



Samen tegen Eenzaamheid is een interventie gericht op het verminderen van eenzaamheid bij ouderen met een migratieachtergrond. Lokale organisaties voeren deze uit. Zij kunnen daarvoor financiële ondersteuning, training en advies aanvragen bij het RCOAK.

Dit is Samen tegen Eenzaamheid (StE):

- Een vaste groep van 10-12 deelnemers met een migratieachtergrond (55+).
- Bijeenkomsten van minimaal 2 uur gedurende 6-12 maanden (of langer!).
- Een vertrouwde, besloten setting.
- Getrainde/ervaren groepsbegeleiders.
- Co-creatie: deelnemers denken, organiseren en doen actief mee. Samen met iedereen die betrokken is worden mooie activiteiten bedacht en uitgevoerd.

HET ONDERZOEK

In de periode 2023-2025 is uitgebreid onderzoek gedaan naar Samen tegen Eenzaamheid, gericht op de werkzame mechanismen en de kortdurende impact van de interventie. De impact is daarbij onderzocht onder een grote diversiteit aan groepen oudere migranten.

In 2025-2026 is daar onderzoek aan toegevoegd naar de langdurige impact van Samen tegen Eenzaamheid, zowel op groeps- als individueel niveau. Het onderzoek vond plaats bij alle 18 organisaties en 26 groepen (verspreid over 10 steden) die tussen 2021 en begin 2025 deelnamen. Hiervoor zijn gesprekken gevoerd met project- en groepsbegeleiders aan de hand van een vaste themalijst en zijn participerende observaties uitgevoerd. Het onderzoek is gerealiseerd door Leyden Academy on Vitality and Ageing.

Veel groepen gaan door

Tijdens het onderzoek naar langdurige impact bleek dat er van de 26 groepen nog 18 formeel actief zijn als groep. De deelnemers bleven elkaar ontmoeten. Daarbij waren verschillende vormen te onderscheiden:

- De groep loopt door, via de aanpak van Samen tegen Eenzaamheid (13 groepen).
- De groep is uitgegroeid tot dagbesteding of onderdeel geworden van een bestaande dagbesteding (3 groepen).
- De groep is verder in een andere vorm, bijvoorbeeld als wekelijkse sportgroep (2 groepen).

De overige acht groepen komen niet meer formeel als groep bijeen, maar deelnemers houden nog contact met elkaar en organiseren onderling uitjes.

Samen tegen Eenzaamheid = blijvende impact!



THUIS VOELEN EN ERBIJ HOREN

Versterking van vertrouwen en openheid

“Ik ben hier thuis. De omgeving voelt als thuis, de gespreken zijn zoals thuis. We kennen elkaars geschiedenis en vinden herkenning in het delen van verhalen” (Deelnemer, Amersfoort, 2024)



ER VOOR ELKAAR ZIJN

Elkaar blijven steunen en helpen

“De groep kwam bijeen voor de begrafenis van de moeder van een van de deelnemers” (Project- en groepsbegeleider, Utrecht, 2024)



VERBONDENHEID IN DE BUURT

Elkaar blijven opzoeken en contact houden in de wijk

“We kenden elkaars gezichten, maar niet eens de namen. Nu doen we veel samen en ik ga weer naar de kerk. Ik ontdek de buurt opnieuw” (Deelnemer, Rotterdam, 2024)



PERSOONLIJKE ONWIKKELING & GROEI

Verdere toename in zelfvertrouwen en zelfstandigheid

“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)



ALG. WELBEVINDEN & TEVREDENHEID

blijvende verbetering

“De mensen zijn tevreden, ook door de activiteiten te doen. Het gaat de goede kant op” (Groepsbegeleider, Rotterdam, 2024)



OPEN BLIK & GROEI IN KENNIS

Bredere kijk op de wereld en meer nieuwe kennis

“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)

BONUS IMPACT

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. Een andere projectleider vertelde dat de organisatie waar zij werkzaam is, sinds de start van de interventie veel meer echt samenwerkt met de gemeenschap van de doelgroep. 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

