers gaven daarnaast in meting twee en drie vaker aan voldoende mensen te ontmoeten ten opzichte van meting 1 ( $\text{Chi}^2$ ;  $p=0.001$ ). Na een jaar deelname had nog slechts 4% van de deelnemers behoefte om meer nieuwe mensen te ontmoeten, terwijl dit bij aanvang 20% was ( $\text{Chi}^2$ ;  $p=0.000$ ).

## Grafiek 1. Tevredenheid met het aantal ontmoetingen (1 & 2) en eenzaamheid (3) op de drie meetmomenten weergegeven in percentages



Ook de mate waarin deelnemers zich eenzaam voelen verminderde gedurende de deelname aan Denken en Doen ( $p=0.0002$ ; grafiek 1). Na 10 weken deelname was nog geen verandering in eenzaamheidsgevoelens te zien, maar na een jaar deelname waren deelnemers minder eenzaam dan voor aanvang van het project ( $p=0.000$ ). Bij aanvang van Denken en Doen voelde 37% van de deelnemers zich in enige mate eenzaam, terwijl dit na een jaar was afgenomen naar 21%. Ook wanneer apart naar sociale en emotionele eenzaamheid wordt gekeken waren er verschillen tussen de drie metingen ( $p=0.0066$  resp.  $p=0.0019$ ) te zien. Na een jaar waren zowel sociale als emotionele eenzaamheid afgenomen (niet in grafiek).

Denken en Doen lijkt dus een gunstig effect te hebben op de eenzaamheid van ouderen. Deelnemers zijn na een jaar deelname meer tevreden met het aantal contacten en ontmoetingen dat zij hebben en voelen zich minder eenzaam. Het is opvallend dat de tevredenheid met de contacten bij deelnemers aan Denken Doen al bij de tweede meting verbeterd was, terwijl de eenzaamheidsgevoelens pas later, na een jaar deelname waren afgenomen. Het verhogen van het aantal sociale contacten alleen is dus niet voldoende en kennelijk duurt het even totdat een toename in contacten tot een afname van eenzaamheid leidt.

### Ouderen die starten met Denken en Doen staan open voor nieuwe contacten

Ruim 37% van de deelnemers gaf bij aanvang van deelname aan Denken Doen aan eenzaam te zijn, waarvan 7% sterk eenzaam. Dit komt overeen met de cijfers die in de literatuur worden genoemd, waarin wordt gesteld dat één op de drie Nederlanders zich wel eens eenzaam voelt (van Tilburg en de Jong Gierveld, 2007). In de participatiemonitor 2010 van het NIVEL waarin een representatieve groep Nederlandse ouderen met dezelfde eenzaamheidsschaal werden bevraagd, was 46% van de deelnemers eenzaam, waarvan 9% sterk eenzaam, maar gaf slechts 7% aan graag meer nieuwe mensen te ontmoeten (Meulenkamp et al., 2011). Van de deelnemers aan Denken en Doen gaf 20% bij aanvang van het project aan graag nieuwe mensen te ontmoeten. De deelnemers aan Denken en Doen zijn dus niet eenzamer dan de ouderen uit bovengenoemd onderzoek, maar willen wel vaker graag nieuwe mensen ontmoeten en slagen daar ook in.

### **Beperkingen van de studie**

Doordat het niet mogelijk was om met een controlegroep te werken, kunnen de gevonden verbeteringen een meeteffect zijn van het herhaaldelijk afnemen van de vragenlijst. De behoefte om mensen die men goed kent vaker te willen ontmoeten is echter niet veranderd. Uit de literatuur is bekend dat het aansluiten bij clubs om nieuwe contacten op te doen en deelnemen aan activiteiten de kans op eenzaamheid en sociaal isolement vermindert (van Tilburg en de Jong Gierveld, 2007). In die zin is het goed voorstelbaar dat de afgenomen eenzaamheid gerelateerd is aan deelname aan Denken en Doen.

Een andere beperking is dat weinig mensen (n=75) aan alle drie de metingen hebben deelgenomen (zie methoden). Wanneer de analyses echter alleen op de groep worden uitgevoerd die aan alle metingen heeft deelgenomen, blijven de gevonden verschillen echter bestaan. Het feit dat niet alle deelnemers aan alle metingen hebben deelgenomen, betekent overigens niet dat deelnemers niet meer deelnemen aan Denken Doen. Van de 259 deelnemers die in januari 2011 met Denken en Doen zijn gestart, zijn er in januari 2012 nog 213 actief bij het project betrokken.

### **Literatuur**

Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007.

Weiss RS. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge: MIT Press, 1973

Routasalo PE, Savikko N, Tilvis RS, Strandberg TE, Pitkälä KH. Social contacts and their relationship to loneliness among aged people - a population based study. *Gerontology*, 2006; 52: p.181-187

Beal C. Loneliness in older women: a review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 2006; 27: p.795-813

Leemrijse, C.J., L. Ooms en C. Veenhof. Denken en Doen zet ouderen samen in beweging. Factsheet. Utrecht: NIVEL, 2010

Stevens NL, Martine CMS. Eenzaamheidsinterventies bij ouderen: ordening en effectiviteit. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 2006; 37: p.44-50

Van Ingen E. Let's come together and Unite. Universiteit van Tilburg, 2009.

Schroots JJ. De levenslijn interviewmethode in de praktijk: een geval van eenzaamheid bij ouderen. In: Collot d' Escury-Koenings AM, Taal M, editors. Eenzaamheid en indentiteit over de levensloop. Onderzoek en praktijk. Amsterdam: Nederlands Instituut voor Psychologen, 1989:

Meulenkamp, T., Hoek, L. van der, Cardol, M. Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking en ouderen: rapportage participatiemonitor 2011. Nivel, Utrecht, 2011.

## **Methode**

### *Vragenlijsten*

Aan vijf groepen deelnemers aan Denken en Doen, verspreid over vijf locaties in Nederland is bij aanvang van het project door de bridgedocent gevraagd een vragenlijst in te vullen met daarin vragen over het aantal sociale contacten dat men heeft, de tevredenheid hiermee en of men graag meer en/of nieuwe mensen zou willen ontmoeten. Voor de vraag naar de mate van tevredenheid met het aantal contacten is gebruik gemaakt van een 5-puntsschaal (helemaal niet tevreden, niet tevreden, min of meer tevreden, wel tevreden, heel erg tevreden).

Daarnaast is de eenzaamheidsvragenlijst van De Jong Gierveld en Kamphuis (1985) afgenomen. Deze vragenlijst bestaat uit 11 stellingen waarvan de deelnemers moeten aangeven in hoeverre die op hen van toepassing zijn. Alle stellingen opgeteld bepalen de mate van eenzaamheid van een persoon (score van 0-11).

Er kan een onderverdeling worden gemaakt naar sociale eenzaamheid (vijf stellingen):

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
- Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht

en emotionele eenzaamheid (zes stellingen):

- Ik mis een echt goede vriend of vriendin
- Ik ervaar een leegte om me heen
- Ik mis gezelligheid om me heen
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
- Ik mis mensen om me heen
- Vaak voel ik me in de steek gelaten

Er is sprake van matige eenzaamheid als mensen op 3-8 vragen aangeven sociaal of emotioneel eenzaam te zijn en van sterke eenzaamheid bij 9-11 'positief' beantwoorde vragen.

De vragenlijsten werden op drie momenten afgenomen: bij aanvang van Denken en Doen, na tien weken deelname en na een jaar deelname. Deelnemers vulden de vragenlijst ter plekke in en deze werden aan het NIVEL opgestuurd door de Bridge docent. Deelname was anoniem en door middel van de locatie, geslacht en geboortedatum werden de vragenlijsten van de drie meetmomenten aan elkaar gekoppeld.

### *Respons*

Bij de eerste meting hebben 258 deelnemers aan Denken en Doen de vragenlijst ingevuld, bij de tweede meting 143 deelnemers en bij de derde meting 177. Bridgedocenten waren verantwoordelijk voor het uitdelen van de vragenlijsten tijdens één van de lessen. De lage respons zou verklaard kunnen worden doordat deelnemers die keer toevallig niet aanwezig waren, of vergeten zijn de vragenlijst weer in te leveren. Ook is bij de tweede meting een enveloppe met vragenlijsten van één locatie in de post verloren gegaan.

Ruim 100 deelnemers hebben alleen de eerste meting meegedaan. Deze personen verschillen niet significant in tevredenheid met het aantal contacten en ontmoetingen dat zij hebben of in eenzaamheid in vergelijking met de mensen die meerdere metingen hebben meegedaan.

### *Statistische analyse*

Bij de eenzaamheidsschaal (11-puntschaal) en de vraag naar de mate van tevredenheid met het aantal sociale contacten dat iemand heeft (5-puntschaal) is met een ANOVA voor herhaalde waarnemingen gekeken of de scores verschilden tussen de drie meetmomenten. Indien een significant verschil werd gevonden is met de Bonferroni toets voor contrasten gekeken tussen welke meetmomenten deze verschillen zich bevonden.

De vraag "heeft u voldoende contacten / ontmoetingen met mensen" kon alleen met ja of nee worden beantwoord en resultaten zijn getoetst met een Chi<sup>2</sup>-toets.