

samen tegen eenzaamheid

MET OUDERE MIGRANTEN

De langdurige impact van de interventie
Samen tegen Eenzaamheid



Colofon

In dit onderzoekersrapport worden de resultaten van het onderzoek naar de langdurige impact van de interventie Samen tegen Eenzaamheid beschreven. Dit onderzoek is tot stand gekomen in samenwerking met en gefinancierd door Stichting RCOAK, en is uitgevoerd door Leyden Academy on Vitality & Ageing. © 2026

Met dank aan

Lizzy Pruijssers (Leyden Academy on Vitality & Ageing) - auteur

Nina Conkova (Leyden Academy on Vitality & Ageing)

Jolanda Lindenberg (Leyden Academy on Vitality & Ageing)

Rieke Schouten (Stichting RCOAK)

Suzanne Kooij (Stichting RCOAK)



Leyden Academy on Vitality & Ageing is een kennisinstituut met de missie om de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren. We willen mensen kansen bieden om vitaal en verbonden ouder te worden, hun leven te leiden zoals zij dat graag willen en de persoon te zijn die zij willen zijn.

info@leydenacademy.nl

www.leydenacademy.nl



Stichting RCOAK is een Amsterdams vermogensfonds dat ruim 420 jaar bestaat. Het biedt financiële ondersteuning aan initiatieven gericht op ouderen in heel Nederland, en op Amsterdammers in bestaansonzekerheid, met bijzondere aandacht voor ouderen met een migratieachtergrond.

postbus@rcoak.nl

www.RCOAK.nl

Het beeldmateriaal in dit onderzoeksrapport is gemaakt binnen de groepen van Samen tegen Eenzaamheid, in samenwerking met filmmaker Lex van Dop.

Inhoudsopgave

Introductie	1
Aanleiding	2
Bevindingen	4
Samenvatting	18
Literatuur	19
Bijlage 1: Aanpak van het onderzoek	20

Introductie

De interventie Samen tegen Eenzaamheid is een goed onderbouwde interventie voor mensen met een migratieachtergrond van 55 jaar en ouder die gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid ervaren. Het doel van de interventie is het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van het welbevinden van oudere migranten¹. De interventie werkt met een vaste groep van tien tot twaalf deelnemers die gedurende zes maanden tot een jaar regelmatig samenkomt. De bijeenkomsten, met een duur van minimaal twee uur, worden georganiseerd door lokale organisaties en begeleid door een bekwame groepsbegeleider. Ze vinden plaats in een vertrouwde en besloten setting. Kenmerkend voor de aanpak is de co-creatieve werkwijze, waarbij deelnemers actief meedenken, meebeslissen en meedoen aan activiteiten.

Samen tegen Eenzaamheid is ontwikkeld door Leyden Academy on Vitality & Ageing en Stichting Al Amal en wordt sinds 2021 uitgevoerd. In 2023 maakten Stichting RCOAK en Leyden Academy het mogelijk dat lokale organisaties hun eigen projecten volgens de methodiek van de interventie konden ontwikkelen. Sinds de start zijn er tot en met begin 2026, samen met 28 organisaties, 42 groepen opgezet in 11 steden, waar inmiddels meer dan 500 oudere migranten herkenning, verbinding en steun hebben gevonden.

De interventie is erkend als 'Goed onderbouwd' door de onafhankelijke Erkenningscommissie Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid van Movisie. Daarnaast is de interventie opgenomen in de databank Erkende sociale interventies van Movisie en in de Database van Loket Gezond Leven van het RIVM. Verder heeft Samen tegen Eenzaamheid een plek gekregen in de etalage van het actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid van het ministerie van VWS, waar gemeenten en maatschappelijke organisaties succesvolle initiatieven kunnen vinden ter bestrijding van eenzaamheid.

¹In dit onderzoeksrapport gebruiken we de term *migranten*, hiermee bedoelen we mensen met een niet Nederlandse herkomst.



Aanleiding

Onder ouderen met een migratieachtergrond in Nederland is eenzaamheid een groot en hardnekkig probleem. In vergelijking met in Nederland geboren leeftijdsgenoten ervaren zij vaker zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Dit hangt samen met algemene risicofactoren, zoals een minder goede gezondheid, lagere sociaaleconomische positie, beperkte regie over het eigen leven en minder tevredenheid met sociale relaties (ten Kate et al., 2020; Van Tilburg & Fokkema, 2020). Daarnaast spelen migratie specifieke factoren een rol, waaronder beperkte beheersing van de Nederlandse taal (Klok et al., 2017; Pot et al., 2020), ervaringen met discriminatie (Visser & El Fakiri, 2016) en een sterke verbondenheid met het herkomstland (Klok et al., 2017).

Ondanks diverse inspanningen bereiken reguliere interventies deze mensen vaak onvoldoende. Onderzoeken naar interventies bij niet-migranten² (van der Zwet et al., 2020) en migranten (Kolste et al., 2021) tonen aan dat actieve betrokkenheid van ouderen, ook wel co-creatie genoemd, in alle fasen van een interventie een belangrijk succesvol element is om eenzaamheidsgevoelens te verminderen en als standaard moet worden beschouwd. Deze aandacht voor co-creatie is mogelijk nog belangrijker voor oudere migranten, omdat zij door hun migratie ervaringen mogelijk andere behoeften en wensen hebben (Torres & Serrat, 2019). Daarom zijn interventies die ontworpen zijn voor niet-migranten mogelijk minder passend bij de wensen en behoeftes van migranten. De aanpak van Samen tegen Eenzaamheid richt zich daarom op de actieve betrokkenheid van oudere migranten via een bottom-up, co-creatieve werkwijze waarin deelnemers meedenken, meebeslissen en meedoen.

Sinds 2021 onderzoekt Leyden Academy on Vitality & Ageing (hierna Leyden Academy genoemd) de kortdurende impact van Samen tegen Eenzaamheid via kwalitatieve methoden zoals participierend observeren, informele gesprekken met project- en groepsbegeleiders en de Most Significant Change (MSC)-methodiek. Tot en met begin 2025 hebben we de kortdurende impact achterhaald door middel van 72 observaties, ruim 120 gesprekken en 8 MSC-sessies binnen 18 organisaties en 26 groepen (Conkova et al., 2025). Hoewel deze kwalitatieve methoden geen exacte meting van verandering in eenzaamheid mogelijk maken, boden zij een rijk en gedetailleerd beeld van de directe, ervaren impact van het programma.

²In dit onderzoeksrapport gebruiken we de term *niet-migranten*, hiermee bedoelen we mensen met een Nederlandse herkomst.



Uit de thematische analyse van de verzamelde gegevens over de kortdurende impact kwamen de volgende vijf thema's naar voren:

- Thuis voelen en erbij horen: deelnemers ervaren vertrouwen en zien de groep vaak als familie.
- Er voor elkaar zijn: er ontstaan nieuwe, hechte relaties.
- Verbondenheid in de buurt: deelnemers zoeken elkaar ook buiten de bijeenkomsten op.
- Persoonlijke ontwikkeling en groei: deelnemers maken een groei door in zelfvertrouwen en vaardigheden.
- Algemeen welbevinden en tevredenheid: deelnemers ervaren meer blijdschap, rust en gezamenlijkheid.

Hoewel deze resultaten een veelbelovende impact laten zien, is er nog onvoldoende bekend of de ervaren impact ook op langere termijn blijft bestaan. In 2025 en 2026 is daarom een onderzoek uitgevoerd naar de langdurige impact van de interventie Samen tegen Eenzaamheid. De bevindingen van dit onderzoek beschrijven we in dit rapport. De dataverzameling voor dit onderzoek bestond uit informele gesprekken met project- en groepsbegeleiders en enkele deelnemers, en participerende observaties tijdens groepsbijeenkomsten. De aanpak van het onderzoek is te vinden in de bijlage op pagina 20.

In dit onderzoeksrapport verwijzen we met 'de interventie' naar het eerste jaar van de samenkomsten. Groepen kunnen na deze periode verder zijn gegaan met de bijeenkomsten, maar deze vallen buiten de formele interventieperiode van Samen tegen Eenzaamheid waarnaar wij met 'de interventie' verwijzen.



Bevindingen

Het onderzoek richt zich op organisaties en deelnemers die tussen begin 2021 en begin 2025 aan de interventie hebben deelgenomen. In 2021 werden twee groepen opgezet, in 2023 nam dit aantal toe tot zes, en in 2024 groeide dit door naar achttien groepen. In totaal gaat het om achttien organisaties die gezamenlijk 26 groepen hebben opgezet en de interventie hebben uitgevoerd met meer dan driehonderd deelnemers in tien steden. Van deze 26 groepen waren er tijdens het onderzoek nog achttien actief en kwamen via groepsbijeenkomsten bijeen. Hieronder is een overzicht te zien van alle groepen tot en met begin 2025.

Achtergrond ³	Gender	Stad	Jaartal	Groep nog actief tijdens het onderzoek
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2021	Nee
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2021	Nee
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2023	Nee
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2023	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2023	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Amersfoort	2023	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Rotterdam	2023	Ja
Spaanstalige	Vrouwen	Amsterdam	2023	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2024	Ja
Nederlands-Indische	Gemixt	Amersfoort	2024	Ja
Arabischsprekende	Mannen	Rotterdam	2024	Ja

³ Veel van de groepen zijn samengesteld uit mensen met achtergronden uit verschillende landen. Om recht te doen aan de diversiteit binnen deze groepen, worden zij hier genoemd op basis van het kenmerk dat zij delen, zoals een taal of herkomstgebied. Dit neemt niet weg dat wij erkennen dat personen meerdere identiteiten of achtergronden kunnen hebben, en streven wij naar een classificatie die ruimte biedt voor meervoudige identificatie. Indien relevant voor het onderzoeksrapport, wordt een specifieke herkomst benoemd (Yenga et al., 2024).



Achtergrond	Gender	Stad	Jaartal	Groep nog actief tijdens het onderzoek
Turkse	Gemixt	Den Bosch	2024	Ja
Poolse	Gemixt	Den Haag	2024	Ja
Arabischsprekende	Mannen	Nijmegen	2024	Ja
Arabischsprekende	Mannen	Utrecht	2024	Ja
Surinaamse	Gemixt	Amersterdam	2024	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Amsterdam	2024	Ja
Arabischsprekende	Mannen	Tilburg	2024	Ja
Arabischsprekende	Mannen	Veenendaal	2024	Ja
Arabischsprekende	Vrouwen	Utrecht	2024	Ja
Turkse	Vrouwen	Utrecht	2024	Ja
Afrikaanse	Gemixt	Amsterdam	2024	Nee
Arabischsprekende	Vrouwen	Leiden	2024	Nee
Bulgaarse	Vrouwen	Amsterdam	2024	Nee
Filipijnse	Vrouwen	Rotterdam	2024	Nee
Filipijnse	Vrouwen	Rotterdam	2024	Nee



Vormen van voortzetting na de interventie Samen tegen Eenzaamheid

De groepen zijn na afloop van de interventie op diverse manieren voortgezet. Deze manieren van voortzetting zijn van belang, omdat deze de context schetsen voor het begrijpen van de verzamelde gegevens over de langdurige impact. Daarom beschrijven we, voordat we ingaan op de langdurige impact van Samen tegen Eenzaamheid, hieronder welke vormen de groepen aannamen in de periode van het onderzoek. Op basis van het onderzoek onderscheiden we hierin vier vormen 1) originele werkwijze, 2) dagbesteding, 3) andere groepswerkwijze en 4) informele groep.

1. Originele werkwijze

Deze vorm is veruit de meest voorkomende manier van voortzetting. Dertien van de 26 groepen hebben de oorspronkelijke aanpak van Samen tegen Eenzaamheid voortgezet. De groepen blijven meestal wekelijks samenkomen op dezelfde locatie en dag als tijdens de interventie, waardoor de vertrouwde structuur behouden blijft. De co-creatieve werkwijze is nog steeds een belangrijk uitgangspunt. Zo beschreven project- en groepsbegeleiders dat deelnemers actief meedenken over de invulling, helpen met de organisatie en gezamenlijk beslissingen nemen over de activiteiten en de thema's van de bijeenkomsten. De bijeenkomsten bestaan onder andere uit samen koken, thee drinken, uit eten gaan, (kaart)spelletjes doen en creatieve activiteiten, zoals breien, kleuren en het maken van kerststukjes. Daarnaast worden gesprekken gevoerd over thema's zoals politiek en worden voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd over onderwerpen als medicijngebruik, palliatieve zorg en Alzheimer. Door het continu toepassen van co-creatie blijft niet alleen de oorspronkelijke aanpak behouden, maar blijven de bijeenkomsten ook aansluiten bij de behoeften en wensen van de deelnemers.

“We gaan morgen kerststukjes maken. Als er kwaliteiten aanwezig zijn in de groep, dan gebruiken we die. Ik heb al een lijstje gemaakt voor volgend jaar: iedereen gevraagd wat ze nogmaals willen doen en welke nieuwe ideeën ze hebben.

Wij vragen altijd mensen wat zij willen.”

Project- en groepsbegeleider, Den Haag, 2024

“En het mooie is dat je nu ook mensen ziet opstaan om zelf wat te gaan regelen.

Ook omdat ik dat stimuleer, het is natuurlijk co-creatie.

Ik ben meer op de achtergrond en geef af en toe een speldenprikje, maar de uitvoering moet door de groep zelf gedaan worden.”

Projectleider, Amersfoort, 2024

“De groep wordt door mij begeleid, maar toen ik de afgelopen tijd in Marokko was, kwam de groep nog steeds bijeen en werd deze door de deelnemers zelf begeleid.”

Project- en groepsbegeleider, Utrecht, 2024



Hoewel deelnemers initiatief nemen, benadrukten meerdere project- en groepsbegeleiders dat een bekwame groepsbegeleider cruciaal blijft. Deze begeleiders, vaak al vanaf het begin betrokken bij de groep, zorgen voor verbinding, halen wensen en behoeften op, motiveren deelnemers en bewaken een veilige en inclusieve groepsdynamiek. Daarnaast zijn in enkele groepen vrijwilligers actief ter ondersteuning. Bij één organisatie worden de groepen inmiddels volledig door vrijwilligers begeleid.

“Een goede groepsbegeleider is echt een belangrijke voorwaarde, het zijn kwetsbare groepen. Het is belangrijk dat zij bepaalde kwaliteiten hebben, zoals goed kunnen luisteren, de groep bij elkaar kunnen houden en tegen kritiek kunnen.”

Projectleider, Utrecht, 2024

Ondanks dat het budget vaak lager is dan tijdens de interventie, blijft het activiteiten aanbod divers en passend bij de wensen van de deelnemers. De voortzetting wordt doorgaans gefinancierd via buurtinitiatieven, (lokale) fondsen, gemeentelijke middelen of door de organisatie zelf. De groepen staan dan open voor nieuwe deelnemers. Tegelijkertijd vallen sommige deelnemers weg door gezondheidsproblemen, overlijden of omdat zij langere tijd in het land van herkomst verblijven. Bij enkele groepen treden de deelnemers op als ambassadeurs, zij vertellen anderen over Samen tegen Eenzaamheid en nodigen hen actief uit om aan te sluiten.

“De vrouwen nemen ook andere vrouwen mee, ze zeggen dan: kom mee, het is gezellig.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2024

2. Dagbesteding

Een tweede vorm van voortzetting is dat de groep uitgroeit tot dagbesteding of onderdeel wordt van een bestaande dagbesteding. Dit is het geval bij drie groepen. Eén groep gaat door als wekelijkse dagbesteding, waarbij deelnemers een Wmo-indicatie (Wet maatschappelijke ondersteuning) hebben en de financiering deels via de Wmo en deels via de Wlz (Wet langdurige zorg) loopt. Binnen deze groep is een klankbordgroep aanwezig, bestaande uit mantelzorgers, sleutelfiguren uit de gemeenschap en vrijwilligers, om de ontwikkelingen en de invulling van de dagbesteding te bespreken, omdat niet alle deelnemers daartoe zelf in staat zijn. Ondanks de meer formele structuur van een klankbordgroep, blijft co-creatie een belangrijk uitgangspunt.

**“Bijvoorbeeld: wat zullen we doen tijdens Ramadan?
Uit de klankbordgroep kwam niet één conclusie, dus hebben we het
ook voorgelegd aan de deelnemers: wat willen jullie doen?
Nu hebben we besloten om twee keer een Iftar te doen.
Er wordt wel altijd aan de mannen gevraagd of zij dat ook willen.”**

Projectleider, Nijmegen, 2024



Van de andere twee groepen is er één uitgegroeid tot een dagbesteding en is de andere groep onderdeel geworden van een al bestaande dagbesteding binnen dezelfde organisatie. In dit laatste geval had de dagbesteding al vaste activiteiten, maar is er ook ruimte voor ideeën van nieuwe deelnemers, waardoor co-creatie deels behouden blijft. Zo vertelde een betrokken projectleider dat deelnemers zelf het initiatief namen om een project ter ere van gastarbeiders te organiseren, dat door een stichting werd gefinancierd.

Ook bij deze vorm blijft de aanwezigheid van een bekwame groepsbegeleider cruciaal. Zowel voor het creëren van verbinding en het begeleiden van de groep als op organisatorisch vlak, vervullen begeleiders een belangrijke rol, bijvoorbeeld door het programma aan te passen aan vakantieperiodes of de vastenmaand Ramadan. Bij één groep is ook een vrijwilliger actief die de begeleiders ondersteunt.

“Ik straal zelf ook enthousiasme uit en merk dat dit de groep helpt. Ik praat met iedereen, en mijn energie helpt de groep ook. Dat voelt voor mij als mijn verantwoordelijkheid.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2023

“In de zomerperiode zouden heel veel mensen afwezig zijn. We hebben toen kortere bijeenkomsten gedaan, en een beroepskracht ingezet om de kosten te beperken.

Je moet je aanpak aanpassen aan wat zich in de praktijk voordoet, dat is iets wat bij oudere migranten altijd speelt.”

Projectleider, Nijmegen, 2024

Net als bij de eerste vorm staan deze groepen open voor nieuwe deelnemers, omdat ook hier de samenstelling verandert door gezondheidsproblemen, overlijden of langer verblijf in het land van herkomst.

“Er zijn drie nieuwe deelnemers van 70 jaar en ouder bijgekomen, allemaal uitgenodigd door de deelnemers zelf.”

Projectleider, Nijmegen, 2024

3. Andere groepsworkwijze

De derde vorm van voortzetting bestaat uit het doorgaan met de groep in een andere groepsvorm of het onderbrengen van de groep in een ander initiatief. Dit is het geval bij twee groepen. In één situatie is de groep voortgezet als een wekelijkse sportgroep, nadat de groep via het wijkfonds financiering had ontvangen. Volgens de projectleider die tijdens de interventie betrokken was bij deze groep, is dit inmiddels een gesloten groep geworden waarin geen co-creatie meer wordt toegepast.



De andere groep is volledig geïntegreerd in het initiatief Sociaal Vitaal in Kleur. In dit geval wordt het programma van Sociaal Vitaal in Kleur aangehouden, waardoor de co-creatieve werkwijze niet wordt voortgezet. De deelnemers blijven echter wel op een vaste plek en tijd samenkomen, en de groepsbegeleider die vanaf het begin betrokken was, speelt nog steeds een belangrijke rol binnen de groep. De groep is uitgebreid met nieuwe deelnemers.

“Zij [de groepsbegeleider] weet precies hoe het met iedereen gaat, neemt hapjes mee, ze bezoekt families als iemand is overleden, ze is zo belangrijk.”

Project- en groepsbegeleider, Rotterdam, 2023

4. Informele groep

Bij acht groepen komen de deelnemers niet langer samen via georganiseerde groepsbijeenkomsten, zoals tijdens de interventie. Wel onderhouden verschillende deelnemers onderling contact. Zo blijven sommige deelnemers elkaar op eigen initiatief in verschillende situaties ontmoeten in subgroepen of kleinere aantallen, zoals tijdens koffiemomenten, lunches, gezamenlijke kookactiviteiten of door samen naar dansfeestjes te gaan.

“Het is meestal koffiedrinken, soep eten in de HEMA en samen koken.

Zij [oud deelnemers] weten van vorig jaar dat sommige vrouwen bepaalde gerechten heel goed kunnen maken, en dat willen ze van elkaar leren. Er zijn ook een kapster en een pedicure die vrouwen uitnodigen om langs te komen. Dat zijn hun eigen initiatieven.”

Projectleider, Rotterdam, 2024

“De vrouwen blijven onderling elkaar zien en spreken. Er is een Whatsapp-groep. In de groep worden afspraken gemaakt, en zo weten de vrouwen altijd elkaar te vinden.”

Projectleider, Amsterdam, 2024

In enkele gevallen speelt een project- en groepsbegeleider nog een rol in het bij elkaar brengen van deelnemers. Zij nodigen deelnemers bijvoorbeeld uit voor reguliere, open activiteiten van de organisatie zoals bingo, een cursus ‘gezond oud worden’, bijeenkomsten over de verkiezingen of een tentoonstelling.

“Laatst had ik gedeeld dat er een tentoonstelling was waar ik aan had gewerkt, en dat heb ik de groep laten weten: als jullie willen, kunnen jullie naar de tentoonstelling komen om deze te zien en daarna te dineren. Er zijn altijd mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en te zien.”

Projectleider, Amsterdam, 2024

Het stoppen van de groep heeft in meerdere gevallen te maken met gebrek aan financiering, onvoldoende beschikbare ruimte of het ontbreken van een bekwame groepsbegeleider.



Langdurige impact van de interventie Samen tegen Eenzaamheid

Eerder onderzoek binnen het programma Samen tegen Eenzaamheid liet zien dat de interventie op korte termijn veelbelovende resultaten opleverde (Conkova et al., 2025). In dit hoofdstuk onderzoeken we in hoeverre deze effecten, zowel op groepsniveau als op individueel niveau, ook op de langere termijn (2-3 jaar) zijn behouden en welke aanvullende effecten deelnemers en project- en groepsbegeleiders hebben ervaren. We gaan in op de volgende zes thema's:

1. Thuis voelen en erbij horen: versterking van vertrouwen en openheid.
2. Er voor elkaar zijn: elkaar blijven steunen en helpen.
3. Verbondenheid in de buurt: elkaar blijven opzoeken en contact houden in de wijk.
4. Persoonlijke ontwikkeling en groei: verdere toename in zelfvertrouwen en zelfstandigheid.
5. Emotionele welbevinden en tevredenheid: blijvende verbetering.
6. Open blik en groei in kennis: bredere kijk op de wereld en meer nieuwe kennis.

Vijf van de thema's zagen we eerder al terug binnen de kortdurende impact. Daarnaast kwam één thema destijds wel naar voren, maar werd het nog niet uitgebreid besproken: het thema 'open blik en groei in kennis'. In dit onderzoek bleek dit thema sterker aanwezig, daarom behandelen we deze nu uitgebreider. De hieronder beschreven langdurige impact heeft vooral betrekking op de groepen die tijdens dit onderzoek nog actief bijeenkomen, omdat project- en groepsbegeleiders nog nauw contact hebben met deze deelnemers. Wanneer bevindingen betrekking hebben op deelnemers die niet langer samenkomen, maar nog wel regelmatig door begeleiders worden gezien, wordt dit expliciet vermeld.

1. *Thuis voelen en erbij horen: versterking van vertrouwen en openheid*

In de groepen die na de interventie blijven samenkomen, blijft het gevoel van 'thuis voelen' sterk aanwezig, zoals in de kortdurende impact al werd omschreven: elkaar vertrouwen en de groep ervaren als een familie. Meerdere project- en groepsbegeleiders beschreven dat de deelnemers de groep nog steeds ervaren als een vertrouwde en veilige plek. Zo vertelde een projectleider dat de groep door deelnemers '*darna*' wordt genoemd, wat 'ons huis' betekent, een naam die laat zien hoe belangrijk en vertrouwd de groep voor hen is. Dit laat bovendien zien dat de deelnemers een gevoel van eigenaarschap ontwikkelen, waarbij zij de groep als iets van henzelf beschouwen. Opvallend is dat dit gevoel niet alleen blijft bestaan op langere termijn, maar zich in sommige gevallen verder verdiept. Verschillende project- en groepsbegeleiders beschreven dat de deelnemers zich opener voelen dan tijdens de start en dat het onderlinge vertrouwen verder toeneemt.

“Ook openheid naar elkaar toe, het aanspreken. Ik merk dat de sfeer anders is dan in het begin. Je ziet duidelijk in de groep dat er veiligheid en vertrouwen is.”

Groepsbegeleider, Rotterdam, 2023



“Wat ik zie: vrouwen die heel eenzaam zijn, geen partner hebben en van wie de kinderen uit huis zijn, die durven nu veel meer te vertellen. In het begin niet, toen was het meer: ‘Ik verveel mij.’ Maar nu zijn ze opener geworden met elkaar, vertrouwen ze elkaar en dat is het belangrijkste.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2024

“Als ik dan nu zie hoe er saamhorigheid is gekomen en het naar elkaar omkijken. De reden dat ze blijven komen is omdat het veilig is. Het is veilig, het is toegankelijk.”

Projectleider, Amersfoort, 2024

“Nou heel veel verbinding. Verbinding met elkaar.”

Deelnemer, Amersfoort, 2024

De toegenomen openheid en het versterkte onderlinge vertrouwen komen tot uiting in het feit dat de sociale relaties die zijn ontstaan niet alleen blijven bestaan, maar ook hechter worden volgens de deelnemers. Deze versterkte relaties vormen tevens de basis voor het blijvende gevoel van erbij horen en jezelf kunnen zijn binnen de groep. Dit kwam in zowel de kortdurende als langdurende impact naar voren. De deelnemers voelen de vrijheid om persoonlijke gebeurtenissen met elkaar te delen en actief mee te doen. Hierdoor ontstaan meer waardering en begrip voor elkaar, voelen zij zich gehoord en groeien de onderlinge banden verder. Dit varieert van het bespreken van problemen in de thuissituatie en familieomstandigheden tot het delen en vieren van positieve momenten.

“Buren zien elkaar, maar hier kun je echte vriendschappen maken en is er waardering voor elkaar.”

Deelnemer, Amsterdam, 2023

“De deelnemers zijn opener geworden. Ze vertellen meer over zichzelf en over hun familie; eerst waren ze meer stil.”

Project- en groepsbegeleider, Den Haag, 2024

“Afgelopen zondag bijvoorbeeld had iemand een probleem. Hij zei: ‘Dit is het probleem, wat vinden jullie hiervan?’ En dan gaan ze dat bespreken.”

Groepsbegeleider, Veenendaal, 2024

“Als ze bij elkaar komen, dan is het: hoe gaat het? Dan praten ze met elkaar, bieden ze een luisterend oor, delen ze problemen zoals familieleden die ziek zijn, of over dat ze naar de dokter zijn geweest. Het dagelijks leven, dingen met elkaar delen.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2024



Het samenzijn zelf blijft een belangrijke bron van ervaren verbondenheid. Verschillende project- en groepsbegeleiders en deelnemers vertelden dat deelnemers nog steeds uitkijken naar de wekelijkse bijeenkomsten. Volgens een project- en groepsbegeleider is het bij elkaar komen, en het daardoor niet alleen thuis zijn, één van de belangrijkste redenen dat de groep na de interventie blijft bestaan. Wanneer een deelnemer niet kan deelnemen aan een bijeenkomst, wordt dat als een gemis ervaren. Dit gevoel was al tijdens de interventie aanwezig en blijft ook op de langere termijn zichtbaar.

“Ik verheug me elke keer op donderdag. Ik moest naar het ziekenhuis op een woensdag, en gelukkig had ik niet veel pijn van de behandeling.

Toen zei de dokter: ‘Je kunt morgen naar de vrouwen.’ Ik wil dit niet missen.”

Deelnemer, Amsterdam, 2023

“Er was een vrouw die een keer niet kon komen en zei dat ze het gemist had. Dat is fijn om te horen.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2024

Deze bevindingen laten zien dat de groepen die door de interventie zijn ontstaan niet alleen op korte termijn bijdragen aan het gevoel van ‘thuis voelen’, maar dat dit effect ook op langere termijn behouden blijft. Daarnaast blijkt dat dit gevoel van thuis voelen zich verder verdiept, bijvoorbeeld doordat deelnemers meer openheid tonen en het onderlinge vertrouwen vergroten. Hierdoor worden de sociale relaties die zijn ontstaan in de loop van de tijd steeds hechter.

2. Er voor elkaar zijn: elkaar blijven steunen en helpen

Naast het gevoel van ‘thuis voelen’, de toegenomen openheid en het gegroeide onderlinge vertrouwen, blijkt ook het elkaar steunen en helpen een impact die op langere termijn zichtbaar blijft. Project- en groepsbegeleiders beschreven hoe de deelnemers elkaar voortdurend helpen en steunen, zowel binnen de wekelijkse bijeenkomsten als daarbuiten. De praktische steun die tijdens de interventie ontstond, blijft bestaan: zo helpen deelnemers elkaar bij het begrijpen van post en brieven, ondersteunen zij elkaar wanneer taal een barrière vormt, maken ze eten voor elkaar als er iemand ziek is en nemen zij het initiatief om samen naar bijeenkomsten te gaan.

“Als de groepsbegeleiders iets in het Arabisch uitleggen, dan legt iemand anders het bijvoorbeeld in het Berbers uit. Ze helpen elkaar en vertalen voor elkaar.”

Projectleider, Utrecht, 2023

“Ze zijn alleen en hebben geen familie; de woning is leeg. Dan heb je geen zin om iets te ondernemen. Dus bellen ze elkaar; ga jij dan?

Dan ga ik ook. Ze trekken elkaar mee.”

Groepsbegeleider, Den Haag, 2024



Naast deze praktische steun blijft ook emotionele steun een belangrijke factor in de impact. Verschillende project- en groepsbegeleiders vertelden dat de deelnemers verantwoordelijkheid voor elkaar nemen, voor elkaar opkomen en er voor elkaar zijn bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals bij een overlijden binnen de familie.

“De groep kwam bijeen voor de begrafenis van de moeder van een van de deelnemers.”

Project- en groepsbegeleider, Utrecht, 2024

Hieruit blijkt dat de groepen op de langere termijn niet alleen functioneren als een plek voor ontmoeting, maar uitgroeien tot gemeenschappen waarin mensen actief voor elkaar zorgen en zich gesteund voelen. De zorg en betrokkenheid zijn op de langere termijn niet langer uitzonderlijk, maar juist vanzelfsprekend geworden. Dit wijst erop dat deze manier van met elkaar omgaan onderdeel is geworden van hun dagelijkse sociale patroon.

“Als ze dan niet komen, dan krijg je gewoon drie vrouwtjes op bezoek:

‘oh ja, wat is er aan de hand? Waarom kom je niet?’ Weet je wel.”

Projectleider, Amersfoort, 2023

“Ze bellen zo nu en dan met elkaar, bijvoorbeeld om te vragen: ‘Waar ben je?’ enzovoort.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2023

3. Verbondenheid in de buurt: elkaar blijven opzoeken en contact houden in de wijk

Meerdere project- en groepsbegeleiders vertelden dat veel deelnemers elkaar nog steeds weten te vinden, ook buiten de formele bijeenkomsten. Hierin spelen WhatsApp-groepen een centrale rol. Vrijwel elke groep heeft er één.

“Ze durven heel veel te vertellen in de WhatsApp-groep, dan wensen ze elkaar beterschap.

Als ik niet weet dat ze niet komen, dan weet iemand anders het wel van; oh die is naar Marokko.”

Projectleider, Utrecht, 2023

“We hebben een WhatsApp-groep, de één spreekt berichten in en de ander schrijft, maar meestal bellen we om contact te hebben met elkaar.”

Groepsbegeleider, Amsterdam, 2024

“Sommige mensen schrijven meer dan anderen. Ze feliciteren elkaar in de app en delen informatie over activiteiten in de stad, zoals hier is een kerstconcert of een BBQ.”

Groepsbegeleider, Den Haag, 2024



Naast digitaal contact zien veel deelnemers elkaar ook regelmatig in de wijk. Diverse project- en groepsbegeleiders vertelden dat deelnemers elkaar tegenkomen op de markt, tijdens het wandelen of elders in de buurt, waar zij met elkaar een praatje maken. Dit laat zien dat de verbondenheid die in de groep is ontstaan, doorwerkt in het dagelijks leven en dat de deelnemers elkaar zien als onderdeel van hun sociale netwerk. Daarnaast zoeken de deelnemers elkaar nog steeds actief op voor gezamenlijke activiteiten buiten de bijeenkomsten, zoals bezoekjes aan de markt of moskee, koffiedrinken of kleine uitstapjes. Het feit dat deze ontmoetingen ook op de langere termijn blijven plaatsvinden, laat zien dat de vriendschappen een plek hebben gekregen in het dagelijks leven van de deelnemers. Deze ontmoetingen dragen bovendien bij aan een versterkt gevoel van thuis voelen in de wijk.

“Ze gaan samen naar de markt of naar de moskee, of drinken samen koffie. Dat is ook een beetje het doel van het project: contact blijven houden en relaties opbouwen.”

Projectleider, Utrecht, 2023

“Buiten de groep ondernemen ze ook activiteiten en hebben ze ook een leven. Zo hebben ook deelnemers zich samen ingeschreven voor Nederlandse taallessen: ze helpen elkaar daarin.”

Groepsbegeleider, Den Haag, 2024

Opvallend is dat de langdurige impact zich niet beperkt tot de deelnemers zelf. Zo vertelde een projectleider dat de interventie een belangrijke motor is geweest om eenzaamheid en de zorg voor ouderen bespreekbaar te maken binnen de gemeenschap en binnen de families van de deelnemers. Voor de interventie werden deze thema's vaak gezien als iets onbekends, maar door deelname aan de interventie komen zowel deelnemers, familieleden als gemeenschappen ermee in aanraking en ontstaat er ruimte om deze onderwerpen te bespreken. Daarnaast vertelde een andere projectleider dat de organisatie, waar zij werkzaam is, sinds de start van de interventie dichter bij de gemeenschap van de deelnemers is komen te staan, doordat er nu veel meer echt samen wordt gewerkt met de gemeenschap. Deze bevindingen laten zien dat de interventie niet alleen de deelnemers individueel bereikt, maar ook bredere sociale structuren in de wijk versterkt en samenwerkingsrelaties tot stand brengt.

“We werken nu echt samen met de Turkse gemeenschap. Ook de gemeente wil nu meer meewerken en actief worden. Daarnaast is er bij de gemeente meer bewustwording ontstaan over diversiteit. Ze willen nu ook projecten financieren, en dat is echt nodig.”

Projectleider, Den Bosch, 2024

“De man die Parkinson heeft, zijn dochters verzorgen hem, maar zij kennen de verhalen van hun vader niet zo goed, en hij kan ze niet meer goed vertellen.

Nu halen we met een aantal deelnemers die hem ook kennen, via boeken en foto's, herinneringen op.”

Projectleider, Nijmegen, 2024



4. Persoonlijke groei en ontwikkeling: verdere toename in zelfvertrouwen en het nemen van initiatief

Een van de meest opvallende vormen van persoonlijke ontwikkeling die op de langere termijn zichtbaar blijft, is de toename in zelfvertrouwen en het daardoor eerder initiatief nemen. Project- en groepsbegeleiders beschreven hoe deelnemers meer zelfstandig activiteiten ondernemen en eigen beslissingen nemen. Deze ontwikkeling was al tijdens de interventie zichtbaar, maar lijkt zich op de langere termijn verder te verdiepen. Zo werd benoemd dat de deelnemers zelfstandig naar afspraken gaan, zoals naar een arts. Tijdens een bezoek aan een groep vertelde een groepsbegeleider dat een deelnemer die dag zelfstandig met het openbaar vervoer was gekomen, terwijl zij eerder altijd werd gebracht.

“Middels die activiteiten hebben ze er ook op individueel niveau iets aan; in mijn ogen wordt de zelfredzaamheid van de deelnemers versterkt.”

Projectleider, Utrecht, 2023

Verschillende project- en groepsbegeleiders beschreven dat deelnemers actiever worden en meer zichzelf durven te zijn. Hun openheid neemt toe en hun zelfvertrouwen groeit zichtbaar. Een projectleider vertelde bijvoorbeeld dat de deelnemers nu vaker op foto's en video's willen verschijnen, iets wat zij vóór de interventie niet zouden doen, omdat zij zich bewuster zijn geworden van hun eigen stem en deze graag zichtbaar willen maken.

Zoals eerder beschreven, werken groepen nog steeds volgens een co-creatieve werkwijze, waardoor deelnemers ruimte krijgen om richting te geven aan de inhoud van de bijeenkomsten. Project- en groepsbegeleiders vertelden dat de deelnemers zich meer durven uit te spreken over welke thema's zij belangrijk vinden. Het maken van keuzes in co-creatie, en deze vervolgens uitvoeren, werkt door in het dagelijks leven, zo merken de deelnemers dat zij meer initiatief durven te nemen, er meer op uitgaan en zich versterkt voelen om hun eigen keuzes te maken.

Deze groei en ontwikkeling blijken bovendien ook zichtbaar onder de deelnemers van groepen die niet langer samenkomen via georganiseerde groepsbijeenkomsten. Zo zijn er voorbeelden van oud-deelnemers die nu zelfstandig naar de voedselbank gaan, terwijl zij dit eerder niet deden. Ook durven ze vaker om hulp vragen. Een projectleider vertelde dat vlak voor het telefoongesprek voor dit onderzoek een deelnemer bij haar was langsgekomen met een vraag over een huurincasso, een initiatief dat zij vóór de interventie waarschijnlijk niet had genomen. Hierbij speelt ook mee dat deze oud-deelnemer meer vertrouwen heeft gekregen in anderen.

Een andere projectleider vertelde over een groep die niet meer bijeenkomt, maar waarin verschillende deelnemers belangrijke keuzes hebben gemaakt en grote stappen hebben gezet. Zij benadrukt hoe bijzonder zij deze individuele groei vindt.



“Een vrouw moest reizen met de trein om naar de bijeenkomsten te komen en had veel last van paniekaanvallen. Voor haar was het een gigantische stap om in de trein te stappen. De groep heeft haar omarmd en is met haar meegereisd naar de bijeenkomsten en weer terug. En nu reist ze overal alleen naartoe.”

Projectleider, Amsterdam, 2024

Deze bevindingen laten zien dat de interventie niet alleen bijdraagt aan een individuele groei en ontwikkeling op korte termijn, maar dat deze ook op de langere termijn bestendigt en verder worden ontwikkeld. De deelnemers blijven stappen zetten in hun persoonlijke groei en ontwikkeling, ook nadat de formele structuur van de interventie is weggefallen.

5. Emotionele welbevinden en tevredenheid: blijvende verbetering

De op korte termijn zichtbare verbetering in emotioneel welbevinden, zoals eerder gevonden, van geslotenheid en wantrouwen naar vertrouwen, vrolijkheid en ontspanning, zet zich ook op langere termijn duidelijk voort. Verschillende project- en groepsbegeleiders geven namelijk aan dat deelnemers nog altijd een blijvende ontspannenheid, vrolijkheid en tevredenheid laten zien. Deze positieve gevoelens hangen samen met de eerder beschreven langdurige impact: het blijvend ervaren van zichzelf kunnen zijn, toegenomen zelfvertrouwen, het verder versterken en verdiepen van vriendschappen en de voortdurende mogelijkheid om zorgen en angsten te delen binnen een veilige en vertrouwde omgeving. Daarnaast komen de deelnemers nog steeds met veel plezier naar de bijeenkomsten en kijken zij hier actief naar uit. Het feit dat deze gevoelens jarenlang standhouden, wijst op een structurele en duurzame versterking van het emotioneel welbevinden.

**“Grappen, soms over voetbal, dagelijkse dingen, politiek.
En toch zie je gewoon altijd die lach op hun gezicht, die ontspannenheid.”**

Groepsbegeleider, Veenendaal, 2024

“Ja dat zien we wel: vrolijker, ze kunnen niet wachten tot woensdag, nieuwsgierig.”

Project- en groepsbegeleider, Den Haag, 2024

“Ze zijn tevreden, ook door de activiteiten te doen. Het gaat de goede kant op.”

Groepsbegeleider, Rotterdam, 2024



6. Open blik en groei in kennis: een bredere kijk op de wereld en meer nieuwe kennis

Meerdere project- en groepsbegeleiders beschreven dat de deelnemers een bredere kijk op de wereld hebben ontwikkeld. Zij leren tijdens de groepsbijeenkomsten veel over zichzelf en anderen, en doen daarnaast nieuwe kennis op. Deze verbreding van perspectief, die al tijdens de interventie zichtbaar was, blijkt zich op de langere termijn verder te verdiepen en wordt versterkt door nieuwe ervaringen die zij opdoen. Tijdens een bezoek aan een groep vertelde een deelnemer bijvoorbeeld dat zij veel heeft geleerd over andere culturen en over de ervaringen van andere deelnemers, wat heeft geleid tot meer wederzijds begrip.

**“Hun beeld is vergroot: ‘Oh ja nooit gedacht dat in Nederland zo iets...’
nooit gedacht over dementie, over sporten. Ze zijn wat opener, ze ontwikkelen zich.”**

Project- en groepsbegeleider, Den Haag, 2024

Een projectleider die betrokken is bij meerdere groepen benadrukte dat de deelnemers, ook uit groepen die inmiddels niet meer bijeenkomen, de opgedane kennis niet alleen omzetten in een bredere blik, maar dat deze ook leidt tot meer durf en initiatief om te werken aan oplossingen: “in plaats van klagen, bewegen”. Een andere projectleider vertelde dat de interventie de ogen van deelnemers heeft geopend voor mogelijkheden buiten hun vertrouwde omgeving van bijvoorbeeld huis, moskee en wijk. Deze bredere blik heeft niet alleen impact op de deelnemers zelf, maar werkt soms ook door in het gezin.

“Het heeft impact op hen gehad in die zin dat ze zijn gaan nadenken over het ondernemen van meer activiteiten met hun gezin. Bijvoorbeeld nadat we samen naar de Ardennen waren geweest, zijn sommigen ook zelf met hun gezin een weekend weggeweest en samen naar de sauna gegaan.”

Projectleider, Tilburg, 2024

Het blijvend uitwisselen van verhalen, kennis, ervaringen en culturele achtergronden draagt bij aan een verbreding van de blik van deelnemers. Hierdoor krijgen zij niet alleen meer begrip voor elkaar, maar ontwikkelen ze ook een bredere en opener kijk op de wereld om hen heen.



Samenvatting

De bevindingen uit dit onderzoeksrapport laten zien dat de interventie Samen tegen Eenzaamheid niet alleen tijdelijke veranderingen teweegbrengt, maar ook op de langere termijn een blijvende en betekenisvolle invloed heeft op zowel groepsniveau als individueel niveau. Gezien de bevindingen is het daarom waarschijnlijk dat ervaren eenzaamheid mogelijk ook op langere termijn verminderd blijft. De kwalitatieve benadering van dit onderzoek biedt een diepgaand begrip van de langdurige impact van de interventie, die zich vooral focust op sociale verbondenheid en persoonlijk welbevinden.

Op groepsniveau ontwikkelen de groepen zich tot duurzame gemeenschappen met vriendschappen, onderlinge steun, uitwisseling en wederzijdse herkenning en erkenning. Deelnemers blijven elkaar ontmoeten, ondersteunen en activeren, ook zonder georganiseerde bijeenkomsten. Dit laat zien dat belangrijke elementen van de groepen, zoals zorg, openheid en wederkerigheid, verankerd raken zowel tijdens als na de bijeenkomsten. De versterkte sociale relaties die gevoelens van verbondenheid geven, worden daarmee een vast onderdeel van het dagelijks leven van de deelnemers en sijpelden verder door naar de bredere gemeenschappen.

Op individueel niveau beschreven project- en groepsbegeleiders een toename in het persoonlijk welbevinden van deelnemers. Volgens hen maakten deelnemers persoonlijke groei en ontwikkeling door, wat onder meer tot uiting kwam in meer zelfredzaamheid, zelfvertrouwen en initiatief. Deze bevindingen suggereren dat deelname aan de interventie kan leiden tot duurzame veranderingen in houding en gedrag, die deelnemers ook buiten de georganiseerde groepsbijeenkomsten blijven toepassen.

Bovendien blijkt dat de interventie in sommige gevallen verder reikt dan de deelnemers zelf. Door deelname worden thema's als eenzaamheid en zorg voor ouderen bekender en bespreekbaar binnen de gemeenschappen waar de deelnemers deel van uitmaken, evenals binnen hun families. Ook worden samenwerkingen tussen organisaties en gemeenten versterkt. In sommige gevallen benoemden project- en groepsbegeleiders zelfs positieve effecten op familieleden van de deelnemers, zoals een hernieuwde verbondenheid.

Naast het feit dat de bevindingen aantonen dat het samenkomen via groepsbijeenkomsten van grote waarde is, laat dit onderzoek ook zien dat deelname aan Samen tegen Eenzaamheid, mede door toepassing van co-creatie, soms een startpunt vormt voor het aangaan van sociale relaties en persoonlijke groei. Ook wanneer de georganiseerde bijeenkomsten wegvallen, blijken deelnemers deze relaties en ontwikkelprocessen zelfstandig voort te zetten en verder te verdiepen. Dit laat zien dat de interventie, zelfs wanneer deelname slechts tijdens de interventieperiode heeft plaatsgevonden, een eerste zetje kan zijn voor verdere sociale verbondenheid en welbevinden.



Literatuur

Conkova, N., Nanhekhan, S., Schouten, R., Kooij, S., & Boulaghbage, M. (2025). Interventiehandleiding: Samen tegen Eenzaamheid met oudere migranten (Versie 2). Leyden Academy on Vitality and Ageing; Stichting RCOAK; Stichting Al-Amal. [Handleiding-SamenTegenEenzaamheid_v2.pdf](#)

Klok, J., van Tilburg, T. G., Suanet, B., Fokkema, T., & Huisman, M. (2017). National and transnational belonging among Turkish and Moroccan older migrants in the Netherlands: Protective against loneliness? *European Journal of Ageing*, 14(4), 341–351.

Kolste, R., Bozkir-Uysal, Ö., El Jaouhari, S., & van den Broeke, J. (2021). Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen: Eenzaamheidsinterventies. Utrecht: Pharos.

Pot, A., Keijzer, M., & de Bot, K. (2020). The language barrier in migrant aging. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 23(9), 1139–1157.

Yenga, M., Hamdi, A., Storms, O., van Rhemen, R., & Does, S. (2024). Beleving van herkomstclassificaties onder Nederlandse inwoners: Een verkenning. Verwey-Jonker Instituut, in opdracht van de Rijksoverheid.

Ten Kate, R. L. F., Bilecen, B., & Steverink, N. (2020). A closer look at loneliness: Why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts? *Gerontologist*, 60(2), 291-301.

Torres, S., & Serrat, R. (2019). Older migrants' civic participation: A topic in need of attention. *Journal of aging studies*, 50, 100790.

Van der Zwet, R. J. M., Beneken genaamd Kolmer, D. M., Schalk, R., & Van Regenmortel, M. R. F. (2020). Implementing evidence-based practice in a Dutch social work organisation: A shared responsibility. *British Journal of Social Work*, 50(7), 2212–2232.

Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2020). Stronger feelings of loneliness among Moroccan and Turkish older adults in the Netherlands: In search for an explanation. *European Journal of Ageing*, 18(3), 311-322.

Visser MA, & El Fakiri F. (2016). The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness. *European Journal of Public Health*, 26(6), 977-983.



Bijlage 1: Aanpak van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is het in kaart brengen van de langdurige impact van de Samen tegen Eenzaamheid interventie, zowel op groepsniveau als op individueel niveau. Op groepsniveau is gekeken naar sociale verbondenheid, zoals blijvend contact tussen deelnemers, het ontstaan van vriendschappen en het gezamenlijk opzetten van nieuwe initiatieven. Op individueel niveau is gekeken naar het persoonlijk welbevinden, waaronder de mate waarin deelnemers blijvende vooruitgang ervaren in hun persoonlijke ontwikkeling, sociale relaties, emotionele welbevinden en vermindering van gevoelens van eenzaamheid. Door beide niveaus te onderzoeken ontstaat een uitvoerig beeld van de bijdrage van de interventie aan sociale verbondenheid en persoonlijk welbevinden. Eerder onderzoek liet al zien dat deelnemers positieve effecten ervaren, de vraag is nu in hoeverre zij deze effecten ook op langere termijn blijven ervaren.

Het kwalitatieve onderzoek, uitgevoerd door Leyden Academy, vond plaats van november 2025 tot en met maart 2026, en werd mede mogelijk gemaakt door Stichting RCOAK. Het richtte zich op project- en groepsbegeleiders en deelnemers die tussen begin 2021 en begin 2025 deelnamen, zodat voldoende tijd was verstreken om langetermijneffecten te onderzoeken. De dataverzameling bestond uit informele gesprekken met project- en groepsbegeleiders en enkele deelnemers, en participerende observaties tijdens groepsbijeenkomsten.

In totaal zijn negentien project- en groepsbegeleiders gesproken van 26 groepen die de interventie tot begin 2025 uitvoerden. Zij waren afkomstig van achttien organisaties in tien steden. Doordat vertegenwoordigers van alle groepen zijn gesproken, draagt het onderzoek bij aan een volledig en inclusief beeld van de langdurige impact van de interventie. Van de informele gesprekken met de project- en groepsbegeleiders zijn er drie fysiek gehouden en is de rest telefonisch gevoerd. Voorafgaand aan de gesprekken is het doel van het onderzoek mondeling toegelicht, en toestemming verkregen voor het meeschrijven en het gebruik van de data in dit onderzoeksrapport. De informele gesprekken duurden gemiddeld 20–40 minuten en volgden een vaste themalist over de huidige status van de groep, de mate van co-creatie, waargenomen ontwikkelingen en de wijze waarop de groep zich wel of niet heeft voortgezet.



Ook zijn twee groepen van verschillende organisaties bezocht die in 2023 en 2024 aan de interventie deelnamen. Project- en groepsbegeleiders zijn per e-mail benaderd met het verzoek om een bijeenkomsten bij te wonen. Tijdens deze bezoeken is er participerende observatie gedaan en zijn er informele gesprekken gevoerd met zowel project- en groepsbegeleiders als deelnemers. Voorafgaand aan beide bezoeken is het doel van het onderzoek mondeling toegelicht en is er toestemming verkregen voor het meeschrijven en het gebruik van de data in dit onderzoeksrapport. De observaties richtten zich op groepsinteracties, rollen en houdingen van de deelnemers, de mate van betrokkenheid bij de bijeenkomst, en zichtbare veranderingen bij binnenkomst en vertrek van de deelnemers. De informele gesprekken gingen in op de betekenis van de groep voor de deelnemers, de ervaringen met deelname en de door deelnemers ervaren impact.

Alle gegevens van dit onderzoek zijn vertrouwelijk behandeld. Deelnemers konden op ieder moment zeggen niet (meer) te willen deelnemen zonder hiervoor een reden te geven. De verkregen data uit informele gesprekken en observaties zijn thematisch geanalyseerd. Eerst zijn open codes opgesteld, die vervolgens zijn geclusterd tot overkoepelende thema's. De analyse is uitgevoerd door dezelfde onderzoeker die ook de dataverzameling heeft gedaan.





MET OUDERE MIGRANTEN

samen tegen eenzaamheid