



# “Ik ben geen zielig achter-de-geraniums-vrouwtje”


Een onderzoek naar de impact en ervaren  
baat van deelname aan activiteiten van  
Vier het Leven

Karin Dangermond, MSc MA

Dr. Anja Machielse

Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie (LESI)  
2013



 COLOFON

#### Onderzoek en tekst

Karin Dangermond, MSc MA  
Dr. Anja Machielse

#### Uitgave

Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie (LESI)  
Leuvenplein 14-15, 3584 LA Utrecht  
[www.lesi.nl](http://www.lesi.nl)

#### Vormgeving en opmaak

LenShape / [www.lenshape.nl](http://www.lenshape.nl)

#### Fotografie

Reinout van Roekel

ISBN/EAN: 978-90-821602-0-8  
NUR code: 740

Dit onderzoek is mede tot stand gekomen met financiering van de Rabobank.

  
Rabobank **Rabobank Foundation**

VIER HET  
**LEVEN**  


© December 2013, LESI, Utrecht  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm, of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van LESI.

# Inhoud

	<b>Samenvatting</b>	<b>7</b>
	<b>Voorwoord</b>	<b>15</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>17</b>
	1.1 Aanleiding voor het onderzoek	17
	1.2 Stichting Vier het Leven	18
	1.3 Doel- en vraagstelling van het onderzoek	19
	1.4 Leeswijzer	21
<b>2</b>	<b>Theoretisch kader: eenzaamheid en sociaal isolement</b>	<b>23</b>
	2.1 Inleiding	23
	2.2 Het belang van sociale relaties	23
	2.3 Eenzaamheid en sociaal isolement: begripsverheldering	24
	2.4 De heterogeniteit van de doelgroep	26
	2.5 Interventieprofielen	27
	2.6 De inzet van vrijwilligers	29
<b>3</b>	<b>De onderzoeksmethode</b>	<b>31</b>
	3.1 Inleiding	31
	3.2 Kwalitatieve onderzoeksstrategie	31
	3.3 Dataverzameling	32
	3.3.1 Documentanalyse	32
	3.3.2 Participerende observatie	33
	3.3.3 Diepte-interviews met deelnemers	33
	3.3.4 Drie groepsinterviews ('focus groups')	35
	3.3.5 Diepte-interview met telefoniste van Vier het Leven	35
	3.3.6 Interviews met ex-deelnemers	35
	3.3.7 Meting met behulp van de Zelfredzaamheid-Matrix	36
	3.4 Verloop van het onderzoek	36
	3.5 Data-analyse	37
	3.6 Kwaliteit van het onderzoek	38
<b>4</b>	<b>Geïnterviewde ouderen</b>	<b>39</b>
	4.1 Inleiding	39
	4.2 Een slinkend sociaal netwerk	39
	4.3 Eenzaamheid	40
	4.4 Sociaal contacten	41
	4.5 Gezondheid	42
	4.6 Arbeidsverleden	44
	4.7 Culturele bagage	44

4.8	Activiteiten naast Vier het Leven	45
4.9	(Actieve) levenshouding	46
4.10	Metingen met de Zelfredzaamheid-Matrix	46
<b>5</b>	<b>Organisatie en verloop activiteiten van Vier het Leven</b>	<b>49</b>
5.1	Inleiding	49
5.2	Praktisch verloop activiteit Vier het Leven	49
5.3	Kennismaking met Vier het Leven	50
5.4	Verwachtingen eerste keer	51
5.5	Tijd en frequentie deelname	51
5.6	Het aanbod	52
5.7	Financiën	53
5.8	Wachtlijst	55
<b>6</b>	<b>Motivaties om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven</b>	<b>57</b>
6.1	Inleiding	57
6.2	Sociale motivatie	57
6.3	Inhoudelijke motivatie	59
6.4	Praktische motivatie	60
<b>7</b>	<b>De kwaliteit van activiteiten van Vier het Leven volgens de geïnterviewde ouderen</b>	<b>63</b>
7.1	Inleiding	63
7.2	Algemeen oordeel Vier het Leven	63
7.3	Vrijwilligers van Vier het Leven	65
7.4	Succesfactor Vier het Leven	67
7.5	Verbeterpunten Vier het Leven	67
<b>8</b>	<b>De baat van activiteiten van Vier het Leven volgens de geïnterviewde ouderen</b>	<b>69</b>
8.1	Inleiding	69
8.2	Voor- en napret	69
8.3	Eenzaamheid en sociaal isolement verminderen	70
8.4	Contact met vrijwilligers en deelnemers	72
8.4.1	Autogesprekken	72
8.4.2	Contact oudere met vrijwilliger(s)	73
8.4.3	Contact ouderen onderling	74
8.4.3.1	Gesprekken tussen ouderen	75
8.4.3.2	Behoefte aan nieuwe contacten	75
8.4.3.3	Open staan voor contact	76
8.4.3.4	Groepjesvorming	77
8.4.3.5	Elkaar (her)kennen	77
8.5	Erbij horen	78
8.6	Levensgeluk	79

<b>9</b>	<b>Doelgroep Vier het Leven volgens de deelnemers</b>	<b>81</b>
9.1	Inleiding	81
9.2	Sociale klassen	81
9.3	Cultuurliefhebbers	81
9.4	Open staan voor leuke dingen	82
9.5	In hetzelfde schuitje	82
<b>10</b>	<b>Drempels voor deelname aan activiteiten van Vier het Leven</b>	<b>83</b>
10.1	Inleiding	83
10.2	Ervaren drempels inschrijving activiteit	83
10.3	Beeldvorming over doelgroep Vier het Leven	85
10.4	Financiële drempel	85
<b>11</b>	<b>Ex-deelnemers van Vier het Leven</b>	<b>87</b>
<b>12</b>	<b>Conclusie</b>	<b>89</b>
12.1	Inleiding	89
12.2	De ervaren baat: het oordeel van de ouderen	89
12.3	Welzijnsdomeinen	91
12.4	Behoeften	93
12.5	Doelgroep Vier het Leven	93
12.6	Begeleiding ouderen	95
12.7	Tot slot	95
	<b>Referenties</b>	<b>99</b>
	<b>Bijlagen</b>	<b>103</b>



# Samenvatting

## Inleiding

Stichting Vier het Leven organiseert theater-, film- en concertbezoeken met begeleiding voor ouderen die niet alleen kunnen of willen gaan. Het doel van de stichting is het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit.

De doelgroep van Vier het Leven zal de komende jaren sterk in omvang groeien. Niet alleen stijgt het relatieve aandeel ouderen in de bevolking, ook de levensverwachting is sterk toegenomen; hierdoor zijn er steeds meer ouderen die een hoge leeftijd bereiken. Met de groei van het aantal ouderen stijgt ook het aantal eenzamen en sociaal geïsoleerde. Gevoelens van eenzaamheid nemen snel toe na het 70<sup>e</sup> levensjaar (RIVM, 2013). Met de groei van het aantal ouderen zal ook het aantal eenzamen en sociaal geïsoleerde ouderen stijgen. Verder is de omvang van de netwerken van 65-plussers minder gunstig. Het aantal betekenisvolle (ondersteunende) contacten daalt sterk naarmate mensen ouder zijn. Ouderen met een klein netwerk zijn meer kwetsbaar dan ouderen die over voldoende ondersteunende sociale contacten beschikken; bij problemen of tegenslagen kunnen ze weinig steun uit hun eigen omgeving verwachten. Bovendien krijgen ouderen vaker te maken met ingrijpende gebeurtenissen die het lastiger maken om sociale contacten te onderhouden, zoals het overlijden van de partner of gezondheidsproblemen (Machielse & Hortulanus, 2011). Veel onderzoeken maken duidelijk dat eenzaamheid en sociaal isolement negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en het welzijn van mensen (zie bijvoorbeeld Sarason, Sarason & Gurung, 2001; Tomaka, Thompson & Palacios, 2006). Tegen deze achtergrond staat het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement in Nederland hoog op de beleidsagenda en hebben veel (welzijns) organisaties projecten of interventies ontwikkeld om deze sociale problematiek aan te pakken of te voorkomen.

Stichting Vier het Leven is een landelijke non-profit organisatie met jaarlijks ruim 15.000 aanmeldingen en meer dan 1500 vrijwilligers. De deelnemers van Vier het Leven worden thuis opgehaald door vrijwilligers. In het theater of de concertzaal zijn plaatsen voor hen gereserveerd; zo nodig wordt er rolstoelvervoer en een rolstoelplaats geregeld. Tijdens het uitje worden de deelnemers begeleid door vrijwilligers (één vrijwilliger per drie ouderen). In de theaters is een tafel voor Vier het Leven gereserveerd, zodat alle deelnemers voorafgaand

aan de voorstelling en in de pauze verzekerd zijn van een zitplaats. De vrijwilligers zorgen voor drankjes (en soms een hapje) zodat de deelnemers de mogelijkheid hebben om met elkaar te praten. Na de voorstelling worden de deelnemers weer veilig thuisgebracht door de vrijwilliger. De bedoeling is dat de ouderen door het project het gevoel krijgen weer ergens bij te horen; dat er nieuwe contacten ontstaan, dat gevoelens van eenzaamheid afnemen en dat er steeds opnieuw uitzicht is op 'het doen van iets leuks' (Vier het Leven, 2011).

## Doel- en vraagstelling

Doelstelling van het onderzoek is meer inzicht te krijgen in de impact en ervaren baat van deelname aan de activiteiten van Vier het Leven voor de betrokken ouderen, en in de elementen die in hun ogen van belang zijn om deze interventie succesvol te maken. Een andere doelstelling is meer duidelijkheid te krijgen over het type oudere waarvoor de interventie het meest geschikt is. Met deze kennis en inzichten kan Vier het Leven de doelgroep gericht bereiken, het werk beter inrichten, vrijwilligers beter toerusten en daarmee kwaliteit en de effectiviteit van haar activiteiten vergroten. Om deze doelstellingen te realiseren is de volgende vraagstelling geformuleerd:

*Wat is de betekenis van de activiteiten van Vier het Leven voor de ouderen die eraan deelnemen en hoe kan de effectiviteit ervan worden verhoogd?*

## Onderzoeksmethode

Om de vraagstelling te beantwoorden is de (ervarings)kennis van de deelnemers van de activiteiten van Vier het Leven nodig. Deze vorm van kennis vereist een kwalitatieve onderzoekstrategie, waarbij men tracht de betekenissen die mensen aan gebeurtenissen in het dagelijkse leven geven en de daaruit voortkomende opvattingen en gedragingen te beschrijven, te interpreteren en zo mogelijk te verklaren vanuit het *inner perspective* van de onderzochten (Boeije, 2005, p. 32).

De data in dit onderzoek zijn verzameld door middel van de volgende methoden: documentanalyse (enquêtes onder deelnemers en vrijwilligers, telefoonlijsten van de telefonistes van Vier het Leven); participerende observaties (bij drie uitjes van Vier het Leven); interviews (diepte-interviews, groepsinterviews, telefonische interviews); en metingen met behulp van de Zelfredzaamheid-Matrix (ZRM) op de domeinen *sociaal netwerk* en *maatschappelijke participatie*. De ZRM is ontwikkeld om op eenvoudige wijze de mate van zelfredzaamheid van cliënten te beoordelen (ZRM, 2013).



## Eenzaamheid en sociaal isolement

Eenzaamheid wordt over het algemeen opgevat als een gevoel dat mensen hebben en dat te maken heeft met een tekort in de persoonlijke relaties dat als onplezierig of stresserend wordt ervaren en gepaard gaat met negatieve gevoelens (De Jong-Gierveld, 1984). Dit tekort kan ontstaan als bepaalde soorten relaties in het netwerk ontbreken (Weiss, 1973). In sommige gevallen leidt eenzaamheid tot sociaal isolement: een situatie waarin iemand geen persoonlijke relaties heeft met familie, vrienden en bekenden waar hij in geval van nood op terug kan vallen voor praktische en emotionele steun of voor gezelschap (Machielse, 2006). De aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement is complex omdat de achtergronden en verschijningsvormen zeer verschillend kunnen zijn. Diverse onderzoeken laten zien dat de meeste interventies weinig effectief zijn omdat ze te weinig aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van de doelgroep (Findlay, 2003; Cattan, White, Bond & Learmouth, 2005; Fokkema & Van Tilburg, 2006). Interventies zijn alleen succesvol als ze zijn toegesneden op de situatie en de behoeften van een specifieke persoon. Een hulpmiddel om vast te stellen welke type interventie bij een bepaalde persoon kan werken, is de 'typologie van interventieprofielen' (Machielse, 2011). Deze typologie laat zien welke categorieën ouderen te onderscheiden zijn met het oog op de inzet van passende interventies en begeleidingsvormen. De belangrijkste factoren bij het kiezen van een interventie is de *duur* van de ongewenste situatie en de *motivatie* van de persoon om met anderen in contact te komen. Naarmate de eenzaamheid of het isolement langer duren, stapelen de problemen zich vaak op en zijn de mogelijkheden om de situatie te verbeteren geringer. De motivatie om met anderen om te gaan is bepalend voor het soort interventies dat kan worden ingezet. Bij typen met een sterke behoefte aan contacten met anderen, liggen interventies die gericht zijn op netwerkontwikkeling en sociale activering voor de hand. Bij typen die niet (duidelijk) op sociale participatie zijn gericht, kunnen interventies worden ingezet die gericht zijn op het vergroten van de zelfredzaamheid, het bijstellen van verwachtingen of het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid.

## Conclusies

### De ervaren baat: het oordeel van de ouderen

**Deelvraag 1:** Wat is het oordeel van de deelnemers over de resultaten van de activiteiten van Vier het Leven?

Over de ingezette interventie, de activiteiten van Vier het Leven, zijn de deelnemers unaniem zeer tevreden. Ook over het resultaat van deze activiteiten zijn ze eensgezind.

- **Voor- en napret:** alle ouderen kijken met plezier uit naar de activiteit (voorprijet) en beleven veel plezier aan de herinneringen aan een activiteit (naprijet).
- **Contact met vrijwilligers:** de contacten met vrijwilligers worden als zeer waardevol ervaren. De deelnemers hebben veel waardering voor de zorgzaamheid, de persoonlijke benadering en de praktische hulp tijdens de activiteiten.
- De ouderen die vaak aan activiteiten deelnemen worden door de vrijwilliger(s) herkend en gekend. Hierdoor hebben de ouderen het gevoel dat ze een band opbouwen met de vrijwilliger(s), iets waar ze veel belang aan hechten.
- **Contact tussen ouderen onderling:** het contact met andere ouderen wordt door de deelnemers als zeer positief ervaren. Het gaat dan met name om de gezelligheid en het gevoel samen met anderen 'uit' te zijn. De onderlinge contacten blijven over het algemeen oppervlakkig.  
Het komt regelmatig voor dat ouderen andere deelnemers (her)kennen omdat ze eerder gezamenlijke voorstellingen hebben bijgewoond; deze bekende gezichten zorgen voor een vertrouwde en gezellige sfeer tijdens de activiteit.
- **'Ergens bij horen':** de meeste ouderen voelen zich tijdens de activiteiten (weer) onderdeel van een groep; ze hebben het gevoel dat zij ergens bij horen. Dit gevoel geeft de ouderen veel voldoening; ze worden herkend en voeren gesprekken met 'bekenden'.
- **Verminderen van eenzaamheid:** de activiteiten van Vier het Leven kunnen gevoelens van eenzaamheid niet wegnemen. Ze kunnen echter wel een bijdrage leveren aan de vermindering ervan, al is het maar voor een avond. De persoonlijke aandacht van de vrijwilligers, de autogesprekken en de gesprekken tijdens de pauze en na afloop van de voorstelling zorgen ervoor dat de eenzaamheid minder wordt gevoeld.
- **Geluk:** de meeste ouderen geven aan dankbaar en blij te zijn dat de vrijwilligers van Vier het Leven zich belangeloos voor hen willen inzetten; dit draagt bij aan hun gevoel van welbevinden. De ouderen zijn echter van mening dat zij niet gelukkiger worden door deelname aan activiteiten van Vier het Leven.

- *Overige baten:* enkele ouderen ervaren deelname aan de activiteiten als een culturele verrijking. Eén van de deelnemers geeft expliciet aan dat zij vanwege de activiteiten van Vier het Leven haar slechte gezondheid (pijn) even kan vergeten.

### Welzijnsdomeinen

**Deelvraag 2:** *Dragen de activiteiten van Vier het Leven bij aan de verbetering van het welzijn van de deelnemers, en zo ja, aan welke welzijnsdomeinen?*

Het onderzoek laat zien dat de activiteiten van Vier het Leven een positieve bijdrage kunnen leveren aan de volgende welzijnsdomeinen:

- *Lichamelijke en psychische gezondheid.* Alle ouderen ervaren deelname aan de activiteiten als zeer positief. Ze kijken ernaar uit en genieten met volle teugen van de uitjes. Deelnemers voelen zich ook minder eenzaam, in elk geval tijdens de uitjes.
- *Sociaal netwerk.* Het onderzoek maakt duidelijk dat Vier het Leven zelden tot nieuwe contacten leidt die ook buiten de activiteiten worden onderhouden. Er vindt dus geen uitbreiding van het sociale netwerk plaats. De meeste deelnemers hebben daar ook geen behoefte aan; ze beschikken zelf over een netwerk dat voldoet aan hun behoeften.
- *(Maatschappelijke) activiteiten.* Hoewel de meeste deelnemers ook aan andere (maatschappelijke) activiteiten deelnemen, ervaren ze stuk voor stuk dat Vier het Leven door het specifieke concept (ophalen en thuisbrengen) een toegevoegde waarde heeft in hun leven.
- *Zingeving en inspiratie.* De activiteiten van Vier het Leven vormen voor sommige deelnemers een culturele verrijking vanwege de inhoud van de voorstellingen of vanwege de mogelijkheid tot inhoudelijke gesprekken over de voorstelling met vrijwilligers, partner en/of vrienden/vriendinnen.

### Behoeften

**Deelvraag 3:** *Hoe kunnen de activiteiten van Vier het Leven beter worden afgestemd op de behoeften van de deelnemers?*

Het onderzoek maakt duidelijk dat de deelnemers in alle opzichten zeer tevreden zijn over de activiteiten van Vier het Leven; de organisatie, het verloop van de activiteiten en de contacten met vrijwilligers en andere ouderen sluiten uitstekend aan bij hun behoeften. De deelnemers vinden het dan ook lastig om echte verbeterpunten te noemen.

### Doelgroep Vier het Leven

**Deelvraag 4:** Voor welk type ouderen zijn de activiteiten van Vier het Leven het meest geschikt?

Wanneer we voorgaande bevindingen vergelijken met de typologie van interventieprofielen kan worden gesteld dat de deelnemers van Vier het Leven het beste kunnen worden getypeerd als *Actieven*, personen die gericht zijn op sociale participatie, maar door omstandigheden dreigen te vereenzamen. De activiteiten van Vier het Leven lijken een preventieve functie te vervullen voor deze specifieke doelgroep. Enkele geïnterviewde ouderen behoren tot de *Achterblijvers*, ouderen die na een verlieservaring (m.n. van de partner) al enige tijd aan het vereenzamen zijn of inmiddels in een (situationeel) isolement terecht zijn gekomen.

### Begeleiding ouderen

**Deelvraag 5:** Hoe kunnen de vrijwilligers beter worden toegerust om de deelnemers te begeleiden?

Het onderzoek heeft geen verbeterpunten opgeleverd met betrekking tot de vrijwilligers. De deelnemers zijn uitsluitend positief over hun inzet. Ze prijzen de behulpzaamheid en zorgzaamheid, de uitstekend functionerende sociale antennes van de vrijwilligers, het enthousiasme en de inhoudelijke kennis van de voorstellingen. Alle ouderen zijn het er over eens dat zij als (kwetsbare) ouderen in goede handen zijn bij Vier het Leven.

### Tot slot

Eenzaamheid wordt door veel mensen als een taboe ervaren; dat geldt ook voor de geïnterviewde ouderen in dit onderzoek. Slechts een klein aantal van de geïnterviewde ouderen heeft expliciet aangegeven zich eenzaam te voelen. Dit stemt overeen met bevindingen uit andere onderzoeken die laten zien dat met name 'oudere' ouderen met eenzaamheidsgevoelens kampen. Tegelijk is duidelijk dat de deelnemers van Vier het Leven niet tot de categorie met de zwaarste problematiek behoren: ze zijn niet ernstig vereenzaamd en hebben zich niet definitief teruggetrokken uit het sociale leven.

Gemeenschappelijk voor de deelnemers van Vier het Leven is dat ze graag onder de mensen komen en genieten van de gezelligheid van een gezamenlijk avondje uit. Door de persoonlijke behandeling van Vier het Leven hebben ze niet alleen een gezellige avond, maar krijgen ze ook het gevoel 'er bij' te horen en nog mee te tellen. De afleiding, en de voor- en napret, leveren een positieve bijdrage aan het welzijn van de deelnemers. Bovendien heeft dit alles een preventieve

functie. Meegaan naar activiteiten zorgt ervoor dat de ouderen regelmatig met anderen verkeren; dit kan voorkomen dat ze het steeds moeilijker vinden om onder de mensen te komen en zich verder terug trekken in hun eenzaamheid.

Wat betekent dit nu voor het beleid van Vier het Leven? Om te beginnen is gebleken dat de activiteiten van Vier het Leven naadloos aansluiten bij de situaties en behoeften van de huidige deelnemers, zijnde *actieven* en *achterblijvers*. Het type deelnemers dat Vier het Leven nu bedient, draagt in hoge mate bij aan het succes van Vier het Leven. Uitbreiding van de doelgroep naar ouderen met ernstigere problematiek zou negatief kunnen uitwerken; ouderen geven duidelijk aan het niet te waarderen als er (te veel) over persoonlijke problemen wordt gesproken en ze willen ook niet het gevoel hebben uit te gaan met een groep 'hulpbehoevende' ouderen. Het betrekken van ouderen met ernstiger problematiek zou bovendien gevolgen hebben voor de verhouding tussen deelnemers en vrijwilligers.

Dit alles brengt ons bij de aanbeveling om de activiteiten van Vier het Leven ook in de toekomst op hetzelfde type ouderen met gematigde problematiek te blijven richten en geen doelgroepen te betrekken die met ernstiger problematiek te kampen hebben. Het succes van de activiteiten is te danken aan de goede aansluiting van de activiteiten op de behoeften en instelling van de deelnemers.



# Voorwoord

In 2012-2013 heeft LESI in opdracht van de Stichting Vier het Leven een onderzoek uitgevoerd naar de impact en baat die deelnemers ervaren door deel te nemen aan de activiteiten van Vier het Leven. Vier het Leven organiseerde in het theaterseizoen 2006-2007 voor het eerst begeleide uitjes voor kwetsbare ouderen. Doelstelling was het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit. Inmiddels is Vier het Leven in veel Nederlandse regio's een begrip. De organisatie is uitgegroeid tot een landelijke organisatie met 63 programmagebieden, waarin meer dan 1500 vrijwilligers jaarlijks ruim 15.000 deelnames van ouderen verzorgen.

Voldoende aanleiding om nu – 5 jaar later – pas op de plaats te maken en na te gaan in hoeverre de doelstelling van Vier het Leven wordt bereikt. Centraal staat daarbij de vraag wat de deelnemers zelf van de uitjes vinden: worden ze minder eenzaam? Leiden de uitjes tot een uitbreiding van hun netwerk? Neemt hun zelfredzaamheid toe? Of dragen de uitjes bij aan hun algemene welbevinden? Dit onderzoek biedt inzicht in de ervaringen van de deelnemers. Zij geven – in hun eigen woorden – aan welke betekenis deelname aan Vier het Leven voor hen heeft.

Het onderzoek is uitgevoerd in het theaterseizoen 2012-2013. Bij de uitvoering hebben we alle medewerking gekregen van medewerkers en vrijwilligers die betrokken zijn bij Vier het Leven. In de eerste plaats danken we Helma van Heerikhuize en Annerieke Vonk voor hun openheid over de organisatie en voor de praktische ondersteuning bij alle onderzoeksactiviteiten. Zij hebben contacten gelegd met coördinatoren en afdelingen in het land. Ook de regiocoördinatoren en locatiecoördinatoren die bereid waren met ons in gesprek te gaan over de doelstellingen, de organisatie en de toekomst van Vier het Leven zijn wij zeer erkentelijk. De locatiecoördinatoren hebben een belangrijk deel van ons onderzoek mogelijk gemaakt; zij hebben vrijwilligers benaderd voor de focusgroepen en hebben contact gelegd met deelnemers voor de individuele interviews. Zonder hun bemiddeling was het een stuk lastiger geweest om toegang tot de deelnemers te krijgen. Onze dank gaat ook uit naar de vrijwilligers die bereid waren om voor focusgroepbijeenkomsten naar Utrecht te komen. En tot slot zijn we veel dank verschuldigd aan de geïnterviewde deelnemers van de activiteiten, de ouderen waarvoor Vier het Leven is bedoeld. Zij gaven hun vertrou-

wen en waren bereid om hun ervaringen en opvattingen over de uitjes met ons als onderzoekers te delen.

In dit rapport worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd. De resultaten zijn niet alleen interessant voor medewerkers, vrijwilligers en deelnemers van Vier het Leven. Ze zijn ook van belang voor andere (vrijwilligers)organisaties die activiteiten organiseren voor eenzame of sociaal geïsoleerde ouderen, en voor projectadviseurs van grote fondsen en beleidsambtenaren die betrokken zijn bij initiatieven om eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen te verminderen. De belangrijkste resultaten van het onderzoek hebben betrekking op de noodzaak om de doelgroep van een interventie goed af te bakenen. Interventies kunnen alleen succesvol zijn als ze aansluiten bij de situatie en de behoeften van de doelgroep en dit veronderstelt duidelijke keuzes. Het onderzoek levert dan ook een belangrijke bijdrage aan de vraag welke interventies om eenzaamheid en sociaal isolement te bestrijden effectief zijn voor specifieke categorieën van de (zeer brede) doelgroep.

Karin Dangermond  
Anja Machielse

Utrecht, december 2013



# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding voor het onderzoek

*“Bent u op leeftijd en komt u weinig buiten de deur? Ga dan met ons mee! Stichting Vier het Leven organiseert film-, theater- en concertbezoeken voor ouderen. Geniet met een klein gezelschap van een heerlijke middag of avond uit! Wij begeleiden u persoonlijk van deur tot deur. Want samen uit is samen genieten! Gaat u met ons mee?”*

Met deze oproep probeert Stichting Vier het Leven ouderen te enthousiasmeren voor deelname aan activiteiten van Vier het Leven ([www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl)). De doelgroep van Vier het Leven – mensen op leeftijd die weinig buiten de deur komen – zal de komende jaren sterk in omvang groeien. Niet alleen stijgt het relatieve aandeel ouderen in de bevolking<sup>1</sup>, daarnaast is ook de levensverwachting sterk toegenomen; hierdoor zijn er steeds meer ouderen die een hoge leeftijd bereiken<sup>2</sup>.

Met de groei van het aantal ouderen zal ook het aantal eenzamen en sociaal geïsoleerde ouderen stijgen. Recent onderzoek laat zien dat 9% van de 65-plussers in Nederland zich zeer eenzaam voelt. Gevoelens van eenzaamheid nemen snel toe na het 70<sup>e</sup> levensjaar (RIVM, 2013). Ongeveer de helft van de 85-plussers voelt zich matig of sterk eenzaam en er zijn relatief gezien meer vrouwen dan mannen eenzaam binnen deze leeftijdsgroep (Zantinga, Van der Wilk, Van Wieren & Schoemaker, 2011). Van de 90-plussers voelt 65% zich matig eenzaam en voelt 17% zich sterk eenzaam (RIVM, 2013). Verder is de omvang van de netwerken van 65-plussers minder gunstig. Het aantal betekenisvolle (ondersteunende) contacten daalt sterk naarmate mensen ouder zijn. Zo heeft 10% van de 65-plussers een zeer klein of eenzijdig samengesteld netwerk en leeft 12% van de 65-plussers in een sociaal isolement, dat wil zeggen dat ze in hun persoonlijke leven geen sociale contacten hebben die zo nodig sociale steun kunnen bieden (Hortulanus, Machielse & Meeuwesen, 2003). Deze ouderen zijn meer kwetsbaar dan ouderen die over voldoende ondersteunende sociale contacten beschikken; bij problemen of tegenslagen kunnen ze weinig steun uit hun eigen omgeving verwachten. Hun kwetsbaarheid wordt nog versterkt door het feit dat ouderen vaker te maken krijgen met ingrijpende gebeurtenissen die het lastiger maken om sociale contacten te onderhouden, zoals het overlijden van de partner, gezondheidsproblemen, het stoppen met werken of een verhuizing naar een andere woonomgeving (Machielse & Hortulanus, 2011). Veel

- <sup>1</sup> In 2012 kende Nederland ruim 2,7 miljoen 65-plussers, oftewel 16% procent van de totale Nederlandse bevolking. Naar verwachting stijgt dit percentage de komende jaren gestaag verder, tot 26% in 2040, er zijn dan ongeveer 4,7 miljoen 65-plussers (Giesbers, Verweij & De Beer, 2013).
- <sup>2</sup> In 2012 was de levensverwachting bij geboorte van een Nederlandse man 79,1 jaar en voor een Nederlandse vrouw 82,8 jaar (CBS, 2013).

onderzoeken maken duidelijk dat eenzaamheid en sociaal isolement negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en het welzijn van mensen (zie bijvoorbeeld Sarason, Sarason & Gurung, 2001; Tomaka, Thompson & Palacios, 2006). Tegen deze achtergrond staat het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement in Nederland hoog op de beleidsagenda en hebben veel (welzijns) organisaties projecten of interventies ontwikkeld om deze sociale problematiek aan te pakken of te voorkomen.

## 1.2 Stichting Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert theater-, film- en concertbezoeken met begeleiding voor ouderen die niet alleen kunnen of willen gaan. De deelnemers worden thuis opgehaald door vrijwilligers. In het theater of de concertzaal zijn plaatsen voor hen gereserveerd; zo nodig wordt er rolstoelvervoer en een rolstoelplaats geregeld. Met eventuele andere persoonlijke wensen wordt zoveel mogelijk rekening gehouden, bijvoorbeeld ondersteuning bij het (trap) lopen of het regelen van een ringleiding bij slechthorende deelnemers. Tijdens het uitje worden de deelnemers begeleid door vrijwilligers (één vrijwilliger per drie ouderen). In de theaters is een tafel voor Vier het Leven gereserveerd, zodat alle deelnemers voor de voorstelling en in de pauze verzekerd zijn van een zitplaats. De vrijwilligers zorgen voor drankjes (en soms een hapje) zodat de deelnemers de mogelijkheid hebben om met elkaar te praten. Na de voorstelling worden de deelnemers weer veilig thuisgebracht door de vrijwilliger. Doelstelling van Vier het Leven is het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit. De bedoeling is dat de ouderen door het project het gevoel krijgen weer ergens bij te horen; dat er nieuwe contacten ontstaan, dat gevoelens van eenzaamheid afnemen en dat er steeds opnieuw uitzicht is op 'het doen van iets leuks' (Vier het Leven, 2011). De doelgroep van Vier het Leven zijn ouderen die fysiek beperkt zijn, eenzaam zijn of zich niet meer veilig voelen en niet in staat zijn een uitstapje voor zichzelf te organiseren. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers ligt tussen de 80 en 100 jaar.

Vier het Leven is een non-profit organisatie die in 2006-2007 is gestart met 60 deelnemers en inmiddels is uitgegroeid tot een landelijke organisatie met jaarlijks ruim 15.000 aanmeldingen en meer dan 1500 vrijwilligers. In 2007 is Vier het Leven geselecteerd voor deelname aan het groeiprogramma van het Oranjefonds. Dit programma omvat een intensief kennisprogramma dat als doel heeft de organisatorische groei van succesvolle lokale sociale initiatieven mogelijk te maken. De deelname aan dit programma heeft geresulteerd in een businessplan voor de realisatie van een landelijk opererende, financieel gezonde, sociale onderneming. Op het moment van schrijven (november 2013) heeft

Vier het Leven programmagebieden in de volgende steden: Alkmaar, Almelo, Alphen aan den Rijn, Amersfoort, Amstelveen, Amsterdam, Arnhem, Assen, Baarn/Soest, Blaricum Eemnes Laren, Beveland, Beverwijk, Bussum, Capelle a/d IJssel, Dalfsen, Den Bosch, Den Haag, Dieren, Doetinchem, Eindhoven, Enschede, Gooi- en Eemland, Gouda, Groningen, Haarlem, Heerhugowaard, Helmond, Hilversum, Hoogezand, Hoorn, Huizen, Lansingerland, Liemers, Limburg-Noord, Maastricht, Meppel, Naarden, Nijmegen, Overbetuwe, Overijssel, Parkstad Limburg, Renkum, Rijswijk, Rotterdam Noord, Rotterdam Zuid, Schouwen-Duiveland, Sittard-Geleen, Utrecht, Utrechtse heuvelrug, Vallei en Rijn, Vechtdal, Veenendaal, Veldhoven, Velsen, Veluwe, Waterland, Weert, Weesp/Muiden, Zaanstad, Zeeuws-Vlaanderen, Zutphen, Zwijndrecht en Zwolle. Het streven van Vier het Leven is in 2014-2015 in totaal 30.000 ouderen verspreid over diverse regio's in Nederland te begeleiden. Vier het Leven werkt voornamelijk met vrijwilligers. Naast betaalde krachten zoals de directie en regiocoördinatoren is een deel van de organisatie, maar voornamelijk de uitvoering, afhankelijk van de inzet van de vrijwilligers (zoals locatiecoördinatoren, telefonisten en vrijwilligers die de ouderen begeleiden tijdens de activiteit).

### 1.3 Doel- en vraagstelling van het onderzoek

Om de tevredenheid over de activiteiten en de organisatie ervan te peilen, houdt Vier het Leven elk jaar een eigen onderzoek onder de deelnemers door middel van een (schriftelijke) enquête. De vragen hebben onder andere betrekking op de activiteiten van Vier het Leven, de organisatie ervan, het aanbod, de waardering van de activiteiten en enkele vragen over het persoonlijke leven van de oudere. De enquêtes maken duidelijk dat de deelnemers de activiteiten en de organisatie van Vier het Leven over het algemeen positief waarderen. Uit de enquêtes kan echter niet worden afgelezen in welke mate de doelstellingen van Vier het Leven worden gerealiseerd en wat de impact van deelname aan de activiteiten is voor ouderen zelf. In hoeverre draagt deelname bij aan een afname van eenzaamheidsgevoelens? Leidt deelname tot een uitbreiding van het sociale netwerk? Worden deelnemers meer zelfredzaam? Dragen de activiteiten bij aan hun gevoel van welbevinden?

Om die reden heeft Vier het Leven opdracht gegeven tot dit onderzoek. Doelstelling van het onderzoek is meer inzicht te krijgen in de impact en ervaren baat van deelname aan de activiteiten van Vier het Leven voor de betrokken ouderen, en in de elementen die in hun ogen van belang zijn om deze interventie succesvol te maken. Een andere doelstelling is meer duidelijkheid te krijgen over het type oudere waarvoor de interventie het meest geschikt is. Met deze kennis en inzichten kan Vier het Leven de doelgroep gerichter bereiken, het werk beter inrichten, vrijwilligers beter toerusten en daarmee kwaliteit en

de effectiviteit van haar activiteiten vergroten. Om deze doelstellingen te realiseren is de volgende vraagstelling geformuleerd:

*Wat is de betekenis van de activiteiten van Vier het Leven voor de ouderen die eraan deelnemen en hoe kan de effectiviteit ervan worden verhoogd?*

#### **Onderzoeksvragen:**

- 1 Wat is het oordeel van de deelnemers over de resultaten van de activiteiten van Vier het Leven?
- 2 Dragen de activiteiten van Vier het Leven bij aan de verbetering van het welzijn van de deelnemers en zo ja, aan welke welzijnsdomeinen?
- 3 Hoe kunnen de activiteiten beter worden afgestemd op de behoeften van de deelnemers?
- 4 Voor welk type ouderen zijn de activiteiten van Vier het Leven het meest geschikt?
- 5 Hoe kunnen de vrijwilligers beter worden toegerust om de deelnemers te begeleiden?

Het onderzoek heeft betrekking op ouderen die deelnemen aan de activiteiten van Vier het Leven, namelijk de theater-, film- en concertbezoeken onder begeleiding van speciaal daarvoor opgeleide vrijwilligers.

Onder welzijn verstaan we in dit onderzoek 'de mate waarin een individu in zijn of haar sociale omgeving voor zichzelf kwaliteit van leven weet te realiseren' (Hortulanus, Jonkers & Stuyvers, 2012, p. 35). In navolging van Petzold (2003) onderscheiden we in dit onderzoek vijf domeinen van welzijn die alle onmisbaar zijn voor een goede kwaliteit van leven: 1) Lichamelijk en psychische gezondheid, 2) Sociaal netwerk, 3) Materiële omstandigheden, 4) (Maatschappelijke) activiteiten en 5) Zingeving en inspiratie. De veronderstelling is dat welzijn van mensen groter is als ze lichamelijk en/of psychisch gezond zijn, als ze over een voldoende groot sociaal netwerk beschikken, als er voldoende materiële omstandigheden aanwezig zijn, als er activiteiten uitgevoerd kunnen worden en als men ruimte heeft voor zingeving en inspiratie (Petzold, 2003). Ouderen kunnen voor hun welzijn en zingeving steeds minder beroep doen op vertrouwde sociale relaties en zullen 'op eigen kracht invulling moeten geven aan hetgeen voor hen van betekenis is en hun welzijn bevordert' (Hortulanus et al., 2012, p. 9). Onderzoek laat zien dat 'kunst een belangrijke bijdrage kan leveren aan zingeving en welzijn in de latere levensfasen' (Hortulanus et al., p. 9).

#### 1.4 Leeswijzer

Dit rapport is als volgt opgebouwd. In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op definities, achtergronden en gevolgen van eenzaamheid en sociaal isolement. Ook wordt een typologie met interventieprofielen gepresenteerd en wordt aangegeven welke rol vrijwilligers kunnen spelen in het begeleiden van bepaalde typen eenzame en sociaal geïsoleerde personen. In hoofdstuk 3 volgt een beschrijving van de gevolgde onderzoeksstrategie, de gegevensbronnen, de selectie daarvan en het verloop van het onderzoek. In de hoofdstukken 4 tot en met 12 worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd. Achtereenvolgens wordt ingegaan op de persoonskenmerken van de deelnemers (hoofdstuk 4), de organisatie en het verloop van activiteiten van Vier het Leven (hoofdstuk 5), de motivatie van deelnemers om deel te nemen aan Vier het Leven (hoofdstuk 6), de kwaliteit van de activiteiten van Vier het Leven (hoofdstuk 7), de baat die de deelnemers ervaren (hoofdstuk 8), het type deelnemers (hoofdstuk 9), de drempels voor deelname (hoofdstuk 10) en de ervaringen van ex-deelnemers van Vier het Leven (hoofdstuk 11). In hoofdstuk 12 volgen de belangrijkste conclusies van het onderzoek en enkele slotopmerkingen over de toekomst van Vier het Leven.



## 2 Theoretisch kader: eenzaamheid en sociaal isolement

### 2.1 Inleiding

Doelstelling van Stichting Vier het Leven is het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit, waardoor ze het gevoel krijgen weer ergens bij te horen. De bedoeling van deelname aan de activiteiten is dat er nieuwe contacten ontstaan, dat gevoelens van eenzaamheid afnemen en dat er steeds opnieuw uitzicht is op 'het doen van iets leuks'. Uitgangspunt is dat sociale aspecten essentieel zijn voor een goede kwaliteit van leven en dat het lastiger wordt om deze verbindingen vast te houden als mensen ouder worden. Het herstellen van deze verbindingen en het mogelijk maken dat mensen blijven meedoen aan maatschappelijke activiteiten vormen dan ook de kern van de activiteiten van Vier het Leven ([www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl)).

Het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement krijgt de laatste jaren veel maatschappelijke aandacht. Mensen hebben een fundamentele behoefte aan sociale relaties waarin ze verbondenheid, genegenheid en betrokkenheid kunnen delen en eenzaamheid en sociaal isolement impliceren een gemis aan dergelijke relaties dat ernstige consequenties kan hebben voor de gezondheid en het welzijn van mensen (zie bijvoorbeeld Greaves & Farbus, 2006; Golden et al., 2009).

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op een aantal inhoudelijke aspecten van eenzaamheid en sociaal isolement. Allereerst wordt beschreven wat het belang van sociale relaties is (2.2). Daarna wordt ingegaan op de begrippen 'eenzaamheid' en 'sociaal isolement' (2.3). Vervolgens gaan we in op het belangrijkste knelpunt in de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement: de heterogeniteit van de doelgroep (2.4). Daarna volgt een beschrijving van de typologie van interventieprofielen: een hulpmiddel voor het kiezen van passende interventies voor bepaalde typen ouderen (2.5). Tot slot wordt deze typologie verbonden aan de mogelijkheden om vrijwilligers in te zetten bij interventies voor eenzaamheid en sociaal isolement (2.6).

### 2.2 Het belang van sociale relaties

Het persoonlijke netwerk is een belangrijke factor in het alledaagse leven. Contacten met anderen dragen wezenlijk bij aan het individuele welzijn en aan de gezondheid van mensen. De laatste decennia heeft een groot aantal onderzoeken bevestigd dat mensen die ingebed zijn in een netwerk van betekenis-

volle persoonlijke relaties over het algemeen gezonder zijn en een hoger niveau van welbevinden hebben dan personen die niet over zo'n netwerk beschikken (zie bijvoorbeeld Berkman & Syme, 1979; Heller & Rook, 2001; Sarason, Sarason & Gurung, 2001; Pescosolido & Levy, 2002; Tjihuis, 1994).

Een belangrijke verklaring voor het belang van persoonlijke relaties is de *sociale steun* die ervan uitgaat (Weiss, 1974). Over het algemeen worden twee belangrijke soorten steun onderscheiden: instrumentele of praktische steun enerzijds en emotionele of affectieve steun anderzijds (Van der Poel, 1993). Bij instrumentele steun bieden leden van het netwerk advies of concrete hulp bij het oplossen van een probleem. Het gaat hier om materiële of praktische hulp die tegemoet komt aan de directe behoefte van de betrokkene (bijvoorbeeld geld, voeding, kleding, hulp in de huishouding, advies of informatie). *Emotionele steun* is steun die mensen het gevoel geeft dat anderen om hen geven, dat er aandacht is voor hun belevenissen en gevoelens en dat ze kunnen praten over persoonlijke problemen.

Naast deze twee belangrijke steunsoorten is nog een derde soort van belang, namelijk steun in de vorm van *social companionship*, de zogenaamde *gezelschapssteun*: het gezamenlijk ondernemen van sociale activiteiten, zoals winkelen, een bioscoop bezoeken, samen koffie drinken of een avondje kaarten (Fischer, 1982; Van der Poel, 1993).

Met name de *potentiële* ondersteunende functie van persoonlijke relaties werkt positief uit voor het welbevinden en de gezondheid; het gaat om de verwachting dat men in tijden van nood kan rekenen op hulp en steun van anderen (Cohen & Syme, 1985). Tegen deze achtergrond is de afgelopen decennia veel onderzoek verricht naar eenzaamheid, gedefinieerd als het gemis aan waardevolle en betekenisvolle contacten met anderen (zie bijvoorbeeld Perlman & Peplau, 1981).

### 2.3 **Eenzaamheid en sociaal isolement: begripsverheldering**

Hoewel de begrippen eenzaamheid en sociaal isolement veel worden gebruikt, is het van belang om de termen hier nader te definiëren en aan te geven hoe ze zich tot elkaar verhouden. Over het algemeen (in de sociale psychologie) wordt *eenzaamheid* opgevat als een gevoel dat mensen hebben; terwijl sociaal isolement verwijst naar het feitelijk *alleen zijn*. De gedachte is dat *eenzaamheid* te maken heeft met een tekort in de persoonlijke relaties dat als onplezierig of stresserend wordt ervaren en gepaard gaat met negatieve gevoelens. Dit tekort kan ontstaan als bepaalde soorten relaties in het netwerk ontbreken (Weiss, 1973).<sup>3</sup> In de literatuur wordt vaak hij onderscheid gemaakt tussen twee soorten eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaam-

3 Dit is de zogenaamde 'deficiet benadering' (Weiss, 1973).



heid verwijst naar het gemis aan een exclusieve gehechtheidsrelatie of intimiteit, bijvoorbeeld door het verlies van een partner of een andere hechte relatie. Sociale eenzaamheid heeft betrekking op het gemis aan sociale integratie en *embeddedness* in een breder netwerk van steunverleners, zoals vrienden of kennissen. In een andere, veel gehanteerde benadering wordt eenzaamheid gezien als het gevolg van een discrepantie tussen de gewenste en de feitelijk aanwezige relaties.<sup>4</sup> Het gaat hier nadrukkelijk om een *subjectief* ervaren verschil tussen gewenste en gerealiseerde relaties: het aantal gerealiseerde relaties met anderen is minder dan iemand plezierig of toelaatbaar vindt, of de relaties bereiken niet de gewenste mate van intimiteit (De Jong-Gierveld, 1984; Van Tilburg, 1988). Gemeenschappelijk voor deze twee benaderingen is dat zij eenzaamheid niet afmeten aan min of meer objectieve gegevens van het persoonlijke netwerk, maar de aandacht richten op de subjectieve beleving ervan. Centraal staan psychologische processen die niet zozeer betrekking hebben op een objectief waar te nemen gebrek aan relaties, maar vooral op de waardering en de adequaatheid van de aanwezige relaties in de ogen van de betreffende persoon (De Jong-Gierveld, 1994). De meeste interventies die door organisaties voor welzijn en maatschappelijke dienstverlening worden ontwikkeld, zijn gericht op deze vormen van eenzaamheid. Ze zijn gericht op het bevorderen of stimuleren van sociale activiteiten of het verbeteren van de competenties die nodig zijn om betekenisvolle relaties met anderen aan te gaan.

Naast deze vormen van eenzaamheid onderscheidt men soms ook de zogenaamde existentiële eenzaamheid, een vorm van eenzaamheid die niet zozeer afhankelijk is van het ontbreken van bepaalde soorten relaties of van de kwaliteit van aanwezige relaties. Existentiële vormen van eenzaamheid hangen eerder samen met de wijze waarop een persoon zich verhoudt tot anderen en zijn of haar sociale omgeving (Machielse, 2012). Het betreft mensen die zich als persoon niet thuis voelen in hun omgeving of in de samenleving. Ze vinden geen aansluiting bij anderen omdat ze het gevoel hebben ‘anders’ te zijn of zich een ‘buitenbeentje’ voelen (Jorna, 2012). Interventies die gericht zijn op het ontmoeten van anderen hebben in dit geval weinig zin; mensen die met deze vormen van eenzaamheid kampen, zijn het meest geholpen met individuele begeleidingsvormen waarin aandacht is voor zingeving en verbinding (Ettema, 2012).

Bij *sociaal isolement* gaat het niet zozeer om de subjectieve beleving van de aanwezige relaties of van iemands relatie tot anderen, maar vooral om de objectieve situatie: het feitelijk ontbreken van persoonlijke relaties met familie, vrienden en bekenden waar mensen in geval van nood op terug kunnen vallen voor praktische en emotionele steun of voor gezelschap (Machielse, 2006).

4 Dit is de zogenaamde ‘cognitieve benadering’ (zie bijvoorbeeld De Jong-Gierveld, 1984).

Sociaal isolement en eenzaamheid hoeven niet samen te gaan. Sommige mensen hebben veel sociale relaties maar voelen zich desondanks eenzaam. Anderen hebben weinig of geen persoonlijke contacten maar voelen zich daar goed bij; ze ervaren geen gevoelens van eenzaamheid (meer).

## 2.4 De heterogeniteit van de doelgroep

Eenzaamheid en isolement werken voor het individu nadelig uit; het ontbreken van sociale relaties die voldoen aan iemands behoeften leidt tot welzijns- en gezondheidsproblemen. Maar eenzaamheid en sociaal isolement hebben ook maatschappelijke gevolgen. Wanneer ouderen niet over een ondersteunend netwerk beschikken, zijn ze minder zelfredzaam; bij problemen zijn ze immers volledig aangewezen op professionele hulp en ondersteuning.

Het grote persoonlijke en maatschappelijke belang van sociale relaties is aanleiding voor de Nederlandse overheid om beleidsmatige aandacht aan eenzaamheid en sociaal isolement te geven. In deze context zijn de afgelopen jaren in Nederland veel interventies uitgevoerd om eenzaamheid en sociaal isolement onder ouderen te verminderen of te voorkomen. De aanpak van deze problematiek is echter zeer complex. Uit evaluatieonderzoek blijkt dat de meeste interventies weinig effectief zijn en dat een groot deel van de sociaal geïsoleerden met bestaande interventies niet wordt bereikt (Findlay, 2003; Cattan, White, Bond & Learmouth, 2005; Fokkema & Van Tilburg, 2006). Een belangrijk knelpunt in de aanpak is de heterogeniteit van de doelgroep; eenzaamheid en sociaal isolement kan verschillende achtergronden hebben en de problematiek kan zich op veel verschillende manieren manifesteren (Machielse, 2011). Sommige ouderen zijn vereenzaamd na een ingrijpende gebeurtenis, zoals het overlijden van hun partner, of een afname van hun mobiliteit door gezondheidsproblemen. Anderen hebben hun hele leven al moeite om betekenisvolle relaties met anderen aan te gaan of vast te houden. Sommigen willen graag contacten met anderen en zijn graag onder de mensen. Anderen hebben hier minder behoefte aan; zij trekken zich liever terug op zichzelf. Deze diversiteit maakt het onmogelijk om een standaardoplossing te geven die voor elke eenzame of sociaal geïsoleerde oudere geschikt is. Interventies zijn alleen succesvol als ze zijn toegesneden op de situatie en de behoeften van een specifieke persoon. Dit veronderstelt een adequate probleemanalyse waarbij de situatie goed in beeld komt en inzicht ontstaat in de behoeften en mogelijkheden van een specifieke persoon. Een hulpmiddel om vast te stellen wat voor type interventie bij een bepaalde persoon kan werken, is de 'typologie van interventieprofielen' die laat zien welke soorten interventies bij een bepaalde persoon zouden kunnen passen (Machielse, 2011).

## 2.5 Interventieprofielen

De typologie van interventieprofielen maakt de heterogeniteit van de doelgroep inzichtelijk en laat zien welke categorieën ouderen te onderscheiden zijn met het oog op de inzet van passende interventies en begeleidingsvormen (Machielse, 2011). De typologie is gebaseerd op twee indicatoren die cruciaal zijn voor het kiezen van een interventiestrategie: 1) de *persistentie* of *duur* van de situatie en 2) de *motivatie* van de persoon met betrekking tot sociale participatie. Een combinatie van de twee indicatoren levert acht interventieprofielen op die een relatief snelle diagnose van de uitgangssituatie van een cliënt mogelijk maken (zie schema 1).

De vier hoofdcategorieën zijn:

- **Dreigend isolement:** personen die door omstandigheden of gebeurtenissen vereenzamen en in een sociaal isolement dreigen te komen;
- **Situationeel isolement:** personen die door recente omstandigheden of gebeurtenissen in een isolement zijn geraakt;
- **Structureel isolement:** personen die al vele jaren in een sociaal isolement verkeren, met enkelvoudige problematiek;
- **Structureel isolement met complexe (psychiatrische) problematiek:** personen die structureel geïsoleerd zijn en tevens met problemen op andere levens-terreinen kampen.

Een tweede criterium voor het kiezen van passende interventies is de motivatie van een persoon om in contact met anderen te komen. Sommige ouderen willen dit heel graag, maar zien zelf geen mogelijkheden om dat tot stand te brengen. Anderen willen liever geen contact met anderen, of durven dat (vooral) niet aan. Op basis van deze inschatting kan binnen elke hoofdcategorie onderscheid worden gemaakt tussen:

- Personen die gericht zijn op sociale participatie en graag betrokken willen raken bij anderen;
- Personen die niet (duidelijk) gericht zijn op sociale participatie en geen aansluiting bij anderen zoeken.

### Overlevingsstrategieën

De twee dimensies hangen nauw samen met de sociale competenties waarover iemand beschikt en die nodig zijn om in sociale verbanden te kunnen participeren. De sociale competenties waarover mensen beschikken, hebben ook invloed op de strategieën die ze hanteren bij het omgaan met negatieve situaties of gebeurtenissen. Om deze reden zijn de acht profielen getypeerd door termen die een dominante overlevingsstrategie weergeven.

- **Actieven** voelen zich prettig als ze een actief sociaal leven hebben;
- **Geborgen** zoeken een beschermend netwerk waarin ze zich veilig en beschermd voelen;

- **Achterblijvers** verlangen naar de emotionele steun van een hechte relatie;
- **Afhankelijken** zoeken geborgenheid in een afhankelijkheidsrelatie;
- **Compenseerders** vullen het gebrek aan persoonlijke contacten in door functionele activiteiten;
- **Buitenstaanders** functioneren het liefst buiten de reguliere samenleving;
- **Hoopvollen** hebben veel behoefte aan contacten en hopen dat hun situatie ten goede zal keren;
- **Overlevers** hebben de moed opgegeven en zijn uitsluitend bezig met overleven.

SCHEMA 1 - INTERVENTIEPROFIELEN EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT		
	Uitgangssituatie m.b.t. sociale participatie	
Duur van het isolement	Gericht op sociale participatie	Niet (duidelijk) gericht op sociale participatie
Dreigend isolement (na life-event)	Actieven	Geborgen
Situationeel isolement (na life-event)	Achterblijvers	Afhankelijken
Structureel isolement	Compenseerders	Buitenstaanders
Structureel isolement, met complexe (psychiatrische) problematiek	Hoopvollen	Overlevers

Bron: Machielse, 2011.

Interventies zijn alleen succesvol als ze aansluiten bij het type eenzaamheid of sociaal isolement en bij de strategieën die mensen hanteren om met hun situatie om te gaan. De duur van het isolement geeft een indicatie voor de tijd en de inzet die noodzakelijk is. Personen bij wie het sociaal isolement is ontstaan (of dreigt te ontstaan) als gevolg van (recente) ingrijpende levensgebeurtenissen of omstandigheden hebben tijdelijk ondersteuning nodig. Als het isolement reeds vroeg in het leven is begonnen en iemand nooit goed aansluiting bij anderen heeft kunnen vinden (structureel isolement), is de problematiek complexer. Dan is langdurige en vaak intensieve ondersteuning nodig, waarbij naast het isolement ook andere problemen worden aangepakt.

De handelingsoriëntatie geeft aan in welke richting oplossingen kunnen worden gezocht. Bij typen met een sterke behoefte aan contacten met anderen, liggen interventies die gericht zijn op netwerkontwikkeling en sociale activering voor de hand. Bij typen die niet (duidelijk) op sociale participatie zijn gericht, kunnen interventies worden ingezet die gericht zijn op het vergroten van de zelfredzaamheid, het bijstellen van verwachtingen of het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid.

## 2.6 De inzet van vrijwilligers

De mogelijkheden om vrijwilligers in te zetten, verschillen voor de onderscheiden categorieën. Bij *dreigend* isolement zijn de interventies meestal preventief. In de meeste gevallen kan gemakkelijk een vrijwilliger worden ingezet, voor de begeleiding naar activiteiten of contactbezoek. Bij mensen in een situationeel isolement zijn de interventies vaak gericht op het bieden van emotionele steun en het weghalen van belemmeringen voor participatie. In de meeste gevallen is individuele begeleiding door een professional (korte tijd) noodzakelijk, maar kan tevens een vrijwilliger worden ingezet die de persoon gedurende langere tijd bezoekt of activiteiten onderneemt. Regelmatig contact van een vrijwilliger met een sociaal geïsoleerde oudere en ‘de steun die daarvan uitgaat’ kunnen ervoor zorgen dat de oudere na verloop van tijd meer zelfredzaam is en beter kan deelnemen aan essentiële netwerken (Machielse & Runia, 2013).

Wanneer de eenzaamheid of het isolement *structureel* is, of gepaard gaat met psychiatrische problematiek, is de inzet van vrijwilligers vaak lastiger. *Compenseerders* en *buitenstaanders* zijn gewend hun problemen zelf op te lossen en wijzen alle hulp af. Het vergt veel tijd om hun vertrouwen te winnen en een relatie op te bouwen waarin hulp wordt geaccepteerd. Voor deze categorie is de inzet van een vrijwilliger vrijwel onmogelijk. Bij *hoopvollen* en *overlevers* ligt dat anders. Hun hulpvraag is dermate complex dat verschillende soorten hulp en ondersteuning noodzakelijk zijn. Belangrijke interventies zijn het bieden van emotionele en psychosociale steun, het oplossen van uiteenlopende praktische problemen en het bieden van begeleiding bij het dagelijkse functioneren. In veel gevallen wordt gezocht naar passende vormen van dagbesteding die structuur en invulling aan het leven geven. De hulpverlening aan deze categorieën is langdurig en intensief en in veel gevallen is structurele ondersteuning nodig. Bij deze categorie kunnen gespecialiseerde vrijwilligers een belangrijke rol vervullen. De contacten met deze cliënten verlopen vaak moeizaam en de mogelijkheden tot verandering zijn gering. Het is dan moeilijk voor vrijwilligers om gemotiveerd te blijven. Met name *hoopvollen* hebben de neiging de hulpverlener of de vrijwilliger te claimen en deze verantwoordelijk te maken voor hun situatie. Dat betekent dat vrijwilligers stevig in hun schoenen moeten staan en hun grenzen moeten bewaken (Machielse & Runia, 2013). Ook de communicatie met de begeleidende professional is van belang (Machielse & Hortulanus, 2011).



## 3 De onderzoeksmethode

### 3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de opzet van het empirische onderzoek beschreven. De doelstelling van het onderzoek was meer inzicht te krijgen in de impact en ervaren baat van deelname aan de activiteiten van Vier het Leven voor de deelnemers en in de elementen die in hun ogen van belang zijn om de interventie succesvol te maken. Om deze doelstelling te realiseren is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. We beschrijven allereerst de kwalitatieve onderzoeksmethode die is gehanteerd (3.2). Daarna wordt ingegaan op de dataverzameling (3.3), de onderzoeksgroep (3.4), het verloop van het onderzoek (3.5) en de data-analyse (3.6). Tot slot volgen enkele algemene opmerkingen over de kwaliteit en de bruikbaarheid van het onderzoek (3.7).

### 3.2 Kwalitatieve onderzoeksstrategie

De vraagstelling van dit onderzoek was: *Wat is de betekenis van de activiteiten van Vier het Leven voor de ouderen die eraan deelnemen en hoe kan de effectiviteit ervan worden verhoogd?*

Om deze vraag te beantwoorden is de (ervarings)kennis van de deelnemers van de activiteiten van Vier het Leven nodig. Deze vorm van kennis vereist een kwalitatieve onderzoekstrategie die veel ruimte biedt aan de eigen opvattingen en ervaringen van de onderzochten, in dit geval de ouderen die deelnemen aan de activiteiten van Vier het Leven. Bij kwalitatief onderzoek tracht men de betekenissen die mensen aan gebeurtenissen in het dagelijkse leven geven en de daaruit voortkomende opvattingen en gedragingen te beschrijven, te interpreteren en zo mogelijk te verklaren vanuit het *inner perspective* van de onderzochten (Boeije, 2005, p. 32).

In dit onderzoek staat de betekenis van deelname aan de activiteiten van Vier het Leven en de effecten daarvan voor het dagelijkse leven van de deelnemers centraal. Het gaat daarbij niet om effecten die te meten zijn met objectieve variabelen of instrumenten, maar om de subjectief ervaren effecten die de deelnemers zelf in hun eigen woorden benoemen. Door deelnemers zelf te laten aangeven wat hun ervaringen met de interventie zijn en in hoeverre ze daar baat van hebben ondervonden, ontstaat inzicht in de (subjectief) 'ervaren baat' van de interventie (zie ook Van der Laan, 2003; Melief, 2003). Om deze reden zijn onderzoeksmethoden gebruikt die het mogelijk maken om de effecten vanuit het perspectief van de onderzochte personen te leren kennen: diepte-interviews en participerende observaties. Om het perspectief te verbreden, zijn niet

alleen de deelnemers van de activiteiten van Vier het Leven bij het onderzoek betrokken, maar ook de vrijwilligers die hen begeleiden. Zij hebben vanuit een buitenperspectief hun oordeel gegeven over de baat van de activiteiten voor de deelnemers en brachten soms zaken aan het licht die door de deelnemers zelf niet als zodanig waren benoemd.

### 3.3 Dataverzameling

De data in dit onderzoek zijn verzameld door middel van de volgende methoden:

- Documentanalyse: enquêtes en telefoonlijsten;
- Participerende observaties;
- Interviews: diepte-interviews, groepsinterviews, telefonische interviews;
- Meetinstrument: de Zelfredzaamheid-Matrix (ZRM).

#### 3.3.1 Documentanalyse

##### Enquêtes Vier het Leven

Vier het Leven evalueert ieder jaar het voorgaande theaterseizoen door enquêtes naar deelnemers en vrijwilligers te sturen. Alle deelnemers krijgen een enquête per post. De vrijwilligers kunnen de enquête online invullen met behulp van een gestructureerde enquête met enkele open vragen. Naast persoonlijke informatie (naam, adres en leeftijd) wordt onder andere gevraagd naar de globale financiële draagkracht, (het aanbod van) de voorstellingen en alle organisatorische aspecten daaromtrent, waardering van de activiteiten van Vier het Leven, wonen, dagbesteding, gezondheid, (sociale) omgeving en algemene informatie. Vier het Leven analyseert deze gegevens zelf. De enquêtes over het theaterseizoen 2011-2012 zijn daarnaast door de onderzoekers geanalyseerd. Het betrof enquêtes die waren ingevuld door 930 deelnemers en 122 vrijwilligers. Doel van deze analyse was een eerste inventarisatie van de oordelen van deelnemers en vrijwilligers over inhoud, organisatie en begeleiding van Vier het Leven; het achterhalen van relevante thema's voor het empirische onderzoek en het bepalen van criteria voor de selectie van respondenten.

##### Telefoonlijsten

Het landelijke telefoonnummer van Vier het Leven (035 5245156) kan worden gebeld indien ouderen informatie willen opvragen over praktische zaken zoals de organisatie, een activiteit of hun reservering. Het nummer kan echter ook gebeld worden als men een klacht of een opmerking heeft over de organisatie of als een oudere zich wil in- of uitschrijven als deelnemer bij Vier het Leven. Van al deze telefoongesprekken worden door de telefonistes korte verslagen geschreven. Alle verslagen uit 2012 zijn doorgelezen en geanalyseerd.



### 3.3.2 Participerende observatie

De onderzoekers hebben (actief) geparticipeerd bij drie activiteiten van Vier het Leven. De drie activiteiten zijn met grote zorg uitgekozen: van één voorstelling werd verwacht dat ouderen met veel culturele bagage<sup>5</sup> zouden deelnemen (De Kleine Zielen – Gouda); een tweede voorstelling was gekozen vanwege de verwachting dat vooral ouderen met weinig culturele bagage zouden deelnemen (Peking Acrobats – Amersfoort). Bij de derde voorstelling (La Vie Parisienne – Bussum) hebben de onderzoekers als vrijwilligers kunnen participeren, dat wil zeggen dat ze een deelnemer thuis hebben opgehaald, deze tijdens het theaterbezoek hebben begeleid en na afloop van de voorstelling weer hebben thuis gebracht.

Doel van de participerende observatie was de deelnemers en de gang van zaken ter plaatse te observeren en gegevens te verzamelen voor de beantwoording van de onderzoeksvragen. Zie bijlage 1 voor een uitgebreide beschrijving van deze drie observaties.

### 3.3.3 Diepte-interviews met deelnemers

Semigestructureerde diepte-interviews met 15 ouderen die deelnemen aan de activiteiten van Vier het Leven in het theaterseizoen september 2012 – juli 2013 en 2 ouderen die zich hebben ingeschreven bij Vier het Leven maar nog nooit aan een activiteit hebben deelgenomen.

Het doel van de interviews met de deelnemende ouderen was te achterhalen wat de betekenis van deelname aan activiteiten van Vier het Leven voor de ouderen is en welke verbeteringen volgens hen mogelijk zijn.

Doel van de interviews met ouderen die zich hebben ingeschreven bij Vier het Leven, maar nog nooit hebben deelgenomen, was te onderzoeken of zij drempels ervaren om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven en zo ja, welke dat zijn.

#### Selectieprocedure

Voor de diepte-interviews zijn uit de deelnemers 17 personen geselecteerd. Vanwege het explorerende karakter van het onderzoek heeft de selectie van de ouderen plaatsgevonden via ‘theoriegerichte gegevensverzameling’ (*theoretical sampling*). Dat wil zeggen dat steeds enkele interviews werden gehouden en geanalyseerd en op basis van die bevindingen werden nieuwe ouderen geselecteerd tot verzadiging optrad (zie Boeije, 2005, p. 51).

Bij de selectie van ouderen werd samengewerkt met Vier het Leven. Directeur Annerieke Vonk werd gedurende de interviewperiode een aantal keren via

5 Onder ‘ouderen met veel culturele bagage’ wordt verstaan: ouderen die vanwege hun opvoeding, vrienden of eigen interesse gedurende hun leven regelmatig (actief) in aanraking zijn gekomen met (allerlei vormen van) kunst en cultuur.

e-mail benaderd met het verzoek of zij, (eventueel) met behulp van regio- en locatiecoördinatoren van Vier het Leven, specifieke ouderen wilde benaderen met de vraag of zij geïnterviewd wilden worden.

Op basis van de theoriegerichte gegevensverzameling zijn gedurende de interviewperiode ouderen uit de volgende groepen geïnterviewd:

- *Sociaal vaardige ouderen.* De eerste vijf ouderen zijn uitgezocht en benaderd op basis van de volgende criteria: spraakzaam, open en makkelijk in de omgang. Kortom: ouderen die hun gevoelens goed kunnen verwoorden, (schijnbaar) eenvoudig contact leggen tijdens de activiteiten en eventueel deelnemen aan andere (sociale) activiteiten. Voor het uitproberen van de topiclijst is een proefinterview gehouden met één van deze sociaal vaardige oudere.
- *(Gevoelens van) eenzaamheid.* Na analyse van de eerste vijf interviews is gezocht naar een nieuwe groep respondenten, namelijk eenzame of sociaal geïsoleerde ouderen met een klein of geen sociaal netwerk. Tijdens deze zoektocht is uitvoerig gebruik gemaakt van de eerder besproken telefoonlijsten. Er zijn zeven ouderen benaderd omdat het verslag van hun telefoongesprek met de telefoniste signalen vertoonden van eenzaamheid. Enkele passages uit de telefoonverslagen van deze zeven ouderen zijn: "Mevrouw is ontzettend blij met Vier het Leven, want ze heeft verder niemand", "Mevrouw is sinds kort weduwe en hoopt dat Vier het Leven haar in toekomstige evenementen samen met andere deelnemers bij dezelfde evenementen inboekt zodat ze zich niet alleen voelt. Want veel contacten heeft zij niet met mensen", "Mevrouw is zeer teleurgesteld [ze is als reserve geplaatst bij een uitje], want ze is alleen, heeft geen familie. Zielig verhaal", "... omdat haar echtgenoot kortgeleden is overleden na een lang ziekbed, wil zij weer de deur uit gaan om contacten op te doen" en "Mevrouw haar man is kort geleden overleden. De familie wil haar uit haar isolement trekken".
- *Weinig ervaring met Vier het Leven.* Na voornamelijk ouderen gesproken te hebben die al regelmatig hebben deelgenomen aan activiteiten van Vier het Leven, is er specifiek gezocht naar ouderen die nog niet of slechts een enkele keer hebben deelgenomen.
- *Mannelijke deelnemers.* Het merendeel van de ouderen die deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven is vrouw. Om de kleine maar belangrijke groep mannelijke deelnemers te kunnen spreken, is specifiek gezocht naar mannelijke respondenten.
- *Deelnemers met een Ooievaarspas.* In Den Haag kunnen bewoners met een laag inkomen in aanmerking komen voor de Ooievaarspas. Met deze pas krijgen ze korting op allerlei activiteiten, cursussen, sport en culturele uitjes, waar-

onder de uitjes van Vier het Leven. Het gebruik van de Ooievaarspas door deelnemers van Vier het Leven staat geregistreerd. Op basis van die informatie zijn drie deelnemers benaderd voor een interview.

Naast bovenstaande vijf zoekopdrachten werd gedurende het selectieproces tevens rekening gehouden met de woonplaats van de ouderen. Om een brede spreiding te krijgen, werden ouderen benaderd die woonachtig zijn in verschillende steden en dorpen in Nederland (zie bijlage 2).

#### 3.3.4 **Drie groepsinterviews ('focus groups')**

Een groepsinterview met drie regiocoördinatoren bij de start van het onderzoek. Doel van dit interview was informatie te verzamelen over de gang van zaken bij Vier het Leven met betrekking tot onder andere de inhoud van de activiteiten, de organisatie, de deelnemers en regionale verschillen.

Daarnaast zijn twee groepsinterviews gehouden met locatiecoördinatoren en vrijwilligers van Vier het Leven die ouderen begeleiden. Het eerste groeps gesprek vond plaats bij aanvang van het theaterseizoen, het tweede interview aan het eind van het theaterseizoen. Tijdens deze groeps gesprekken ontstond er interactie tussen de aanwezigen; men bracht elkaar op ideeën, en onderliggende motivaties en attitudes, ervaringen en de gedachten daarachter, veronderstellingen, waarden, emoties, percepties en handelingen werden uitgesproken. Het gesprek werd geleid door twee moderatoren (beide onderzoekers). Waar nodig hebben zij de aanwezigen aangezet om meer uitleg te geven of bepaalde aandachtspunten naar voren te brengen.

Doel van het eerste interview (bij aanvang van het theaterseizoen) was thema's te inventariseren voor de interviews. Doel van het tweede interview (aan het eind van het theaterseizoen) was na te gaan of de vrijwilligers het eens zijn met de interpretatie van de onderzoeksbevindingen ('member check'). Zie bijlage 3 voor een verdere beschrijving van de groepsinterviews.

#### 3.3.5 **Diepte-interview met telefoniste van Vier het Leven**

Een semigestructureerd diepte-interview met een telefoniste (vrijwilligster) van Vier het Leven. Deze vrijwilligster viel op tijdens het eerste groepsinterview vanwege haar kritische houding. Het doel van dit interview was om thema's te inventariseren voor de diepte-interviews met de ouderen.

#### 3.3.6 **Interviews met ex-deelnemers**

Op basis van de telefoonlijsten kregen de onderzoekers informatie over deelnemers die zich willen uitschrijven bij Vier het Leven. Deelnemers die geen concrete reden van opgave hebben gegeven (zoals een verslechterde fysieke dan wel geestelijke gezondheid) zijn opgebeld voor een kort interview. In de telefoonlijst staat bijvoorbeeld geschreven: "Wil uitgeschreven worden, leuk initiatief maar niks voor mij", "Mevrouw gaat liever met de 60+ vereniging mee en daarom

stopt zij met Vier het Leven” en “Afmelden als gast. Hartelijk dank voor de gezellige tijd met uw stichting”. In totaal zijn zes ex-deelnemers telefonisch benaderd met als doel redenen te verzamelen waarom ouderen niet langer willen deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven.

### 3-3-7 **Meting met behulp van de Zelfredzaamheid-Matrix**

Na afloop van de diepte-interviews met de ouderen heeft een meting plaatsgevonden met behulp van de Zelfredzaamheid-Matrix (ZRM) op de domeinen *sociaal netwerk* en *maatschappelijke participatie*. De ZRM is een instrument dat gebruikt kan worden door behandelaars, beleidsmakers en onderzoekers in de (openbare) gezondheidszorg, maatschappelijke dienstverlening en andere aanverwante werkvelden en is ontwikkeld om op eenvoudige wijze de mate van zelfredzaamheid van cliënten te beoordelen (ZRM, 2013). De ZRM is ontwikkeld door GGD Amsterdam in samenwerking met diverse onderzoekers, professionals en beleidsmedewerkers uit verschillende instellingen.

In bijlage 4 is het standaard scoreformulier opgenomen. Het is mogelijk om cliënten op de volgende domeinen te scoren: financiën, dagbesteding, huisvesting, huiselijke relaties, geestelijke gezondheid, lichamelijke gezondheid, verslaving, activiteiten dagelijks leven, sociaal netwerk, maatschappelijke participatie en justitie. Vanwege de focus binnen dit onderzoek op (eventuele) eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen is er voor gekozen om alleen de domeinen sociaal netwerk en maatschappelijke participatie te gebruiken. Tevens is in bijlage 4 een tabel opgenomen waarin is af te lezen wanneer score 1, 2, 3, 4 of 5 moet worden toegekend bij deze twee domeinen. In hoofdstuk 4 zal uitgebreid verslag worden gedaan van de scores die toegekend zijn aan de geïnterviewde ouderen.

### 3-4 **Verloop van het onderzoek**

De bereidheid om deel te nemen aan de interviews was groot onder zowel de coördinatoren en vrijwilligers als de deelnemers van Vier het Leven. De coördinatoren en vrijwilligers die uitgenodigd waren voor één van de drie groepsinterviews vonden het geen probleem om naar Utrecht af te reizen en hun ervaringen met de onderzoekers en hun collega's te delen. Ook de deelnemers die benaderd werden door de coördinatoren met de vraag of zij geïnterviewd mochten worden, waren over het algemeen enthousiast. Het is echter twee keer voorgekomen dat ouderen aanvankelijk aan de coördinatoren lieten weten geïnterviewd te willen worden, maar uiteindelijk toch afzagen van deelname. In beide gevallen was een slechte gezondheid de reden: “Mevrouw is ziekig (last van darmen), is niet zo gelukkig, heeft veel andere activiteiten, kortom: kan en wil geen tijd vrij maken voor een interview” en “Mevrouw geeft vrijwel direct aan niet geïnterviewd te willen worden omdat ze maar een paar keer is mee geweest met Vier het Leven. Ze is aan

haar rug geopereerd, de artsen hebben laten weten dat ze niets meer voor haar kunnen doen. Ze staat op met pijn en gaat er mee naar bed. Mevrouw kan de laatste tijd weinig, daar is ze te slecht voor geworden”. Eén oudere heeft direct aan de coördinator laten weten dat zij niet geïnterviewd wilde worden: “Mevrouw is om persoonlijke redenen nog niet mee geweest, gaat dat in het nieuwe seizoen zeker doen, maar ziet af van medewerking aan het onderzoek”.

### 3.5 Data-analyse

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van datatriangulatie, dat wil zeggen dat de gegevens van zeer uiteenlopende bronnen zijn verzameld. Van alle gegevensbronnen is schriftelijk verslag gedaan. Ter illustratie: bij zowel de participerende observaties, als de diepte-interviews en de groepsinterviews zijn logboeken geschreven, met daarin informatie over onder andere de ambiance, het verloop van het gesprek en een korte samenvatting van de inhoud van het gesprek. Verder zijn alle interviews, zowel de individuele als de groepsinterviews, op de band opgenomen en integraal uitgetypt.

Voor de analyse is al het materiaal verwerkt in het analyseprogramma MAXQDA. MAXQDA is een kwalitatieve data-analyseprogramma waarbij op systematische wijze interviews geanalyseerd kunnen worden aan de hand van zelf geformuleerde labels, bijvoorbeeld *verwachting activiteit*, *drempel deelname activiteit*, *ervaring met vrijwilliger*, *waardering contact tijdens activiteit* of *kennismaking Vier het Leven*. De labels zijn allereerst geformuleerd aan de hand van de verschillende topiclijsten. Vervolgens werd tijdens de analyse van de interviews het aantal labels uitgebreid op basis van de antwoorden van de respondenten. Het codesysteem, waarin op overzichtelijke wijze alle labels gerangschikt staan, bevatte aan het einde van het onderzoek meer dan 2500 interviewfragmenten die allemaal een plaats hadden gevonden in één of meerdere labels. Dit rapport is gebaseerd op de informatie die in deze labels is opgenomen.

De anonimiteit van de respondenten kan gegarandeerd worden; in het onderzoeksverslag zijn hun persoonlijke gegevens nergens terug te vinden, het is dan ook niet mogelijk om citaten te herleiden naar bepaalde personen. Bij ieder citaat staat een respondentnummer vermeld. De geïnterviewde ouderen hebben een nummer van 1 t/m 17. Tevens zijn citaten van regio- en locatietoecoordinatoren en vrijwilligers van Vier het Leven toegevoegd, omdat deze citaten afkomstig zijn uit groeps gesprekken is niet te achterhalen wie de betreffende uitspraak heeft gedaan. Om die reden hebben deze citaten geen respondentnummer gekregen. Tot slot zijn een aantal ex-deelnemers telefonisch geïnterviewd, bij de citaten van deze respondenten staat het nummer T1 t/m T4 vermeld.

In enkele gevallen hebben in de citaten redactionele aanpassingen plaatsgevonden met als doel de leesbaarheid ervan te vergroten.

### 3.6 Kwaliteit van het onderzoek

Dit onderzoek is in de eerste plaats een explorerend onderzoek, gericht op het achterhalen van de opvattingen van deelnemers en vrijwilligers over de betekenis en de impact van deelname aan activiteiten van Vier het Leven. In de conclusies zijn hun opvattingen en visies benut om de onderzoeksvragen te beantwoorden. Om de *inhoudelijke representativiteit* te vergroten zijn de respondenten geselecteerd via 'theoretical sampling' (zie 3.3.3 *Selectieprocedure*). Om de *variatiebreedte* van opvattingen en ervaringen inzichtelijk te maken, zijn respondenten ondervraagd uit verschillende regio's en zijn naast deelnemers ook ex-deelnemers en vrijwilligers en regiocoördinatoren bevroegd.

Vrijwel alle respondenten zijn door medewerkers van Vier het Leven gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. Een belangrijke kanttekening bij deze wijze van selecteren van respondenten is dat het eerste contactmoment gelegd wordt door de organisatie die centraal staat in het onderzoek. Een sociaal wenselijk "ja" op de vraag of de oudere geïnterviewd wilde worden is dan ook groter en het kan verkeerde verwachtingen scheppen, bijvoorbeeld dat men denkt dat de interviewer voor Vier het Leven werkt. Om die reden is tijdens de diepte-interviews de anonimiteit van de oudere expliciet en uitvoerig besproken en gegarandeerd. De redenen waarom gekozen is voor deze selectieprocedure is vanwege de (mensen)kennis van coördinatoren over de ouderen en omdat de coördinatoren eenvoudig contact konden maken met de ouderen. Zij beschikken namelijk over de contactgegevens van de ouderen en bovendien is Vier het Leven voor de ouderen een vertrouwde organisatie. Zonder de coördinatoren was het niet mogelijk geweest specifieke groepen ouderen te benaderen.

Hoewel de onderzoekers niet de pretentie hebben een volledig of representatief beeld te geven van de opvattingen van deelnemers, is de verwachting dat het onderzoek voldoende informatie biedt om als basis te dienen bij de (verdere) ontwikkeling van een visie op de doelstellingen en werkwijze binnen Vier het Leven.

## 4 Geïnterviewde ouderen

### 4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we in op de achtergronden van de ouderen die voor het onderzoek zijn geïnterviewd. Hoe groot, of klein, is hun sociale netwerk? Voelen ze zich wel eens eenzaam? Met wie onderhouden de ouderen sociale contacten? Hoe is het gesteld met hun gezondheid? Hebben zij vroeger arbeid verricht? Zijn ze opgegroeid met (klassieke) muziek, theater of toneel? Hebben ze naast Vier het Leven nog andere sociale activiteiten, en zo ja welke? Vinden ze van zichzelf dat zij een actieve levenshouding hebben? En tot slot: hoe scoren ze op de Zelfredzaamheidsmatrix?<sup>6</sup>

### 4.2 Een slinkend sociaal netwerk

*“Nou ja, ik had er één uit duizend en die krijg ik nooit meer” (Respondent 13)*

Het verlies van contacten, door het overlijden van de partner, overige familieleden, vrienden en/of vriendinnen, is voor veel ouderen een emotioneel feit. Van de zeventien geïnterviewde ouderen is er één gescheiden, zijn er drie getrouwd en zijn er dertien weduwe. Het verlies van de partner is dan ook een veel voorkomende gebeurtenis binnen de deelnemersgroep. De ouderen hebben hun partner op verschillende manieren verloren. In de meeste gevallen ging er een ziekte(proces) aan vooraf. In enkele gevallen was de ziekte dermate heftig dat de oudere de rol innam van mantelzorgster: *“Mijn man was al ziek en hij werd steeds zieker. Ik heb hem tien jaar lang verzorgd. Hij kon op het laatst helemaal niets meer” (Respondent 10).*

Na het overlijden van hun partner zijn enkele ouderen hun praatpaal kwijtgeraakt: *“Wij spraken bijvoorbeeld heel vaak over politiek. We spraken er weer over als we er wat op televisie over hadden gezien. We konden er niets mee bereiken, maar dat maakte niks uit. We konden erover praten. Dat mis je allemaal” (Respondent 2).*

Een ander gevolg is dat ouderen minder snel uitgaan omdat zij niet alleen willen gaan. Een oudere zegt hierover: *“Met mijn man ging ik ook altijd naar het toneel en de schouwburg. En dat miste je, want alleen... Ik ging met de kinderen wel naar toneel en verschillende dingen, maar alleen ga je niet. Dat vind ik nog steeds” (Respondent 4).*

Soms spelen praktische redenen ook een rol, bijvoorbeeld omdat alleen de man een rijbewijs had: *“Ik ben mijn partner verloren en die reed een auto. En die auto die heb ik dus niet. Dus nou ja, nou ben ik afhankelijk van het openbaar vervoer, nou dat gaat niet meer want dat laten mijn benen niet toe” (Respondent 11).*

6 Bijlage 2 bevat een overzicht met persoonskenmerken van de respondenten.

Anderen zagen in het overlijden van hun partner juist wel een reden om de deur uit te gaan: "Maar als je alleen komt te staan, ga je deze dingen doen, dat is zo belangrijk. Dat komt, als je alleen komt te staan krijg je een heel ander leven. Als je samen bent, ben je samen en kijk je naar andere dingen, maar als je alleen bent, heb je er zo'n behoefte aan om eens even weg te zijn" (Respondent 16). In een enkel geval wilde de man niet (langer) mee naar het theater en bleef de vrouw om die reden ook thuis. Na het overlijden van haar man heeft zij zich aangemeld bij Vier het Leven: "Hij wilde niet meer uit. Het was ineens afgelopen. We hadden meestal drie abonnementen, op drie verschillende dingen en het laatste was in Amstelveen en toen ging hij niet meer" (Respondent 2).

Vanwege hun hoge leeftijd worden de ouderen niet alleen geconfronteerd met de dood van hun partner maar ook met de dood van andere familieleden en vrienden en vriendinnen. Hun sociale netwerk wordt steeds kleiner. Nieuwe sociale contacten worden door de ouderen nog amper gemaakt: "Want kijk, vrienden en vriendinnen, die zijn al lang eh... gaan hemelen. En op deze leeftijd krijg je geen vrienden meer. En vooral niet als je nergens komt" (Respondent 11). Eén oudere geeft zelfs aan helemaal geen contacten meer te hebben en zij zegt dat zij hier zwaar onder lijdt: "Altijd alleen. Ik heb helemaal geen kennissen en geen familie meer. Zijn allemaal al verdwenen. Dat is het nadeel van oud worden. Een paar weken geleden kreeg ik twee rouwenvelopen tegelijk. Meer kennissen heb ik niet. Die zijn allemaal al in de grond gezakt. Nu ik nog" (Respondent 8).

### 4.3 **Eenzaamheid**

"Ik ben geen zielig achter-de-geraniums vrouwtje" (Respondent 1)

Eenzaamheid en sociaal isolement zijn beladen onderwerpen waar mensen niet graag over praten. Op eenzaamheid heerst een taboe. Dat bleek ook als tijdens de interviews werd gesproken over de missie van Vier het Leven, namelijk het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit. Een aantal ouderen reageerde enigszins verbaasd op deze missie: "Ja, maar daar heb ik nog geen last van" (Respondent 4) en "Nou, ik ben niet eenzaam hoor" (Respondent 11). Opvallend is ook dat een oudere die eerder in het gesprek aangaf eenzaam te zijn, bij de vraag over de missie van Vier het Leven antwoordde: "Nou ik ben niet eenzaam" (Respondent 8).

Toch heeft een aantal ouderen zich uitgelaten over hun eigen eenzaamheid, soms impliciet en soms expliciet. Hoewel een meerderheid van de ouderen een (groter of kleiner) sociaal netwerk heeft en activiteiten onderneemt, is het voor een aantal van hen moeilijk om alleen thuis te zijn of alleen thuis te komen. Eén van de drie mannen geeft bijvoorbeeld aan: "Ik vind het wel moeilijk, alleen



wezen, echt” (Respondent 13). Andere antwoorden op de vraag “Bent of was u eenzaam?”: “Ja want ik kom de deur nauwelijks meer uit [...] Ik heb geen vriendinnen, ik heb geen vriend meer. Dus ik sta er alleen voor [...] Vooral als laatst van de week met die festiviteiten. Maar ik heb gelukkig een tv. Dat kun je dus zien. Maar dan zie je dus wel wat. Maar je spreekt niemand” (Respondent 11).

De respondent die eerder vertelde geen sociale contacten meer te hebben en aangaf niet eenzaam te zijn: “Ik zit hele dagen hier op m’n dooie uppie in huis, zonder dat de telefoon gaat, zonder dat er iemand aan de deur komt. Want lekker kletsen kan je niet, ja, je kan tegen de televisie kletsen, maar ze geven geen antwoord” (Respondent 8). Ook de mantelzorgrol die sommige ouderen op zich hebben moeten nemen tijdens de ziekte van hun partner kan tot eenzaamheidsgevoelens leiden: “De laatste jaren ging het steeds moeilijker en ik kwam nergens aan toe. Ik was alleen maar met het huis bezig en met hem verzorgen. Vandaar dat wij heel weinig mensen in [...] kennen. Als je jong bent, dan ga je bij de scholen staan met de kinderen en dan gaat het heel snel” (Respondent 10).

Het merendeel van de ouderen voelt zich echter niet eenzaam: “Nou ik ben niet eenzaam hoor, ik kan altijd mensen opvangen of een praatje maken. Ja. Of helpen” (Respondent 9). Voor sommigen is eenzaamheid een te groot woord, “alleen zijn” past beter: “Ik heb wel een familielid die woont in Haarlem, die zie ik weinig, en een in Oss, dat zijn neven van me en die zie ik nauwelijks. En ik heb geen kinderen. Ik ben [...], alles om me heen is weg. En dan val je in een soort van... eenzaam ben ik niet, alleen ben ik. Eenzaamheid is een ander begrip” (Respondent 7).

#### 4.4 Sociaal contacten

“Als het nodig is dan staan ze altijd voor me klaar. [...] maar niet voor elk wissewasje”  
(Respondent 4)

Met wie hebben ouderen contact? Uit de diepte-interviews is gebleken dat de ouderen de meeste contacten hebben met kinderen en kleinkinderen, hoewel er uitzonderingen zijn: vier ouderen hebben geen kinderen. Verder hebben de ouderen goede contacten met vrienden en/of vriendinnen en burens. Enkele ouderen hebben een goede band met hun huishoudelijke hulp.

##### ■ Kinderen en kleinkinderen

Ben meerderheid van de geïnterviewde ouderen heeft kinderen en kleinkinderen. Er zijn echter grote verschillen in de frequentie en de kwaliteit van deze contacten. Van “Ze gaan zo fijn met elkaar om hé. Ze bellen me iedere dag, maar ook met elkaar bellen ze” (Respondent 4) tot “Maar ik weet niet wat ze doen. Eens in de maand komt hij eens een keer op zondag of zaterdag” (Respondent 8). Verder komt uit de interviews naar voren dat het geregeld voorkomt dat de kinderen hun ouders

helpen met de administratie en/of kleine huishoudelijke taken. In tijden van nood, bijvoorbeeld wanneer de oudere ziek is, bieden kinderen de nodige hulp: "Ik moet al dankbaar zijn dat de jongens komen. En daar kan ik altijd op terugvallen als ik me niet lekker voel" (Respondent 1).

#### ■ Vrienden en/of vriendinnen

In 4.8. wordt een opsomming gegeven van zowel contactmomenten van ouderen met vrienden en/of vriendinnen en van sociale activiteiten, zoals (culturele) uitjes of toneel spelen.

#### ■ Buren

De meeste ouderen geven aan dat zij (goed) contact hebben met de buren. In enkele gevallen is er sprake van sterke sociale controle die overigens niet als negatief wordt ervaren: "Mijn buurvrouw zegt altijd: 'Jij bent altijd weg'. Ik zeg: 'Zo vaak ben ik niet weg'. Dan is zij weer ongerust. Ik was een keer met Vier het Leven weg en toen kwam ze de volgende dag van: 'Waar was je nou?' Ik was weg toen en volgens mij had ik alles donker achtergelaten en alleen in de hal brandde licht. Dat mens was helemaal hoteldebotel. [...] Nu doe ik elke ochtend een stukje Luxaflex omhoog" (Respondent 2).

Niet alle ouderen hebben (goed) contact met hun buren. Twee ouderen in aanleunwoningen vertellen: "Ik ben nooit zo'n prater beneden, want je hebt dan een praattafel beneden, maar daar zit ik nooit aan" (Respondent 14) en "Ja, ik ben niet zo'n allemans vriend. Er zitten hier allerlei mensen, er wordt ontzettend veel van en door elkaar gepraat, maar daar hoed ik me voor" (Respondent 9).

Enkele ouderen hebben de straat waarin zij wonen zien veranderen in een straat waarin er weinig contacten zijn tussen buren. "Het wordt steeds minder, omdat er steeds andere mensen komen, dan hoor je aan de taal waar ze vandaan komen" (Respondent 17)

#### ■ Huishoudelijke hulp.

De meeste geïnterviewde ouderen wonen zelfstandig, maar krijgen ondersteuning van een huishoudelijke hulp. Deze hulp kan sterk variëren: van eens in de week stofzuigen tot dagelijkse persoonlijke verzorging. Naast de aanspraak die de ouderen aan de huishoudelijke hulp hebben, komt het in enkele gevallen voor dat er een (hechte) vriendschap ontstaat.

## 4.5 Gezondheid

"[...] mijn koppie gaat beter dan mijn been" (Respondent 2)

Met het ouder worden komen vaak de gebreken, en wanneer deze gebreken (grote) gevolgen hebben voor de mobiliteit van de ouderen komt het actieve en zelfstandige leven al snel in het geding. Enkele ouderen beseffen

dit goed: “Oud worden is leuk, maar je moet niet iets gaan mankeren, dan is het niet leuk” (Respondent 11) en “Mijn benen moeten blijven werken. Dat is het belangrijkste en voor de rest doorgaan met ademen” (Respondent 2).

Een aantal ouderen heeft last van chronische ziektes, en in enkele gevallen van chronische pijn. De algemene tendens is echter dat men zich door een (slechte) gezondheid niet laat ontmoedigen: “Je moet je proberen aan te passen. Dat je zoveel mogelijk dingen kunt doen. Je kunt wel zielig gaan doen; wat overkomt mij? Maar de een krijgt dit en de ander dat. Zo is het leven van mij, om het zo maar te zeggen” (Respondent 3) en “Ik kan net lopen met een vierpoot hier vandaan naar de slaapkamer en toilet. Dat probeer ik zoveel mogelijk te lopen. Ik val ook wel eens en dat kan gebeuren” (Respondent 12).

Veelgenoemde gezondheidsproblemen zijn problemen met lopen en problemen met het gehoor; problemen die in het dagelijkse leven de mobiliteit en daarmee de zelfstandigheid van ouderen kunnen belemmeren. Hoewel een mobiliteitsprobleem in principe geen belemmering is voor deelname aan activiteiten van Vier het Leven – deelnemers met een scootmobiel en rolstoel kunnen deelnemen, deelnemers die slecht ter been zijn kunnen eveneens rekenen op de ondersteuning van vrijwilligers – kunnen gehoorproblemen niet altijd worden opgelost. Soms helpt een ringleiding, maar dat is niet altijd het geval. Daarom kiezen deelnemers met gehoorproblemen voor een bepaald soort voorstelling: “Ik heb problemen met verstaan. Als er veel gesproken wordt, dan versta ik het niet altijd. Muziek is altijd goed. Als het alleen maar praten is, dan vermijd ik dat” (Respondent 12) en “Kijk, heel veel mensen gaan nog veel meer dan ik. Maar ik ben beperkt omdat ik met dat hoorprobleem zit. En dan moet er net iets zijn wat ik wel kan” (Respondent 7).

Ondanks de gezondheidsproblemen en de hoge leeftijd van de deelnemers voelen sommige ouderen zich lichamelijk “te goed” om deel te nemen aan activiteiten (zie ook 10.3.): “Ik ben er te goed voor eigenlijk. Het is hartstikke leuk. Maar dan heb je van die opstapjes, en dan moeten die mensen in die wagentjes, die moeten dan er zo rond ... nou ik stap daar gewoon overheen” (Respondent 13) en “Ik denk het ook wel eens, want ik kan nog aardig lopen en bewegen. Je bent soms omringd door mensen met rollators, stokken en mensen die vergeetachtig zijn, wat ik ook wel ben, maar dan denk ik: ‘mag ik dit eigenlijk wel doen? Mag ik hier eigenlijk wel gebruik van maken?’ Dat is natuurlijk onzin. Daar gaat het niet om” (Respondent 6). De reden waarom deze ouderen toch deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven is vanwege hun grote tevredenheid over de organisatie: ze kunnen onbezorgd deelnemen.

## 4.6 Arbeidsverleden

"Nou ja overal en nergens, van alles wat" (Respondent 11)

Alle geïnterviewde ouderen hebben in het verleden gewerkt en/of vrijwilligerswerk verricht. De drie mannelijke deelnemers hadden als beroep autospuiters, buschauffeur en (internationaal) projectmanager en hebben tot aan hun pensioen gewerkt. De veertien vrouwelijke deelnemers hebben uiteenlopende beroepen uitgeoefend: kleuterjuffrouw, verkoopster in een juwelierszaak, zwemjuffrouw, vertaalster, medewerkster personeelsafdeling, secretaresse, telefoniste, typiste, receptioniste, verpleegster, vrijwilligster bij het Rode Kruis, hulp in de huishouding, wijkleidster Katholieke Vrouwengilde, poppenmaakster, mede eigenaar van een winkel en mede eigenaar van een accountantskantoor. Hoewel de meeste vrouwelijke deelnemers vanwege hun huwelijk moesten stoppen met werken: "Toen ben ik getrouwd. En dan werk je niet meer, vroeger werkte je niet meer. Dat deed je niet. Bleef je lekker thuis" (Respondent 16), bleef een aantal van hen wel gewoon doorwerken: "Ik ben op kantoor verzeild geraakt en hier ben ik voor de rest van mijn leven gebleven. Ik ben telefoniste/receptioniste geweest en ik heb zevenentwintig jaar gewerkt" (Respondent 2). Daarnaast heeft een aantal ouderen op latere leeftijd de carrière van voor het huwelijk weer opgepakt, anderen zijn vrijwilligerswerk gaan doen. Het ouder worden van de kinderen speelde bij deze keuze een (belangrijke) rol. Enkele ouderen zijn op het moment van interviewen nog steeds actief als vrijwilliger (zie ook 4.8.).

## 4.7 Culturele bagage

"Ik ging vroeger al, toen ik heel jong was. Ik houd heel veel van theater, cultuur, lezen en muziek. Ik ben aanhanger van alle vormen van cultuur" (Respondent 6)

Een ruime meerderheid van de geïnterviewde ouderen is opgegroeid met kunst en cultuur en/of heeft ruime ervaring in het deelnemen aan dergelijke activiteiten. Samen met (voornamelijk) de partner bezocht men in het verleden de schouwburg, opera's, toneelstukken en/of muziekoptredens. Enkele ouderen kregen dergelijke bezoeken met de paplepel ingegoten: "Mijn moeder heeft zang gestudeerd aan het conservatorium, die heeft een diploma van het conservatorium. Dus met haar ging ik altijd, ik heb zelf viool gespeeld, altijd naar concerten en opera's. En met mijn vader erbij, die was niet zo muzikaal. Dus het was voor mij na de nare periode in Indië was het erg prettig dat ik mijn ouders had om op terug te vallen. Die gingen ook heel veel naar de schouwburg dus dan ging ik vaak mee" (Respondent 1). Anderen werden voornamelijk aangestoken door het enthousiasme van hun partner. Huwelijk en de kinderen wordt genoemd als redenen voor een tijdelijke pauze in de voorheen gebruikelijke culturele uitjes. Er was wel interesse, maar "het kwam er gewoon niet van" (Respondent 12).

Enkele ouders hebben vóór deelname aan Vier het Leven helemaal geen ervaring opgedaan met culturele activiteiten. Niet iedereen had de keuze om (vanaf jonge leeftijd) aan dergelijke activiteiten deel te nemen; soms waren de financiële middelen simpelweg niet beschikbaar. “Ik kwam vroeger nergens, het was een hoge uitzondering als ik ergens naartoe ging. Het kwam er niet van. Centjes he. [...] Ik weet, mijn ouders konden zich ook niks permitteren” (Respondent 11). Ook speelde mee of men opgroeide in een dorp of in een stad. In het dorp waren namelijk weinig mogelijkheden voor culturele uitjes: “Waar wij vandaan kwamen daar was toen helemaal niets. Een totaal andere tijd. Zelfs de bioscopen waren vaak gesloten. Laat staan dat er iets anders was. Dat was er allemaal niet en in een klein gehucht al helemaal niet” (Respondent 12).

#### 4.8 Activiteiten naast Vier het Leven

“Als ik er goed over nadenk zit mijn hele week altijd vol. Word ik ook zo gek van”  
(Respondent 7)

Vrijwel alle geïnterviewde ouders hebben naast Vier het Leven andere (sociale) activiteiten. De activiteiten zijn zeer gevarieerd. De meest populaire kunnen als volgt worden samengevat:

- **Vrijwilligerswerk**, bijvoorbeeld penningmeester bij de bewonersvereniging, vrijwilligster bij de Zonnebloem en het Rode Kruis en assistent-activiteiten-begeleidster in een verpleeghuis. “Ik vind koffie drinken en kletsen leuk, maar niet altijd. Ik wilde mijn tijd nuttig besteden” (Respondent 10).
- **(Culturele) uitjes**, zoals een bezoek aan het Rijksmuseum of het Museum Boijmans van Beuningen met een petekind, met vriendinnen naar de film of uit eten, naar lezingen in het Museon, kaarten met buurtbewoners of puzzelen met een vriendin. Uitjes van de Zonnebloem en het Rode Kruis zijn ook populair onder de ouders en worden vooral gezien in relatie tot de activiteiten van Vier het Leven: “Ik ben nu mooi aangevuld door Vier het Leven, dus het is nu allemaal prima” (Respondent 15) en “Ik heb al gemerkt dat we dat niet doen bij Vier het Leven, hoewel het heel gezellig is” (Respondent 6). Overigens worden uitjes niet alleen in georganiseerd verband ondernomen. Sommige ouders gaan er ook alleen op uit: “Of ik stap in de bus en ..., of ik laat de regio-taxi komen, en dan ga ik naar Lage Vuursche. Ga ik lekker pannenkoeken eten” (Respondent 9).
- **Toneel- en/of boekenclub**, met vriendinnen wordt overwegend in een informele setting gesproken over boeken en/of toneel. Eén oudere heeft zelf een improvisatietoneelclub opgericht met vriendinnen, iedere week komen zij bij elkaar om, improviserend, een toneelstuk met elkaar te maken. “Ja, ik ben van jongs af aan al bezig. Ik heb vroeger in een toneelgroep gezeten, waar ik

toen nog bij de geneeskundige dienst werkte. Ik heb het altijd prachtig gevonden" (Respondent 6).

- Vakantie, een aantal deelnemers heeft aangegeven met de Zonnebloem op vakantie te gaan. Eén oudere gaat liever zelf op vakantie: "Ja ik ga alleen, ja want ik ga wel graag alleen [...] mijn dochter wil het eigenlijk niet hebben dat ik er dan alleen heen ga [...] Maar ik doe het toch wel" (Respondent 13). Verschillende ouderen hebben aangegeven dat zij met de (klein)kinderen op vakantie gaan.
- Bewegen is voor een aantal geïnterviewde ouderen een belangrijke (individuele) bezigheid. Er wordt vooral veel gefietst, maar ook gebiljart, rondjes gereden met de scootmobiel, in de tuin gewerkt en er wordt gewandeld. Bewegen is echter niet voor alle ouderen even vanzelfsprekend: een meerderheid van de geïnterviewde ouderen maakt namelijk gebruik van een hulpmiddel tijdens het lopen (zie ook 4.5.).

#### 4.9 (Actieve) levenshouding

"Je hoort het, ik ben zo'n bezige bij" (Respondent 9)

Een meerderheid van de ouderen onderneemt naast Vier het Leven nog allerlei activiteiten. Kan gesteld worden dat zij een actief en zelfstandig leven leiden? De meeste ouderen vinden dat zij nu, in relatief goede gezondheid, nog een actief leven hebben, met de nadruk op nu. Met een beetje hulp van anderen – de kinderen, burens of de huishoudelijke hulp – redden zij zich nog prima in hun eigen huis: "Ik ben wel helemaal zelfstandig natuurlijk. Ik heb wel thuiszorg, ik heb een hulp één keer in de week. Maar verder doe ik mijn boodschappen en leef ik helemaal zelfstandig. En dat hoop ik nog lang zo te houden. Alleen ik loop slecht, dat is wel beroerd" (Respondent 15).

Een aantal ouderen woont op het moment van interviewen al in een aanleunwoning waarbij 24 uur per dag hulp beschikbaar is. Zij vinden het echter niet eenvoudig om hulp te vragen: "Want als er nu iets gedaan moet worden, moet ik ook gewoon weer hulp gaan roepen. En ik ben niet iemand die graag hulp inroept. Ik vind het vreselijk als ik iets zelf niet kan doen en ik moet het een ander vragen" (Respondent 14).

#### 4.10 Metingen met de Zelfredzaamheid-Matrix

Na afloop van de interviews zijn de ouderen gescoord op de domeinen sociaal netwerk en maatschappelijk participatie van de Zelfredzaamheid-matrix (zie ook bijlage 4).

SCHEMA 2 - WEERGAVE VAN DE DOMEINEN SOCIAAL NETWERK EN MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE					
Domein	1 – acute problematiek	2 – niet zelfredzaam	3 – beperkt zelfredzaam	4 – voldoende zelfredzaam	5 – volledig zelfredzaam
<b>Sociaal netwerk</b>	Gebrek aan noodzakelijke steun van familie/ vrienden <i>en</i> geen contacten buiten eventuele foute vriendenkring <i>of</i> ernstig sociaal isolement.	Familie/ vrienden hebben niet de vaardigheden/ mogelijkheden om te helpen <i>en</i> nauwelijks contacten buiten eventuele foute vriendenkring. Blijvend, belangrijk probleem als gevolg van actief of passief terugtrekken uit sociale relaties.	Enige steun van familie/ vrienden <i>en</i> enige contacten buiten eventuele foute vriendenkring. Duidelijk probleem in maken of onderhouden van ondersteunende relaties.	Voldoende steun van familie/ vrienden <i>en</i> weinig contacten met eventuele foute vrienden.	Gezond sociaal netwerk <i>en</i> geen foute vrienden.
<b>Maatschappelijke participatie</b>	Niet van toepassing door crisissituatie <i>en/of</i> in 'overlevingsmodus'.	Maatschappelijk geïsoleerd <i>en/of</i> geen sociale vaardigheden <i>en/of</i> gebrek aan motivatie om deel te nemen.	Nauwelijks participierend in maatschappij <i>en/of</i> gebrek aan vaardigheden om betrokken te raken.	Enige maatschappelijke participatie (bijv. adviesgroep, steungroep) maar er zijn hindernissen zoals mobiliteit, discipline, of kinderopvang.	Actief participierend in de maatschappij

Bron: © GGD Amsterdam. Lauriks, Buster, De Wit, Van de Weerd, Tigchelaar & Fassaert (2012).

Op het domein sociaal netwerk scoren zes ouders een 4 ('voldoende zelfredzaam'), tien ouders een 3 ('beperkt zelfredzaam') en één oudere een 2 ('niet zelfredzaam'). Geen enkele oudere heeft een 1 of 5 gescoord, dit wil zeggen dat bij de geïnterviewde ouders geen sprake was van acute problematiek – gebrek aan sociale steun *en/of* ernstig sociaal isolement – maar ook geen sprake van volledige zelfredzaamheid – een gezond sociaal netwerk. De metingen laten daarentegen zien dat vrijwel alle ouders beschikken over *enige* of *voldoende* steun van familie *en/of* vrienden. De tien ouders die beschikken over *enige* steun van familie *en/of* vrienden (score 3) hebben echter wel een



duidelijk probleem in het maken of onderhouden van ondersteunende relaties. Dit heeft voornamelijk te maken met fysieke gezondheidsproblemen en de daarmee verbonden mobiliteitsproblemen. Eén oudere is niet zelfredzaam op het domein sociaal netwerk. Uit het interview blijkt dat zij zich passief heeft teruggetrokken uit sociale relaties; behalve haar zoon (één keer per maand) en een boodschappenhulp (één keer per week) spreekt zij niemand. Bovendien is zij niet tevreden over het contact met deze twee personen.

Op het domein maatschappelijke participatie scoren zeven ouderen een 4 ('voldoende zelfredzaam'), acht ouderen een 3 ('beperkt zelfredzaam') en twee ouderen een 2 ('niet zelfredzaam'). Evenals bij het domein sociaal netwerk geldt ook bij dit domein dat geen enkele oudere een 1 of een 5 gescoord heeft. Bij de geïnterviewde ouderen was geen sprake van acute problematiek – geen maatschappelijke participatie door crisissituatie en/of in 'overlevingsmodus' – maar ook niet van volledige zelfredzaamheid – actief participierend in de maatschappij.

Bij ouderen die op *enige* wijze participeren in de maatschappij (score 4) vormen (wederom) mobiliteitsproblemen een drempel, hoewel zij zich met enige aanpassingen en moeite buiten kunnen bewegen. Bij de acht ouderen die *nauwelijks* participeren in de samenleving (score 3) spelen mobiliteitsproblemen echter een dermate grote rol dat zij zich niet zonder hulp buiten kunnen verplaatsen. Gezien het feit dat vrijwel alle ouderen zelfstandig wonen, is het kunnen bewegen buitenshuis essentieel voor het participeren in de maatschappij. Dit geldt ook voor de twee ouderen die maatschappelijk geïsoleerd zijn en/of geen sociale vaardigheden hebben (score 2). Naast mobiliteitsproblemen is bij hen ook sprake van een gebrek aan sociale vaardigheden.



## 5 Organisatie en verloop activiteiten van Vier het Leven

### 5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de praktische kant van Vier het Leven centraal. Hoe hebben de ouderen kennis gemaakt met Vier het Leven? Wat verwachten zij van hun deelname aan activiteiten van Vier het Leven? Hoe lang en hoe vaak gaan de ouderen mee? Naar welke activiteiten gaat hun voorkeur uit? Spelen de financiën een rol bij het uitzoeken van activiteiten? Staan ouderen vaak op een wachtlijst en wat vinden zij hiervan? Voor we ingaan op deze vragen, geven we een beknopt overzicht van het praktische verloop van een activiteit van Vier het Leven, gezien door de ogen van de ouderen.

### 5.2 Praktisch verloop activiteit Vier het Leven

Aan alle ouderen is gevraagd om hun deelname aan een activiteit vanaf het begin (de aanmelding), tot het einde (het thuis gebracht worden) samen te vatten. Zonder in details te vervallen reconstrueerden de ouderen dit proces als volgt:

- **Aanmelden.** Via de post wordt een lijst en een bijbehorend aanmeldformulier opgestuurd met daarin alle activiteiten die in de regio van de oudere worden georganiseerd. Per activiteit wordt een korte beschrijving gegeven. Ook de prijs en de locatie van de activiteit worden vermeld. Via een telefoontje naar de administratie van Vier het Leven, maar (liever) via een het aanmeldformulier, kunnen ouderen zichzelf opgeven. Daarbij kunnen zij aangeven hoeveel personen er mee gaan en of zij hulpmiddelen nodig hebben. Betaling kan per acceptgiro of eenmalige machtiging; dit kunnen de ouderen zelf aangeven.
- **Een belletje vooraf.** Eén of twee dagen voor de activiteit plaatsvindt, belt de vrijwilliger de oudere op om hem of haar te laten weten op welk tijdstip hij/zij met de auto voor de deur staat om de oudere op te halen.
- **De activiteit.** Nadat de ouderen op de afgesproken tijd is opgehaald door de vrijwilliger (een vrijwilliger met een eigen auto of een (rolstoel)busje), kan het voorkomen dat nog andere ouderen opgehaald worden. De regel is: één vrijwilliger per drie ouderen. Nadat de vrijwilliger en de ouderen de locatie binnenlopen, regelt de vrijwilliger de kaartjes en de garderobe. Verder staan er altijd gereserveerde tafels klaar waar de ouderen een drankje kunnen drinken. Als de voorstelling begint begeleidt de vrijwilliger 'haar' of 'zijn' ouderen naar hun zitplekken. In de pauze staan de gereserveerde tafels en de drankjes wederom klaar en het hele proces van voor de pauze

herhaalt zich. Na afloop van de voorstelling regelt de vrijwilliger de garderobe en brengt de ouderen veilig naar huis. Het protocol is dat de vrijwilliger iedere oudere tot aan de voordeur begeleidt. De vrijwilliger vertrekt pas als de oudere binnen en de deur dicht is.

Uiteraard is deze reconstructie een beknopte weergave die het praktische verloop van een activiteit in grote lijnen weergeeft. Het is slechts bedoeld om lezers duidelijk te maken hoe Vier het Leven haar activiteiten organiseert.

### 5.3 Kennismaking met Vier het Leven

*"Ik zeg altijd er bestaat geen toeval, het valt je toe" (Respondent 7)*

Er zijn verschillende manieren waarop de geïnterviewde ouderen kennis hebben gemaakt met Vier het Leven. Hier volgt een opsomming:

- **Via via**  
Deelnemers en vrijwilligers van Vier het Leven blijken goede ambassadeurs te zijn. Positieve ervaringen met Vier het Leven worden namelijk gedeeld met anderen: via een mede-patiënt in het ziekenhuis, via een vrijwilligster van Vier het Leven, via een kennis, via de kerk en via de bovenbuurvrouw hebben enkele ouderen kennis gemaakt met het bestaan van Vier het Leven.
- **Via familie/kennis**  
Een enkele keer is voorgekomen dat (bezorgde) familie de oudere heeft geattendeerd op Vier het Leven om *"de eenzaamheid wat op te lossen"* (Respondent 11). Een andere oudere heeft via haar dochter kennis gemaakt: *"Dat ze dacht, dat is wel wat voor mamma. En ik vond het zo lief, ik zei: nou, ga ik zeker gebruik van maken"* (Respondent 9).
- **Reclame**  
De meeste ouderen weten van het bestaan van Vier het Leven via reclame van de organisatie, bijvoorbeeld doordat folders werden neergelegd in het verzorgingstehuis, bij de dagverzorging, in een wijkhuis, in het theater of simpelweg in de brievenbus. Ook via reclame in (buurt)kranten/bladen hebben ouderen weet gekregen van Vier het Leven. Een deelnemers vertelt: *"En ik kijk nooit in die weekbladen. Maar toen toevallig wel, ik zie dat staan en toen hebben we opgebeld. Zo is het gekomen"* (Respondent 7).
- **UIT-buro**  
De drie geïnterviewde ouderen uit Den Haag hebben op een speciale manier kennis gemaakt met Vier het Leven: de culturele uitjes die normaliter door

het UIT-buro werden georganiseerd, worden sinds kort door Vier het Leven verzorgd. Vanwege deze overname van taken gaan de ouderen niet langer met UIT mee, maar wel met Vier het Leven.

Sommige deelnemers weten nog precies op welk moment ze in aanraking kwamen met Vier het Leven. Zo vertelt een deelnemer: “Dat is ook weer zo iets, Vier het Leven. Dat was op het moment dat ik me een beetje verdrietig voelde. Zo van ik raak eruit. En dan gebeurt zo iets” (Respondent 7). Een andere oudere vertelde dat zij zich vlak na het overlijden van haar man heeft opgegeven bij Vier het Leven: “Eigenlijk vond ik er niets aan, maar ik had me opgegeven en mijn kinderen zeiden dat ik het moest doen. Ik was er eigenlijk nog niet aan toe” (Respondent 10).

#### 5.4 Verwachtingen eerste keer

*“Nee, ik ben een gek mens. Ik laat alles over me heen komen” (Respondent 5)*

De meeste ouderen hadden geen duidelijke verwachtingen nadat zij zich voor de eerste keer hadden aangemeld voor een activiteit van Vier het Leven: “Nee, ik had helemaal geen verwachting. We gaan mee en we zien wel. Dus ik ben eigenlijk zonder enige verwachting begonnen” (Respondent 12). Zij wisten niet wat zij precies konden verwachten van de activiteit en dachten: “ik zie het wel” (Respondent 6). Twee deelnemers hadden wel een specifieke verwachting, namelijk de deur uit zijn en nieuwe mensen ontmoeten. Eén van hen verwoordde haar verwachting als volgt: “Dat ik mooie dingen zou beleven en nieuwe mensen zou ontmoeten. Dat vind ik altijd heel prettig”, maar geheel in lijn met de andere ouderen besluit zij: “en verder dacht ik: dat zie ik wel. Ik laat het over me heen komen” (Respondent 6).

Met uitzondering van één oudere waren alle ouderen (zeer) tevreden over hun eerste activiteit met Vier het Leven: “Maar het was vanaf de eerste keer al gelijk raak. Het was gelijk al ... oh wat leuk, wat leuk hoe ze dat allemaal doen, ik was gelijk al van oh, dat vind ik ook leuk” (Respondent 17).<sup>7</sup>

#### 5.5 Tijd en frequentie deelname

*“Ik ga altijd mee. Er is altijd wel iets wat je leuk vindt” (Respondent 16)*

Tijdens de diepte-interviews is aan alle ouderen gevraagd hoe lang zij al meegaan met activiteiten van Vier het Leven, en hoe vaak zij gemiddeld per jaar deelnemen. De antwoorden op deze vragen liepen, zoals verwacht, zeer uiteen.

<sup>7</sup> In hoofdstuk 7 volgt meer informatie over het oordeel van de ouderen over de kwaliteit van de activiteiten van Vier het Leven.

Er is namelijk specifiek gezocht naar een heterogene groep ouderen, onder andere op het gebied van ervaring met Vier het Leven. Kortom: zowel ouderen die al jaren lang zeer regelmatig deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven zijn geïnterviewd, als ouderen die slechts één keer zijn meegegaan (of zelfs nog geen enkele keer). Een oudere gaat bijvoorbeeld al jaren mee omdat Vier het Leven in zijn regio al meerdere jaren actief is, terwijl de ouderen uit Den Haag pas sinds kort deel kunnen nemen aan activiteiten van Vier het Leven. De looptijd tussen de verschillende regio's in Nederland kunnen dus sterk uiteen lopen.

Het is lastig om een schatting te geven van het gemiddeld aantal activiteiten waaraan een oudere deelneemt. De meeste ouderen hebben namelijk niet precies bijgehouden hoe vaak zij de afgelopen periode met Vier het Leven zijn weggevoerd. Zij moesten daarom op de gok een antwoord geven op de vraag hoe vaak zij per jaar gemiddeld meegaan met Vier het Leven: "Verleden jaar ben ik verschillende keren mee geweest. Maar vraag me niet waar naar toe" (Respondent 8). Er was echter één uitzondering, deze man houdt precies bij wanneer hij naar welke voorstelling is geweest: "Ik was de eerste die vijftig maal haalde" (Respondent 12).

Tijdens de interviews werd duidelijk dat er verschillende factoren zijn die een rol kunnen spelen bij het aantal keer dat men zich wil inschrijven voor een activiteit, namelijk: het aanbod, de financiën en de wachtlijst. Deze drie factoren zullen in het hiernavolgende apart besproken worden.

## 5.6 Het aanbod

"Ik ga echt 'de krenten' uit de pap halen" (Respondent 12)

De ouderen zijn in het algemeen tevreden over het aanbod. Er werd vol enthousiasme verteld over de verschillende voorstellingen die zij reeds hadden meegevoerd, en er werd uitgekeken naar de activiteiten die nog op de planning stonden. Een greep uit de vele activiteiten die bezocht zijn door de ouderen: HEMA de musical, Josef, Süskind, de veelgeprezen opera Orfeo ed Euridice, De Jantjes, De Kersentuin van Tsjechov, Annie de musical, Tour de Toon, Aïda, Adele, Wibi Soerjadi, en nog veel meer voorstellingen zijn de revue gepasseerd. Het is voor veel deelnemers een uitdaging om een keuze te maken: "Ik kijk naar alle verhaaltjes waarvan ik denk dat ik het leuk vind. Het zal wel niet, maar als ik alles gezien heb, dan ga ik echt schiften en denk ik: maar nu pak ik echt wat ik leuk vind. Ik heb er nog van geen één spijt gehad" (Respondent 2). Slechts één respondent was niet tevreden over het aanbod dat volgens haar voornamelijk bestond uit film, "Daar ga ik niet naartoe" (Respondent 8). Om die reden was zij op het moment van interviewen (mei 2013) dit jaar nog niet mee geweest met een activiteit.

Vrijwel alle ouderen geven aan dat zij alleen deelnemen aan een activiteit van Vier het Leven als de activiteit hen interesseert: “Dus dat sla je over, dat is niets, dat is niets en dat is niets. En dan zie je ineens weer, hé ja, dat wil ik wel, daar zou ik wel naar toe willen” (Respondent 14). Het (uitgebreide) aanbod is voor sommige ouderen dé reden waarom zij deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven.<sup>8</sup>

Naast het feit dat de activiteit inhoudelijk aan moet spreken, speelt het tijdstip waarop een activiteit plaatsvindt voor sommige mensen ook een rol. Niet iedereen vindt het prettig om laat in de avond terug te komen. Ze gaan liever naar een middagvoorstelling: “Dat hijs ik niet meer, als ik ’s avonds te laat thuis kom, dan ben ik te moe. [...] Ik ben al altijd erg moe en dan ’s avonds is de fut eruit. Ik zou best willen maar na mijn 80e ging het niet meer” (Respondent 7).

Een vrijwilliger heeft tijdens de tweede focusgroep aangegeven dat niet alle ouderen zelf kiezen aan welke activiteiten zij deelnemen: “Wat mij opvalt bij een aantal mensen die ik regelmatig ophaal; die hebben zelf niet gekozen maar dan hebben de kinderen gekozen. En dát vind ik een hele bijzondere ervaring. Dan bepalen de kinderen waar hun vader of moeder naartoe gaat. [...] Nou, ik ben wel met ze in gesprek geraakt en dan zeggen ze: ‘Nou, ze kan niet elk weekend komen maar ze gaat dan dingen voor mij regelen dat ik niet zoveel alleen thuis ben’. Dus dan vraag ik: ‘stelt u dat op prijs, en wat vindt u dan van zo’n avond?’ Dat vind ik dan heel bijzonder. Er zijn er een aantal in mijn regio waarvan de kinderen bepalen waar ze heen gaan”.

In 5.3. werd al duidelijk dat sommige ouderen door hun (bezorgde) familie geattendeerd zijn op het bestaan van Vier het Leven. Blijft het niet alleen bij deze attendering? De meeste vrijwilligers hadden nooit eerder gehoord van een dergelijke bemoeienis van de kinderen. Ook tijdens de diepte-interviews met de ouderen is dit niet ter sprake gekomen.

## 5.7 Financiën

“Ik kan het niet mee m’n kist in nemen hoor” (Respondent 8)

De kosten van een activiteit van Vier het Leven kunnen sterk uiteen lopen. Zo kost een kaartje voor de film *Pride & Prejudice* bijvoorbeeld € 19,50, terwijl er voor een kaartje van *Opera Gala 2013* € 49,90 betaald moet worden. Speelt de prijs van een activiteit een rol bij de keuze om wel of niet deel te nemen aan een activiteit van Vier het Leven?<sup>9</sup>

Enkele ouderen geven aan dat financiën een rol spelen bij het al dan niet deelnemen aan een activiteit. Eén oudere vertelt dat de prijzen een rol spelen bij het selecteren van een activiteit; zij wil namelijk een “bepaald bedrag” per jaar uitgeven aan activiteiten van Vier het Leven. “Maar ik denk wel: dan doe ik een ander ding

8 Zie ook 6.3. over inhoudelijke motivaties van deelnemers.

9 Zie ook 10.4. over de financiële drempel om deel te nemen.

maar niet, maar dan ga ik wel naar een toneelstuk. Ik ben er dol op. Ik doe dat wel snel" (Respondent 6). Een andere oudere geeft aan vanwege financiële redenen niet te kunnen deelnemen aan de activiteiten in een hogere prijsklasse: "We hebben wel wat spaarcenten, maar verder heb ik alleen maar AOW. Dan ga je niet zomaar 65 euro uitgeven voor een uitje" (Respondent 10). Tot slot geeft een respondent aan dat zij liever niet kiest voor de duurdere activiteiten: "Soms denk ik: 'behoorlijk aan de prijs'. De Jantjes, ik noem maar wat. Nou, ik denk, dan doe ik liever wat anders" (Respondent 3).

Drie ouderen maken gebruik van de Ooievaarspas, die alleen beschikbaar is voor bewoners van Den Haag met een laag inkomen. Met deze pas krijgen de ouderen onder andere korting op uitjes van Vier het Leven. Zonder deze pas zou één oudere waarschijnlijk niet zo vaak kunnen deelnemen als zij zou willen: "Drie keer kun je niet betalen. Maar omdat je de Ooievaarspas hebt, kun je voor de helft" (Respondent 17), terwijl een andere Ooievaarspashoudster juist vertelt dat budget voor haar geen rol speelt: "Nee, het is veel belangrijker de programma's die je aangeboden krijgt. Dat vind ik belangrijk. Daar moet je niet op letten. Als je één keer in de maand ergens heen kan gaan moet je daar niet op letten" (Respondent 16).

Voor een meerderheid van de ouderen speelt budget geen doorslaggevende rol wanneer zij een of meerdere activiteiten selecteren. De ouderen hebben het "er graag voor over", zo vertelde een respondent: "Daar kijk ik even niet naar. Ik pak op het ogenblik even alles, want het heeft voor mij een bepaald nut dat ik eruit ben. Ik denk dan: wie dan leeft, wie dan zorgt" (Respondent 2). De inmiddels overleden man van één deelneemster heeft er destijds bij zijn kinderen op aangedrongen dat zijn vrouw, ook na zijn dood, de financiële ruimte moet krijgen om mee te kunnen gaan met Vier het Leven: "En die heeft gezegd: ik wil dat moeder – in al die negen jaren zijn we nooit meer met vakantie geweest, jullie weten dat – ik wil dat moeder Vier het Leven aanhoudt. En de jongens hebben gezegd: natuurlijk doen we dat! [...] En dat doen ze ook. Er wordt nooit gevraagd van mam wat kost dat of wat is dat veel. Nee hoor" (Respondent 5). Maar ook voor deze groep ouderen geldt: "Wij zijn grootgebracht van geen schulden hebben en als iets niet kan, kan het niet" (Respondent 4).

Tot slot verwijzen verschillende ouderen naar (bevriende) ouderen met minder financiële middelen. Zo vertelde een man dat een bevriend stel minder vaak mee gaat met Vier het Leven vanwege hun financiële situatie: "Die hebben niet voldoende budget om zo vaak te gaan als ze zouden willen" (Respondent 12). Ook een andere oudere kent iemand die vanwege financiën niet of nauwelijks met Vier het Leven meegaat: "Maar die heeft niet zo'n dikke portemonnee. Dat vind ik triest want ze zou er ook wel graag uit willen. Ze zegt: 'Ik kan op dit ogenblik niet dat uitgeven, wat ik graag zou willen'. Dat vind ik dan ook weer triest" (Respondent 2).

## 5.8 Wachtlijst

*“Dat je wel eens achter het net vist” (Respondent 2)*

Sommige ouderen hebben er nog nooit mee te maken gehad, maar anderen zijn er wel (goed) bekend mee: de wachtlijst die opgesteld wordt als een activiteit te veel aanmeldingen heeft. Sommige deelnemers proberen de wachtlijst voor te zijn door zich zo snel mogelijk aan te melden: *“Ja, je moet er wel bijtijds bij zijn, ja. Als ik een formulier krijg, dan schrijf ik me ook onmiddellijk in” (Respondent 15).*

Hoewel de ouderen het “jammer” vinden dat zij soms niet kunnen deelnemen aan de activiteiten waarvoor zij zich hebben opgegeven, is er ook wel begrip: *“Meestal krijg ik er wel iets van. Iedere maand of iedere twee maanden wel één. Je kan niet verlangen dat je ze allemaal krijgt. Ik ben al tevreden met één” (Respondent 16)* en *“Ja, dat je de ene keer wel en de andere keer niet. Dat weet je nou eenmaal!” (Respondent 2).*





## 6 Motivaties om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven

### 6.1 Inleiding

Er zijn zeer uiteenlopende motivaties genoemd waarom ouderen deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven. Vanwege deze verscheidenheid is er voor gekozen om de motivaties in te delen in de volgende drie categorieën: sociale motivatie, inhoudelijke motivatie en praktische motivatie. In het navolgende worden de categorieën uitgebreid geïllustreerd.

### 6.2 Sociale motivatie

*“Anders, als je alleen bent, dan blijft je waarschijnlijk alleen. Nu zijn een heleboel mensen alleen” (Respondent 3)*

De ouderen noemen uiteenlopende sociale redenen waarom zij deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven:

#### ■ Gebrek sociale omgeving

Eerder in dit onderzoek werd duidelijk dat de meeste ouderen te maken hebben met een kleiner wordende sociale omgeving, zeker na het overlijden van hun partner (en tevens, vaak, vaste stapmaatje). Niet iedere oudere heeft iemand in de naaste omgeving waarmee hij of zij op stap kan. *“Ja, we gingen hier naar stadhuisconcerten en ook wel eens naar de Robeco concerten. Maar hier, we hadden een abonnement op [...]. Dat miste ik toen wel, toen heb ik een jaar niks gehad, dat miste ik zo. [...] Ik hoopte altijd dat ik via de kerk of via wat anders weer een medelisteraar vond” (Respondent 1).*

Verschillende ouderen merken op dat zij niet altijd een beroep willen doen op de kinderen. En dat zij soms geen kinderen of kennissen in hun omgeving hebben waarmee zij graag uit zouden willen gaan: *“Je wil die kinderen niet altijd lastig vallen. Je moet zolang je kan zelfstandig blijven” (Respondent 16).* Diverse regiocoördinatoren en vrijwilligers bevestigen dit: *“Dan hebben ze wel de kinderen, maar zijn gewoon bang om hen te belasten. En dan denken ze, ‘heerlijk met Vier het Leven kan ik dat doen, dan heb ik toch een hele leuke avond, ben ik niet alleen, maar ik hoef ook niet altijd mijn kinderen of anderen lastig te vallen”.*

#### ■ Niet alleen op stap

Na het wegvallen van hun (vaak) vaste stapmaatje is het voor veel ouderen geen optie om alleen weg te gaan: *“Nou ja als je gewend bent om altijd met je man te gaan, met de kinderen ben ik ook veel gegaan, maar alleen naar de schouwburg*

zou ik nooit gaan. Alleen ga je echt niet naar de schouwburg hoor" (Respondent 4). Een andere respondent geeft aan geen grote problemen te zien in het alleen gaan. Het probleem voor haar is juist dat zij verder niemand kent als zij eenmaal ter plaatse is: "Ik kan ook wel zelf gaan, maar doordat je nog zo weinig mensen kent vind ik dat wat moeilijker en niet gezellig. Wij deden altijd samen leuke dingen en nu ga je in je eentje" (Respondent 10). Bij Vier het Leven is dit anders. Het is voor de ouderen belangrijk dat zij niet "als eenling binnenkomen" omdat "je opvang hebt, je hebt mensen om je heen die je kennen" (Respondent 14).

- Gezellig kletsen en een positieve sfeer

Enkele ouderen noemen het gezellig "kletsen" en de daarmee gepaard gaande positieve en vrolijke sfeer als motivatie om mee te gaan met Vier het Leven. "Het is altijd een hele vrolijke stemming vind ik. Echt zo'n haha van geklets. En ze kennen elkaar natuurlijk ook, die er al langer zijn. Ja, ik denk dat het voor een kwart zeker een feest is" (Respondent 1), "Ja, want je ontmoet wel iedere keer andere mensen. Sommigen zijn wel met z'n tweeën, maar je praat onwillekeurig ergens over. Het was druk onderweg, of heeft u nog veel voorstellingen of... ja. Je kan natuurlijk je mond houden. Dan kun je ook thuis blijven. Maar het is toch wel gezellig met andere mensen, vind ik" (Respondent 3) en "Ja, je zit met zijn vieren die avond, je hoort toch wel weer, er is altijd wel één van de andere twee of één van de andere drie, de begeleidster of één van de dames die wel wat te vertellen heeft. Ja, samen. Dat is misschien wat van Vier het Leven de opzet is ook. De gezelligheid voor de mensen brengen" (Respondent 1). De positieve sfeer tijdens de activiteiten werd ook benoemd door de coördinatoren en vrijwilligers. Zo vertelde een vrijwilliger: "Dan zeg ik: we gaan er een leuke avond van maken. Dan stappen ze in de auto en dan zeg ik: we gaan er een feest van maken. En op een of andere manier werkt het".

- Onder de mensen zijn

In het verlengde van de motivaties 'niet alleen op stap' en 'gezellig kletsen en een positieve sfeer' kan gesteld worden dat het simpelweg 'onder de mensen' zijn tevens een belangrijke reden is om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven. Zo vertelde één vrouw dat zij vanwege haar hechte vriendschap met een vriendin weinig andere contacten heeft opgedaan. Zij gaat met Vier het Leven mee, "Gewoon om onder de mensen te zijn" (Respondent 2).

- De deur uit

Verschillende ouderen geven aan het niet prettig te vinden om (langere tijd) thuis te zijn: "Dat was misschien eind januari en toen sprak ik haar weer en vroeg ze: 'Hoe gaat het?' en ik zei: 'Lieverd. Ik zie niks anders dan die muren om me heen en ik ga nergens naartoe' (Respondent 2) en "Ja nou, ik mag graag uitgaan en ik kan niet best thuis zitten" (Respondent 13). Ook andere ouderen hebben aangegeven met Vier het Leven mee te gaan om de deur uit te gaan. Zonder de praktische steun van Vier het Leven zouden zij niet zo snel naar een activiteit buitens-

huis gaan. “Dat je er even uit bent, dat je nog culturele dingen hebt. En vooral als je alleen bent. Ik vind het dus het prettigste dat ze je thuis komen ophalen. Anders kwam ik er echt niet toe. Dat is het belangrijkste” (Respondent 16).

Dit wordt ook bevestigd door een coördinator, zij vertelt: “Ja dan denk ik altijd, daar is het dus ook precies voor bedoeld. Dat is dan zo grappig om dat dan terug te horen vanuit de mond van de mensen zelf, dat ze het zo geweldig vinden dat ze weer een avond er op uit zijn geweest. Dat ze nergens meer komen”.

### 6.3 Inhoudelijke motivatie

“Om je cultureel weer even op te frissen” (Respondent 15)

Eerder in dit onderzoek is vastgesteld dat een meerderheid van de ouderen (grote) kennis heeft van, en ervaring heeft met kunst en cultuur. Een aantal ouderen heeft dan ook aangegeven voornamelijk vanwege de inhoud van de activiteiten deel te nemen aan Vier het Leven. De volgende redenen zijn genoemd:

- **Opgevoed met kunst en cultuur**

Enkele ouderen geven aan dat kunst en cultuur, bezoek aan toneel, theater en muziekstukken, een onmisbaar onderdeel is van hun leven. “Dat is toch wel belangrijk in je leven, dat je even wat van kunst en zo bekijkt. Ik heb ook een tijd gehad dat ik ’s middags hier naar concerten ging of zo, met een vriendin. Dat is toch wel erg belangrijk. Dat je niet alleen maar een beetje tv zit te kijken. Ik zou het voor geen goud willen missen” (Respondent 16) en “[...] mijn motivatie is dat ik zo opgevoed ben na de oorlog met cultuur. Dat is een deel van mijn wezen. Ik kan dat niet in mijn eentje meer en dan is dit zo’n ontegenwoordige oplossing voor mij. [...] Dus een stuk van mijn eigen achtergrond, mijn culturele achtergrond en daarnaast ook een stuk van mijzelf, dat graag individueel weg is. Ik zag twee elementen die mij enorm aanspraken en voor de rest heb ik het gewoon over me laten komen. En het was meer dan fantastisch” (Respondent 7).

- **Het aanbod**

Het is niet voor alle ouderen vanzelfsprekend om mee te gaan met Vier het Leven. Hun deelname hangt namelijk af van het aanbod: “Het ligt eraan. Ik heb ook wel eens helemaal niet ingeschreven. Het ligt aan mijn interesse. Ja, je moet natuurlijk wel je interesse hebben, anders hoefje niet mee te gaan. Maar dat is een bijkomstigheid, dat je voor de deur afgezet wordt. Het is nou eenmaal nodig” (Respondent 17). Ook voor een man met weinig culturele bagage is zijn belangrijkste motivatie om deel te nemen inhoudelijke interesse: “En de motivatie zoek je uit het overzicht dat je krijgt” (Respondent 12).

- **Eigen keuze in deelname activiteiten**  
Een aantal ouderen waardeert het erg dat er een groot aanbod aan activiteiten is waarin de ouderen zelf een keuze kunnen maken: "Om mensen dus nog echt te laten genieten. Van dat wat ook hun hartenwens is, want je kan kiezen. Ook dat nog, je kan kiezen wat je wilt. Er is voor alles wat wils. Er is cabaret, theater, muziek, er is van alles. Het is zo groot in opzet" (Respondent 7) en "Je bent ook niet gedwongen om dat te doen. Je kan nu wel een hele stapel van die programma's binnenkrijgen, maar als er niets bij zit, hoef je het niet te doen" (Respondent 14).
- **Inhoudelijke gesprekken**  
Verschillende ouderen hebben aangegeven dat zij onder andere deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven vanwege de mogelijkheid tot inhoudelijke gesprekken met zowel deelnemers als vrijwilligers: "Ik voel me helemaal op mijn gemak. [...] ik kom er met mensen die hetzelfde ambiëren. De mensen die me komen ophalen houden ook van toneel, want anders gaan ze niet met dat onderdeel mee en dat vind ik prettig. Dat is ook zo met de bezoekers en dat is erg goed en je kunt er dan over praten" (Respondent 6).

## 6.4 Praktische motivatie

"Ja, ik hoef niets te doen. Je wordt er lui van" (Respondent 12)

De meeste ouderen zijn, naast wellicht sociale en/of culturele redenen, voornamelijk om praktische redenen gemotiveerd om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven. De volgende redenen zijn genoemd:

- **Persoonlijke behandeling**  
De regel bij Vier het Leven is dat iedere vrijwilliger maximaal drie ouderen onder zijn of haar verantwoordelijkheid heeft. Dit persoonlijke contact wordt zeer gewaardeerd door de ouderen. "En je hoeft helemaal niks te doen, ze zijn zo zorgzaam voor je. Ze geven je een arm als je niet kunt lopen, ga even lekker zitten, ze brengen je je jas aan en ze brengen je jas weg. En als het afgelopen is brengen ze je terug. Ik kan niet anders zeggen, dat is zo hartverwarmend" (Respondent 7). Deze bevinding komt overeen met de ervaring van één van de geïnterviewde regiocoördinatoren: "Dat vinden ze het mooiste feest, dat ze eigenlijk als een soort koningin behandeld worden, zo voelen ze dat". De waardering van de persoonlijke behandeling van de vrijwilligers komt ook terug bij de volgende motivatie.
- **Moeilijk ter been**  
Een meerderheid van de ouderen ondervindt in meer of mindere mate problemen met lopen. Sommige ouderen zitten in een rolstoel of maken gebruik van een scootmobiel, anderen maken gebruik van een stok of een rollator. Omdat

bij Vier het Leven altijd rekening wordt gehouden met deze fysieke beperkingen, voelen ouderen zich zelfverzekerder genoeg om deel te nemen aan activiteiten. “Ja, want ze vragen altijd: heeft u hulp nodig? Of een rolstoel? Dus nou, geen rolstoel, maar wel een arm. Ja, ik wil wel graag even een armpje hebben. Persoonlijk hè. Ik moet dus wel even geholpen worden met lopen. Ik zou het kunnen, maar ik voel me niet safe en doordat er zoveel krukken zijn ben ik bang dat ze tegen me aanstoten en dan ben ik zelf niet zo goed ter been, dat ik dan makkelijk zou vallen” (Respondent 1).

Zonder de persoonlijke ondersteuning van vrijwilligers zouden veel ouderen, zo geven zij zelf aan, niet aan dergelijke activiteiten kunnen deelnemen: “Ja, anders zou ik niet meer weg kunnen. Dan zou ik met een taxi opgehaald moeten worden, dan sta je alleen. Dan kom je ook alleen binnen, er zijn ook trapjes en zo. Er is altijd iemand die je helpt met twee treetjes, anders kan ik dat niet. Vooral met de rollator, dat moet je dan alleen doen. Dat kan anders niet. Het is gewoon onmisbaar, eerlijk waar. Ik zou het voor geen goud willen missen. Eerlijk waar! Ik meen het van harte” (Respondent 16) en “Er wordt je een hoop uit handen genomen, waardoor het makkelijker wordt om ergens naar toe te gaan. [...] Want ik kan ook op mezelf naar de Ahoy of iets dergelijks, of naar de Luxor. Maar dan moet je zelf alweer gaan organiseren en bespreken dat je met de scootmobiel komt en dan moet je weer allemaal gaan vragen of dat kan” (Respondent 14).

Een oudere met mobiliteitsproblemen vult aan: “Voor mij is het belangrijk, aangezien mijn handicap, dat je vanaf de deur gehaald wordt, begeleid wordt naar de voorstelling. Je jas wordt aangenomen voor de garderobe, je gaat een kopje koffie drinken met elkaar, je maakt een praatje. Dat vind ik heel belangrijk. Dat ze echt alles voor je doen” (Respondent 16). Vooral in de winter, met name als er sneeuw ligt, wordt deze ondersteuning zeer gewaardeerd: “Dan krijg je een arm en dan wordt je bijna naar de auto gedragen” (Respondent 6).

- Niet naar buiten durven (veiligheid)

Een aantal ouderen heeft moeite met (alleen) buiten zijn als het donker is. Omdat een vrijwilliger meeloopt tot aan de deur en wacht totdat de oudere binnen is, vinden de meeste deelnemers het geen probleem om met Vier het Leven in het donker thuis te komen: “Ik heb het gerust geweten dat ik heerlijk voor de deur afgezet word en dat er naar me gekeken wordt. Ik ben echt geen held in het donker. Zelfs niet in de tuin” (Respondent 2). Twee ouderen zijn in het verleden beroofd. Om die reden willen ook zij niet (alleen) over straat lopen als het donker is. Voor Vier het Leven maken zij echter een uitzondering: “Ja. En daar zit de schrik van in. Ik durf niet meer weg. En daardoor krijg je de gelegenheid om met mensen mee te gaan en je wordt ook thuisgebracht en hoef je 's avonds niet meer laat over de straat. Want dan ga je niet. Want het duurt heel lang voordat je dat kwijt bent” (Respondent 17) en “[...] anders zou ik echt niet meer 's avonds weg gaan hoor. Dat kan ook niet meer. En juist met ouderen dan zijn ze dikwijls heel brutaal. Het moet altijd safe zijn als iets goed is. Als ik aan iets twijfel dan doe ik het niet. En ik vind dat mag ook op mijn leeftijd” (Respondent 4).

- **Slechte (openbaar) vervoersmogelijkheden**  
Voor ouderen die slecht ter been zijn is openbaar vervoer niet altijd mogelijk. Zo vertelt één respondent: *"Maar met de bus was ik niet meer gegaan, want die nemen ook geen rollator mee. Dus ik had anders niet meer weggegaan denk ik. Omdat het ook in een andere plaats is"* (Respondent 3).  
Een oudere vertelt dat ouderen die in principe nog wel kunnen autorijden, dit vaak liever niet in het donker doen. Een vrijwilliger bevestigde deze uitspraak: *"Ze vinden het vervelend om de auto daar te moeten parkeren en toch een stuk in het donker naar het theater te moeten lopen en 's avonds de auto niet meer bij het huis kwijt kunnen. Ik rij gewoon door, maakt mij niet uit, en ik wacht echt tot ze binnen zijn. En dat vinden ze echt geweldig"*.
- **Gemak is een aantal keren genoemd als motivatie om deel te nemen met Vier het Leven.** Twee ouderen doelden op de praktische kant van Vier het Leven: *"En ook het gemak. Ik heb namelijk geen computer. Dat maakt het natuurlijk voor bestellen moeilijker"* (Respondent 1) en *"Ja, dan kom je je huis uit. En voor het gemak word je opgehaald, er wordt voor je gezorgd en je wordt keurig thuis gebracht. Dus je hebt helemaal geen drukte. Ideaal"* (Respondent 12). Een andere oudere doelde meer op haar gemoedstoestand dan op de praktische kant van de activiteiten: *"Ik voel me helemaal op mijn gemak. Ik hoef geen taxi's te bellen of in de regen te staan en ik kom er met mensen die hetzelfde ambiëren"* (Respondent 6).
- **Een verwenavond, zo omschreef één oudere haar motivatie om met Vier het Leven mee te gaan.** Zij vertelde: *"Ik ga ook met vriendinnen en met de kinderen. Dit is extra. Als ik de deur uitga, dan wordt er gebeld – ik ben gisteren nog geweest – en dan denk ik: ik laat me verwennen. Zo ervaar ik het, want je wordt helemaal van begin tot eind verwend, tot je weer terugkomt. Er wordt voor je gezorgd en dat vind ik heerlijk. Dat geef ik mijzelf als cadeau"* (Respondent 6).
- **Alles wordt geregeld is tot slot een veelgenoemde reden om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven.** De meeste ouderen roemen het gehele proces: van eenvoudig aanmelden tot aan het thuisgebracht worden bij de voordeur. Een mooie bijkomstigheid is dat ouderen vanwege de uitgebreide organisatie van Vier het Leven het idee hebben er helemaal uit te zijn, zoals bijvoorbeeld een oudere vertelde: *"Je hoeft niets te regelen, anders waren we nooit gegaan. Je hebt echt het gevoel: ik ben uit. Heel mooi dat dat er is"* (Respondent 12).

Het voorgaande laat zien dat de drie categorieën niet geheel los van elkaar staan omdat ouderen vaak een combinatie van motivaties hebben voor hun deelname aan activiteiten van Vier het Leven. De meeste ouderen melden zich aan voor activiteiten vanwege het totaalpakket dat wordt aangeboden: het eenvoudige aanmeldproces, het uitgebreide aanbod, de positieve sfeer en de persoonlijke benadering van de vrijwilliger voor, tijdens en na afloop van de activiteit.

## 7 De kwaliteit van activiteiten van vier het leven volgens de geïnterviewde ouderen

### 7.1 Inleiding

Wat is het algemene oordeel van ouderen over Vier het Leven? Zijn de ouderen tevreden over hun deelname aan activiteiten van Vier het Leven? Wat vinden de ouderen eigenlijk van het functioneren van de vrijwilligers? Wat is volgens hen de succesfactor van Vier het Leven? Zijn er wellicht verbeterpunten mogelijk? Op deze vragen zal in dit hoofdstuk een antwoord gegeven worden.

### 7.2 Algemeen oordeel Vier het Leven

*“Ik ben honderd procent tevreden” (Respondent 8)*

Het unanieme oordeel van alle geïnterviewde ouderen over Vier het Leven is: (zeer) tevreden. Ze noemen verschillende redenen voor hun tevredenheid.

De meeste ouderen zijn kort en krachtig in hun oordeel over Vier het Leven: *“We zijn er content mee hè. Ja, ik vind het heel leuk” (Respondent 17)*, *“Ik zou ook niet weten over wat ze niet tevreden moeten zijn” (Respondent 16)*, *“Ik ben alleen heel tevreden erover dus ik kan geen klachten hebben. Van alle kanten hoor ik het ook hoor. Ook van de mensen met wie je spreekt hoor” (Respondent 4)*. De woorden “fantastisch” en “geweldig” zijn ook geregeld genoemd: *“In ieder geval, ik heb het meteen fantastisch gevonden” (Respondent 8)*, *“Ja, ik vind dat, ik zeg het nogmaals, in een woord fantastisch. Echt waar. Ik vind het gewoon een hele fijne organisatie. [...] Ja, ik vind dat echt, het is echt fantastisch” (Respondent 17)*, *“Vier het Leven is een fantastische... dit heeft Helma zo fantastisch gedaan” (Respondent 5)*, *“Ik vind het echt geweldig” (Respondent 6)* en *“Ja, ik vind het een geweldige instelling” (Respondent 15)*.

#### ■ De sociale gedachte

Een aantal ouderen waardeert Vier het Leven vanwege de sociale gedachte achter dit initiatief: *“Geweldig. Ik vind het zo'n geweldig initiatief, dat mensen dit zijn gaan doen. En dat er ook vrijwilligers zijn die dit willen doen. Ik vind het zo'n sociaal geheel. Het is niet alleen Vier het Leven en de vrijwilligers, maar ook de gedachte erachter dat mensen dit in hun vrije tijd doen” (Respondent 7)* en *“Dat dit nou ontsproten is aan één mensje. Ze zijn nu met z'n tweeën. Maar Helma is er ook altijd als er iets bijzonders is. Dan is ze ook in die zaal hè. En ze is altijd zo ontzettend lief, ze heeft voor iedereen een goed woord” (Respondent 5)*.

- Het aanbod

De grote diversiteit aan activiteiten is voor een aantal ouderen dé reden waarom zij zo tevreden zijn over Vier het Leven. Omdat de ouderen zelf kunnen kiezen naar welke voorstelling zij willen, komt het weinig voor dat ouderen ontevreden zijn: "Ja, eigenlijk wordt het altijd goed verzorgd. Ik heb nog nooit meegemaakt dat je zegt, nou ja... 'Niet goed'. Ja en omdat je zo een keuze hebt, je kan zelf kiezen waar je naar toe wilt" (Respondent 4) en "Het maakt niet uit wat je interesseert of niet, je mag kiezen. En ze doen er alles aan om je toch te laten gaan. Behoorlijk goed, gelijk reageren, niet te lang wachten" (Respondent 17). Een andere oudere is zelfs tevreden als hij een voorstelling bezoekt die hem in eerste instantie minder aanspreekt: "Ik geef me soms op en dan denk ik nou dat is niks, maar dat ballet ook hè, daar verwacht ik helemaal niets van, maar ik vond dat zo schitterend mooi. Die muziek allemaal. Ohhhh" (Respondent 13).

- Niet tevreden

Sommige ouderen hebben een voorstelling bijgewoond waar zij niet tevreden over waren. De voorstelling voldeed niet aan hun verwachtingen. De teleurstelling overheerste maar tegelijkertijd beseffen ze dat niet altijd aan alle verwachtingen voldaan kan worden. "Je kunt niet alles naar jouw smaak hebben. Alles leer je en alles zie je en op de televisie ook en daar krijg je ook niet altijd wat je verwacht als je denkt van: ik kies iets uit" (Respondent 2) en "We hebben een keer een voorstelling meegemaakt die wij niet zo leuk vonden, maar dat kan een keer gebeuren" (Respondent 12).

Ook heeft een aantal deelnemers meegemaakt dat een andere deelnemer binnen de groep niet tevreden was over de voorstelling: "Maar die mevrouw; ik kijk zo naar haar, zegt ze: 'die piano kwam helemaal niet tot z'n recht! Ik vind er niets aan!' Ik kijk haar aan. Ik zeg; 'dan moet u wel een geweldenaar zijn op muziekgebied. Ik, als domoor, ik heb genoten. Het spijt me voor u'" (Respondent 5) en "Toen zei iemand; 'ik vind het helemaal niks'. En toen was het pauze en toen zaten we dus met twee groepjes van vier en toen zei die ene van die ene groep en ook mijn groepje, zal ik maar zeggen: 'ik vond het helemaal niks'. Ik denk: hoe zal dat gaan? Want ik ga nooit ergens tussentijds weg of zo" (Respondent 3). Deze ouderen waren niet op de hoogte van de procedure als een oudere de voorstelling tegen vindt vallen en naar huis wil. Met name bij de laatst geciteerde oudere gaf dit spanning: "Dat was natuurlijk toch een beetje penibele situatie. Ik denk; ik doe m'n mond niet open in eerste instantie even. Ik laat het even over me komen".

- De goede verzorging

Een andere reden voor tevredenheid die is genoemd, is de "goede verzorging" tijdens de activiteit: "Belangrijk vind ik dat mensen opgehaald worden, begeleid worden die mindervalide, en de begeleiding, de rolstoelen worden aangepakt, de dingen worden aangepakt... Dat mensen toch mee kunnen en kunnen genieten. Neem nou bijvoorbeeld mezelf, als ik het niet meer zou kunnen, dan ga ik toch mee. Dat



vind ik dus een hele fijne...[...] En ik zeg nogmaals, ik hoop er heel lang gebruik van te maken” (Respondent 17). Een andere deelnemers geeft aan “in de watten gelegd te worden” tijdens activiteiten van Vier het Leven (Respondent 6).

#### ■ Eigen ouders

Sommige ouderen zijn zo tevreden over Vier het Leven, dat zij het jammer vinden dat hun eigen ouders niet van een dergelijk initiatief hebben kunnen genieten. De ouderen vertellen: “Denk er wel om, als ik naar mijn moeder kijk, die had ook reuma. Dat arme mens had eigenlijk niks, die was afhankelijk van mij. Ik nam haar nog wel mee naar het concertgebouw 's middags, met moeite. Maar dat dit allemaal kan” (Respondent 7) en “Ik kan niet anders zeggen; dit is een instelling... ik heb vaak gedacht: ach, hadden onze ouders dit maar mee kunnen maken he? Want wij gaan uit...” (Respondent 5).

### 7.3 Vrijwilligers van Vier het Leven

*“Alsof het je eigen moeder is, die ze dan naar binnen helpen. Met evenveel egards. Die egards met een zoon-dochter-moeder idee” (Respondent 5)*

De meer dan 1500 vrijwilligers vervullen een grote, belangrijke rol tijdens activiteiten van Vier het Leven. Om die reden wordt uitgebreid stilgestaan bij het oordeel over deze vrijwilligers.

Een meerderheid van de ouderen waardeert de vrijwilligers vanwege hun behulpzaamheid en zorgzaamheid tijdens de activiteiten: “Ze zijn zo behulpzaam. Ik zou niet weten wat ze nou nog meer voor me moeten doen. Ze letten op je, ze houden je vast, zetten je neer. Als ik naar het toilet moet staan ze te wachten tot je terugkomt” (Respondent 7) en “Ja, je krijgt het idee dat je de enigste bent. Zoveel aandacht besteden ze aan je” (Respondent 14).

De behulpzaamheid en zorgzaamheid van de vrijwilligers heeft voor veel ouderen ook een diepere betekenis. De gewaardeerde inzet van vrijwilligers wordt namelijk als “dankbaar”, “dierbaar” en “hartverwarmend” ervaren. “Dankbaar, dat is het woord wat je dan hebt. Dankbaar en blij dat andere mensen iets voor je over hebben” (Respondent 5) en “En dat geeft je zo'n heerlijk rustig gevoel en ook eigenlijk wel iets dierbaars. Dat zijn allemaal hele leuke mensen, die vrijwilligers. En dat kan ook niet anders, anders zou je zoiets niet doen. En ik vind het hartverwarmend. De warmte die je ontvangt, die vind ik zeer belangrijk. Dat er mensen zijn die aardig voor je zijn en belangstellend voor je zijn. Dat haalt je eenzaamheid ook weg. Zo simpel is het” (Respondent 7). Een andere respondent vertelt tot slot: “Mensen hebben het ervoor over om als vrijwilligers langs al die oude mensen te gaan, die toch gedeeltelijk uit hun isolement worden gehaald. Veel mensen hebben vrouwen en kinderen en die heb ik niet. Ik heb alleen kinderen op vier pootjes. Het is goed georganiseerd en het loopt op rolletjes, op wiel'tjes” (Respondent 2).

Verschillende ouderen geven aan dat de vrijwilligers over een uitstekende sociale antenne beschikken. "De meesten zijn erg attent, staan gelijk op voor je. Die doen alles voor je. Pluspunt, absoluut. Je moet er echt van houden om iemand te helpen. Dat is ook een gave natuurlijk" (Respondent 16), "Dat zijn dus ook mensen die toch sociaal voelend, anders zou je het niet doen. Want je bent natuurlijk, je kunt zeggen, je krijgt een voorstelling gratis, maar je bent wel de hele avond in touw met verantwoording. [...] Ik denk ook dat het zichzelf selecteert hoor" (Respondent 1), "Ik vind de manier waarop de vrijwilligsters ook met mensen omgaan, dat spreekt me heel erg aan. [...] De vriendelijkheid, hoe ze de mensen behandelen. Dat vind ik heel belangrijk. Ik bedoel, ik heb het ook wel eens anders meegemaakt" (Respondent 17) en "[...] met mensen waar je gewoon van voelt dat ze het met liefde doen" (Respondent 7).

De behulpzaamheid en zorgzaamheid wordt overigens niet ervaren als bemoeizuchtig, of zoals een oudere het verwoordde: "Maar ze zijn allemaal even behulpzaam. Niet op een ergerlijke manier. Ze zijn.. alsof het je eigen moeder is. Zo voel ik het aan" (Respondent 5).

Eén oudere roemt het plezier dat vrijwilligers hebben tijdens de activiteiten: "Ja, je ziet, je merkt ook wel daardoor dat ze het met plezier doen. Dat het niet iets is van, nou ik ga maar omdat ik ook een uitje heb, dat ze het echt met plezier doen" (Respondent 14). Verschillende ouderen waarderen de vrijwilligers vanwege hun opleiding (kennis) en "beschaafdheid": "De vrijwilligers die bij Vier het Leven lopen, dat zijn ook gewoon een bepaald soort vrijwilligers inderdaad. Goed opgeleide dames hè? Daar heb ik een goed gevoel over. Zie je, ik zei het hoor. Dat maakt een groot verschil. Ja, ik mag het niet zeggen, maar dat maakt verschil. Of je daarmee gaat of met een ander, dat is toch iets anders. Je kan merken aan de dames dat ze goed opgeleid zijn en beschaafd" (Respondent 17).

Twee ouderen zouden zelf wel vrijwilliger willen zijn, indien hun fysieke gezondheid dat zou toelaten: "Ik zou het zelf willen doen, ik zou zelf gastvrouw willen zijn en die neiging hebben om voor iemand een kopje koffie te halen en te helpen, even naar het toilet te brengen of wat ook. Dat zeg ik al, het zit erin. Helaas kon het niet, ja het gaat gelukkig nu beter, maar je moet natuurlijk daar trappen lopen, de mensen de weg leiden met stoelen en zo" (Respondent 17).

Het aantal mannelijke vrijwilligers is gering, maar "Gelukkig zijn ze er wel, want gisteren had ik een hele leuke: Bastiaan" (Respondent 6). De keren dat enkele ouderen begeleid werden door een mannelijke vrijwilliger lijken in het geheugen gegrift; er werd met veel plezier over verteld. Bijvoorbeeld: "We hebben ook een keer een hele jongeman gehad, ik denk een student. Dat ging ook uitstekend hoor. Het is best leuk als je op deze manier een voorstelling mag zien als student. [...] Ik weet nog dat hij zo verbaasd was dat zoveel van die oude dametjes allemaal voor de pauze witte wijn vroegen" (Respondent 1) en "[...] de laatste die ik had [...] Dat was een lekkere kwebbel. Hij vertelde wat hij deed en dat hij, wat zijn werk betrof, verlenging had gekregen. [...] Hij

is een lekker gezellige baas en we hebben lekker gekletst. Die jonge knullen die ik gezien heb waren ook hartstikke aardig” (Respondent 2).

Wanneer gevraagd werd of zij het jammer vinden dat er zo weinig mannelijke vrijwilligers actief zijn bij Vier het Leven werd over het algemeen neutraal gereageerd: “Ja, die zijn denk ik toch op een ander gebied bezig. Minder fan van... Cultuur. Misschien zijn ze meer fan van sport of politiek” (Respondent 6) of “Dat mannen meer naar een kroeg gaan of zo, of biljarten, of weet ik veel wat” (Respondent 8).

#### 7.4 Succesfactor Vier het Leven

“Je kunt er onbezorgd aan deelnemen” (Respondent 6)

In 2005-2006, het oprichtingsjaar van Vier het Leven, namen 60 ouderen deel aan activiteiten van Vier het Leven. In 2006-2007 steeg het aantal deelnames naar 600. De verwachting is dat het aantal aanmeldingen in 2014 zal stijgen naar 18.000. Steeds meer ouderen lijken enthousiast te zijn over de stichting. Wat is volgens de ouderen de succesfactor van Vier het Leven? Uit het voorgaande is duidelijk geworden welke factoren Vier het Leven zo succesvol maken volgens de ouderen: mogelijkheid om de deur uit te gaan (6.2), inzet van de vrijwilliger (7.3), onbezorgd deelnemen (6.4), positieve sfeer (6.2), de sociale gedachte achter het initiatief (7.2) en het grote aanbod (6.3 en 7.2).

#### 7.5 Verbeterpunten Vier het Leven

Hoewel zij al zeer tevreden zijn over Vier het Leven, hebben vier ouderen een verbeterpunt voor Vier het Leven aangedragen.

- **Uitbreiding aanbod middagactiviteiten**, vanwege de late thuiskomst van avondactiviteiten: “Eer je dan thuis ben, voorstelling is half 11, 11 uur afgelopen. Dan moet je mantel gehaald worden je moet plassen, dan ben je niet voor half 12 thuis en dan ga je ook niet meteen naar bed. En dat is gewoon te laat. Ik heb het wel gedaan af en toe, dan moet ik de prijs maar betalen ervoor de volgende dag. Maar dan ben ik total loss” (Respondent 7).
- **Informatie over tijdsduur voorstelling en pauze**. Deze informatie ontbreekt momenteel op het activiteitenoverzicht: “Ik wil nog even zeggen – als enige aanmerking – dat ik graag zou willen dat ze erbij zetten hoelang de voorstelling is. Dat lijkt me prettig om dat te weten. [...] Het lijkt me ook prettig om te weten of er pauze is. Dat vind ik wel goede informatie. Als je van tevoren weet hoelang daar... Je kunt het ook wel vragen als je er bent. Dat wordt meestal ook wel gezegd: ‘Er is pauze’ of ‘Er is geen pauze’. In de pauze drinken we dan nog wat” (Respondent 6).

- *Uitbreiding aanbod met meer komedie. "Een soort komediant was gistermiddag op tv [...]. Ik heb dubbel gelegen van die hele droge opmerkingen. Man, kom morgen ook weer terug. Het is zo ontzettend leuk. Zo'n programma zou ik ook wel eens willen zien" (Respondent 2).*
- *Uitbreiding soort activiteiten. Twee ouderen geven aan dat zij het concept van Vier het Leven zo waarderen, dat zij ook graag op deze manier aan andere activiteiten zouden willen deelnemen. Bijvoorbeeld een bezoek aan de natuur. "[...] ergens een mooi ritje maken en dan als einddoel, ik noem maar wat, het pannenkoekenrestaurant. Dat ligt ook vaak in de natuur. [...] Al die mensen in die bejaardenhuizen die hebben geen auto meer. Dus die komen eigenlijk nooit echt meer in de natuur. [...] Als je zegt je gaat met een auto even mooi door de bossen of weet ik wat en je gaat ergens, al is het maar een eenvoudige koffiemaaltijd, dat is ook al iets, dat zeg ik wel eens tegen de kinderen. Dat vind ik het moeilijkste haast nog van alleen zijn, alleen eten" (Respondent 1).*

## 8 De baat van activiteiten van Vier het Leven volgens de geïnterviewde ouderen

### 8.1 Inleiding

Zoals reeds gesteld in 3.2 is er voor gekozen om in dit kwalitatieve evaluatieonderzoek op zoek te gaan naar de betekenis die de activiteiten van Vier het Leven hebben voor de deelnemers. Het gaat daarbij om de kwaliteit en de baat van interventies in de ogen van de betrokken personen zelf (Melief, 2003; Van der Laan, 2003). Aan de hand van de ervaren baat van geïnterviewde ouderen is onderzocht of de doelstelling van Vier het Leven, het beperken van sociaal isolement onder ouderen door hen de kans te geven regelmatig deel te nemen aan een sociale activiteit, (h)erkend wordt door de ouderen.

### 8.2 Voor- en napret

*“Zo stond ik in de deur en dan zei hij: ‘Vertel vertel, ik heb je glas voor je sherry al klaar, zal ik even inschenken?’” (Respondent 5)*

Veel ouderen hebben aangegeven dat niet alleen de activiteit zelf veel plezier met zich meebrengt, maar ook het ernaartoe leven en het achteraf bespreken van de activiteit wordt als zeer waardevol ervaren. De ervaringen worden besproken met de deelnemers en vrijwilligers: *“De mensen die me komen ophalen houden ook van toneel, want anders gaan ze niet met dat onderdeel mee en dat vind ik prettig. Dat is ook zo met de bezoekers en dat is erg goed en je kunt er dan over praten” (Respondent 6)*. Maar ook met vrienden en/of familie: *“Ik bel de volgende dag mijn vriendin op [...]. Als ik iets zo geweldig vind, dan heb ik iets om over te vertellen, over iets anders, bijvoorbeeld over een uitvoering van Vier het Leven” (Respondent 2)* en *“Ik vind het prettig dat het niet zomaar iets is en dat als je thuis bent, je erover nadent, met iemand over praat [...]. Ik geniet er heel erg van en je kunt er met mensen over nadenken en -praten. Ik ben van tevoren al aan het oriënteren. Dit is naar aanleiding van het boek, dan heb ik dat boek of ik lees het of ik hoor het van mensen. Ik praat met mijn zoon en die werkt bij theaters” (Respondent 6)*.

Een man geeft aan ook “anders thuis te komen” door de ervaringen. Hij vertelt: *“Je komt heel anders thuis. Je hebt wat meegemaakt en beleefd. In huis maak je normaal gesproken niet zoveel mee. Wat dat betreft is het wel een pre om dat te doen. [...] Ja en dat je ook wat anders beleeft, dan wat je alleen in huis beleeft. Je komt ook veel minder de deur uit dan vroeger natuurlijk” (Respondent 12)*.

Deelnemers met een partner delen hun ervaringen uiteraard ook wanneer zij thuis komen, hoewel het napraten voor één deelnemer veranderd is sinds zijn

vrouw niet langer kan deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven: "Ja, dan kom je thuis en ga je er natuurlijk nog even over praten. En dat doe je nu ook wel. Nu ga je ook wel vertellen wat je gezien hebt, maar toch op een andere manier omdat je het niet allebei gezien hebt" (Respondent 12).

Voor enkele vrouwelijke respondenten begint de voorpret bij het bedenken wat zij tijdens de activiteit voor kleding zullen dragen. Eén deelnemster, maar naar eigen zeggen is zij niet de enige, heeft een uitgebreid ritueel: "Als ik naar Vier het Leven ga, ga ik eerst naar de kapper. Ja, dan hang je 's morgens al je kleren uit dat je precies weet, zodat je niet meer in de kast hoeft te graaien. Je kleren hang je uit, dat ondergoed trek je aan, die schoenen want die lopen makkelijk. Je zet je stok alvast bij de deur, dat je die niet vergeet want zonder stok ben je geen mens. En dat hoor je van allemaal hetzelfde" (Respondent 5). Zij voegt daaraan toe dat de complimentjes die zij krijgt over haar uiterlijk haar veel goed doen, zeker sinds het overlijden van haar partner: "Het aankleden, je opmaken weer, je draagt je mooie dingetjes. Zal ik er een ketting bijhebben? Ja. En als een ander dan tegen je zegt goh wat heb je een leuke sjaal om of een leuke ketting, dan ben je toch blij. Je mist die complimentjes die je anders van hem krijgt. 'Dat is echt leuk, ik ga graag met je uit', weet je wel". Eén van de andere respondenten vertelt dat zij speciale kleding heeft als zij deelneemt aan een activiteit van Vier het Leven. Dit is voor haar een manier om er even "helemaal uit te zijn": "Ja, je doft je nog eens op, je kleedt je nog eens mooi aan" (Respondent 15). Niet alle deelnemers besteden volgens deze vrouwelijke deelnemers evenveel aandacht aan hun uiterlijk, maar dat is voor de meesten geen probleem "Daardoor is iemand niet meer of minder" (Respondent 3).

### 8.3 **Eenzaamheid en sociaal isolement verminderen**

*"Op die avond ben je inderdaad al met een groepje. Dus je bent niet alleen" (Respondent 3)*

Denken ouderen dat Vier het Leven geslaagd is in hun missie sociaal isolement bij deelnemers te beperken? In enkele gevallen wordt door de ouderen niet gesproken over sociaal isolement maar over eenzaamheid. Hoewel in de academische wereld een belangrijk onderscheid wordt gemaakt tussen sociaal isolement en eenzaamheid (zie hoofdstuk 2) kan gesteld worden dat de geïnterviewde ouderen met beide begrippen hetzelfde bedoelen: ouderen die niet tevreden zijn over hun sociale contacten.

Alle geïnterviewde ouderen denken dat sociaal isolement bij ouderen door activiteiten van Vier het Leven kan verminderen. Een aantal ouderen gebruikt hun eigen situatie als voorbeeld om hun standpunt toe te lichten: "Jazeker. Zeker voor mensen als ik die dus eigenlijk alleen zijn en heel weinig mensen meer over hebben. Ik heb eigenlijk niemand, al mijn vrienden zijn dood en mijn man en familie. Je bent in zekere zin

eenzaam. Toch wel. Dit lost het op, want dan kom je ergens wat je hart bepaalt van dat vind ik fijn om te doen. En je ontmoet zulke dierbare mensen al is het maar voor die ene avond, dat je helemaal blij thuiskomt. Dan word je even uit je dip, mocht je een dip hebben, eruit gehaald” (Respondent 7).

Het voorkomt in elk geval dat mensen helemaal in een isolement raken: “Mensen hebben het ervoor over om als vrijwilligers langs al die oude mensen langs te gaan, die toch gedeeltelijk uit hun isolement worden gehaald. [...] Ik spreek voor mezelf. Ik kijk altijd de kat uit de boom voordat ik me aansluit bij mensen, want ik wil geen vergissingen meer maken in de keuze van de mensen, wat ik dus ondervonden heb. [...] Ik ben niet meer zo geïsoleerd en je komt naar buiten” (Respondent 2) en “Ga mijzelf maar na, ik zou lang niet zoveel de deur uit komen als ik dit niet had” (Respondent 15).

Eén respondent geeft aan dat haar eenzaamheidsgevoelens wel verminderen maar niet verdwijnen door haar deelname aan activiteiten van Vier het Leven. De redenen? Er zijn te weinig activiteiten waaraan zij zou willen deelnemen en ze mist ‘bekende gezichten’. “We gaan te weinig uit wat mij betreft. Dat komt natuurlijk ook omdat je niet overal naartoe wilt. Ja, omdat je de volgende keer weer anderen mensen ziet. [Maar los van alle praktische problemen die het zou opleveren. Zou u het wel fijn vinden om dezelfde mensen tegen te komen?] Als het even kan” (Respondent 8).

Anderen omschrijven de contactmomenten tijdens activiteiten van Vier het Leven als reden waarom eenzaamheid en isolement bij ouderen minder wordt: “Omdat je met elkaar zit. Omdat je met elkaar een kopje koffie drinkt, omdat je met elkaar praat. Je zit in een zaaltje dus de mensen gaan elkaar leren kennen, want er zijn ook mensen die elkaar meer zien, dat zei ik zelf ook al. En ze praten met elkaar, ze drinken gezamenlijk een kopje koffie. En dan gaan ze in de pauze ook weer gezamenlijk met elkaar. Dus ze worden inderdaad toch een beetje uit hun eenzaamheid gehaald. Dat vind ik dus wel en dat is hartstikke leuk” (Respondent 17).

Tot slot baseren enkele ouderen hun mening op gesprekken die zij gevoerd hebben met andere deelnemers. Uit die gesprekken blijkt dat Vier het Leven haar doel bereikt: “Ja, dat weet ik zeker. Ik kan me voorstellen dat mensen helemaal geen kinderen en vrienden hebben en die mensen bestaan. Ik heb ook wel van deelnemers gehoord die dan zeiden ‘Dan ben ik er even uit.’ Dat zegt genoeg. Ik vind het echt prachtig” (Respondent 6) en “Ja, het zal wel verminderen. Ik merk het ook wel bij mensen. Hier zit bijvoorbeeld iemand die gaat alleen met de activiteiten mee. En er zijn ook mensen die zeggen: ‘Ik ga er vanavond even lekker uit’” (Respondent 12).

## 8.4 Contact met vrijwilligers en deelnemers

*“We babbelen wel lekker met elkaar” (Respondent 2)*

Tijdens een activiteit van Vier het Leven zijn er verschillende contactmomenten met zowel de vrijwilligers als de deelnemers. In het voorgaande is al veel gezegd over de contacten met vrijwilligers en andere deelnemers, maar in deze paragraaf zal specifiek stilgestaan worden bij de ervaringen van en meningen over deze contactmomenten.

### 8.4.1 Autogesprekken

Het eerste fysieke contactmoment van de oudere met de vrijwilliger en (in de meeste gevallen) andere deelnemers is tijdens de autorit. Het is gebruikelijk dat één vrijwilliger maximaal drie ouderen ophaalt met zijn of haar eigen auto. Het komt echter ook voor dat ouderen met een rolstoelbusje worden opgehaald indien zij gebruik maken van een scootmobiel of rolstoel. In onder andere Den Haag worden de ouderen in één busje opgehaald, met plaats voor maximaal tien ouderen, begeleid door één of meerdere vrijwilligers en een chauffeur.

Ouderen die geregeld deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven herkennen de vrijwilligers en deelnemers. Dit wordt als een pluspunt ervaren: *“Op het laatst ken je natuurlijk de begeleiders, de mensen die je komen ophalen. Het zijn vaak dezelfde en je kent ook de mensen bij wie je dan in de auto zit. De ene houdt van muziek en de andere van toneel of cabaret, dus je krijgt toch weer een bepaalde groep die je steeds weer terugziet”* (Respondent 6) en *“Dat gevoel dat ken ik, want toen mijn man niet meeging, en ik zat bij zo’n meneer of mevrouw in de auto die je niet kent maar die jou wel gebeld heeft, dan na een half jaar ongeveer dan ken je ze zo’n beetje. En dan weet je ook wat er allemaal komt”* (Respondent 5).

De gezelligheid tijdens de autorit hangt samen met de onderlinge interactie: *“Maar ook tijdens die rit: het is gezellig. Ik heb hem al een paar keer gehad, een hele leuke vent, en die zegt: ‘ik heb nog nooit zo gelachen met 80-jarigen!’ Ik zeg: ‘ja, natuurlijk, het is jouw leeftijd natuurlijk niet hè.’ Maar dan zie je dat er nog pit in zit hè?”* (Respondent 5). Ook het “uitzicht” wordt belangrijk gevonden: *“Hoe leuk wij drieën dat vonden toen we naar Hema gingen, dat was ’s middags. Toen is er binnendoor naar Almere gereden. Dus niet via de A1 en dan de afslag. Dan kom je door het Naarderbos en langs de watersportvereniging en hele dure Des Bouvries-flats en weet ik wat en weiland en weet ik wat. En wij waren alle drie zo enthousiast. Daar waren we jaren niet op deze manier geweest. En deze mevrouw deed het wel heen en terug en dat is door ons zo geapprecieerd dat we even buiten waren. Toen dacht ik er zijn dus meer mensen die dat toch wel leuk vinden om een autoritje of...”* (Respondent 1).

Als een oudere als eerste wordt opgehaald heeft diegene het voordeel dat men extra lang in de auto zit: *“Met kerst, zag je allemaal verlichte straten, dat vond ik heel leuk. ‘Het is fijn als je als eerste wordt opgehaald?’ Ja, dan maak je een hele ronde, dat is*



grappig. Dan kom je in wijken waar je nog nooit geweest bent. Ik kom eigenlijk alleen in deze buurt en in de binnenstad. Maar Morgenstond en Clingendael, daar kom ik nooit. [...] ik heb geen reden om daarheen te gaan” (Respondent 15) en “Tja... ik bedoel; nou ja, ik ben dan meestal de eerste die erin zit. Omdat ik dan naast haar zit voorin. Dan zitten we eigenlijk al ergens over te praten of zo. Ze moeten nog veel mensen halen of bent u al eerder geweest of al langer? We praten gewoon ergens over. Goed dat we met de auto zijn, je waait bijna weg. Het gaat eigenlijk, ik ga daar niet zwijgend in zitten nee. Ik ben niet verlegen of zo” (Respondent 3).

#### 8.4.2 Contact oudere met vrijwilliger(s)

Nadat het eerste contact is gelegd tijdens de autorit blijven de ouderen gedurende de gehele activiteit onder toezienend oog van ‘hun’ vrijwilliger. Een aantal ouderen geeft aan dat zij in het begin van hun deelname begeleid werden door min of meer dezelfde vrijwilligers. Inmiddels is dit veranderd: “Ja, in het begin kreeg je wel dezelfde begeleiders, dat waren de oprichters. [...] Want dat krijg je er allemaal bij, als je begint. Ja dat was heel leuk” (Respondent 14). De ouderen hebben er in het algemeen geen problemen mee dat zij niet begeleid worden door dezelfde vrijwilliger: “Vroeger was het met kleinere groepen en minder vrijwilligers. Je had dan een groep uit Bussum die bijvoorbeeld met Naarden mee ging en dat heb je nu minder. Dus die paar kennissen die we hadden van de vrijwilligers zien wij nu zelden, maar soms wel bij een andere groep. Nu zijn het vaak anderen, maar dat maakt niet uit” (Respondent 12) en “Ja, ja. Nou elke keer ook anderen, maar daardoor ken je ook veel van de leiding he” (Respondent 4).

Een aantal ouderen kent de vrijwilliger(s) inmiddels (en andersom) vanwege hun frequente deelname aan activiteiten. Het vertrouwde gevoel dat hiermee gepaard gaat wordt door deze ouderen als waardevol ervaren. “Ja, en weet je wat ik ook altijd zo schattig vind? Sommige meisjes en heren weten nog van de vorige keer. En vragen hoe het verder met je is. En dat geeft voor een heleboel mensen, die dus geen kinderen hebben, die dus alleen zijn... Dat is het vertrouwelijke wat je met ze hebt op dat moment” (Respondent 5) en “Alleen ga je niet. Dat vind ik nog steeds. Maar nu ken je al zoveel mensen daar, kijk ze halen je thuis op, ze bellen een dag van tevoren met, we komen u zo laat halen” (Respondent 4).

Een deelneemster ziet het contact met de vrijwilligers als “extraatje”: “Ik vind de mensen die me begeleiden leuk, of misschien wel leuker. Dat zijn jonge mensen en we praten over gezinnen en over hun hobby’s. Dat is wederzijds en dat is altijd heel leuk in de auto. Dat is eigenlijk nog een extraatje” (Respondent 6), terwijl een andere oudere juist aangeeft de combinatie tussen contacten met vrijwilligers en deelnemers te waarderen: “Ik zou niet alleen met de begeleidster hoeven, nee. Niet omdat ik geen contact heb, want er is genoeg te praten, maar nee. Ik vind als je zo met zijn vieren bent en dan toch vaak zo’n dertig, veertig mensen, dan ben je toch weer een soort van uit. Als je alleen maar met zijn tweeën bent met al die andere mensen die je niet kent” (Respondent 1).

Eén oudere vindt dat er soms wrijving ontstaat tussen verschillende ouderen om de aandacht van de vrijwilliger op te eisen. Ze noemde verschillende voorbeelden ter illustratie: "Deze vrijwilliger heeft twee dames: die en die. Op een gegeven moment zie je dat deze een beetje kwaad doet. Deze mevrouw kan amper lopen, dus die kreeg de arm. Dus deze vrijwilligster bemoeit zich met haar. Ze krijgt van deze mevrouw op de donder, niet op de donder maar zo van... dat ze zich niet met haar bemoeide maar alleen met die. Hoe oud ben je als je ziet dat iemand moeilijk loopt en dat je een arm krijgt? Deze is nog kwiek, want die loopt zonder stok! Zulke dingen gebeuren, dat zie je pas naderhand. Als je wat langer meegaat".

De oudere vervolgde: "En nu was er een meneer. We zaten dus hier, en hier zat een meneer, en we spraken over iets; over dingen van de film. En het was waarschijnlijk iets te lang voor degene die hij begeleidt. Ik zeg: neemt u me niet kwalijk, mevrouw u krijgt hem weer terug. [...] Dan kijken ze naar die man van.. u bent toch voor ons? Niet voor haar? En dat voel je, omdat je dan toevallig de week ervoor dat met die ene hebt gehad. En dat gebeurt dus ook bij oude mensen! Dat van... u bent voor mij, en zorg er maar voor dat ik ook mijn aandeel krijg!".

De oudere in kwestie opperde zelf een oplossing: "Nu heb ik gevraagd: 'misschien is het wel goed als jullie in het midden gaan zitten, dan heeft iedereen jouw aandacht'. En als er iets is, met één aan die kant, dat kan wel. Maar als je in zo'n rij zit kun je toch niet erdoor naar buiten. Dus blijf maar in het midden dat ze allemaal wat van je... Want ik vond dit niet leuk. Ik zeg zo is oud worden niet leuk als je zo hebbertig bent. Je deelt alles met elkaar. Het is een leuke avond. Zorg dan ook dat iedereen een leuke avond heeft en dat jij daar ook aan meewerkt. Ja, toch? Zo is het toch?" (Respondent 5).

Twee respondenten geven aan dat zij ook buiten de activiteiten van Vier het Leven contact hebben met een vrijwilliger. Eén keer is een deelnemer uitgenodigd door een vrijwilliger om samen met hem en zijn twee burens mee te gaan naar een zangdienst in de kerk tijdens Kerstmis. De reden waarom hij haar uitnodigde? "Hij zegt: u straalt altijd zo". Ze heeft de uitnodiging aangenomen, "Ja dat vond ik heel erg leuk" (Respondent 4). Diezelfde deelnemer krijgt met haar verjaardag een bos bloemen van de regiocoördinator, en "met bepaalde dingen, oh ja, dan belt ze mij even. Dus, ze zijn heel attent". Een andere deelnemer vertelt: "Ik heb daar nog een vrouwtje van over gehouden. Die belt me af en toe op. [Een vrijwilligster?] Ja. Die zit nu in Frankrijk, ze zegt als het mooi weer is neem ik je mee en dan gaan we lekker aan de plas wat gebruiken" (Respondent 7).

Afgezien van deze twee deelnemers hebben de overige ouderen geen contact met vrijwilligers van Vier het Leven buiten de activiteiten om.

#### 8.4.3 Contact ouderen onderling

Uit de voorgaande paragraaf is reeds gebleken dat de contacten tussen ouderen en vrijwilligers goed en in sommige gevallen zelfs vertrouwd zijn. Geldt dit ook voor contacten tussen ouderen onderling? De ervaringen lopen zeer uiteen wat betreft het (her)kennen van andere deelnemende ouderen. Zoals eerder

gesteld, nemen sommige ouderen al jaren deel aan activiteiten van Vier het Leven, of gaan zeer frequent mee, anderen zijn recent ingeschreven of gaan slechts een paar keer per jaar mee.

#### 8.4.3.1 **Gesprekken tussen ouderen**

Aan de ouderen is gevraagd de gesprekken te omschrijven die zij voeren met andere deelnemers. De meeste ouderen geven aan dat de gesprekken voornamelijk oppervlakkig van aard zijn. Diepgaande gesprekken over privé-zaken worden door sommige ouderen zelfs actief gemeden: *“Ja, want je kent elkaar niet. Dat hoeft ook niet. Sommige mensen beginnen hele levensgeschiedenissen, maar dat vind ik niet leuk. Ik hoef iemands verleden niet te weten”* (Respondent 16). Het feit dat veel ouderen elkaar niet (goed) kennen wordt genoemd als reden waarom de gesprekken oppervlakkig blijven: *“Nou het is wat oppervlakkig. [...] Want daarbuiten heb je daar helemaal geen contact mee”* (Respondent 14) en *“Ik heb die mensen toevallig voor die avond ontmoet. Maar verder ken ik ze ook eigenlijk niet. Dan praat je inderdaad over koetjes en kalfjes”* (Respondent 3), evenals de korte tijd waarin het gesprek moet plaatsvinden: *“Dat kan ook niet anders, want dan moet je naar zo’n voorstelling. Hooguit in de pauze, maar dan ga je niet over kwalen beginnen. Je begint over of je het mooi vond”* (Respondent 7).

Het wordt door verschillende ouderen niet gewaardeerd als andere deelnemende ouderen zich negatief uitlaten, er mag niet gemopperd worden: *“Hoef ik toch niet te luisteren, dat doe ik dan ook niet. Die mensen groet ik vriendelijk en als ze een beetje mopperig zijn houd ik onmiddellijk mijn mond dicht en doe ik niet meer mee. Dan denk ik: zoek het maar uit. Dat ligt zo aan jezelf”* (Respondent 7) en *“Ja, zie je, dat is wat ik zeg. Daar kan ik niet zo goed tegen, dat negatieve. Probeer toch een beetje positief te denken. Ik zeg ook altijd: hoe is het met je, goed? Je moet niet de hele narigheid aan iemand vertellen”* (Respondent 16).

#### 8.4.3.2 **Behoeftte aan nieuwe contacten**

Wanneer aan de ouderen wordt gevraagd of zij behoefte hebben aan nieuwe contacten via Vier het Leven werd door een meerderheid ‘nee, geen behoefte’ geantwoord: *“Geen vast contact, wel een praatje maken, een beetje afleiding”* (Respondent 13) en *“Ja, maar ach. Je maakt een praatje natuurlijk. Je blijft niet zwijgen, maar verder voor de rest niet”* (Respondent 15). Sommige ouderen gaven aan al een druk sociaal leven te hebben: *“Nee. In zekere zin heb ik daar ook niet zoveel... Ik heb voor mijn leeftijd nog vrij, ook door de kerk hoor, een hele fijne kerkgemeenschap die heel veel voor elkaar over heeft en bezoekt, als het slecht weer is. Elke week hebben we iets van de kerk”* (Respondent 1).

Anderen twijfelen: *“Ja, dat weet ik niet. Ik heb die mensen toevallig voor die avond ontmoet. Maar verder ken ik ze ook eigenlijk niet. [...] Nou ja, omdat je met elkaar, je bent met z’n vieren en die auto wordt weggebracht en die meneer komt weer bij je zitten en dan is er altijd wel een gesprek met elkaar. Op dat moment heb je dat contact, maar om het contact verder dan te verlengen of zo, dat heb ik dus niet”* (Respondent 3).



Zoals reeds eerder bleek, geven verschillende ouderen aan voornamelijk vanwege de activiteit deel te nemen, niet zozeer vanwege het opdoen van nieuwe contacten: "Dat is voor mij niet het belangrijkste. Het gaat voor mij om de onderwerpen die je wil zien of horen, niet om de contacten. Die zijn toch minimaal. Mensen die je ziet, hebben vaak al iemand. Ik maak wel een praatje, maar vind het niet erg om alleen iets te doen" (Respondent 16). Ze nemen deel aan Vier het Leven vanwege de voorstelling: "Ik ga echt voor de voorstelling. 'Sommige mensen gaan ook mee om gezellig te kletsen.[...] Dat is voor mij een bijzaak. Wel onder het koffie drinken met een paar. Je gaat toch mee met een vrijwilliger, die regelt alles en komt bij je zitten. Maar nee, ik ga echt voor de voorstelling hoor" (Respondent 12) en "Nee, nee, je gaat voor diegene wat er gespeeld wordt hoor. Dat vind ik het belangrijkste. Nou ja, je gaat bij iemand zitten en je zit met elkaar te praten. Ook allemaal veel alleen hè. Maar ik ga wel voor degene waar ik naar kijken wil" (Respondent 4).

#### 8.4.3.3 Open staan voor contact

Verschillende ouderen vinden dat ouderen zelf moeten openstaan voor het maken van contact met zowel vrijwilligers als deelnemers. Uit ervaring weten zij dat dit niet voor alle ouderen vanzelfsprekend is: "Het ligt natuurlijk ook een beetje aan jezelf. [...] en dan kom je samen uit zo'n auto en ja, of iemand zegt: wil iemand suiker hebben? Ik noem maar wat. Misschien wel, ja, gevoelens van eenzaamheid. Bij sommige mensen wel ja, dat denk ik wel. Hangt er natuurlijk ook vanaf; je moet je ook openstellen voor andere mensen" (Respondent 3)

Er wordt ook wat van de deelnemers verwacht: "Het is ook een beetje aan jezelf dat je dan je mond niet opendoet. Het is maar een klein praatje. Je moet het zelf ook een beetje doen. Het wordt je niet altijd aangereikt. Vier het Leven reikt het aan, jij moet er wat mee doen. Ik weet niet, je hebt mensen die kunnen, maar daar kan je niets aan doen. Is dat een soort verlegenheid? Komt misschien ook, omdat ik altijd onder de mensen ben geweest. Dat scheelt. Ik maak ook gauw altijd even een praatje" (Respondent 16).

Een open houding maakt het makkelijker om aansluiting bij de groep te vinden, zo vertelt een respondent: "En ze worden meegenomen in de groep. Dan zijn ze niet meer zo alleen. Want dat merkte ik dan ook. Je komt bij mensen die mekaar kennen en dan met mekaar daar naartoe gaan, je gaat je aansluiten en daar moet je zelf aan meewerken natuurlijk. Je moet zelf ook een gesprek aangaan. Als je eigen afzijdig houdt, dan kom je er niet tussen. Dan word je niet geaccepteerd, want dan denken ze die wil geen aansluiting. Dat moet je zelf ook willen" (Respondent 14).

Eén oudere vertelt dat als een dergelijke situatie zich voordoet, zij het initiatief neemt om diegene bij de groep te betrekken: "Ik stap rustig ergens op af, maar er zijn natuurlijk mensen en die moet je ergens bijhalen. En je moet het natuurlijk, niet iedereen kan dat zelf doen. Toch een soort verlegenheid of ja.. ik weet het ook niet. Iets dat ze dat niet durven. Je moet je natuurlijk ook wel een beetje open stellen. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je daar gaat zitten en dat je dan met een boekje gaat zitten" (Respondent 3).

#### 8.4.3.4 Groepjesvorming

De geïnterviewde ouderen nemen, afgezien van twee ouderen die in het verleden met hun partner deelnamen, hoofdzakelijk alleen deel aan activiteiten van Vier het Leven. Een aantal ouderen vindt het niet altijd prettig als er ouderen aanwezig zijn die elkaar al (goed) kennen. Zij vinden het juist een voordeel dat ouderen als individu deelnemen: “Ja, hoor. En als je alleen zou zijn en dan zitten er twee echtparen of zo. Dan zou je alleen blijven, lijkt mij. Die gaan niet een gesprek met jou beginnen. Nog wel die saamhorigheid beïnvloed eigenlijk. Je zit in het zelfde schuitje eigenlijk. Je hebt je aangemeld en je gaat uit met elkaar” (Respondent 3).

Andere deelnemers hebben echter geen moeite om aansluiting te vinden bij bestaande groepjes: “Je hebt ook vaak dat je groepjes hebt, twee uit een bejaardenhuis of een verzorgingshuis of mensen die naast elkaar wonen, of bij elkaar wonen, die elkaar kennen, die vormen dan groepjes, die gaan dan samen ergens naar toe. En dan als alleenstaande dan sluit je je eigen aan en dan wordt er vanzelf een groepsgesprek gehouden” (Respondent 14) en “Je praat gezellig met ze, maar je merkt toch dat ze met z'n meerderen zijn en dat ze elkaar daardoor misschien beter kennen. Ik ben er alleen terechtgekomen. Dat weet ik niet, maar ik babbel altijd met iedereen. Ik heb er geen moeite mee. Ik kan met iedereen babbelen, zolang iemand maar gewoon normaal, fatsoenlijk en beleefd doet en niet schofterig is, want dan sta ik te steigeren” (Respondent 2).

#### 8.4.3.5 Elkaar (her)kennen

De meeste ouderen (her)kennen tijdens activiteiten geregeld één of meerdere ouderen van voorgaande activiteiten van Vier het Leven: “Nou, ik zie vaak wel de geijkte deelnemers, die we intussen wel een beetje kennen” (Respondent 14), hoewel niet iedereen alle gezichten kan onthouden: “Soms wel en dan denk ik: Die heb ik vaker gezien. Bij het afscheid zeggen we ook vaak: ‘Tot ziens, misschien zien we elkaar weer’” (Respondent 15). De vertrouwde gezichten zorgen voor een positieve en gezellige sfeer: “Jawel, en dan maak je gelijk een praatje. Dat is leuk natuurlijk, als je ze een paar keer hebt gezien. Dat is gezellig. Dat vind ik wel belangrijk” (Respondent 16) en “Dan kijk je zo; die zie je nog wel eens. En dan knik je even. Je herkent elkaar; soms zit je met elkaar in de auto. Het is leuk, het is gezellig. Je komt niet bij elkaar thuis, helemaal niet. Maar de herkenning, als je daar bent” (Respondent 5).

Ook komt het voor dat ouderen andere deelnemende ouderen (her)kennen van buiten Vier het Leven. Deze kans wordt vergroot als ouderen uit dezelfde buurt opgehaald worden door een vrijwilliger: “Dan heb je dus, omdat ze mensen uit de buurt ophalen, krijg je dus vaak toch al dat je mensen kent” (Respondent 1) en “In die bussen al, daar praat je ook al. Dan ken je de mensen niet eens. Ze wonen natuurlijk allemaal hier in de buurt, of daarachter. Want ja, er wordt overal... Die mevrouw waar ik het over heb die wordt dan daar opgehaald, zit in Houtwijk. Ik zit dan hier, wordt dan apart opgehaald. En dan ontmoet je elkaar natuurlijk weer daar zo” (Respondent 17).

De ouderen die vooral nieuwe gezichten tegenkomen tijdens de activiteiten vinden dit geen probleem “Want je ontmoet wel iedere keer andere mensen”

(Respondent 3). Een oudere die veel andere ouderen al kent vindt het ook prettig als er weer nieuwe mensen deelnemen: "Ik vind het ook weer leuk als er weer nieuwe mensen bijkomen. Die hebben ook weer hun verhalen, want dat is ook weer leuk. Je gaat met elkaar praten en je hoort weer van elkaar en je hoort weer nieuwe dingen. Dat vind ik prachtig" (Respondent 6).

Eén oudere heeft aangegeven het wel jammer te vinden dat zij steeds nieuwe ouderen ontmoette, haar doel om nieuwe contacten te maken lukte op die manier niet: "Want ja je bent als je ermee uitgaat, iedere keer zie je weer anderen. En nou ja, dat is dan voor een avondje of voor een middagje of zo. En dan verder voor de rest zie je ze niet meer" (Respondent 8).

## 8.5 **Erbij horen**

"Want wij worden ouder en de mannen verliezen wij het eerst en ook omdat dit zo sociaal is. Ik bedoel je hoort er weer bij" (Respondent 5)

Een baat die door meerdere geïnterviewde ouderen wordt ervaren, is dat zij zich (weer) onderdeel voelen van een groep, dat zij ergens bij horen. Dit groepsgevoel kan op verschillende manieren opgeroepen worden bij de ouderen. Bijvoorbeeld doordat men herkend wordt door vrijwilligers en/of andere ouderen: "Ze kennen je allemaal zo'n beetje, want als je dan binnenkomt en een bepaalde eigenaresse, die het dan opgericht heeft, als je dan binnenkomt; Ha meneer [...]! Ja, je wordt herkend, je bent bekend bij de groep, want de groep ken je dan zelf ook" (Respondent 14) en men er niet alleen voor staat: "Ja, je kunt ook wel merken dat die ook alleen zijn, dat je ergens bij hoort dan hè. Ja, dat is gereserveerd en dan zie je ze al zitten hè, en je hebt iedere keer een beetje dezelfde plaats, en ze helpen je door de dingetjes... en dan geven ze je direct al koffie en drinken, dat is al klaar. Ja dat is fantastisch mooi. Mooi, geweldig mooi" (Respondent 13).

Ook de kleinschaligheid is van belang: "Ik voel het als een groepje van vier wat de hele avond bij elkaar blijft. En je merkt ook dat het allemaal groepjes van vier blijven. Wij voelen toch echt wel, ook wel een beetje, in dat groepje van vier, dat ook als de begeleidster weg is, dat we toch even op elkaar letten" (Respondent 1).

Het gevoel deel uit te maken van een groep geeft ook voldoening, zo vertelde een oudere: "Gewoon het gevoel van dat je dan ergens bij gehoord hebt. Ja, goed, maar het is gewoon je krijg dingen thuisgestuurd van, oh ja, dat lijkt me wel leuk, en dat lijkt me wel leuk, dat je dan in kan vullen, en dat ga je ermee uit. Nee, dan heb je het gevoel van, ja je hoort nou ergens bij en daar kan je wat mee" (Respondent 8).

## 8.6 Levensgeluk

*“Vier het Leven is voor een heleboel mensen een lichtpunt” (Respondent 5)*

Vrijwel alle ouderen geven aan dat zij dankbaar zijn voor het kunnen deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven: *“Geluk is het niet, maar dankbaar. Dankbaar, dat is het woord wat je dan hebt. Dankbaar en blij dat andere mensen iets voor je over hebben”* (Respondent 5) en *“Ik geniet van het leven. Wat je geschonken wordt. En ik ben blij dat ik het allemaal kan doen. Want ik zie natuurlijk genoeg jonge mensen die aan de zuurstof zitten, die in een wagen zitten. Dus ik ben dankbaar dat ik dat allemaal mag doen. En daarom wil ik het ook aan een ander geven. En dat is mijn... Ik ben ook vrolijk van aard, ik praat graag met mensen. Dat is de oorzaak. Ik voel me er heerlijk erbij”* (Respondent 17). Daarbij hebben de ouderen aangegeven niet gelukkiger te worden van deelname aan activiteiten van Vier het Leven: *“Dat vind ik een heel groot woord”* (Respondent 14).

Anderen stellen dat de activiteiten een culturele verrijking zijn: *“Het is voor mij gezellig uitgaan. [...] Ik zou het erg vinden als ik niet meer zou kunnen, want dan spreek ik voor mezelf. Ik zou dat wel heel erg missen, want het verrijkt je gedachte. Ik bel de volgende dag mijn vriendin op als ik uit ben geweest van het eten en dan heb ik het erover”* (Respondent 2) en *“Het is misschien een verrijking. [...] De voorstelling vind ik het belangrijkste. Je gaat er naar toe omdat je het beeld van dat concert of opera hebt”* (Respondent 10).

Tot slot geeft een respondent aan dat de activiteiten van Vier het Leven dermate afleiding geven dat zij haar slechte gezondheid even kan vergeten: *“Ja, ik bedoel als een mens blij is en zich gelukkig voelt. Je kan niet altijd gelukkig en blij zijn maar het is zeer belangrijk ook voor je gezondheid. Ik wil niet zeggen dat ik er beter van word, dat mijn reuma weggaat. [...] Het is niet weg, maar de piek is eraf. Dat is hetzelfde als ik zeg: ik ga naar tekenen, want ik heb hele slechte handen, dan denk ik dat kan ik helemaal niet. Als ik alleen zit, maar ik heb dat clubje. En dat zijn hele leuke mensen en dan merk je ook vooruit, ga ernaartoe. Dan ben ik geconcentreerd bezig met iets waar ik geestelijk plezier aan beleef. En dan vergeet je en dan ben je een heel blij mens, al is het maar voor een paar uurtjes. En dat is dan al meer dan genoeg, want je kunt het geluk niet afdwingen in een percentage”* (Respondent 7).





## 9 Doelgroep Vier het Leven volgens de deelnemers

### 9.1 Inleiding

Hoe zouden de ouderen de deelnemers omschrijven waarmee zij in de auto zitten, een drankje drinken en waar zij naast in de zaal zitten? Het antwoord op deze vraag was niet eenduidig. In dit hoofdstuk volgt een overzicht.

### 9.2 Sociale klassen

*“Niet alleen voor de upper ten” (Respondent 16)*

De meningen zijn verdeeld of ouderen voornamelijk uit een hoge sociale klasse komen, of dat deelnemers afkomstig zijn uit zowel hoge, midden of lage klasse. *“Nee, dat zijn allerlei soorten mensen. Het is geen elitegroep. Dat hoeft niet. Het is gewoon voor iedereen. Vier het Leven is voor iedereen. Niet alleen voor de upper ten, dat vind ik een pluspunt. Anders krijg je een bepaalde, dan krijg je dat. Een bepaalde angst van: daar hoor ik niet bij. Dat moet je dus niet hebben. Als je dat gaat doen, dat zou ik ook niet hoeven. Gewoon, je gaat uit. Klaar. Als ik ook naar iets ga, zitten er ook jongens in spijkerbroeken en meisjes in rokken, dat moet toch kunnen? Dat is ontspanning. Vroeger, ik had vroeger een vriendin die ging ook altijd naar de matinee's, die had kanten handschoenen aan en rokken aan, dat was uitgaan. Maar dat is godzijdank niet meer” (Respondent 16)*

Niet alle respondenten denken hier zo over: *“Maar ik merk in dat busje ook dat het mensen zijn die wat hoger opgeleid zijn en die interesse hebben in mooie muziek. Maar ik voel me er ook thuis hoor. Ja, ik voel me altijd wel thuis. En ik raak ook altijd in gesprek. Die andere uitstapjes die ik dan wel eens mee maak, dat zijn een ander soort mensen. Die hun leven misschien hard gewerkt hebben, een groot huishouden hebben gehad, dat is weer een hele andere... Maar deze mensen zijn hoger opgeleid” (Respondent 17)*. Een andere oudere merkt op dat het “niveau” per soort activiteit verschilt. Zij legt uit: *“Ligt er natuurlijk ook aan wat voor dingen je uitzoekt. Bij een musical heb je toch weer een gemengder publiek” (Respondent 15)*.

### 9.3 Cultuurliefhebbers

*“Ik vind het een verademing” (Respondent 2)*

Een aantal ouderen heeft het idee dat voornamelijk ouderen met liefde voor cultuur deelnemen aan activiteiten van Vier het Leven. *“De mensen die gaan, dat*

zijn allemaal mensen die van cultuur houden. Het gaat om mensen die gewend zijn in het leven te staan, cultuur te absorberen en door hun ouderdom en je lichamelijke dingen dat niet meer kan dat het mogelijk gemaakt wordt” (Respondent 7). Een andere oudere ziet dat breder: “Eigenlijk is het voor iedereen geschikt, die maar interesse heeft in theater..” (Respondent 16).

#### 9.4 Open staan voor leuke dingen

“Geen mopperpotten” (Respondent 11)

Twee ouderen geven aan dat de deelnemers open moeten staan voor nieuwe, leuke initiatieven zonder te vervallen in negativiteit. “Iemand die open staat voor leuke dingen. Je moet wel een beetje lef hebben om voor de eerste keer mee te gaan, maar je moet er ook echt voor open staan. Sommige mensen die willen niets meer en die gaan achter de geraniums zitten” (Respondent 12) en “Mensen die gezellig zijn. Niet allemaal, nee maar er zijn altijd mensen waar het nooit goed bij is of het deugt niet. Maar dat kan je aan de buitenkant niet zien” (Respondent 11).

#### 9.5 In hetzelfde schuitje

“Nou, dat je alleen bent” (Respondent 3)

Sommige ouderen vinden het fijn dat zij zich kunnen identificeren met andere deelnemers, met name op het gebied van alleen-zijn na het overlijden van hun partner. “Nou het gewoon met, ik wil niet zeggen lotgenoten, maar leeftijdsgenoten op stap te gaan” (Respondent 8). Ook andere respondenten spreken over het gevoel dat ze lotgenoten zijn: “Ze zijn in dezelfde positie als ik ben. [...] Die zijn ook alleen thuis en houden ook van cultuur” (Respondent 6), “Die saamhorigheid beïnvloed eigenlijk. Je zit in het zelfde schuitje eigenlijk. Je hebt je aangemeld en je gaat uit met elkaar. [‘Allemaal in hetzelfde schuitje?’] Nou, dat je alleen bent” (Respondent 3).

Het vinden van “lotgenoten” bij Vier het Leven werd bevestigd in de focusgroepen. Een coördinator vertelde: “Toevallig afgelopen zondag ook, een auto waarvan de vrijwilligster ook wat ouder was en alle vier hadden ze hun man verloren de afgelopen vijf jaar, dus die hadden meteen een soort klik en die hebben meteen geloof ik al afgesproken voor de volgende keer”.

## 10 Drempels voor deelname aan activiteiten van Vier het Leven

### 10.1 Inleiding

In de vorige hoofdstukken zijn voornamelijk ouderen geciteerd die al aan meerdere activiteiten van Vier het Leven hebben deelgenomen. Er zijn echter ook ouderen die op het moment van interviewen wel ingeschreven stonden bij Vier het Leven, maar nog nooit hebben deelgenomen aan een activiteit. Aan hen is gevraagd welke drempel zij precies ervaren bij het inschrijven voor een activiteit. Deze ervaringen zijn in onderstaand overzicht aangevuld met ervaringen van de andere geïnterviewde ouderen over drempels die zijzelf hebben ervaren, of van ouderen die zij kennen.

### 10.2 Ervaren drempels inschrijving activiteit

*“Ik ben niet mensschuw, helemaal niet, maar ik kijk wel het katje uit de boom, met wie ik contact aanga” (Respondent 11)*

Er zijn uiteenlopende redenen genoemd waarom iemand zichzelf niet wil of kan inschrijven voor een activiteit. Eén van de redenen om niet deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven is het vooruitzicht om *alleen* op stap te gaan en niemand te kennen: *“En dan, mijn probleem is dat ik er alleen op af moet. Nou zegt mijn nichtje dat hoeft niet want je wordt opgehaald en als je er eenmaal met die mensen in aanmerking komt, in aanraking komt, dan krijg je vanzelf ook kennissen want dat is dan de bedoeling. [...] Ik ken het helemaal niet. Ik weet ook niet wat voor mensen zich daar voor opgeven” (Respondent 11)*. Dit is een opvallende bevinding omdat eerder in dit onderzoek gebleken is dat ouderen deelnemen omdat ze dan juist *niet alleen* zijn (zie 6.2).

Daarnaast wordt aangegeven dat het ook te maken heeft met persoonlijkheid, en niet zozeer met Vier het Leven, omdat deze terughoudendheid ook bij andere activiteiten ervaren wordt. Zo vertelde een oudere over een kennis van hem: *“Het is iets nieuws en ze kennen niemand en zijn vaak alleen. En dan vertel je dat ze iemand mee mogen nemen, maar het is gewoon iets nieuws waar je de drempel overheen moet stappen. Dat is met zoveel activiteiten. De drempel is soms te hoog en het is ook een persoonlijke kwestie hoor. Als ze dan toch een keer zijn mee geweest, dan beseffen ze dat ze het veel eerder hadden moeten doen. En dan denken ze dat het moeilijk is om dat alleen te doen, maar dat is het natuurlijk helemaal niet. De meeste mensen zijn alleen” (Respondent 12)* en *“Nou, dat je alleen bent en ik ben er helemaal niet verlegen en ik stap rustig ergens op af, maar er*

zijn natuurlijk mensen en die moet je ergens bijhalen. En je moet het natuurlijk, niet iedereen kan dat zelf doen. Toch een soort verlegenheid of ja.. ik weet het ook niet. Iets dat ze dat niet durven" (Respondent 3).

Een andere oudere vertelde over de drempel van haar buurvrouw, die zij een "angsthaas" noemde, om deel te nemen: "Dat vind ik heel verdrietig. Overal bang voor zijn, niet durven. Je ontnemt jezelf zo veel, ook je plezier in het oud zijn nog. We hebben allemaal kwalen en het wordt er niet beter op. [...] Ik word wel boos omdat mensen zo stom doen, dan denk ik doe er iets aan. Je krijgt het niet cadeau, je moet er veel moeite voor doen. Nogmaals, dat kan ik makkelijk zeggen omdat ik zo ingesteld ben" (Respondent 7).

Een oudere vertelt dat zij haar buurvrouw graag mee wilde nemen naar Vier het Leven, maar de buurvrouw kreeg geen toestemming van haar zieke man: "[...] dan probeer ik haar toch mee te krijgen, ga nou een keer mee. 'Ja, als mijn man in het verpleeghuis is, dat gaat gebeuren, dan kan ik wat meer weg.' Daar heb ik ook begrip voor. Hij is ook ziek geweest, heb ik ook verzorgd. Ben ik ook niet gegaan. Ik ga dan ook niet met vakantie, omdat ik weet dat hij dat niet aankan. Ik bedoel je houdt er toch rekening mee. Maar zo'n uitstapje, daar is toch niks mis mee. Het is gewoon avondwerk. 'Nee, vindt hij niet goed.' [...] Nou, als hij het niet goed zou vinden, zou ik toch gaan. Moet ik dan hier gaan zitten verzuren of wat ook?" (Respondent 17).

Tot slot heeft de partner van één van de ouderen (respondent 17) aangegeven niet mee te gaan met Vier het Leven omdat hij zijn zelfstandigheid nog niet op wil geven. Hij heeft met name last van "het busje" waarmee in Den Haag de deelnemers worden opgehaald: "Ik plaag haar altijd, het busje komt zo. Ja, het is wel wennen, want ik ben natuurlijk heel erg zelfstandig. [...] 'Maar hij houdt niet van mensen. Hij houdt niet van het busje. Daar houdt hij allemaal niet van.' Als het moet, doe ik het. Ik ben nog niet aan het busje toe". Een andere oudere uit dezelfde stad heeft aangegeven dat een kennis van haar niet vaak met Vier het Leven meegaat vanwege diezelfde bus: "Er is ook wel iemand die via mij lid is geworden. Maar die gaat minimaal mee. Niet vaak mee. Vind ze bezwaarlijk, dan moet ze zolang wachten voordat de bus komt, wat een gedoe. Laat maar, toch? Als je gaat zeuren moet je dit niet doen. Je weet die bus, ze schrijven tussen half zeven en zeven wordt je opgehaald. Je kan de eerste zijn, je kan ook de laatste zijn. Je zit klaar, wat is dat nou? [...] Maar ik vind het al een enorme service. Je wordt opgehaald en begeleid. Wat wil je nog maar?" (Respondent 16).

Eén oudere geeft aan wel al een keer deelgenomen te hebben aan een activiteit terwijl zij er eigenlijk nog niet aan toe was vanwege het overlijden van haar man.

### 10.3 Beeldvorming over doelgroep Vier het Leven

*“Ik moet me er wel overheen zetten en niet zozeer om de mensen, maar om het idee. Je ziet alleen maar oude en geen jonge mensen” (Respondent 2)*

Sommige ouderen voelden zich in eerste instantie “niet thuis” bij Vier het Leven, zij behoorden naar eigen zeggen niet tot de doelgroep. Toch hebben zij uiteindelijk besloten om deel te nemen aan activiteiten vanwege de praktische hulp die geboden wordt. *“Dan zag je een rolstoel en allemaal die grijze koppies. Wij voelden ons niet thuis, we waren blij dat we met zijn tweeën nog normaal... We gingen vrij veel naar [...] en elke keer zaten daar weer die mensen. Dus dat was eigenlijk dat ik dacht oh god, dan kom ik tussen die mensen terecht. Dat was eigenlijk... Een beetje flauw dat je jezelf beter voelt dan de anderen” (Respondent 1)* en *“Nu sta je dichterbij dan anders, nu dat je oud bent. Maar ja, ‘alles went’, zeg ik maar eens. ‘Alles went, zelfs hangen’, zeggen ze er nog wel eens bij. Hier kan ik naartoe” (Respondent 2)*.

Het beeld dat een niet-deelnemer heeft van de doelgroep van Vier het Leven is voor haar één van de redenen om zich niet in te schrijven voor een activiteit: *“Nou dat trekt mij niet. Nee, het zijn allemaal, ik heb niks tegen oude mensen want ik ben zelf ook een mens op leeftijd...Maar dat gekonkel onder elkaar, en dat, het zijn net kleine kinderen, ruzie over een kleinigheid. En ik kwam af en toe, nou nu ook niet meer maar ik kwam voorheen nog wel in een verzorgingshuis. Een bejaardenhuis heet dat dan. En als je dan ziet hoe die mensen onder elkaar ruzie maken” (Respondent 11)*.

### 10.4 Financiële drempel

*“Maar die heeft niet zo’n dikke portemonnee” (Respondent 2)*

Onbekend maakt onbemind, zo ervaren sommige ouderen Vier het Leven volgens een geïnterviewde oudere. Geld gaat volgens hem dan een (belangrijke) rol spelen. De bewoners van zijn zorgflat melden zich om die redenen niet aan: *“Ze krijgen een folder voor hun neus, maar die voelen daar niets bij. En die willen het ook niet proberen. Omdat het vreemd is. Het is onbekend. En dan is het makkelijker, zo van onbekend. Onbekend, onbemind. Daarvoor zijn er natuurlijk ook een hoop mensen die ...., en ook dan de financiën, want dan zitten ze op de penning hè, als ze niet weten wat er komt” (Respondent 14)*. Een oudere heeft aangegeven dat een kennis van haar wel wil, maar niet kan deelnemen vanwege de kosten: *“Dat vind ik triest want ze zou er ook wel graag uit willen, want zij heeft in hetzelfde jaar haar man ook aan kanker verloren. [...] We praten ook met haar en dan vertel ik het ook. Ze zegt: ‘Ik kan op dit ogenblik niet dat uitgeven, wat ik graag zou willen’. Dat vind ik dan ook weer triest” (Respondent 2)*.



## 11 Ex-deelnemers van Vier het Leven

Op basis van telefoonverslagen van de telefonistes van Vier het Leven is een aantal ex-deelnemers van Vier het Leven telefonisch benaderd voor een kort interview. Waarom hebben zij zich uitgeschreven bij Vier het Leven? Er zijn verschillende redenen genoemd.

Van de vier geïnterviewde ouderen, allen vrouw, heeft slechts één oudere daadwerkelijk deelgenomen aan een activiteit van Vier het Leven. Op aanraden van een lid van haar eetclub heeft deze oudere zich laten inschrijven bij Vier het Leven. Haar motivatie was: *“Ik denk uit jezelf ga je niet zo snel. Je wordt weer geactiveerd, ik denk dat dat een pluspunt is”*. De enige voorstelling die zij heeft bezocht met Vier het Leven vond ze erg tegenvallen: *“Het was heel onprofessioneel. Ik weet niet meer welke voorstelling dat was, het heeft mij niets gedaan”*. Desondanks vindt ze Vier het Leven een fantastische organisatie, *“En er zijn natuurlijk mensen die zijn niet mobiel, die geen autorijden, nou geweldige aanbieding. En dan kom je binnen en dan wordt je ontvangen en dan krijg je koffie. Dat is natuurlijk voor een hoop mensen heel leuk”*, maar omdat ze zelf nog mobiel is gaat ze liever op eigen gelegenheid. Desalniettemin houdt ze Vier het Leven in gedachten: *“Misschien denk ik over een tijd ooh, kijken hoe het is met Vier het Leven. Snap je?”* (Respondent T1).

Drie ouderen hebben vanwege verschillende omstandigheden niet kunnen participeren. Eén oudere meldde zich, op advies van een “kennisje”, samen met haar partner aan bij Vier het Leven. Haar partner wilde liever aan Vier het Leven deelnemen dan aan de 60+ vereniging omdat Vier het Leven hem meer aansprak. Helaas is het nooit tot deelname gekomen; haar partner overleed plotseling. De oudere had zich destijds alleen bij Vier het Leven ingeschreven vanwege haar partner, zelf gaat ze liever op stap met de vereniging omdat zij daar de deelnemers goed kent: *“Met de 60+ vereniging ga ik wel eens naar een concert in Amsterdam en ook wel naar musea door heel Nederland. Daar gaan we altijd met de bus naartoe. Dat is dan een heel gezelschap hier vandaan. Met het gebouw, we zijn hier met tien appartementen, vier van die mensen gaan we altijd samen met die 60+ mee. Het is gezellig met die mensen, ze zijn ook allemaal alleen komen te staan dan trek je natuurlijk al gauw met elkaar op”* (Respondent T2).

Een andere geïnterviewde oudere en haar partner werden door een familielid, zelf een zeer enthousiast deelnemer, opgegeven voor Vier het Leven. Ook deze oudere heeft nooit gebruik gemaakt van Vier het Leven: haar partner overleed voordat zij de kans kregen om aan een activiteit deel te nemen. Hoewel haar partner niet mobiel was, hij zat in een rolstoel, is deze vrouw nog wel mobiel: *“Zelf ben ik nog heel erg mobiel en ik kan zelf ergens naartoe gaan. De laatste tijd deed ik dat niet zoveel want ik heb zeven jaar voor mijn man gezorgd, dus daar kwam niet zoveel van. En nu wil ik dat wel weer doen maar dan hoef ik niet daar gebruik van te maken want ik ben zelf, ik rij nog auto, ik ben nog mobiel genoeg”* (Respondent T3). Ze heeft zich om die reden dan ook uitgeschreven.



Tot slot heeft de vierde en laatste oudere, tot haar grote spijt, nooit kunnen deelnemen met Vier het Leven omdat zij een herseninfarct heeft gekregen: "Ja het is heel jammer maar door het herseninfarct gaat het niet meer. Ik krijg te veel impulsen en dan word ik raar in mijn hoofd. En dat moet ik in acht nemen en dat is best heel moeilijk als je verder best nog wel het een en ander kan. Ja dat moet je echt een plekje geven hoor. Vroeger ging ik altijd naar theater en concerten maar ja, dat gaat gewoon niet meer". Ondanks de zware tijd ziet de oudere wel nog een lichtpunt: "Maar ja ik ben ook blij dat ik weer zover ben dat ik weer kan lopen met de rollator. Dat wordt niet meer beter, het is jammer maar we houden de moed erin" (Respondent T4).



## 12 Conclusie

### 12.1 Inleiding

Het doel van dit onderzoeksproject was meer inzicht krijgen in de impact en ervaren baat van deelname aan de activiteiten van Vier het Leven voor de betrokken ouderen, en in de elementen die in hun ogen van belang zijn om de interventie succesvol te maken. Om deze doelstelling te realiseren is de volgende vraagstelling geformuleerd:

*Wat is de betekenis van de activiteiten van Vier het Leven voor de ouderen die eraan deelnemen en hoe kan de effectiviteit ervan worden verhoogd?*

In dit hoofdstuk geven we aan de hand van vijf onderzoeksvragen een antwoord op deze vraagstelling.

### 12.2 De ervaren baat: het oordeel van de ouderen

**Deelvraag 1:** *Wat is het oordeel van de deelnemers over de resultaten van de activiteiten van Vier het Leven?*

Over de ingezette interventie, de activiteiten van Vier het Leven, zijn de deelnemers unaniem zeer tevreden. Ook over het resultaat van deze activiteiten zijn ze eensgezind.

- **Voor- en napret**  
Alle ouderen kijken met plezier uit naar de activiteit (voorpret) en beleven veel plezier aan de herinneringen aan een activiteit (napret). Ze grijpen de activiteiten aan om zich mooi aan te kleden (of zelfs naar de kapper te gaan) en echt aandacht aan zichzelf te besteden. Na afloop kunnen ze terugkijken op een gezellige avond. Ook hebben ze weer iets om met anderen te bespreken; dit geeft hen het gevoel meer in het leven te staan.
- **Contact met vrijwilligers**  
De contacten met vrijwilligers worden als zeer waardevol ervaren. De deelnemers hebben veel waardering voor de zorgzaamheid, de persoonlijke benadering en de praktische hulp tijdens de activiteiten. Ze hebben het gevoel een 'VIP-behandeling' te krijgen. Met de vrijwilligers wordt vooral gesproken over de inhoud van de voorstellingen, maar tijdens de autorit worden soms ook meer persoonlijke zaken uitgewisseld.

De ouderen die vaak aan activiteiten deelnemen worden door de vrijwilliger(s) herkend en gekend. Hierdoor hebben de ouderen het gevoel dat ze een band opbouwen met de vrijwilliger(s), iets waar ze veel belang aan hechten. Dit kan echter ook een keerzijde hebben. Zo ontstaat soms wrijving tussen deelnemers omdat zij tijdens een uitje persoonlijk de aandacht van een vrijwilliger opeisen.

In een enkel geval is het contact tussen deelnemers en vrijwilligers zodanig dat ze ook buiten de activiteiten van Vier het Leven contact met elkaar hebben. Dit behoort niet tot de doelstellingen van Vier het Leven; het zijn dan ook uitzonderingen.

- Contact tussen ouderen onderling

Het contact met andere ouderen wordt door de deelnemers als zeer positief ervaren. Het gaat dan met name om de gezelligheid en het gevoel samen met anderen 'uit' te zijn. De onderlinge contacten blijven over het algemeen oppervlakkig; de gesprekken gaan meestal niet over persoonlijke zaken, maar vooral over de inhoud van de voorstelling of over dagelijkse onderwerpen.

Het komt regelmatig voor dat ouderen andere deelnemers (her)kennen omdat ze eerder gezamenlijke voorstellingen hebben bijgewoond; deze vertrouwde gezichten zorgen voor een gezellige sfeer tijdens de activiteit. Maar ook ouderen die tijdens de activiteiten vooral nieuwe deelnemers tegenkomen, zijn positief over het sociale aspect van de uitjes.

Het is duidelijk dat de deelnemers geen diepgaande contacten verwachten die ook buiten Vier het Leven worden onderhouden. De meeste deelnemers geven aan vooral vanwege de activiteit deel te nemen. Belangrijker is dat zij, maar ook de andere ouderen, zich positief en sociaal op(en)stellen tijdens de activiteit.

- 'Ergens bij horen'

De meeste ouderen voelen zich tijdens de activiteiten (weer) onderdeel van een groep; ze hebben het gevoel dat zij ergens bij horen. Dit groepsgevoel wordt vooral opgeroepen wanneer deelnemers worden herkend door vrijwilligers of door andere ouderen die ze bij eerdere activiteiten hebben ontmoet. Het gevoel ergens bij te horen geeft ouderen om die reden voldoening; ze worden herkend en voeren gesprekken met 'bekenden'.

- Verminderen van eenzaamheid

De activiteiten van Vier het Leven kunnen gevoelens van eenzaamheid niet wegnemen. Ze kunnen echter wel een bijdrage leveren aan de vermindering ervan, al is het maar voor een avond. Sommige ouderen geven expliciet aan dat hun eenzaamheid is afgenomen door deelname aan activiteiten van Vier het Leven. De persoonlijke aandacht van de vrijwilligers, de autoge-

sprekken en de gesprekken tijdens de pauze en na afloop van de voorstelling zorgen ervoor dat de eenzaamheid minder gevoeld wordt.

- **Geluk**  
De meeste ouderen geven aan dankbaar en blij te zijn dat de vrijwilligers van Vier het Leven zich belangeloos voor hen willen inzetten; dit draagt bij aan een gevoel van welbevinden. De ouderen zijn echter van mening dat zij niet *gelukkiger* worden door deelname aan activiteiten van Vier het Leven.
- **Overige baten**  
Enkele ouderen ervaren deelname aan de activiteiten als een culturele verrijking. Een van de deelnemers geeft expliciet aan dat zij vanwege de activiteiten van Vier het Leven haar slechte gezondheid (pijn) even kan vergeten.

### 12.3 Welzijnsdomeinen

**Deelvraag 2:** *Dragen de activiteiten van Vier het Leven bij aan de verbetering van het welzijn van de deelnemers, en zo ja, aan welke welzijnsdomeinen?*

Eenzaamheid heeft een negatief effect op welzijn, de mate waarin een persoon in zijn of haar sociale omgeving voor zichzelf kwaliteit van leven weet te realiseren (Hortulanus et al., 2012, p. 35). Het onderzoek laat zien dat de activiteiten van Vier het Leven een positieve bijdrage kunnen leveren aan de volgende welzijnsdomeinen:

- **Lichamelijk en psychische gezondheid**  
Alle ouderen ervaren deelname aan de activiteiten als zeer positief. Ze kijken ernaar uit en genieten met volle teugen van de uitjes. Ze leven naar de voorstelling toe en kijken er met genoeg op terug. Veel deelnemers voelen zich ook minder eenzaam, in elk geval tijdens de uitjes. Hoewel we in dit onderzoek niet kunnen meten welke concrete gevolgen de activiteiten voor de gezondheid van de deelnemers hebben, is aan te nemen dat de positieve ervaringen zeker hun uitwerking zullen hebben. Ze maken dat mensen zich beter voelen, of dat ze gezondheidsproblemen even kunnen ‘vergeten’.
- **Sociaal netwerk**  
Het sociale aspect is een belangrijk onderdeel van de activiteiten van Vier het Leven. De deelnemers worden opgehaald door een vrijwilliger die persoonlijke aandacht voor hen heeft en ze brengen de avond door met andere ouderen. Ze hoeven niet alleen naar een voorstelling te gaan, zijn niet afhankelijk van hun eigen netwerk en kunnen tijdens de autoritten en de pauzes contact leggen met al dan niet bekende ouderen en vrijwilligers.

Het onderzoek maakt duidelijk dat Vier het Leven zelden tot nieuwe contacten leidt die ook buiten de activiteiten worden onderhouden. Er vindt dus geen uitbreiding van het sociale netwerk plaats. De meeste deelnemers hebben daar ook geen behoefte aan; ze beschikken zelf over een netwerk dat voldoet aan hun behoeften. De kracht van Vier het Leven ligt vooral in de gezelligheid en de mogelijkheid om samen met gelijkgestemden uit te kunnen gaan. Het feit dat men het eigen netwerk hiervoor niet hoeft te belasten kan uiteindelijk ook positief uitwerken voor het bestaande sociale netwerk. Dat blijkt onder meer uit het feit dat veel deelnemers aangeven dat hun kinderen, partner of andere contacten hen stimuleren om mee te doen aan activiteiten van Vier het Leven.

- (Maatschappelijke) activiteiten  
Bij Vier het Leven staan activiteiten centraal. De organisatie biedt ouderen de mogelijkheid om de deur uit te gaan en voorstellingen bij te wonen waar ze anders niet naar toe zouden kunnen. Omdat ze niet mobiel zijn, omdat ze geen vervoer hebben, omdat ze geen gezelschap hebben om mee te gaan, of omdat ze 's avonds niet alleen willen of durven te gaan. De begeleiding van Vier het Leven maakt dat deze ouderen toch kunnen deelnemen aan activiteiten buitenshuis. Door de ouderen op te halen bij hen thuis en hen te begeleiden tot ze de deur weer achter zich hebben gesloten, wordt het voor hen mogelijk om deel te nemen aan culturele activiteiten die hun belangstelling hebben. Hoewel de meeste deelnemers ook aan andere (maatschappelijke) activiteiten deelnemen, ervaren ze stuk voor stuk dat Vier het Leven door het specifieke concept (ophalen en thuisbrengen) een toegevoegde waarde heeft in hun leven. Het biedt mogelijkheden die anders niet haalbaar zouden zijn.
- Zingeving en inspiratie  
De activiteiten van Vier het Leven kunnen voor deelnemers een culturele verrijking vormen, vanwege de inhoud van de voorstellingen of vanwege de mogelijkheid tot inhoudelijke gesprekken over de voorstelling met vrijwilligers, partner en/of vrienden/vriendinnen. Het feit dat de ouderen ruime tijd naar de voorstelling toeleven, nadenken over de kleding die ze zullen dragen en zich verheugen op het uitstapje laat zien dat de activiteiten voor hen zeer inspirerend zijn. Het feit dat er vrijwilligers zijn die bereid zijn om tijd te investeren om hen een mooie avond te bezorgen, maakt dat de deelnemers veel dankbaarheid voelen. Ze worden ergens bij betrokken, kunnen ervaringen delen met anderen en doen ervaringen op waarover ze achteraf met anderen kunnen spreken.

## 12.4 Behoeften

**Deelvraag 3:** *Hoe kunnen de activiteiten van Vier het Leven beter worden afgestemd op de behoeften van de deelnemers?*

Het onderzoek maakt duidelijk dat de deelnemers in alle opzichten zeer tevreden zijn over de activiteiten van Vier het Leven; de organisatie, het verloop van de activiteiten en de contacten met vrijwilligers en andere ouderen sluiten uitstekend aan bij hun behoeften. De deelnemers vinden het dan ook lastig om echte verbeterpunten te noemen. Enkele aandachtspunten die naar voren kwamen zijn:

- **Uitbreiding van het aanbod in middagactiviteiten**  
Sommige deelnemers zouden voorkeur geven aan middagvoorstellingen, ze vinden het niet prettig (meer) om in de avond de deur uit te gaan, zelfs niet als ze worden opgehaald en thuisgebracht.
- **Tijdsduur en pauze**  
Enkele deelnemers hebben behoefte aan informatie over het precieze verloop van de avond op het informatieformulier waar alle activiteiten zijn opgesomd. Ze willen weten hoe lang de voorstelling duurt, zodat ze weten hoe laat ze ongeveer thuis zijn. Ook vinden ze het fijn om vooraf te weten of er een pauze is en wanneer die ongeveer plaatsvindt. Ze weten dan beter wat ze kunnen verwachten.
- **Uitbreiding aanbod**  
Enkele deelnemers hebben ideeën geopperd om het aanbod uit te breiden met andere genres (bijvoorbeeld komedie) of andere soorten uitjes (zoals samen lunchen of dineren op een bepaalde locatie in het land).

## 12.5 Doelgroep Vier het Leven

**Deelvraag 4:** *Voor welk type ouderen zijn de activiteiten van Vier het Leven het meest geschikt?*

Uit het onderzoek kunnen duidelijke conclusies worden getrokken over het type ouderen waarvoor de activiteiten van Vier het Leven geschikt zijn. Hoewel de meeste deelnemers aangeven te beschikken over een voldoende groot sociaal netwerk, hebben vrijwel alle geïnterviewden hun netwerk de afgelopen jaren (sterk) zien slinken. De meeste deelnemers zijn hun partner verloren, en een groot deel van hen heeft daarnaast te maken met verlies van overige familieleden, vrienden en vriendinnen en kennissen. Deze verlieservaringen leiden tot een gemis dat een gevoel van eenzaamheid met zich meebrengt; eenzaamheid die niet weg te nemen is door anderen.

Ook uit de ZRM-meting blijkt dat alle respondenten enige mate van kwetsbaarheid vertonen op het sociale vlak. Geen van hen behoort tot de zeer kwetsbaren (score 1). Evenmin behoren ze tot de groep die geen enkel probleem ervaart op het terrein van het sociale netwerk; niemand scoort een 5 (zie 4.10. voor de ZRM-scores).

### Typologie van interventieprofielen

Wanneer we voorgaande bevindingen vergelijken met de typologie van interventieprofielen (zie 2.5.), zien we het volgende beeld.

- De deelnemers van Vier het Leven zijn ouderen die in het verleden een goed functionerend sociaal netwerk hebben gehad, maar dit door ingrijpende gebeurtenissen (c.q. verlieservaringen) geleidelijk aan zien krimpen of in sommige gevallen al kwijt zijn geraakt. Daarmee vallen ze in de categorie ouderen bij wie isolement door een specifieke situatie dreigt of reeds is ontstaan (dreigend of situationeel isolement).
- De deelnemers van Vier het Leven zijn ouderen die gemotiveerd zijn om activiteiten te ondernemen met anderen, die graag samen dingen willen doen en ergens bij willen horen. Overigens zonder dat dit tot hechte, nieuwe contacten hoeft te leiden. Ze waarderen vooral het sociale aspect van Vier het Leven.

Daarmee kunnen de deelnemers van Vier het Leven het beste worden getypeerd als *Actieven*. Er is sprake van een kleiner wordend netwerk en (dreigend) isolement vanwege een life-event (in dit geval het overlijden van de partner en/of andere dierbare(n)). Maar men is/blijft gericht op sociale participatie door deelname aan Vier het Leven en andere sociale activiteiten. Daarnaast verwachten zij van zichzelf en van de andere deelnemers een open en sociale houding zodat er ruimte is voor een (oppervlakkig) gesprek tijdens de activiteiten. De activiteiten van Vier het Leven lijken kortom een preventieve functie te vervullen voor deze specifieke doelgroep.

Hoewel vrijwel alle deelnemers als *Actieven* getypeerd kunnen worden, behoren enkele geïnterviewde ouderen tot de *Achterblijvers*. *Actieven* en *Achterblijvers* vertonen veel overeenkomsten (beide typen hebben te maken met een krimpend sociaal netwerk vanwege een life-event, in dit onderzoek het overlijden van hun partner, en zijn gericht op sociale participatie), met als belangrijk onderscheid dat *Achterblijvers* al enige tijd aan het vereenzamen zijn of inmiddels in een (situationeel) isolement terecht zijn gekomen. *Achterblijvers* hebben behoefte aan de emotionele steun van een hechte relatie, maar aan deze behoefte wordt niet voldaan. Vanwege de oppervlakkige en vaak eenmalige contacten met andere deelnemers vormen de activiteiten van Vier het Leven voor de *Achterblijvers* slechts een kortdurende of zelfs helemaal geen oplossing. Ze bieden hen wel afleiding, een mogelijkheid om het huis uit te gaan en onder de mensen te zijn.

Het onderzoek maakt ook duidelijk dat veel deelnemers vanaf hun jeugd geïnteresseerd zijn in kunst en cultuur; enkele deelnemers stellen zelfs dat dit een onmisbaar deel van hun leven is. Een groot deel van hen geeft echter dat dat zij, vanwege hun fysieke gezondheid, in hun eentje niet meer kunnen en willen deelnemen aan culturele activiteiten. Vier het Leven maakt dat voor deze ouderen wel mogelijk.

## 12.6 Begeleiding ouderen

**Deelvraag 5:** *Hoe kunnen de vrijwilligers beter worden toegerust om de deelnemers te begeleiden?*

Het onderzoek heeft geen verbeterpunten opgeleverd met betrekking tot de vrijwilligers. De deelnemers zijn uitsluitend positief over hun inzet. Ze prijzen de behulpzaamheid en zorgzaamheid, de uitstekend functionerende sociale antennes van de vrijwilligers, het enthousiasme en de inhoudelijke kennis van de voorstellingen. Alle ouderen zijn het er over eens dat zij als (kwetsbare) ouderen in goede handen zijn bij Vier het Leven: zowel de deelnemers als de vrijwilligers zetten zich ervoor in anderen bij een gesprek te betrekken. Daar staat als voorwaarde tegenover dat deelnemers zich wel moeten openstellen voor contact, met vrijwilligers en andere deelnemers. Indien dit niet het geval is zal iemand geen aansluiting vinden bij de groep.

## 12.7 Tot slot

Eenzaamheid wordt door veel mensen als een taboe ervaren; dat geldt ook voor de geïnterviewde ouderen in dit onderzoek. Het is niet vanzelfsprekend dat mensen die zich eenzaam voelen dit ook daadwerkelijk bevestigen wanneer naar dergelijke gevoelens wordt gevraagd. Dat was ook zo in dit onderzoek. Slechts een klein aantal van de geïnterviewde ouderen heeft expliciet aangegeven zich eenzaam te voelen. De meeste ouderen gaven aan wel een gemis te ervaren; omdat hun partner is overleden of omdat hun mobiliteit afneemt en ze minder mogelijkheden hebben om zelfstandig naar sociale activiteiten te gaan. Dit stemt overeen met bevindingen uit andere onderzoeken die laten zien dat met name ‘oudere’ ouderen met eenzaamheidsgevoelens kampen omdat ze vaker te maken hebben met verlieservaringen en minder mogelijkheden hebben om hun sociale netwerken op peil te houden. Van de 85-plussers voelt de helft zich matig of sterk eenzaam; en in deze leeftijdscategorie voelen relatief meer vrouwen dan mannen zich eenzaam (Zantinge et al., 2011). De deelnemers van Vier het Leven vallen precies in deze categorieën: het zijn voornamelijk vrouwen en hun gemiddelde leeftijd ligt tussen de 80 en 100 jaar. Het is

dus niet verwonderlijk dat een groot deel van hen aangeeft een gemis te ervaren of met eenzaamheidsgevoelens kampt. Tegelijk is duidelijk dat de deelnemers van Vier het Leven niet tot de categorie met de zwaarste problematiek behoren: ze zijn niet ernstig vereenzaamd en hebben zich niet teruggetrokken uit het sociale leven. Ze vinden het belangrijk om onder de mensen te komen en staan open voor sociale activiteiten. Om die reden nemen ze ook deel aan de activiteiten van Vier het Leven.

Op grond van dit onderzoek kunnen de meeste geïnterviewde deelnemers van Vier het Leven worden getypeerd als ouderen die behoren tot de groep 'actieven', terwijl een kleiner deel tot de categorie 'achterblijvers' kan worden gerekend. 'Actieven' zijn ouderen die altijd een rijk sociaal leven hebben gehad, maar die hun sociale netwerk door omstandigheden zien krimpen en door verlieservaringen een zeker gemis ervaren. Hoewel ze nog voldoende sociale contacten over hebben en geen behoefte hebben aan nieuwe 'vaste' contacten, zijn ze wel gemotiveerd om deel te nemen aan sociale activiteiten. De 'achterblijvers' hebben een kleiner sociaal netwerk en geven aan dat ze met eenzaamheid kampen die ontstaan is na het verlies van hun partner. Ze hebben weinig mogelijkheden om hun netwerk uit te breiden en zijn gemotiveerd om deel te nemen aan sociale activiteiten om verdere vereenzaming tegen te gaan (zie ook typologie in 2.5). In termen van de Zelfredzaamheids-Matrix kunnen de deelnemers worden getypeerd als ouderen die op de levensdomeinen 'sociaal netwerk' en 'maatschappelijke participatie' een 2,3 of 4 scoren (zie bijlage IV). Het gaat om ouderen die door hun leeftijd en situatie niet volledig zelfredzaam meer zijn op deze twee domeinen (score 5), maar bij wie de eenzaamheidsproblematiek ook niet zodanig ernstig is dat sprake is van een acute situatie (score 1).

Gemeenschappelijk voor de deelnemers van Vier het Leven is dat ze graag onder de mensen komen en genieten van de gezelligheid van een gezamenlijk avondje uit. Door de persoonlijke behandeling van Vier het Leven hebben ze niet alleen een gezellige avond, maar krijgen ze ook het gevoel 'er bij' te horen en nog mee te tellen. Hoewel deelname aan de activiteiten het gemis of de eenzaamheid niet kan wegnemen, kan het de negatieve gevoelens wel verzachten en draaglijk maken. De activiteiten bieden een welkome afleiding in hun dagelijkse leven en veel ouderen leven al dagen van tevoren naar de uitjes toe. Ook geven veel ouderen aan dat ze met plezier terugkijken op de uitjes en het fijn vinden dat ze weer iets hebben waarover ze met anderen kunnen praten. De afleiding, en de voor- en napret, leveren een positieve bijdrage aan het welzijn van de deelnemers. Bovendien heeft dit alles een preventieve functie. Meegaan naar activiteiten zorgt ervoor dat de ouderen regelmatig met anderen verkeren; dit kan voorkomen dat ze het steeds moeilijker vinden om onder de mensen te komen en zich verder terug trekken in hun eenzaamheid.



Wat betekent dit nu voor het beleid van Vier het Leven? Om te beginnen is gebleken dat de activiteiten van Vier het Leven naadloos aansluiten bij de situaties en behoeften van de huidige deelnemers, zijnde actieven en achterblijvers: mensen die vanwege een life-event (meestal het overlijden van hun partner) te maken hebben met een krimpend sociaal netwerk, niet de behoefte hebben om nieuwe persoonlijke contacten op te bouwen, maar wel gericht zijn op sociale participatie in de zin dat ze mee willen doen aan sociale activiteiten die afleiding bieden en hen de mogelijkheid geven om het huis uit te gaan en andere mensen te ontmoeten. Uit onderzoek is bekend dat interventies om eenzaamheid en sociaal isolement tegen te gaan of te verminderen alleen succesvol kunnen zijn als ze aansluiten bij de specifieke situatie en behoeften van de doelgroep waarop ze gericht zijn. Aangezien de aansluiting van de activiteiten van Vier het Leven op dit moment optimaal lijkt te zijn, is het belangrijk dat Vier het Leven zich goed rekenschap geeft van het feit dat het type deelnemers dat ze nu bedient er mede voor zorgt dat de activiteiten zo succesvol zijn. De activiteiten voorzien in de specifieke behoeften van ouderen die door verlieservaringen hun netwerk zien krimpen en ten gevolge daarvan een gemis ervaren of dreigen te vereenzamen. De ouderen zijn weliswaar niet meer volledig zelfredzaam, maar hebben wel een sterke behoefte om deel te nemen aan sociale activiteiten met leeftijdsgenoten die dezelfde belangstelling delen en een open instelling en houding naar anderen hebben. Dit laatste is een belangrijke bevinding: de positieve houding en instelling van deelnemers vormen immers de belangrijkste voorwaarde voor de gezellige en open sfeer die door de deelnemers zo wordt gewaardeerd. Uitbreiding van de doelgroep naar ouderen met ernstigere problematiek zou ondermijnend kunnen zijn voor deze voorwaarde; ouderen geven duidelijk aan het niet te waarderen als te veel over persoonlijke problemen wordt gesproken en ze willen ook niet het gevoel hebben uit te gaan met een groep 'hulpbehoevende' ouderen.

Het betrekken van ouderen met ernstiger problematiek zou bovendien gevolgen hebben voor de verhouding tussen deelnemers en vrijwilligers. Naarmate de deelnemers meer kwetsbaar zijn, zal immers een grotere inzet van vrijwilligers worden gevraagd. Dit zou betekenen dat het huidige concept van één vrijwilliger per drie ouderen niet kan worden gehandhaafd. Dit zou niet alleen een extra inspanning van Vier het Leven vergen, maar ook een andere relatie tussen deelnemers en vrijwilligers tot gevolg hebben. Als deelnemers meer afhankelijk zijn van de begeleidende vrijwilliger hebben ze minder gelegenheid om samen met de andere ouderen te genieten van de gezellige avond uit. Ook hebben ze minder mogelijkheden om een positieve bijdrage te leveren aan de door de deelnemers zo belangrijk gevonden groepssfeer.

Dit alles brengt ons bij de aanbeveling om de activiteiten van Vier het Leven ook in de toekomst op hetzelfde type ouderen met gematigde problematiek



te blijven richten en geen doelgroepen te betrekken die met ernstiger problematiek te kampen hebben. Het succes van de activiteiten is te danken aan de goede aansluiting van de activiteiten op de behoeften en instelling van de deelnemers. Voor hen kan Vier het Leven hun gemis of eenzaamheid verminderen of verzachten en bovenal een preventieve werking hebben. In die zin kan Vier het Leven een belangrijke bijdrage leveren aan het verminderen en voorkomen van eenzaamheid en sociaal isolement. Die rol zal in de toekomst nog belangrijker worden; door de verwachte stijging van de gemiddelde levensverwachting en het percentage 65-plussers zal de (potentiële) doelgroep van Vier het Leven de komende jaren immers sterk groeien.

## Referenties

Arts, K., & Riele, S. te (2012). Vrijwilligerswerk. In H. Schmeertsen & S. te Riele (Eds.), *Sociale samenhang: participatie, vertrouwen en integratie* (pp. 53-70). Den Haag/Heerlen: CBS.

Berkman, L.F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In L.F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social Epidemiology* (pp. 137-173). New York: Oxford Press.

Berkman, L.F., & Syme, S.L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality. A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204.

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag: Boom Onderwijs.

CBS (2013). *Levensverwachting in 2012 vrijwel onveranderd*. Gevonden op 5 september, 2013, op <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/publicaties/artikelen/archief/2013/2013-3786-wm.htm>

Campen, C. van (Ed.) (2011). *Kwetsbare ouderen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.

Ettema, E. (2012). Existentiële eenzaamheid: verheldering, zingeving, toepassing. In T. Jorna (Ed.), *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving* (pp. 149-159). Amsterdam: SWP.

Findlay, R.A. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: Where is the evidence? *Ageing & Society*, 23(5), 647-658.

Fischer, C. (1982). *To dwell among friends. Personal networks in town and city*. Chicago: University of Chicago Press.

Fokkema, T., & Tilburg, T. van (2006). *Aanpak van eenzaamheid: helpt het?* Den Haag: NIDI.

Giesbers, H., Verweij, A., & Beer, J. de (2013). *Vergrijzing: Wat is de huidige situatie? Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Gevonden

op 4 oktober, 2013, op <http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Bevolking\Vergrijzing

Golden, J., Conroy, R.M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., & Lawlor, B.A. (2009). Loneliness, social support networks, moods and well-being in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 694-700.

Greaves, C.J., & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126 (3), 134-142.

Heller, K., & Rook, K.S. (2001). Distinguishing the theoretical functions of social ties. Implications for support interventions. In: B. Sarason & S. Duck, *Personal relationships. Implications for clinical and community psychology* (pp. 119-139). New York: John Wiley.

Hortulanus, R., Machielse, A., & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. Den Haag: Elsevier Overheid.

Hortulanus, R., Jonkers, M., & Stuyvers, D. (2012). *Kunstbeoefening met ambitie. Naar lokaal stimulerings- en faciliteringsprogramma voor kunstbeoefening door ouderen*. Utrecht: LESI.

Jong-Gierveld, J. de (1984). *Eenzaamheid: Een meersporig onderzoek*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Jorna, T. (red.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: SWP.

Laan, G. van der (2002). De professional als expert in practice-based evidence. Wat maakt sociale interventies effectief? *Sociale Interventie*, 12(4), 5-16.

Melief, W. (2003). Evidence-based practice in sociale interventies. *Sociale Interventie*, 12(4), 17-29.

Machielse, A. (2003). *Niets doen en niemand kennen: De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen*. Den Haag: Elsevier Overheid.

Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Jan van Arkel.

Machielse, A., & Runia, K. (2013). Vrijwillige inzet bij sociaal geïsoleerden met multiproblematiek: Mogelijkheden, voorwaarden en rollen. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 22(4), 5-23.

Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: Een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 20(4), 40-61.

Machielse, A. (2012). Sociaal isolement als overlevingsstrategie In Jorna, T. (red.), *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*, (pp. 23-36). Amsterdam: SWP.

Machielse, A., & Hortulanus, R. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen: Op weg naar een Rotterdamse aanpak*. Amsterdam: SWP.

Perlman, D., & Peplau, L.A., (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: S.W. Duck & R. Gilmour (eds.), *Personal relationships (3). Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.

Pescosolido, B.A., & Levy, J.A. (2002). The role of social networks in health, illness, disease and healing: The accepting present, the forgotten past, and the dangerous potential for a complacent future. In J.A. Levy & B.A. Pescosolido (Eds.), *Social networks and health* (pp.3-25). Amsterdam: JAI/Elsevier Science.

Petzold, H.G. (2003). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.

Van der Poel, M. (1993). *Personal networks: A rational choice explanation of their size and composition*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

RIVM (2013). Bijna veertig procent van de volwassen bevolking voelt zich eenzaam. Gevonden op 5 september, 2013, op [http://www.rivm.nl/Documenten\\_en\\_publicaties/Algemeen\\_Actueel/Nieuwsberichten/2013/Bijna\\_veertig\\_procent\\_van\\_de\\_volwassen\\_Nederlanders\\_voelt\\_zich\\_eenzaam](http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2013/Bijna_veertig_procent_van_de_volwassen_Nederlanders_voelt_zich_eenzaam)

Runia, K., & Machielse, A. (2012). *Betrokken professionals, betrokken vrijwilligers*. Utrecht: LESI.

Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Gurung, R.A.R. (2001). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In B. Sarason & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology* (pp. 15-41). New York: John Wiley.

Stichting Vier het Leven (2011). Samenvatting project 'samen uit, samen genieten', 1-4.

Tijhuis, M. (1994). *Social networks and health* [Dissertatie]. Utrecht: NIVEL.

Tilburg, T.G. van (1988). *Verkregen en gewenste ondersteuning in het licht van eenzaamheidservaringen*. Utrecht: Elinkwijk.

Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Ageing and Health*, 18(3), 359-384.

Zelfredzaamheid-Matrix (2013). *Van Amerikaans concept naar Nederlands instrument*. Gevonden op 4 september, 2013, op <http://www.zelfredzaamheidmatrix.nl/Achtergrond.aspx>

Zantinga, E.M., Wilk, E.A. van der, Wieren, S. van, & Schoemaker, C.G. (2011). *Gezond ouder worden in Nederland*. Bilthoven: RIVM.

## Bijlagen

- I Verslag participerende observaties
- II Overzicht persoonskenmerken respondenten diepte-interviews
- III Verslag groepsinterviews
- IV Zelfredzaamheid-Matrix
- V Topiclijst interview deelnemers Vier het Leven



## Bijlage I - Verslag participerende observaties

---

### A. De Kleine Zielen – Louis Couperus

LOCATIE: De Goudse Schouwburg, Gouda

PRIJS: € 40,10

AANTAL DEELNEMERS: 14

---

#### Omschrijving voorstelling

'De makers van *Heren van de Thee*, *Karakter* en *Vincent en Theo* presenteren het derde deel van de literaire reeks: *De Kleine Zielen*, gebaseerd op Couperus' *De boeken der kleine zielen*. In 2013 is het 150 jaar geleden dat Louis Couperus werd geboren. Na Ger Thijs' eerdere bewerkingen van *De stille kracht* en *Van oude mensen, de dingen die voorbij gaan* maakt hij als hoogtepunt van het Couperusjaar *De Kleine Zielen* naar *De boeken der kleine zielen*. Na jarenlange afwezigheid keert Constance terug naar haar geboortestad Den Haag. Dertien jaar eerder bedroog ze haar echtgenoot. Ondanks de liefde voor haar familie, blijft Constance gezien worden als overspelige vrouw die de familie te schande heeft gemaakt.'

#### Observatie

Tijdens de observatie werd duidelijk hoe een activiteit van Vier het Leven praktisch verloopt binnen de deuren van een theater, namelijk het binnenkomen van deelnemers en vrijwilligers, het regelen van de entreekaarten, het ophangen van de jas, het wachten bij de gereserveerde tafels en stoelen, het drinken van een drankje, het vertrekken naar de zaal, in de pauze terugkeren naar de gereserveerde tafels en stoelen inclusief een drankje, het verlaten van de zaal na afloop van de voorstelling, het teruggeven van de jassen en het vertrek van deelnemers en vrijwilligers met de auto. Tijdens het wachten voor de voorstelling en in de pauze hebben de onderzoekers uitgebreid gelegenheid gehad om met de deelnemers en vrijwilligers een gesprek aan te knopen. De informatie uit deze gesprekken is verwerkt in de hoofdstukken 4 t/m 12 waarin de onderzoeksresultaten worden gepresenteerd.



---

**B. Peking Acrobats**

LOCATIE: De Flint, Amersfoort

PRIJS: € 37,00

AANTAL DEELNEMERS: 9

**Omschrijving voorstelling**

‘Goed nieuws voor iedereen die van verbluffende acrobatiek houdt: The Peking Acrobats komen weer naar Nederland en voor het eerst ook in De Flint. De Chinese waaghalzen staan al meer dan vijftientig jaar aan de top en hebben een enorme reputatie opgebouwd met hun shows vol kracht, souplesse, elegantie, lenigheid en bovenal sublieme evenwichtskunst.’

**Observatie**

Het praktische verloop van de activiteit verliep identiek aan het verloop tijdens de eerste participerende observatie (De Kleine Zielen). Wederom was er de mogelijkheid om voor de voorstelling en tijdens de pauze te spreken met deelnemers en vrijwilligers. Opvallend hier was dat veel deelnemers elkaar kenden van voorgaande voorstellingen. Ook waren er enkele deelnemers die voor de eerste keer deelnamen aan een activiteit.

---

**C. La Vie Parisienne**

LOCATIE: Theater Spant!, Bussum

PRIJS: € 41,10

AANTAL DEELNEMERS: 44

**Omschrijving voorstelling**

‘De Gooise Operette voert voor u op in Theater Spant! te Bussum de vrolijke operette *La Vie Parisienne* van Jacques Offenbach. U kunt weer genieten van een mooie, muzikale en vrolijke Gooise Operette productie, compleet met groot orkest, sfeervolle decors en prachtige kostuums! *La Vie Parisienne* is een komisch verhaal waarbij persoonsverwisselingen en misverstanden, maar niet in het minst de heerlijke muziek, leiden tot een ontspannen avondje of middagje uit!’

**Observatie**

Bij deze voorstelling hebben de onderzoekers de vrijwilligers ondersteunt door zelf één oudere op te halen thuis, deze te begeleiden tijdens de activiteit en weer terug te brengen naar huis. Deze participerende observatie was een belangrijke aanvulling op de twee eerdere observaties, omdat ervaren werd hoe vanaf het allereerste begin (het opbellen van de oudere om te laten weten hoe laat diegene wordt opgehaald met de auto) tot aan het einde (het begeleiden van de oudere terug naar de voordeur) een activiteit van Vier het Leven praktisch verloopt.

## Bijlage II - Overzicht persoonskenmerken respondenten diepte-interviews

GESLACHT	BURGERLIJKE STATUS	LEEFTIJD	WOONPLAATS
Vrouw	Weduwe	95 jaar	Naarden
Vrouw	Weduwe	82 jaar	Amsterdam
Vrouw	Weduwe	80 jaar	Castricum
Vrouw	Weduwe	92 jaar	Arnhem
Vrouw	Weduwe	89 jaar	Huizen
Vrouw	Weduwe	80 jaar	Rotterdam
Vrouw	Weduwe	92 jaar	Rotterdam
Vrouw	Weduwe	87 jaar	Hilversum
Vrouw	Gescheiden	82 jaar	Loosdrecht
Vrouw	Weduwe	74 jaar	Veenendaal
Vrouw	Weduwe	Onbekend	Castricum
Man	Getrouwd	86 jaar	Naarden
Man	Weduwnaar	90 jaar	Dieren
Man	Getrouwd	83 jaar	Rotterdam
Vrouw	Weduwe	85 jaar	Den Haag
Vrouw	Weduwe	86 jaar	Den Haag
Vrouw	Getrouwd	75 jaar	Den Haag

## Bijlage III - Verslag groepsinterviews

### Groepsinterview 1

In het beginstadium van dit onderzoek is een interview gehouden met drie regiocoördinatoren. Het doel van dit gesprek was thema's te inventariseren voor 1) een groepsgesprek met locatiecoördinatoren en vrijwilligers en 2) de diepte-interviews met ouderen die in het theaterseizoen 2012/2013 deelnemen aan de activiteiten van Vier het Leven. Twee regiocoördinatoren zijn uitgekozen door Annerieke Vonk (directielid) vanwege hun lange dienstverband en hun ervaring met Vier het Leven. De derde coördinator is tevens uitgekozen vanwege haar ervaringen, maar met name ook omdat zij werkzaam is in de regio waar de eerste onderzoeksactiviteit – een participerende observatie – heeft plaatsgevonden.

### Groepsinterview 2

Het tweede groepsinterview is gehouden op 24 oktober 2012. Doel van dit groepsinterview was om thema's te inventariseren voor de diepte-interviews met de ouderen (zie ook 3.3).

Aanwezig waren 15 locatiecoördinatoren en vrijwilligers van verschillende afdelingen en regio's van Vier het Leven. De deelnemers voor dit groepsinterview zijn in overleg met de onderzoekers geselecteerd en benaderd door Annerieke Vonk en Helma van Heerikhuize (directie Vier het Leven). Benaderd zijn locatiecoördinatoren uit twee nieuwe en twee oude regio's, te weten: Rotterdam (2010-2011), Arnhem (2010), Zaanstreek-Waterland en Gooi en Eemland. Uit elk van deze vier regio's is tevens één vrijwilliger uitgenodigd. Daarnaast zijn vrijwilligers uit de regio's Zwolle en Haarlem uitgenodigd. De locatiecoördinatoren en de vrijwilligers hebben ruim voor aanvang van het interview een brief gekregen met daarin het doel en de opzet van de bijeenkomst. Door coördinatoren en vrijwilligers uit verschillende regio's van Vier het Leven uit te nodigen, was het mogelijk enig inzicht te krijgen in lokale overeenkomsten en verschillen tussen de regio's.

Tijdens het groepsinterview zijn de volgende drie thema's besproken: 1) de organisatie van de activiteiten, 2) de betekenis van de activiteiten voor de ouderen in de ogen van de vrijwilligers en de locatiecoördinatoren, en 3) het oordeel over de toekomst en de eigen rol. Onderwerpen die aan bod kwamen, zijn bijvoorbeeld: de samenwerking binnen Vier het Leven, het contact tussen vrijwilligers en deelnemers, het takenpakket van vrijwilligers, de motivatie van ouderen om deel te nemen, de mogelijke impact van de activiteiten op de levens van de ouderen en de kwaliteit van de activiteiten van Vier het Leven.

### Groepsinterview 3

Het derde groepsinterview is gehouden op 21 augustus 2013. Doel van dit interview was om na te gaan of de aanwezigen het eens waren met de interpretatie van de onderzoeksbevindingen (ook wel 'member check' genoemd). Aanwezig waren 9 locatiecoördinatoren en vrijwilligers van verschillende afdelingen en regio's van Vier het Leven.

De deelnemers voor dit groepsinterview zijn, in overleg met de onderzoekers, geselecteerd door de directie. Uitgenodigd zijn vrijwilligers die al geruime tijd actief zijn bij Vier het Leven en dus veel ervaring hebben met zowel de organisatie als de ouderen. Annerieke Vonk heeft vervolgens verschillende regiocoördinatoren ingeschakeld om geschikte vrijwilligers die aan dit profiel voldeden te zoeken. De vrijwilligers waren afkomstig uit Amstelveen, Amsterdam, Arnhem, Dieren, Bussum, Rotterdam en Zwijndrecht.

Tijdens het groepsinterview zijn de volgende twee thema's besproken: 1) het type deelnemers van Vier het Leven en 2) de baat en kwaliteit van de activiteiten van Vier het Leven in de ogen van de vrijwilligers. Onderwerpen die aan bod kwamen, zijn onder meer: de persoonlijke achtergrond van de deelnemers, hun sociale netwerk en motivatie voor deelname, drempels die ouderen ervaren om deel te nemen aan activiteiten van Vier het Leven, de rol van vrijwilligers, de baat van de uitjes voor de ouderen, het contact tussen ouderen onderling en tussen ouderen en vrijwilligers. Vanwege hun ruime ervaring binnen Vier het Leven konden de aanwezigen uitgebreid reflecteren op de door de onderzoekers gepresenteerde stellingen en vragen.

## Bijlage IV - Zelfredzaamheid-matrix

WEERGAVE VAN DE DOMEINEN SOCIAAL NETWERK EN MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE					
Domein	1 – acute problematiek	2 – niet zelfredzaam	3 – beperkt zelfredzaam	4 – voldoende zelfredzaam	5 – volledig zelfredzaam
<b>Sociaal netwerk</b>	Gebrek aan noodzakelijke steun van familie/ vrienden <i>en</i> geen contacten buiten eventuele foute vriendenkring <i>of</i> ernstig sociaal isolement.	Familie/ vrienden hebben niet de vaardigheden/ mogelijkheden om te helpen <i>en</i> nauwelijks contacten buiten eventuele foute vriendenkring.	Enige steun van familie/ vrienden <i>en</i> enige contacten buiten eventuele foute vriendenkring.  Duidelijk probleem in maken of onderhouden van ondersteunende relaties.	Voldoende steun van familie/ vrienden <i>en</i> weinig contacten met eventuele foute vrienden.	Gezond sociaal netwerk <i>en</i> geen foute vrienden.
<b>Maatschappelijke participatie</b>	Niet van toepassing door crisissituatie <i>en/of</i> in 'overlevings-modus'.	Maatschappelijk geïsoleerd <i>en/of</i> geen sociale vaardigheden <i>en/of</i> gebrek aan motivatie om deel te nemen.	Nauwelijks participeren in maatschappij <i>en/of</i> gebrek aan vaardigheden om betrokken te raken.	Enige maatschappelijke participatie (bijv. adviesgroep, steungroep) maar er zijn hindernissen zoals mobiliteit, discipline, of kin-deropvang.	Actief participeren in de maatschappij

Bron: © GGD Amsterdam. Lauriks, Buster, De Wit, Van de Weerd, Tigchelaar & Fassaert (2012).

## ZRM 2013 Standaard score formulier

**Clïent informatie**

Achternaam: _____	Voornaam: _____	Voorletters: _____
-------------------	-----------------	--------------------

BSN: <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;" type="text"/>	Geslacht: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> V <small>(omcirkel)</small>	Geboortedatum: _____ <small>(dd/mm/jjjj)</small>
--	--	---

**Screening informatie**

Datum screening: _____ <small>(dd/mm/jjjj)</small>	Kenmerk screener: _____ <small>(naam)</small>
---	--

**Achtergrond informatie**

Zorgverzekering aanwezig?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> In aanvraag	<small>(omcirkel)</small>
Cognitief vermogen	<input type="checkbox"/> Belemmering <input type="checkbox"/> Nader te onderzoeken <input type="checkbox"/> Geen belemmering			<small>(omcirkel)</small>
Taal belemmering?	<input type="checkbox"/> Ja	namelijk in:		<input type="checkbox"/> Nee <small>(omcirkel)</small>
		Spreken		
		Lezen		
		Schrijven		
		Verstaan		<small>(omcirkel)</small>
Verantwoordelijkheid voor kinderen?	<input type="checkbox"/> Ja	namelijk voor:		<input type="checkbox"/> Nee <small>(omcirkel)</small>
		Jonge kinderen (0-12 jr.)		
		Oudere kinderen (13-18 jr.)		<small>(omcirkel)</small>

Het ZRM-supplement: Ouderschap is van toepassing!

**ZRM-beoordeling**

Beoordeel het niveau van de zelfredzaamheid van de cliënt aan de hand van de Zelfredzaamheid-Matrix. Geef op ieder domein een beoordeling. Omcirkel één score per domein. Geef per domein ook aan of, en zo ja, welk soort hulp aanwezig is

Domein	ZRM-Score					Hulp aanwezig?		
Financiën	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Dagbesteding	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Huisvesting	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Huiselijke relaties	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Geestelijke gezondheid	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Lichamelijke gezondheid	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Verslaving	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Activiteiten Dagelijks Leven	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Sociaal netwerk	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Maatschappelijke participatie	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Justitie	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee

**Beoordeling ZRM-supplement: Ouderschap**

Beoordeel het niveau van de zelfredzaamheid van de cliënt aan de hand van ZRM-supplement: Ouderschap als dit van toepassing is op de cliënt. Geef op ieder aanvullend domein een beoordeling. Omcirkel één score per domein. Geef per domein ook aan of, en zo ja, welk soort hulp aanwezig is

Domein	ZRM-Score					Hulp aanwezig?		
Lichamelijke verzorging	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Sociaal-emotionele ondersteuning	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Scholing	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee
Opvang	1	2	3	4	5	Ja	<input type="checkbox"/> formeel <input type="checkbox"/> informeel	Nee

## Bijlage V - Topiclijst interview deelnemers Vier het Leven

### Introductie

Doel van het onderzoek: achterhalen welke betekenis deelname aan de activiteiten van Vier het Leven voor de betrokken ouderen heeft en welke elementen in hun ogen van belang zijn om Vier het Leven succesvol te maken.

Thema's voor dit interview zijn geïnventariseerd tijdens 1) een gesprek met enkele regiocoördinatoren 2) een groepsgesprek met locatiecoördinatoren en vrijwilligers, 3) een individueel gesprek met een vrijwilliger en 4) participerende observaties, oftewel deelname aan activiteiten van Vier het Leven.

Vorm van het interview: persoonlijke, semigestructureerde interviews met individuele ouderen die in het theaterseizoen 2012/2013 deelnemen aan de activiteiten van Vier het Leven.

### 1 Introductie

#### Kennismaking met de respondent

- Leeftijd, geboorteplaats, opleiding, werk, burgerlijke status, (klein)kinderen.
- Hoe weet u van het bestaan van Vier het Leven?
- Hoe vaak heeft u deelgenomen aan een activiteit van Vier het Leven? Kunt u deze activiteiten opnoemen?

### 2 Aanmelding

#### Beschrijving proces aanmelding activiteit van begin tot einde

- Welke factoren spelen een rol bij het selecteren van activiteiten (budget, cultureel kapitaal/bagage, toegankelijkheid gebouw i.v.m. fysieke beperkingen van ouderen)?
- U besluit mee te willen doen aan een activiteit van Vier het Leven, hoe regelt u dat?
- Meldt u zich individueel aan of met meerdere mensen (echtpaar, woongroep, vrienden, familie) aan?

### 3 Uitvoering en organisatie

- Hoe verloopt een activiteit van Vier het Leven van begin tot einde? U heeft zich opgegeven, en dan?
- Bent u tevreden over de organisatie en uitvoering van de activiteiten van Vier het Leven? Wat zijn sterke en minder sterke punten? Moeten de activiteiten aangepast worden, zo ja waarom en hoe?
- Hoe functioneren de vrijwilligers van Vier het Leven bij activiteiten van Vier het Leven? Wat zijn sterke en minder sterke punten?
- Heeft u te maken gekregen met onvoorziene en/of bijkomende kosten?

### 4 Motivatie

#### Redenen waarom de respondent besluit deel te nemen aan activiteiten

- Wat is de reden/wat zijn de redenen om deel te nemen aan Vier het Leven?
- Wat is uw verwachting van deelname aan Vier het Leven?
- Wordt aan deze verwachtingen (meestal) tegemoet gekomen? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom?
- Hoe kunnen de activiteiten beter worden afgestemd op uw verwachtingen?

### 5 Baat activiteiten Vier het Leven

#### Welk(e) effect(en) hebben de activiteiten op het leven van deelnemers?

- Denkt u dat activiteiten van Vier het Leven gevoelens van eenzaamheid of sociaal isolement kunnen voorkomen, verminderen of doen laten verdwijnen? Waarom wel of niet? Zo ja, hoe?
- Heeft u het idee dat deelname aan activiteiten effect heeft op uw gezondheid en uw geluk (*domein lichamelijke en psychische gezondheid*)?
- Geeft deelname aan activiteiten van Vier het Leven u voldoening (*domein zingeving en inspiratie*)? Waarom wel of niet, hoe?
- Vindt u dat u een zelfstandig leven leidt? Heeft u het idee dat deelname aan activiteiten effect heeft op uw vermogen om zelfstandig uw leven te leiden? Om uw eigen zaken en problemen op te lossen bijvoorbeeld? (zelfredzaamheid)
- Vindt u van uzelf dat u een actieve levenshouding heeft? Waarom?
- Neemt u ook deel aan andere (maatschappelijke) activiteiten dan van Vier het Leven (*domein (maatschappelijke) activiteiten*)?
- In welke mate speelt het onder de mensen willen zijn, eropuit willen gaan, een rol bij uw motivatie om mee te doen aan activiteiten?



- Heeft u contact gemaakt met andere deelnemers? Zo ja, heeft u ook blijvende contacten overgehouden na deelname aan een activiteit? Met andere deelnemers en/of met vrijwilligers? M.a.w. wordt het sociale netwerk van de deelnemers uitgebreid (*domein sociaal netwerk*)?
- Levert Vier het Leven volgens u maatwerk?
- Heeft Vier het Leven persoonlijke aandacht voor u? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom?

## 6 **Kwaliteit activiteiten Vier het Leven**

### **De mening van de respondent over de geleverde kwaliteit**

- Voor welke oudere is, volgens uw ervaringen, deelname aan activiteiten het meest geschikt? En voor wie minder of niet? Bijvoorbeeld gelet op sociaal netwerk, zelfredzaamheid, culturele bagage, financiën?
- Wat maakt de activiteiten van Vier het Leven succesvol?





