



*Doe een zet tegen eenzaamheid –
WK Dammen 2022*

Impactrapportage

More2Win

Mei 2022

Impactrapportage *Doe een zet tegen eenzaamheid*

Introductie:

Veel Nederlanders voelen zich eenzaam, met name jongeren tussen de 16 en 24 jaar en 55-plussers. Door de coronacrisis zijn deze gevoelens van eenzaamheid de afgelopen periode nog eens sterk toegenomen. Ook Brabant ontspringt deze dans niet: ruim 29% van de volwassen Brabanders voelt zich regelmatig sociaal eenzaam¹. *Doe een zet tegen eenzaamheid* is opgezet om een bijdrage te leveren aan het stimuleren van betekenisvolle sociale contacten tussen Brabanders die zich sociaal eenzaam voelen en zij die dat niet zijn. Deze maatschappelijke activatie is in 2022 gelanceerd rondom het WK dammen in Eindhoven. Deelnemers, van jong tot oud, eenzaam tot niet eenzaam, werden op basis van persoonlijke interesses aan elkaar gekoppeld. De eerste ontmoetingen vonden plaats in lokale bibliotheken in de B-5 gemeenten in Brabant via een potje dammen. Daaropvolgend bleven deelnemers elkaar een aantal weken zien met als doel nieuwe, structurele en betekenisvolle contacten te realiseren. Deze rapportage evalueert in hoeverre deze doelstellingen behaald zijn.

Methode:

Een online evaluatie via korte vragenlijsten in mei 2022.

Respondenten:

32 deelnemers vulden de vragenlijst volledig in. 16 van hen waren eenzaam bij de start van dit programma. 16 waren niet eenzaam.

Hoofdconclusie:

Doe een zet tegen eenzaamheid draagt substantieel bij aan het vergroten van vertrouwen in eigen sociale vaardigheden en het opdoen van nieuwe contacten in de buurt

Contact onderzoekers:

sebastiaan@more2win.com

aukje@more2win.com

¹ Gezondheidsmonitor 2020

Outputs:

In totaal schreven ruim 179 deelnemers zich in voor doe een zet tegen eenzaamheid, waarvan 79 eenzamen en 100 niet-eenzamen. Uiteindelijk kende het programma 72 deelnemers (36 deelnemende koppels) in vijf Brabantse steden, te weten Eindhoven, Breda, Tilburg, Helmond en Den Bosch.

Demografische resultaten

De respondenten van dit impactonderzoek hadden een gemiddelde leeftijd van 48 jaar. Onder niet-eenzamen was de gemiddelde leeftijd ook 48 jaar en eenzamen waren gemiddeld 49 jaar. De jongste eenzame deelnemer was 17 jaar oud. De oudste eenzame deelnemer was 90 jaar.

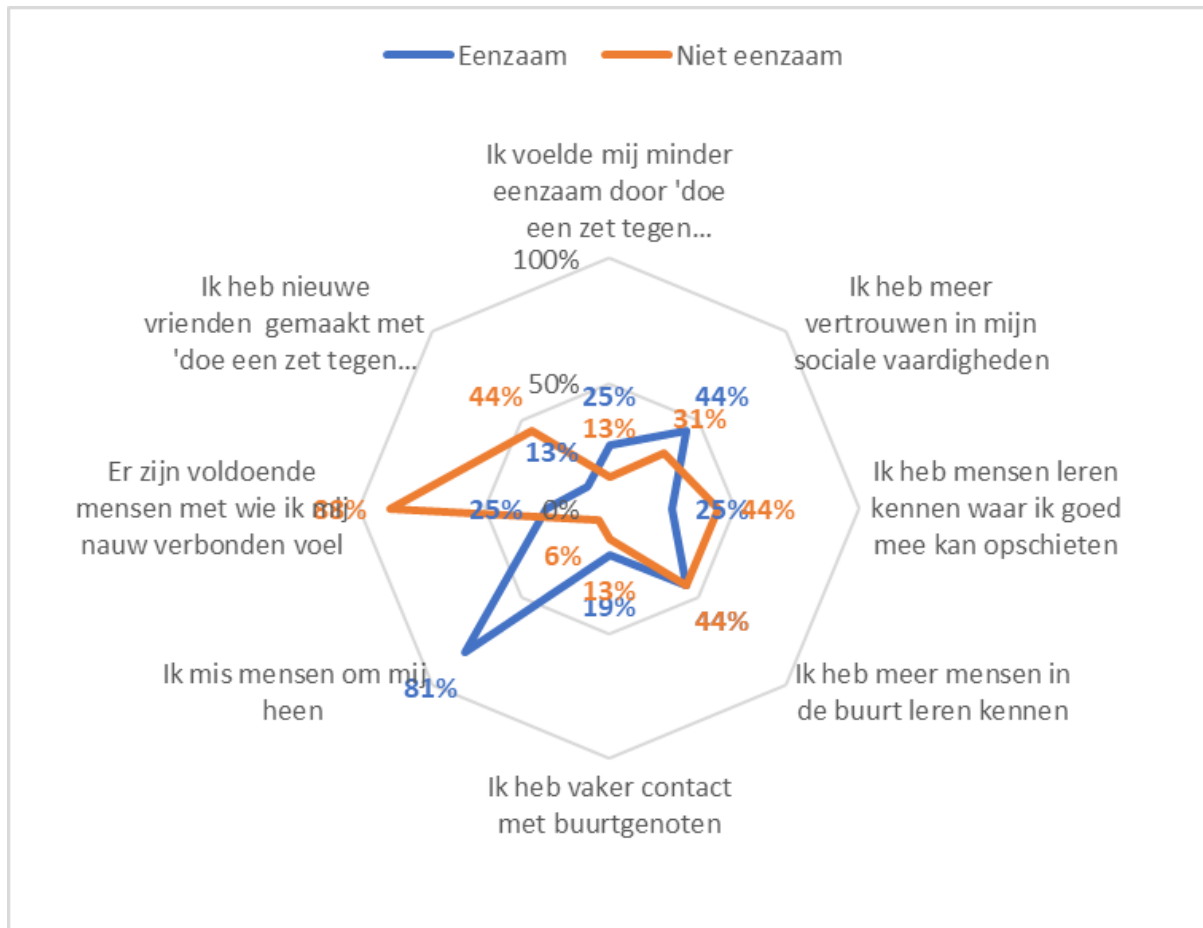
Effecten en uitkomsten*:

Koppels die meededen aan Doe een zet tegen eenzaamheid hebben elkaar gemiddeld 3 keer ontmoet. Gemiddeld duurde zo'n ontmoeting 79 minuten. Dit wil zeggen dat koppels elkaar gemiddeld bijna 240 minuten gezien hebben. Dat is ongeveer 4 uur in totaal. Generaliserend naar alle deelnemers (36 koppels) zijn dat:

- 110 ontmoetingen
- 8589 minuten aan sociale ontmoetingen
- 143 uur sociale ontmoetingen

* Resultaten van de respondenten zijn gegeneraliseerd naar het totaal aantal koppels (n=36).

Effecten en uitkomsten (n=32)

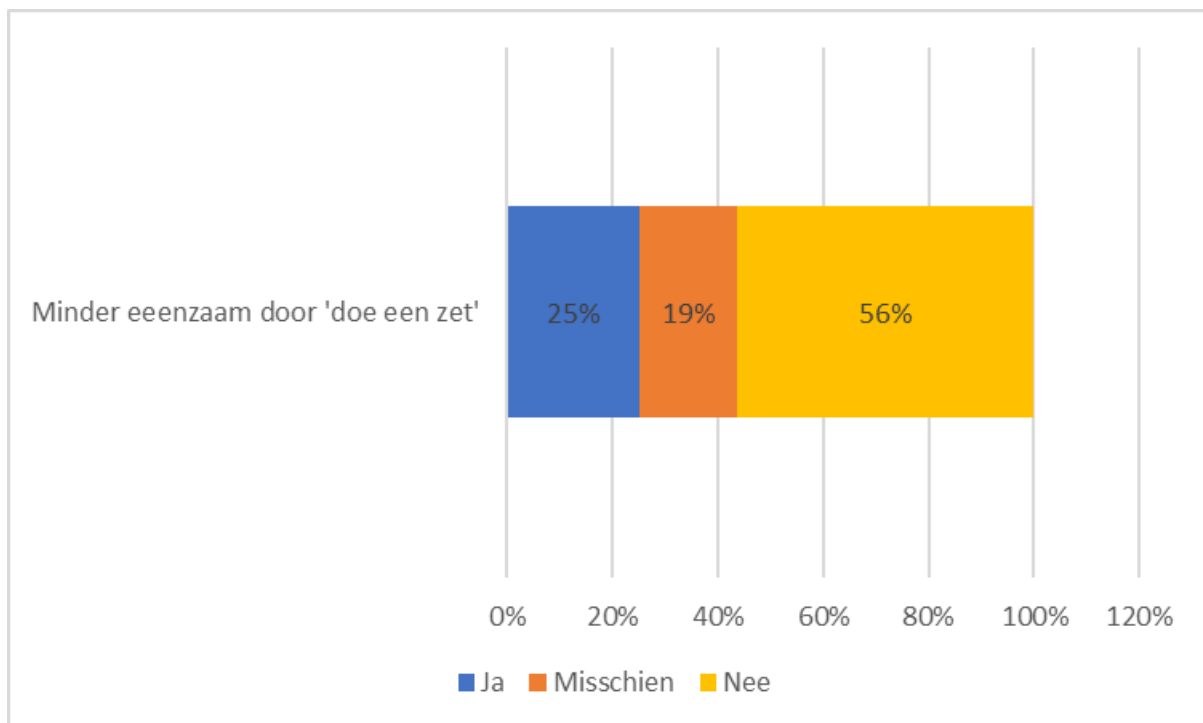


- **81% procent van de eenzamen mist mensen om zich heen.**
 - Dit is een duidelijke indicatie van eenzaamheid.
- **44% van de niet-eenzamen geeft aan zeker nieuwe vrienden gemaakt te hebben. Opvallend is dat dit opgaat voor 13% van de eenzamen.**
 - Mogelijk hebben eenzamen en niet-eenzamen een andere definitie van vriendschap.
- **Stevige stijging in vertrouwen eigen sociale vaardigheden onder eenzamen: 44% geeft aan zeker meer vertrouwen te hebben in zijn of haar sociale vaardigheden.**
 - De mate waarin men vertrouwen heeft in zijn/haar sociale vaardigheden is een belangrijke voorspeller voor het ontstaan of tegengaan van eenzaamheid.
- **44% van de niet-eenzamen heeft mensen leren kennen waar zij goed mee op kunnen schieten. Dit geldt voor 25% van de eenzamen.**

- Mogelijk hebben eenzamen meer tijd nodig om dit voor zichzelf te kunnen beoordelen.
- **44% van de eenzamen en niet eenzamen geven aan dat zij mij meer meer mensen in de buurt hebben leren kennen**
 - Contacten in de buurt zijn belangrijke voorwaarden om eenzaamheid terug te dringen.
- **13% van de niet-eenzamen en 19% van de eenzamen geeft aan vaker contact met buurtgenoten te hebben.**
 - Een mogelijke verklaring is dat er voor deze deelnemers wellicht een groter tijdsbestek nodig is om deze nieuwe contacten te kunnen realiseren.

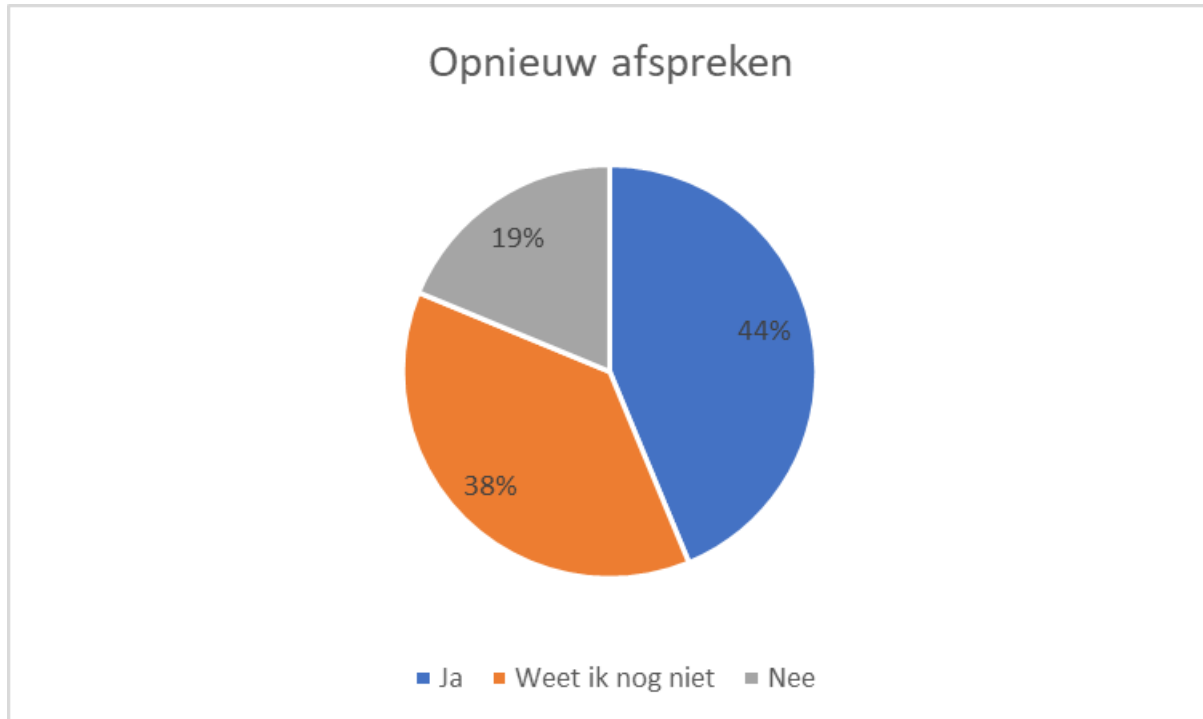
Outcomes (eenzamen):

25% van de eenzamen geeft aan zich daadwerkelijk minder eenzaam te voelen door *Doe een zet tegen eenzaamheid*. Er lijkt tevens een belangrijke verschuiving plaats te vinden door dit programma: 19% van de eenzamen geeft namelijk aan zich *misschien* minder eenzaam te voelen.



De toename in het vertrouwen in sociale vaardigheden en nieuwe contacten met buurtgenoten zijn belangrijke voorwaarden voor het terugdringen of de preventie van eenzaamheid. Op deze parameters scoort *Doe een zet tegen eenzaamheid sterk*. Mogelijk voelen deze respondenten zich naar verloop van tijd minder eenzaam, mits zij vaker blijven afspreken en sociale situaties blijven

opzoeken. Gelukkig doen zij dat, aangezien 44% van de eenzamen aangeeft nog een keer te gaan afspreken met zijn of haar match.



De resultaten geven dus weer dat eenzame deelnemers voornemens zijn om opnieuw af te spreken, maar dat deze sociale contacten en interacties voorzichtig beginnen en tijd nodig hebben:

“Ik heb telefonisch met mijn maatje gesproken. Rustig opbouwen en op termijn elkaar hopelijk zien” - Eenzame deelnemer - 57 jaar.

Conclusie & Reflecties

Conclusie

Het programma *Doe een zet tegen eenzaamheid* draagt wezenlijk bij aan het vertrouwen in sociale vaardigheden en het opdoen van nieuwe betekenisvolle contacten in de buurt onder eenzamen. Dit zijn twee belangrijke aspecten die eenzaamheid terugdringen of zelfs kunnen zorgen voor de preventie daarvan. Hoewel er uit dit impactonderzoek geconcludeerd kan worden dat slechts een klein deel eenzamen zich ook effectief minder eenzaam voelt, kan er wel worden gesteld dat dit programma sterk bijdraagt aan vertrouwen in sociale vaardigheden en nieuwe contacten met buurtgenoten: belangrijke factoren voor het bestrijden van eenzaamheid in de toekomst. Bovendien is een groot deel van de deelnemers van plan om nog een keer af te gaan spreken met zijn/haar match en daarmee weer nieuwe sociale situaties op te zoeken. Dit is een positieve ontwikkeling met betrekking tot het terugdringen van eenzaamheid, ook op de

langere termijn. Daarmee heeft dit programma een 'eerste zet' gedaan om dit maatschappelijke probleem verder aan te pakken.

Reflectie

Uit deze impactmeting blijkt dat het programma *Doe een zet tegen eenzaamheid* substantieel bijdraagt aan het vergroten van vertrouwen in eigen sociale vaardigheden en het opdoen van nieuwe contacten in de buurt. Hoewel dit een positieve eerste zet is richting het terugdringen van eenzaamheid, kan er in een dergelijk vervolprogramma rekening worden gehouden met een aantal learnings. Ten eerste blijkt de tijdsfactor een belangrijke component te zijn als het gaat om het aangaan van nieuwe sociale contacten. Wellicht zorgt een langduriger programma voor de ontplooiing van meerdere betekenisvolle connecties. Daarnaast blijkt dat een grootschalige Kick-Off bijeenkomst zich minder goed leent voor deze doelgroep. Er kan beter worden gekozen voor een andere kleinere vorm, in een rustige setting. Tot slot is het noemenswaardig dat enkele gemeenten een vervolg op dit programma willen geven. Dit leidt mogelijk weer tot de ontplooiing van nieuwe initiatieven en co-creatie tussen diverse relevante partijen met als doel: een zet doen tegen eenzaamheid.