



Een verkenning naar de effecten van
vrijwillige inzet thuis op eenzaamheid in Almere.

Door VMCA Almere

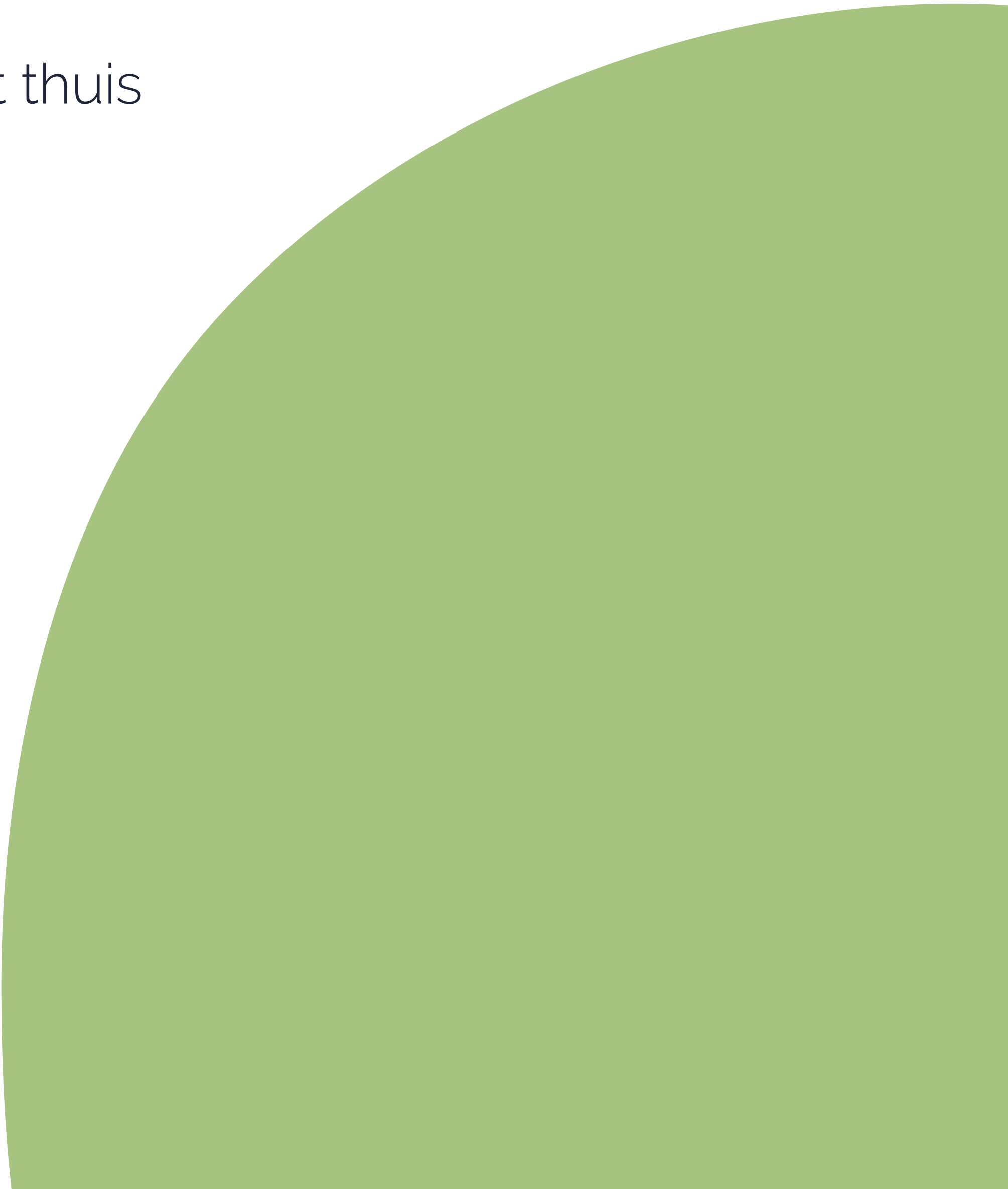
A woman with short grey hair, wearing a red top and glasses, is seated in a green office chair, reading a newspaper. The scene is overlaid with a semi-transparent green filter. The text 'Een uurtje per week maakt een wereld van verschil!' is written in white on the right side of the image.

Een uurtje per week
maakt een wereld
van verschil!



Deze verkenning geeft het effect van vrijwillige inzet thuis bij mensen die zich eenzaam voelen.

Waar nemen we u in mee?

- Aanleiding tot de verkenning
 - Doel van het onderzoek
 - Welke methode hebben we gebruikt voor deze verkenning?
 - Belangrijke inzichten
 - Resultaten van de verkenning met verhalen en cijfers
 - Voorbeelden van verhalen
 - Wat gaan wij doen?
- 

1 Politieke markt

In oktober 2017 wordt op de Politieke markt het onderwerp eenzaamheid besproken in een Ronde Tafelgesprek. De GGD presenteert onderzoeksgegevens. De Raad zoekt naar een integrale aanpak van eenzaamheid.

2 VMCA

Veel vrijwilligers komen bij mensen thuis, achter de voordeur. Zij hebben een schat aan verhalen over hun inzet. Vaak ligt eenzaamheid op de loer.

3 SenseGuide

SenseGuide begeleidt organisaties in het monitoren en begrijpen van maatschappelijke vraagstukken op basis van grootschalig narratief onderzoek.

Wat zijn de doelen van het onderzoek?

Doelstellingen:

- 1 Meer **inzicht krijgen in de problematiek van eenzaamheid** in Almere om tot een goede aanpak te komen.
- 2 **Effectmeting vrijwillige inzet VMCA**
- 3 **Ervaring opdoen met het op grote schaal en methodisch verzamelen van narratieven** met als doel om nieuwe inzichten te krijgen in sociaal complexe problematiek die bruikbaar zijn voor publieke verantwoording, trendsignalering en beleidsontwikkeling.

periode

2 weken

20 nov. – 1 dec. 2017

deelnemers

**365 vrijwilligers
& medewerkers**

response

83 verhalen

Welke methode hebben we gebruikt voor deze verkenning?



1 **Narrative Sensemaking**

⋮

2 Met een kleine interne werkgroep (onder leiding van Dave van Mourik) **gebrainstormd over welke vragen we willen stellen** om de juiste verhalen boven tafel te krijgen. Dit is in een digitaal instrument gezet.

3 **365 vrijwilligers gemailed**, digitale tool met:

- Open vraag naar het verhaal
- Triangelvragen
- Kenmerken

4 **VMCA vrijwilligers geselecteerd** die mogelijk bij eenzame Almeerders zijn ingezet (groeve indeling).

Welke methode hebben we gebruikt voor deze verkenning?

83 verhalen verhalen in een digitale applicatie geladen en vervolgens geanalyseerd door werkgroep (met gasten van de GGD, gemeente Almere en Universiteit Utrecht).



Geven inzicht in:

Vormen van eenzaamheid

- Gemis relatie
- Gemis sociale contacten
- Leeg bestaan / gemis zingeving

Oorzaken

- Beperkt sociaal netwerk
- Gezondheidsproblemen
- Afwezigheid partner
- Persoonlijke eigenschappen

Welke methode hebben we gebruikt voor deze verkenning?

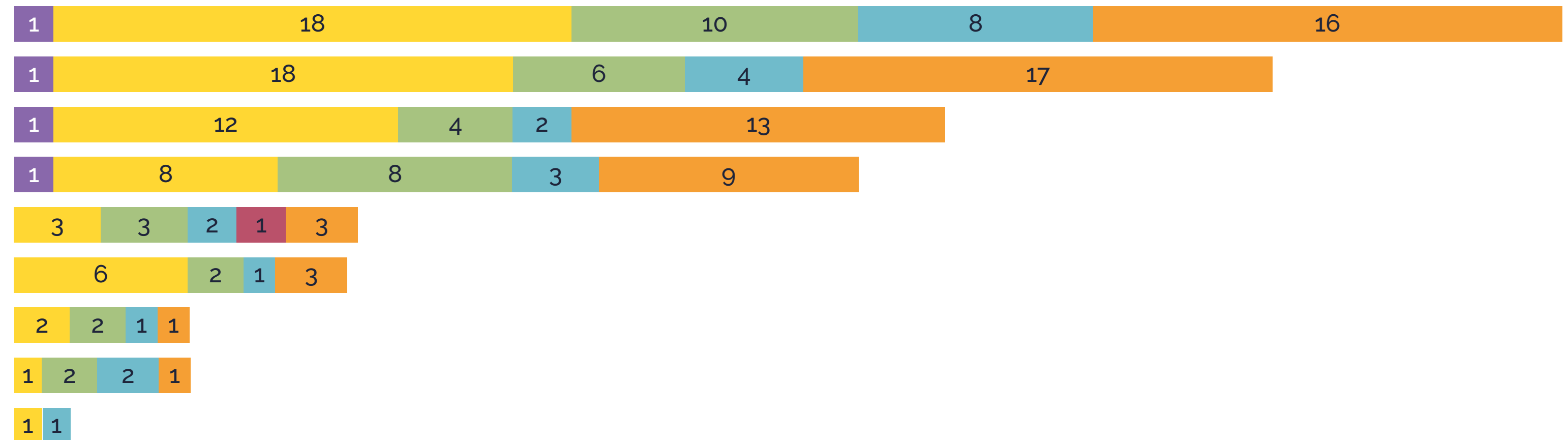
Doordat we in zeer korte tijd hoge kwaliteit data (verhalen) op kwantitatieve schaal (data over de verhalen en hoofdpersonen) hebben verzameld is een genuanceerd en betrouwbaar beeld geschetst over eenzaamheid onder hulpvragers van de VMCA in Almere.

Eenzaamheid onder hulpvragers VMCA waar eenzaamheid mogelijk een rol speelt (N=83) is groot

- VMCA constateert bij 29% van de hulpvragers een zeer ernstige vorm van eenzaamheid en bij 60% een vorm van eenzaamheid
- In 45% van de gevallen betreft het vrouwen boven de 65 jaar. Vaak weduwe, alleenstaand en van Nederlandse herkomst
- VMCA verwacht bij 34% van de hulpvragers dat hun situatie over een jaar slechter zal zijn
- In 38% van de gevallen wordt geen verandering van de situatie verwacht
- Onder de wijken waar de VMCA hulp verleent, wordt in Centrum, Waterwijk, Molenbuurt en Seizoenenbuurt een hoge mate van eenzaamheid geconstateerd

Welke oorzaken van eenzaamheid komen in jouw verhaal terug?

- Beperkt sociaal netwerk van de hoofdpersoon
- Gezondheidsproblemen van de hoofdpersoon
- Afwezigheid van een partner (door scheiding of overlijden)
- Persoonlijke eigenschappen van de hoofdpersoon
- Andere oorzaken
- Gezondheidsproblemen van de partner
- Verhuizing
- Financiële problemen
- Verlies baan



**Vooraf onder 80 plusser
is een leeg bestaan een
voornaam vorm van
eenzaamheid**

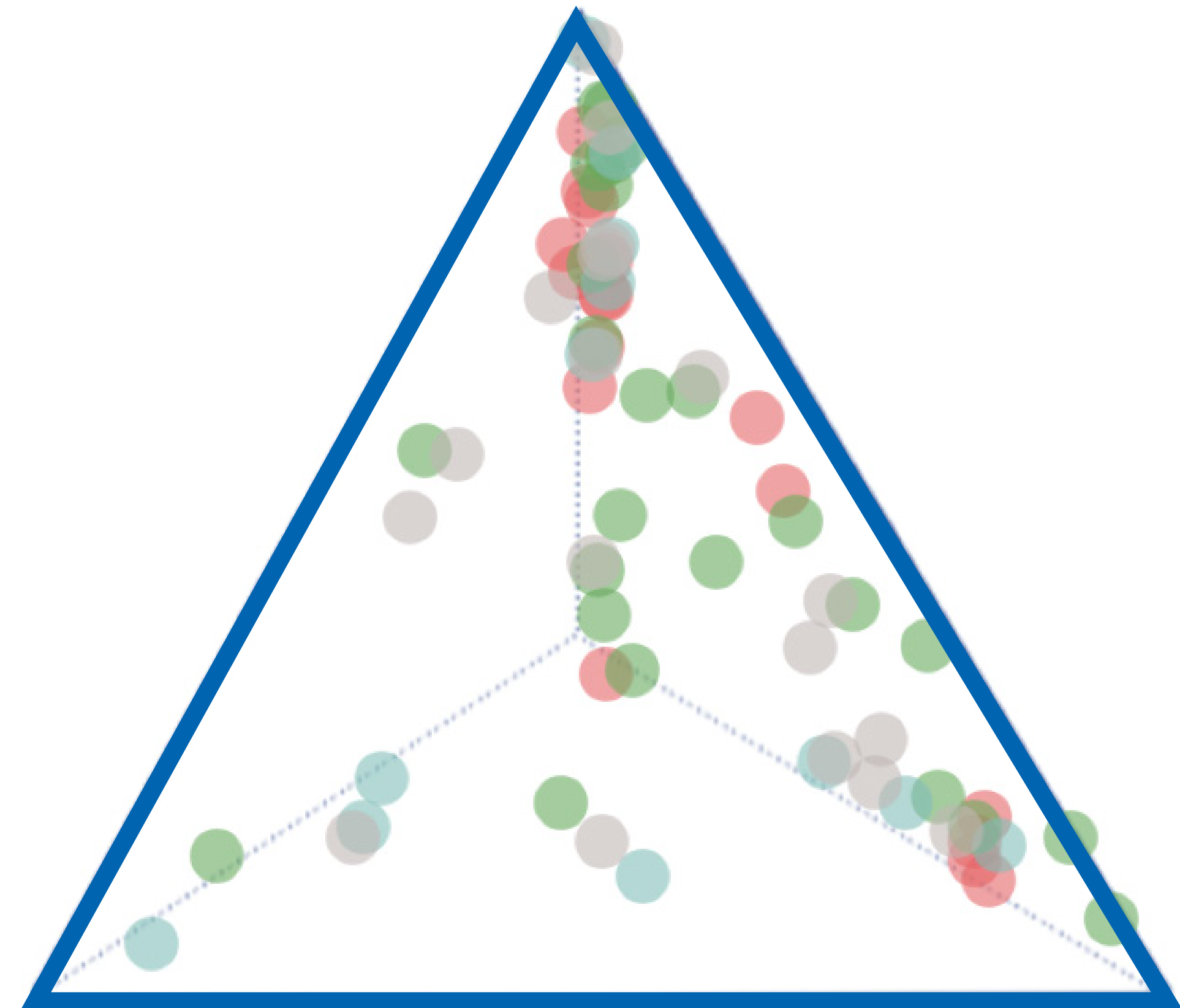
- Eenzaamheid komt in verschillende vormen voor: van gemis aan hechte relatie(s), beperkt sociaal netwerk en een leeg bestaan en combinaties daarvan
- Vooraf onder 80 plussers speelt een leeg bestaan of gebrek aan zingeving/perspectief een rol
- Beperkt sociaal netwerk, gezondheidsproblemen en afwezigheid van een partner zijn top 3 oorzaken

Beperkte sociale vaardigheden, zelfbeeld en zelfvertrouwen onder hulpvragers

- Sociale vaardigheden (68%), zelfbeeld (67%) en zelfvertrouwen (62%) onder hulpvragers wordt als laag tot middelmatig ingeschat
- Vrijwilligers kunnen vaak niet helpen eenzaamheid tegen te gaan als de sociale vaardigheden en zelfvertrouwen van hulpvragers beperkt zijn
- 82% van de hulpvragers kan zich verbaal goed uiten
- Familie en maatschappelijke organisaties spelen een belangrijke rol om eenzaamheid tegen te gaan

Wie spelen er in het leven van de hoofdpersoon een belangrijke rol?

Familie van de hoofdpersoon



Gevariëerd netwerk van relaties

Maatschappelijke organisaties

Persoonlijke aandacht is belangrijker dan georganiseerde activiteiten.

Het advies is: **maak de rol en taak van de vrijwilliger groter: coach en train de vrijwilliger** zo dat de vrijwilliger participatie gaat stimuleren en gericht ondersteuning biedt.



Wat helpt?

- 1 Familie (onvervangbaar) en maatschappelijke organisaties
- 2 Een uurtje persoonlijke aandacht helpt enorm
- 3 Stimuleren om actief te worden als vrijwilliger
- 4 Samen activiteiten ondernemen – samen drempel over – samen een sociaal netwerk opbouwen
- 5 Helpen met taal en laaggeletterdheid

Hoe herken je eenzaamheid?

Let op life-events:

- Verlies partner
- Gezondheidsproblemen
- Er alleen voor komen te staan

Uitkomsten inzet vrijwilliger

84%

van de vrijwilligers
heeft **positief effect** op
eenzaamheid hulpvrager

34%

heeft vrijwilliger **direct**
kunnen helpen bij
eenzaamheid

52%

van de hulpvragers
maakt geen gebruik
van georganiseerde
activiteiten

59%

van de hulpvragers is
min of meer bekend
met georganiseerde
activiteiten

A group of people, mostly women, are shown in a close embrace, suggesting a supportive or comforting interaction. The image is overlaid with a semi-transparent red rectangular box that contains white text. The text discusses the limitations of volunteers in helping people with low self-confidence and social skills to overcome loneliness.

Als hulpvragers weinig zelfvertrouwen en weinig sociale vaardigheden hebben dan kunnen vrijwilligers niet structureel helpen om eenzaamheid tegen te gaan.

Voorbeelden van verhalen



Wat heeft het onderzoek ons geleerd?

- **Focus op coaching** van vrijwilligers: hoe kunnen zij hulpvragers (op maat) stimuleren contacten aan te gaan en te onderhouden (activering). Wat werkt en wanneer werkt het?
- **Professionele coördinatie en begeleiding** van vrijwilligers vergroot de effectiviteit van de inzet van vrijwilligers.
- **Matchen van juiste vrijwilligers** op juiste hulpvragers is van essentieel belang
- **Hulpvragers over drempel heen helpen** om eerste stap te zetten naar nieuwe contacten en uitbreiden (of activering) van hun netwerk
- **Focus leggen op belangrijke geïdentificeerde doelgroepen:**
 - **65+ vrouwen** (45% van de eenzamen)
 - **80+ ers activiteiten** richten op zingeving
- **Mensen met beperkte sociale vaardigheden**, zelfbeeld en/of zelfvertrouwen



Vervolgacties

- Vanuit de Vertelsessie en de Kwaliteitskring Publiek Verantwoorden **de gemeente, maatschappelijke partners en deelnemers aan het onderzoek op de hoogte brengen** van de uitkomsten van de verkenning.
- De VMCA gaat een **training voor alle Almeerse vrijwilligers ontwikkelen**, gericht op hoe stimuleer je hulpvragers contacten aan te gaan en **netwerkversterking**? Deze training/workshop bieden we aan alle Almeerse vrijwilligers aan via de Vrijwilligersacademie.
- De VMCA ontwikkelt een **workshop voor vrijwilligers over zingeving** bij (oudere) hulpvragers. Deze bieden we aan via de Vrijwilligersacademie Almere.
- De VMCA start een **vrijwilligerswervingsactie** voor mensen die met pensioen gaan.
- De VMCA gaat **partners bij elkaar brengen** die (informele) oplossingen bieden voor mensen die eenzaam zijn of risico lopen dit te worden.

Nogmaals:
**een uurtje per week
maakt een wereld van
verschil.**

Laten we er met z'n allen
voor gaan.

A group of seven people in a meeting room are celebrating. They are holding certificates and raising their hands in the air. The room has a whiteboard with charts and papers on the wall, and a table with a water bottle and a small tablecloth in the foreground. The entire image is overlaid with a semi-transparent orange filter.

Gaan we er met z'n allen voor?