

Drs. D. Kuiper  
Dr. M. Goedendorp  
Dr. N. Steverink

# Contact houden met elkaar



Een onderzoek naar Informele  
Sociale Steunstructuren na de  
GRIP&GLANS groepscurus

## Colofon

**Opdrachtgever:** Movisie, Effectiviteit

**Auteurs:** Drs. D. Kuiper, Dr. M. Goedendorp, Dr. N. Steverink.

**Eindredactie:** Ethiscript

**Vormgeving:** Ontwerpburo Suggestie & illusie

**Fotografie:** Mamopictures

**Druk:** Libertas

**ISBN:** 978-90-8869-115-7

**Bestellen:** [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

© 2015 Movisie

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# **Contact houden met elkaar**

**Een onderzoek naar Informele  
Sociale Steunstructuren na de  
GRIP&GLANS groeps cursus**

## Inzicht in sociale interventies

De sociale sector heeft als doel een positieve bijdrage te leveren aan de maatschappij. Daar besteedt men veel tijd en aandacht aan. Maar wat levert het nou eigenlijk op? En hoe kom je daar achter? Sommige beroepen uit de sociale sector bestaan al meer dan honderd jaar. Zijn we nu ook honderd jaar wijzer geworden? Deze vragen beantwoordt Movisie in 'Effectieve sociale interventies'. Een onderdeel van het project Effectieve sociale interventies is het onderzoeksprogramma 'Inzicht in sociale interventies'. In dit onderzoeksprogramma doet Movisie in samenwerking met universiteiten en andere kennisinstututen onderzoek in de sociale sector. Het doel van de onderzoeken is tweeledig. Enerzijds vergroten ze de kennis over werkzame elementen in de sociale sector. Anderzijds bieden ze inzicht in hoe passende kennis over effectiviteit kan worden verzameld. De onderzoeken starten vanuit de dagelijkse praktijk. Door observatie op de werkvloer en interviews met de professional en cliënten of burgers wordt inzicht verkregen in wat wel en niet werkt. Dit rapport is het resultaat van het tweeëntwintigste onderzoek in de reeks Inzicht in sociale interventies.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>6</b>
<b>1 Inleiding</b>	<b>8</b>
1.1 Achtergrond	8
1.2 Probleemstelling	9
1.3 Het begrip Informele Sociale Steunstructuur	9
1.4 Doelstellingen	11
1.5 Onderzoeksvragen	11
<b>2 Theoretische verantwoording</b>	<b>13</b>
<b>3 Methode</b>	<b>15</b>
3.1 Opzet onderzoek	15
3.2 Onderzoeksgroep	15
3.2.1 Benadering onderzoeksgroep	17
3.2.2 Beschrijving onderzoeksgroep	17
3.3 Meetmethoden	18
3.3.1 Inventarisatie professionals	18
3.3.2 Vragenlijst cursisten	18
3.3.3 Diepte-interview cursisten	21
3.4 Data-analyse	22
<b>4 Resultaten onderzoek</b>	<b>23</b>
4.1 Beschrijving contact na deelname aan de G&G groepscursus	23
4.2 Verkenning waarom er wel of geen contact ontstaat	26
4.2.1 Inventarisatie via professionals	26
4.2.2 Vragenlijst voor cursisten	28
4.2.3 Gedachten van cursisten	28
4.2.4 Gedrag van cursisten	29
4.2.5 Overeenkomsten en verschillen tussen cursisten	30
4.2.6 Praktische zaken	31
4.3 Beschrijving van contact in Informele Sociale Steunstructuren	31
4.3.1 Structurele kenmerken	32
4.3.2 Functionele kenmerken	35

4.4	Verkenning waarom contact standhoudt	38
4.4.1	Praktische zaken	38
4.4.2	Rolverdeling	39
4.4.3	Regulatie van het gesprek	40
4.4.4	Wederkerigheid	41
<b>5</b>	<b>Extra interventiemodule</b>	<b>43</b>
5.1	Ontwikkeling module	43
5.2	Evaluatie pilot module	44
<b>6</b>	<b>Bruikbaarheid methode netwerkanalyse</b>	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Conclusies</b>	<b>50</b>
<b>8</b>	<b>Discussie</b>	<b>53</b>
	<b>Literatuur</b>	<b>55</b>
	<b>Over de auteurs</b>	<b>58</b>
	<b>Bijlagen</b>	<b>59</b>
	Bijlage 1: Inventarisatie professionals	59
	Bijlage 2: Schriftelijke vragenlijst cursisten	60
	Bijlage 3: Diepte-interview cursisten	74
	Bijlage 4: Structurele en functionele kenmerken van contact	78

# Voorwoord

*“Mijn echte vrienden en vriendinnen zijn allemaal hemelen”*

Bovenstaande uitspraak is van een 87-jarige mevrouw die al ruim twee jaar deel uitmaakt van een hecht groepje van zeven dames. Zij ontmoeten elkaar elke maand om koffie te drinken en bij te praten, afwisselend bij iemand thuis. Mevrouw is gewend ‘haar eigen boontjes te doppen’ en de enige die ze echt vertrouwt, is haar dochter. Maar het groepje heeft waarde voor haar: *“Ik ben er even uit en zij willen mij er graag bijhouden. Ik ben zelf niet meer mobiel en dan haalt iemand die nog wel auto rijdt, mij altijd op en dat vind ik ontzettend lief.”*

Dit is een fragment uit één van de vele verhalen die ons zijn verteld in onze zoektocht naar het hoe en waarom van het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren na afloop van de GRIP&GLANS groepscursus. Dankzij de medewerking van vele oud-cursisten konden we dit onderzoek doen en een eerste concrete stap zetten in de richting van het systematisch faciliteren van blijvend contact tussen individuele cursisten, indien door hen gewenst.

De verhalen zijn anoniem of onder pseudoniem opgetekend om de privacy van de vertellers te waarborgen. Mochten er onverhoopt toch personen of situaties worden herkend, dan vertrouwen we op de integriteit van de lezer.

Daphne Kuiper

Martine Goedendorp

Nardi Steverink

# Samenvatting

De GRIP&GLANS (G&G) groepscursus is een *evidence based* interventie voor ouderen, gericht op het verbeteren van de eigen regie en het welbevinden en het verminderen van eenzaamheid. De G&G groepscursus wordt aangeboden door vele welzijns- en zorgorganisaties en is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie. Professionals die de G&G cursussen geven, hebben laten weten dat de deelnemers van sommige cursusgroepen na afloop contact met elkaar blijven houden. Ons onderzoek richt zich op dit positieve neveneffect. Het doel van het onderzoek was de aard, omvang en verklarende factoren van deze 'Informele Sociale Steunstructuren' te begrijpen en vervolgens te beïnvloeden in een extra G&G module.

Voor dit onderzoek hebben 141 oud-cursisten een vragenlijst ingevuld en 41 waren bereid tot een interview. Daarvan zijn er veertien geïnterviewd omdat ze in een netwerkje zaten van drie of meer personen. De oud-cursisten waren allen vrouwen, gemiddeld 68 jaar en 34% was getrouwd.

Kijkend naar het eerste doel, de omvang en aard van het fenomeen beschrijven, is gebleken dat 40% van de respondenten nog contact had met anderen, waarvan 29% met twee of meer personen (netwerkje). De drie subgroepen (geen contact, duo, netwerkje) blijken niet significant te verschillen qua achtergrondkenmerken, zelfmanagementvaardigheid, welbevinden of eenzaamheid.

Met betrekking tot het tweede doel, verkennen waarom geïdentificeerde Informele Sociale Steunstructuren ontstaan en standhouden, gaven G&G docenten de volgende redenen voor het ontstaan van contact tussen cursisten: aanwezigheid van een 'connector', gedeelde interesses en fysieke woonafstand. Ook de oud-cursisten is gevraagd naar de redenen waarom zij wel of geen contact hadden met andere cursisten. Met kwalitatieve data-analyse van deze schriftelijk antwoorden konden we de thema's onderbrengen in vier hoofdcategorieën: 1) bevorderende en belemmerende gedachten van de cursisten, over zichzelf of de anderen, 2) bevorderend en belemmerend gedrag van de cursisten, zoals het (niet) nemen van initiatief, 3) overeenkomsten (*homophily*) tussen de cursisten en 4) praktische zaken, zoals fysieke afstand en tijd.

Uit de interviews konden ten eerste de structurele kenmerken van Informele Sociale Steunstructuren worden vastgesteld. De grootte van de netwerkjes varieerde tussen de drie en zeven personen en de netwerkjes bestonden gemiddeld ruim twee jaar. De frequentie van contact was veelal maandelijks.



Uit de interviews konden ten tweede de functionele kenmerken van Informele Sociale Steunstructuren worden vastgesteld. Hiermee wordt bedoeld dat groepsleden verbondenheid en waardering ervaren tijdens de ontmoetingen. Uit de interviews bleek dat de band die zij ervaren, kon worden getypeerd als 'iets tussen vriendschap en kennissen in'.

Ten derde konden uit de interviews factoren worden geïdentificeerd die het voortbestaan van Informele Sociale Steunstructuren bevorderen. Dit leverde de volgende faciliterende factoren op: praktische zaken, tevredenheid met een bepaalde natuurlijk gegroeide rolverdeling, gespreksregulatie en (emotionele en materiële) wederkerigheid.

Op grond van de informatie uit de vragenlijsten en de interviews konden we belemmerende factoren identificeren die belangrijk waren bij het ontstaan van contact. Op een aantal van deze factoren is te interveniëren en deze hebben we gebruikt als basis voor het ontwerp van een extra interventiemodule. De module had een drietal doelstellingen: 1) De cursisten inzicht geven in hoe denken (gedachten) het doen (gedrag) soms in de weg kunnen staan, 2) De cursisten bewust maken van onderlinge overeenkomsten in belangstelling en bezigheden en 3) Samen met de cursisten de behoefte aan onderling contact verkennen door te brainstormen over gezamenlijke activiteiten die het welbevinden van de groepsleden verhogen. Daarbij is gebruik gemaakt van gesprekstechnieken.

Na evaluatie in een pilot is de extra module voor het bevorderen van Informele Sociale Steunstructuren uitvoerbaar gebleken. De interventiemodule is nog niet bruikbaar in zijn huidige vorm. Het is het aan te bevelen verbeterpunten door te voeren en vervolgens de module bij meerdere groepen uit te proberen en te evalueren of met de activiteiten ook de beoogde doelen worden gerealiseerd. Bovendien zal vervolgonderzoek moeten uitwijzen of het inderdaad mogelijk is om met behulp van deze extra module blijvend contact tussen cursisten systematisch te beïnvloeden en of de module ook een effect of meerwaarde heeft voor de cursisten.

# Inleiding

# 1

## 1.1 Achtergrond

Ondersteuning van de informele steunstructuur is één van de prestatievelden die in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is opgenomen. Centraal uitgangspunt van de Wmo is dat mensen zelf verantwoordelijkheid nemen voor het compenseren en oplossen van problemen en beperkingen die hun deelname aan de samenleving hinderen. Dat betekent ook dat mensen eerst een beroep moeten doen op de leden van hun sociale netwerk als ze niet (meer) in staat zijn hun problemen geheel zelf op te lossen. Met andere woorden: er zou pas gebruik gemaakt moeten worden van het collectief gefinancierde voorzieningenaanbod als alle andere mogelijkheden uitgeput of onbereikbaar zijn.

Dit onderzoek is uitgevoerd binnen de sociale sector en richt zich op de vorming van Informele Sociale Steunstructuren (ISS) bij mensen die hebben deelgenomen aan de GRIP&GLANS groeps cursus (G&G groeps cursus). De G&G groeps cursus is één van de sociale interventies die sinds 2000 vanuit het GRIP&GLANS Programma van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) worden ontwikkeld, getest en geïmplementeerd.

De G&G groeps cursus is een evidence based interventie voor ouderen gericht op het verbeteren van de eigen regie en het welbevinden en het verminderen van eenzaamheid. De effectiviteit van de interventie is aangetoond in zowel een gerandomiseerde gecontroleerde studie als een quasi-experimentele studie (Kremers, Steverink, Albersnagel & Slaets, 2006). De G&G groeps cursus wordt aangeboden door vele welzijns- en zorgorganisaties in heel Nederland en is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie en het RIVM (Centrum Gezond Leven).

De G&G groeps cursus is een op individuele ouderen gerichte cursus die in groepen van acht tot twaalf vrouwen gegeven wordt. In zes wekelijkse bijeenkomsten wordt aan het versterken van de eigen regie (zelfmanagementvaardigheid) en het welbevinden gewerkt, volgens de theorie van Zelf-Management van Welbevinden (Steverink, 2009; Steverink, Lindenberg & Slaets, 2005; Steverink, 2014). In de cursus staat de GLANS schijf centraal, als middel om aan het eigen welbevinden te werken. Deze schijf lijkt op de voedingsschijf van vijf. Alleen gaat het hier niet om gezond eten maar om fysiek en sociaal welbevinden. Elke letter van het woord GLANS staat voor een partje dat bijdraagt aan welbevinden: Gemak en gezondheid, Leuke

bezigheden en lichamelijke activiteit, Affectie, Netwerk en Sterke punten. In de cursus gaat de deelnemer aan de slag om zicht te krijgen op de eigen situatie in termen van de vijf aspecten van de schijf, en wordt de vraag beantwoord welke partjes goed gevuld zijn en welke partjes extra aandacht verdienen. In elke bijeenkomst worden nieuwe vaardigheden aangeleerd en tips en handvatten gegeven om zelf meer GRIP en GLANS te ervaren, bijvoorbeeld positief zijn en blijven, initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen. Ook leert de deelnemer zelf doelen te stellen en te bereiken. De cursus wordt begeleid door twee docenten.

## 1.2 Probleemstelling

De G&G groeps cursus is een doordachte (theorie-gestuurde) evidence based interventie voor individuele ouderen. Professionals die de G&G cursussen geven, hebben laten weten dat de deelnemers van sommige cursusgroepen na afloop – zonder tussenkomst van de docenten – contact met elkaar blijven houden. Onduidelijk is op welke schaal dit gebeurt, in welke vorm en waarom het bij de ene cursusgroep wel en bij de andere cursusgroep niet gebeurt.

Tijdens de cursus worden deelnemers gestimuleerd om meer sociale contacten aan te gaan en hun netwerk uit te breiden. Er wordt echter niet expliciet gewezen op de medecursist als mogelijk bron van nieuw contact. Als groepsleden na afloop besluiten om met elkaar door te gaan, dan ontstaat dat spontaan. Met andere woorden: het bevorderen van het ontstaan van contact tussen cursisten is geen expliciet doel van de G&G groeps cursus. Wanneer oud-cursisten op regelmatige basis contact met elkaar hebben en wellicht houden (bellen, mailen, ontmoeten), dan is dit dus een gewenst neveneffect van de G&G groeps cursus. Gezien de kenmerken van deelnemers (somberheid, gebrek aan regie, eenzaamheid) wordt dit neveneffect als positief en maatschappelijk relevant aangemerkt.

Een exploratief onderzoek naar de aard en omvang van het fenomeen en naar de achterliggende verklarende factoren biedt de mogelijkheid om het ontstaan van deze vermeende 'Informeel Sociale Steunstructuren' te begrijpen en vervolgens mogelijk te beïnvloeden. Daarmee kunnen wellicht de effecten van de G&G groeps cursus, of andere sociale interventies, vergroot worden.

## 1.3 Het begrip Informeel Sociale Steunstructuur

Het begrip Informeel Sociale Steunstructuur wordt in zijn geheel niet veel gebruikt. De zoekterm 'Informeel Sociale Steunstructuur' levert in Web of Science, zowel in het Nederlands als in de Engelse vertaling van de term geen resultaten op. In Google

Scholar levert de Nederlandse term één bron op. In deze bron wordt het begrip Informele Sociale Steunstructuur gebruikt als datgene wat versterkt moet worden om maatschappelijke participatie te bevorderen van mensen voor wie betaald werk niet meer tot de mogelijkheden behoort (bijvoorbeeld daklozen, drugs en alcoholverslaafden) (Tuteleers, 2007). Wanneer we de Engelse vertaling van het begrip (*Informal Social Support structure*) invoeren in Google Scholar levert dit 11 resultaten op, waarvan één bruikbaar is. Het begrip *Informal Social Support structure* wordt in deze bron gebruikt als datgene wat *formal social workers* (professionals) nooit over het hoofd moeten zien, willen ze effectief kunnen sturen op een evenwichtige balans tussen een individuele cliënt en zijn omgeving (Lewis & Greene, 2009). Beide bronnen gebruiken het begrip dus als iets wat al bestaat of gegeven is en leveren geen kennis op voor hoe het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren bevorderd kan worden (dit is het thema van de subsidieronde waarin dit onderzoek wordt uitgevoerd).

Het aantal zoekresultaten verandert wanneer we het begrip uit elkaar halen en verder zoeken met de afzonderlijke woorden 'informeel' en 'sociale steun'. Dan wordt duidelijk dat de aanduiding 'informeel' alle zorg, hulp en/of ondersteuning omvat die niet beroepsmatig of vanuit een georganiseerd verband verleend wordt maar voortvloeit uit de sociale relatie die een persoon heeft met een ander (familie, burens, vrienden, kennissen, lotgenoten) (Koops & Kwekkeboom, 2005). Een verkenning van het Sociaal Cultureel Planbureau van eigentijdse bronnen van sociale cohesie (Berg van den, Houwelingen van & Hart de, 2011) hanteert het begrip 'informele groepen' als aanduiding van een informele sociale structuur. Hiermee bedoelen zij kleine gezelschappen van mensen die regelmatig samenkomen of contact met elkaar hebben om een bepaald doel na te streven of een liefhebberij uit te oefenen, bijvoorbeeld gespreksgroepen, leesclubjes, hardlooptroepen, maar ook zelfhulpgroepen (citaat p. 25). Het verschil tussen het begrip 'informele sociale steunstructuur' en het begrip 'informele groep' zit daarin dat het onduidelijk blijft of een 'informele groep' elkaar ook 'sociale steun' biedt.

Op de vraag wat dan precies 'sociale steun' is, geeft een *factsheet* van het Nationaal Kompas Volksgezondheid (2014) een antwoord: 'Sociale steun' bestaat uit de interacties (wisselwerkingen) tussen mensen die tegemoet komen aan de sociale basisbehoeften van de ontvanger, zoals affectie, goedkeuring, erbij horen en veiligheid.

Tot slot betekent het woord structuur volgens het Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal: de wijze van opbouw van een samengesteld geheel. Deze omschrijving heeft ons doen besluiten dat we de zoektocht naar het ontstaan van maatschappelijk relevant geachte 'Informele Sociale Steunstructuren' afbakenen naar het ontstaan en voortduren van contact tussen drie of meer mensen (een netwerkje).

Samenvattend komen we voor dit onderzoek en het vervolg van dit rapport dan tot de volgende werkdefinitie van het begrip 'Informele Sociale Steunstructuur' (ISS): het contact tussen drie of meer mensen dat zonder tussenkomst van georganiseerde en/of beroepsmatige inmenging aanwezig is en waarbinnen sociale basisbehoeften worden vervuld.

## 1.4 Doelstellingen

Het onderzoek heeft vier doelen.

1. Systematisch de omvang en aard van het ontstaan van contact tussen cursisten beschrijven.
2. Verkennen waarom er wel of geen contact ontstaat.
3. Beschrijven van het contact in Informele Sociale Steunstructuren.
4. Verkennen waarom geïdentificeerde Informele Sociale Steunstructuren stand houden.

De resultaten van het onderzoek worden gebruikt voor twee andere doelen.

1. De nieuwe kennis gebruiken voor het ontwerpen van een interventiemodule die het ontstaan van een Informele Sociale Steunstructuur bevordert.
2. Beoordelen in hoeverre netwerkanalyse een geschikte methode is om inzicht te krijgen in Informele Sociale Steunstructuren die gevormd worden tijdens groepsinterventies.

## 1.5 Onderzoeksvragen

In navolging van de doelen van het onderzoek en de afbakening van het begrip 'Informele Sociale Steunstructuur', worden de volgende onderzoeksvragen in dit rapport beantwoord.

1. **Beschrijving omvang en aard van het ontstaan van contact**
  - a. Hoeveel vrouwen houden contact na afloop van de GRIP&GLANS groepscursus?
  - b. Met hoeveel personen houdt men contact?
  - c. Hoe vaak heeft men contact?
  - d. Zijn er verschillen tussen cursisten die geen contact houden en cursisten die in een duo of met meer (een netwerkje) contact houden?
2. **Verkennen waarom er wel of geen contact ontstaat**
  - a. Waardoor ontstaat er volgens docenten wel of geen contact?
  - b. Waarom ontstaat er volgens deelnemers wel of geen contact?

3. **Beschrijven van het contact in Informele Sociale Steunstructuren**
  - a. Wat zijn de structurele kenmerken van geïdentificeerde netwerkjes (grootte, frequentie van contact, aard van activiteiten, rollen)?
  - b. Wat zijn de functionele kenmerken van geïdentificeerde netwerkjes (mate waarin sociale basisbehoeften worden vervuld, toegevoegde waarde van het contact)?
4. **Verkennen waarom Informele Sociale Steunstructuren stand houden**
  - a. Welke factoren bevorderen het voortbestaan van een eenmaal ontstaan netwerkje?
5. **Hoe kan de uit het onderzoek verkregen kennis vertaald worden in een voor de praktijk bruikbare interventiemodule?**
6. **In hoeverre is netwerkanalyse een geschikte methode om zicht te krijgen op de effectiviteit van sociale interventies?**

# Theoretische verantwoording



Eenzaamheid heeft invloed op het welbevinden van ouderen. Volgens de Sociale Productie Functie theorie wordt welbevinden geoptimaliseerd door het bevredigen van behoeften op het gebied van sociaal en fysiek welbevinden (Lindenberg, 1996; Ormel, Lindenberg, Steverink & Vonkorff, 1997). Als iemand eenzaam is, dan worden zijn of haar sociale behoeften niet voldoende vervuld. In hoeverre een individu de behoeften kan vervullen, hangt af van de persoonlijke hulpbronnen. Om de hulpbronnen te optimaliseren en zo goed mogelijk te gebruiken, is het volgens de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden belangrijk dat een individu over voldoende zelfmanagementvaardigheden gericht op de fysieke en sociale domeinen van welbevinden beschikt (Steverink, 2009; Steverink et al., 2005; Steverink, 2014). In deze theorie worden zes zelfmanagementvaardigheden onderscheiden waardoor ouderen hulpbronnen kunnen activeren en/of versterken. Steverink et al. hebben twee cognitieve vaardigheden vastgesteld: geloof in eigen kunnen (*self-efficacy*) en het hebben van een positieve instelling. Daarnaast zijn twee actieve motivatievaardigheden belangrijk: initiatief nemen en investeren. De laatste twee vaardigheden leren hulpbronnen te combineren: variëteit in hulpbronnen (meerdere soorten hulpbronnen hebben) en multifunctionaliteit van hulpbronnen (één hulpbron levert meerdere aspecten van welbevinden op). Deze zes vaardigheden worden als de zes kernzelfmanagementvaardigheden beschouwd in de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden.

De Zelfmanagement van Welbevinden theorie vormt de basis voor de GRIP&GLANS groepscursus. De GRIP&GLANS groepscursus is een evidence based interventie, die tot doel heeft ouderen te leren hoe ze de regie op het eigen welbevinden vast kunnen houden en hierdoor de eenzaamheid terug kunnen dringen. De GRIP&GLANS groepscursus is bedoeld voor vrouwen van 55 jaar en ouder. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan de zes zelfmanagementvaardigheden van de theorie van Zelfmanagement van Welbevinden om de regie op het leven te verbeteren aan de hand van de GLANS schijf van vijf. De vijf GLANS aspecten komen overeen met de vijf universele behoeften voor fysiek en sociaal welbevinden zoals vastgesteld in de Sociale Productie Functie theorie. Elke letter van het acroniem GLANS staat voor een deel van het algehele welbevinden van mensen: Gemak en gezondheid (comfort), Leuke bezigheden en lichamelijke activiteit (stimulatie), Affectie, Netwerk (gedragsbevestiging) en Sterke punten (status). Onderzoek heeft aangetoond dat cursisten

minder eenzaamheid en meer welbevinden ervaren na afloop van de groepscursus en meer of betere zelfmanagementvaardigheden bezitten dan voorheen (Kremers et al., 2006). Dit onderzoek verkent in hoeverre deze effecten versterkt optreden wanneer cursisten na afloop van de cursus niet ieder hun eigen weg gaan, maar contact houden met elkaar.



# Methode

# 3

## 3.1 Opzet onderzoek

Dit onderzoek bouwt voort op een grootschalig implementatie-project in het kader van het Nationaal Programma Ouderenzorg waarin de effecten van deelname aan de GRIP&GLANS groepscursus van 2010 tot 2013 systematisch zijn gemonitord (ZonMw, 2014).

Alle in dit project deelnemende cursisten zijn in het voorjaar van 2014 opnieuw aangeschreven met het verzoek (nogmaals) hun medewerking te verlenen aan het invullen van een vragenlijst en indien bereid een aanvullend diepte-interview. Door de combinatie van een vragenlijst en een interview is het *design* van het onderzoek 'mixed-method'. Dat houdt in dat gebruik gemaakt wordt van zowel kwantitatieve (gevalideerde gesloten vragensets) als kwalitatieve (open vragen) dataverzameling en -analyse.

## 3.2 Onderzoeksgroep

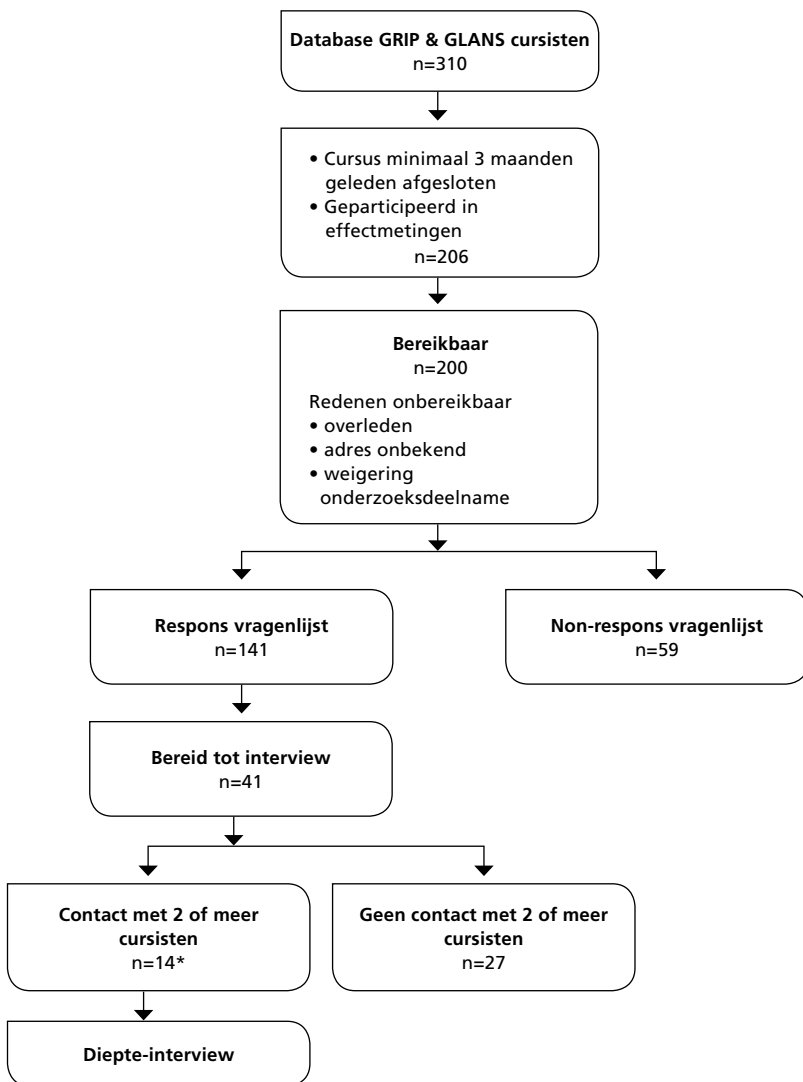
De onderzoeksgroep bestaat uit alle vrouwen die tussen 2010 en 2013 hebben deelgenomen aan één van de in totaal 34 GRIP&GLANS groepscursussen die in die periode zijn gegeven door verschillende zorg- of welzijnsorganisaties in de vier noordelijke provincies (Friesland, Groningen, Drenthe en Overijssel). De 34 GRIP&GLANS groepscursussen zijn verdeeld over de periode tussen 2010 en 2013 gegeven. In totaal hebben 310 vrouwen deelgenomen. Deze 310 cursisten hebben tijdens en na de GRIP&GLANS groepscursus vragenlijsten ingevuld die onderdeel waren van de effectevaluatie van het implementatieproject. Op vier momenten heeft er een meting plaatsgevonden: voordat de GRIP&GLANS groepscursus begon (T0), direct na afloop van de cursus (T1) (zes weken na de T0 meting), bij de terugkombijeenkomst drie maanden na de cursus (T2) en één jaar na de cursus (T3).

Uit de database zijn die casenummers geselecteerd waarvoor gold dat de terugkombijeenkomst (T2) minimaal drie maanden geleden had plaatsgevonden en waarvan bekend was dat zij in ieder geval op T0 en T1 en zo mogelijk op T2 hadden geparticipeerd in de effectmetingen van de cursus. Deze criteria resulteerden in 206 geselecteerde cursisten. Zes cursisten werden uitgesloten, omdat uit de database op voorhand bekend was dat zij niet bereikbaar waren voor deelname aan dit onderzoek (verhuisd en adres onbekend, overleden of expliciet weigeraar verdere

medewerking aan onderzoek). De uiteindelijk geselecteerde groep voor dit onderzoek bestond dus uit 200 cursisten die tussen 2010 en 2013 in 34 verschillende groepen aan de GRIP&GLANS groepscursus hebben deelgenomen.

In Figuur 1 is in een stroomschema weergegeven hoe de respons van de onderzoeksgroep was gedurende dit onderzoek.

Figuur 1 Stroomschema inclusie respondenten onderzoek



\*deze 14 respondenten zijn afkomstig van 11 verschillende cursusgroepen.

### 3.2.1 Benadering onderzoeksgroep

De 200 cursisten die in aanmerking kwamen voor deelname aan dit onderzoek, hebben allemaal een envelop ontvangen met daarin een begeleidende brief, een vragenlijst, twee gelukspoppetjes en een gefrankeerde retourenvelop. De begeleidende brief lichtte de reden voor het onderzoek toe. De gelukspoppetjes zijn toegevoegd als *incentive*.

Na een powerberekening is geconcludeerd dat er minimaal 65% respons nodig was om de analyses uit te voeren. Dit betekent dat er minimaal 130 volledig ingevulde vragenlijsten geretourneerd moesten worden. Op basis van het implementatieonderzoek werd een respons van 72% verwacht. Drie weken na verzending van de vragenlijst is naar 124 cursisten een reminder gestuurd. Het verzenden van de reminder heeft er voor gezorgd dat er voldoende vragenlijsten geretourneerd zijn: er zijn 141 vragenlijsten geretourneerd, dat is een respons van 71%.

De non-respons is 29%, wat inhoudt dat 59 cursisten de vragenlijst niet geretourneerd hebben. De redenen voor de non-respons zijn niet nader onderzocht en dus niet bekend.

De laatste vraag van de schriftelijke vragenlijst was: "Zou u bereid zijn mee te doen aan een kort interview over uw ervaringen na afloop van de GLANS cursus<sup>1</sup>? Deelname duurt ongeveer een half uur." Eenenvertig respondenten antwoordden positief op deze vraag en vermeldden het telefoonnummer waar ze bereikbaar waren voor het maken van een afspraak. Uiteindelijk zijn 14 van deze 41 oud-cursisten benaderd voor deelname aan een telefonisch diepte-interview, omdat zij aangaven nog steeds contact te hebben met minimaal twee of meer medecursisten. Deze 14 respondenten maakten dus deel uit van een netwerk(je) van minimaal drie cursisten of meer en waren dus geschikte cases om via de persoonlijke netwerkmethodete verkennen in hoeverre er sprake was van het ontstaan van een Informele Sociale Steunstructuur. De overige 27 gaven aan geen contact meer te hebben (n= 23) met medecursisten of hooguit met één persoon (n=4). Contact met één persoon scharen wij onder het begrip vriendschap en niet onder Informele Sociale Steunstructuur.

### 3.2.2 Beschrijving onderzoeksgroep

De uiteindelijke onderzoeksgroep bestaat uit 141 vrouwen die hebben meegedaan aan de GRIP&GLANS groepscursus. De jongste respondent is 46 jaar oud en de oudste respondent is 95 jaar. De gemiddelde leeftijd is 68 jaar. Van de respondenten is

1 Voor 2013 had de GRIP&GLANS groepscursus een andere benaming, te weten: "Geef uw leven een beetje meer GLANS. Een groepscursus voor (alleenstaande) 55+ vrouwen." Door docenten en cursisten werd dit meestal afgekort als 'de GLANS-cursus' en zodoende is deze benaming ook gehanteerd in de vragenlijst.

34% getrouwd, 22% gescheiden, 35% weduwe, 7% ongehuwd, 1% leeft duurzaam samen en 2% heeft de burgerlijke staat niet aangegeven. Van de vrouwen leeft 62% zelfstandig alleen, 33% leeft zelfstandig met anderen (bijv. partner of kinderen), 4% woont in een verzorgingstehuis en één vrouw woont in een verpleeghuis. De helft van de respondenten (50%) geeft aan dat de afgelopen maanden van hun leven anders waren dan gewoonlijk. Bijzonderheden zijn bijvoorbeeld: ziekte, verhuizing, scheiding, verlies van een dierbare, maar ook positieve gebeurtenissen zoals: gestopt met alcohol drinken, geboorte van (achter)kleinkind, aangaan van een relatie. Voor 48% van de respondenten waren de afgelopen maanden niet anders dan gewoonlijk. Van de respondenten heeft 2% niet aangegeven of de afgelopen maanden anders waren dan gewoonlijk.

### 3.3 Meetmethoden

In het onderzoek zijn twee meetmethoden ingezet: een schriftelijke vragenlijst en een opvolgend diepte-interview bij degenen die daar toe bereid waren. Voorafgaand aan de ontwikkeling van de vragenlijst en het interviewformat is een inventarisatie onder professionals gedaan. Dit betrof een selectie van G&G docenten waarvan verwacht werd dat zij zinvolle input konden leveren over de omvang van het te bestuderen fenomeen en welke factoren hierbij een rol spelen en dus meege-  
nomen konden worden in de vragenlijst en/of het interview met de cursist.

#### 3.3.1 Inventarisatie professionals

Uit de GRIP&GLANS database zijn de docenten geselecteerd die minimaal twee of meer GRIP&GLANS groeps cursussen hebben gegeven. In oktober 2013 is hen per mail verzocht om per afgeronde cursusgroep de volgende vier vragen te beantwoorden (zie bijlage 1).

1. Zijn deze cursisten met elkaar in contact gebleven?
2. Op welke manier houdt men contact?
3. Hebben jullie een idee hoe betekenisvol dit contact is voor de betreffende cursisten?
4. Kennen jullie redenen waarom in deze cursusgroep het contact juist wel of juist niet tot stand is gekomen?

In totaal is van zes docentenduo's een reactie ontvangen. Samen gaven zij 16 verschillende GRIP&GLANS groeps cursussen.

#### 3.3.2 Vragenlijst cursisten

De schriftelijke vragenlijst bestond uit drie delen. Ten eerste worden de achtergrondgegevens van de respondent gevraagd. Ten tweede wordt gevraagd naar het dagelijks leven van de respondent (zelfmanagementvaardigheid, eenzaamheid en welbevinden). Ten derde zijn er vragen gesteld over het contact dat men eventueel

nog heeft met medecursisten. Hieronder wordt uitgelegd hoe de verschillende concepten zijn uitgevraagd. De volledige schriftelijke vragenlijst is opgenomen in bijlage 2.

### **Zelfmanagementvaardigheden**

De zelfmanagementvaardigheden zijn gemeten door gebruik te maken van de verkorte versie van de Self Management Ability Scale (SMAS-S) (Cramm et al., 2012). De SMAS-S vragenlijst is gebaseerd op de Zelfmanagement van Welbevinden theorie (N. Steverink, 2009; N. Steverink et al., 2005) en is een verkorte versie van de SMAS-30 (Schuurmans et al., 2005). De SMAS-S bestaat uit 18 items: drie items per zelfmanagementvaardigheid. Een voorbeeld van een item over de zelfmanagementvaardigheid initiatief nemen is: 'Hoe vaak neemt u het initiatief om actief met iets bezig te zijn?' Een voorbeeld van een item over investeren is: 'Besteedt u tijd en aandacht aan het onderhouden van een goed contact met de mensen om wie u geeft?' De subschalen initiatief nemen, investeren, variëteit en multifunctionaliteit hebben per item zes antwoordcategorieën. De subschalen self-efficacy en positief perspectief hebben per item vijf antwoordcategorieën. De subschalen hebben na transformatie een range van 0 tot 20 en de SMAS-totaalscore een range van 0 tot 100. Hogere scores geven meer zelfmanagementvaardigheid aan. De betrouwbaarheid van de schaal voor zelfmanagementvaardigheden is in deze dataset zeer goed gebleken. De Cronbach's alpha was namelijk 0.89, terwijl een waarde van boven de 0.7 goed is te noemen.

### **Welbevinden**

Het welbevinden wordt gemeten door gebruik te maken van de verkorte versie (15 items) van de Social Production Function Instrument for the Level of wellbeing (SPF-IL) (Nieboer, Lindenberg, Boomsma & van Bruggen, 2005). De SPF-IL is een meetinstrument waarmee gemeten wordt in hoeverre sociale en fysieke behoeften (volgens de SPF theorie) bevredigd worden (Lindenberg, 1996). De sociale behoeften zijn: affectie, gedragsbevestiging en status. Fysieke behoeften zijn: comfort en stimulatie. Indien men hoog scoort op alle vijf behoeften, heeft men een hoog welbevinden. Een voorbeeld van een item over affectie is: 'Hebben mensen aandacht voor u?' Een voorbeeld van een item over comfort is: 'Voelde u zich de afgelopen maanden lichamelijk prettig?' Voor alle vijftien items gelden dezelfde antwoordcategorieën: (1) nooit, (2) soms, (3) vaak en (4) altijd. Het antwoord moet gaan over de afgelopen drie maanden. De vijftien items worden samengevoegd en gemiddeld tot een schaal van 15 tot 60. Hogere scores geven meer welbevinden aan. De schaal voor welbevinden heeft in deze dataset een Cronbach's alpha van 0.69 en is aan te merken als voldoende betrouwbaar.

## **Eenzaamheid**

Eenzaamheid wordt gemeten door de verkorte versie van de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld & Van Tilburg (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006). De oorspronkelijke eenzaamheidsschaal bestaat uit 11 items. De korte versie van de eenzaamheidsschaal bestaat uit zes items. De zes items zijn uitspraken over hoe de respondent zich de laatste tijd voelt. Drie uitspraken gaan over emotionele eenzaamheid en drie over sociale eenzaamheid. De drie uitspraken over emotionele eenzaamheid zijn: 'Ik ervaar leegte om me heen', 'Ik mis mensen om me heen' en 'Vaak voel ik me in de steek gelaten'. De drie uitspraken over sociale eenzaamheid zijn: 'Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen', 'Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen' en 'Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel'. Er zijn vijf antwoordcategorieën: Ja!, Ja, Min of meer, Nee, Nee! De gemiddelde scores op de zes items, vormen de schaal die van 0 tot 6 loopt. Een hoge score op de schaal duidt op een hoge mate van eenzaamheid. De Cronbach's alpha is 0.84 wat aangeeft dat deze schaal ook een goede betrouwbaarheid heeft.

## **Tijd**

De variabele tijd zal als controlevariabele gebruikt worden. Met tijd wordt bedoeld de tijd tussen het begin van de GRIP&GLANS groepscursus en het moment van invullen van de vragenlijst voor dit onderzoek. Deze tijdsperiode is voor elke respondent verschillend aangezien er 34 verschillende cursussen zijn gegeven verspreid over de periode 2010-2013.

## **Contact met medecursisten**

Aan de respondent is gevraagd of zij nog contact heeft met medecursisten. De leidende gesloten vraag was: 'Heeft u nog contact met één of meerdere vrouwen van de GLANS-cursus?' Er zijn drie antwoorden mogelijk: (1) Nee, (2) Nee, nu niet meer, maar eerst nog wel met ....(aantal invullen) vrouw(en), (3) Ja, ik heb nog steeds contact met .... (aantal invullen) vrouw(en) van de GLANS-cursus.

## **Redenen voor wel/geen contact**

Indien de respondent 'Nee' of 'Nee, nu niet meer' antwoordt op de contactvraag, volgt er een open vraag: 'Nee, omdat ..... (graag een korte toelichting en dan kunt u doorgaan naar de volgende vraag ). Indien de respondent antwoordt: 'Ja, ik heb nog steeds contact met .... (aantal invullen) vrouw(en) van de GLANS-cursus', worden er eerst drie gesloten antwoordmogelijkheden gegeven. Vervolgens wordt er nog een open vraag gesteld: 'Andere redenen waarom wij nog contact hebben zijn .....

### 3.3.3 Diepte-interview cursisten

Ten behoeve van het diepte-interview met de respondenten die hiertoe bereid waren én deel uitmaakten van een netwerk(je) van minimaal drie vrouwen, is een vragenformat ontwikkeld.

Het format is opgezet vanuit de persoonlijke netwerkanalysebenadering (Vrooman et al., 2001). Bij de persoonlijke netwerkmethodologie worden respondenten (behorend tot verschillende groepen of netwerken) gevraagd hoe zij het netwerk ervaren. De veertien geïnterviewden waren afkomstig uit elf verschillende cursusgroepen.

Het vragenformat voor het diepte-interview is weergegeven in bijlage 3. Op grond van het in de geretourneerde vragenlijst vermelde telefoonnummer is contact opgenomen met de respondent. Alle veertien respondenten waren direct bereid en in de gelegenheid tot volledige afname van het interview. Niemand wilde op een ander of later tijdstip teruggebeld worden. Ook gaven alle respondenten toestemming een geluidsopname te maken van het gesprek.

Allereerst is het aantal vrouwen waarmee men nog contact had, zoals genoteerd in de schriftelijke vragenlijst, gecontroleerd. Enerzijds door nogmaals te vragen naar het aantal en anderzijds door de respondent te vragen de voornamen van de vrouwen te noemen.

De tweede vraag was erop gericht onderscheid te kunnen maken tussen respondenten die (a) steeds in een groepje contact hadden met medecursisten (b) afzonderlijk contact hadden met medecursisten en (c) zowel in een groepje als afzonderlijk contact hadden met medecursisten. Afhankelijk van het antwoord zijn eerst de structurele en functionele kenmerken van het contact in het groepje en vervolgens – indien van toepassing – de structurele en functionele kenmerken van het afzonderlijke contact uitgevraagd.

De functionele kenmerken van het contact zijn geoperationaliseerd met behulp van vijf vragen gebaseerd op de Sociale Steun Lijst-Interacties (SSL-I) (van Sonderen, 2012). De drie vragen voor alledaagse steun zijn: (1) Voelt u zich verbonden met .... ? (2) Voelt u zich gewaardeerd door ..... ? (3) Beschouwt u .... als echte vriendin(nen)? De twee vragen voor steun in bijzondere gevallen zijn: (4) Als u ergens mee zit, kunt dan bij .... terecht voor een luisterend oor? (5) Zou u in bijzondere gevallen (bijv. ziekte verhuizing) ..... om hulp kunnen vragen?

Ook zijn de aard van het contact, de ontstaansgeschiedenis van het netwerkje, de aanleiding, de eventuele initiatiefnemers en de redenen voor continuering van het contact uitgevraagd. Vervolgens is de respondenten gevraagd een eendoordeel te

geven of het feit dat zij deel uitmaken van dit groepje of netwerkje een meerwaarde is in hun leven en zo ja, wat het hen dan precies brengt.

### 3.4 Data-analyse

De data van de schriftelijke vragenlijst zijn ingevoerd in SPSS Statistics versie 22. De geluidsopnamen van de diepte-interviews zijn uitgetypt in Word en vervolgens geïmporteerd in Atlas.ti versie 7.0.

Voor de analyses van de kwantitatieve data is gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek (*frequencies, descriptives*) en toetsende statistiek (Chi-square, ANOVA). In de ANOVA analyses, die het verschil in zelfmanagementvaardigheid, welbevinden en eenzaamheid testten tussen respondenten die wel of geen contact hebben gehouden, is steeds gecontroleerd voor de tijd tussen het meedoen aan de cursus en het invullen van de vragenlijst.

De analyse van de kwalitatieve data (in zowel de schriftelijke vragenlijst als de diepte-interviews) is in drie stappen gedaan. Ten eerste is gebruik gemaakt van 'open coding'. Dit houdt in dat voorlopige codes worden toegekend aan betekenisvol geachte stukjes tekst (paar woorden, zin, alinea, fragment). Vervolgens is gebruik gemaakt van 'axial coding'. Daarbij worden de 'open codes' geordend en teruggebracht naar categorieën. Dit terugbrengen lukt omdat de aanvankelijk toegekende codes soms min of meer synoniem zijn (bijv. 'goed mee kunnen praten' en 'een klik hebben'). Tot slot vindt 'selective coding' plaats. 'Selective coding' betekent dat je uit de verzameling categorieën een voorzichtige selectie maakt van de meest belangrijke categorieën en deze benoemt als 'family' c.q. als terugkerend thema (Daengbuppha, Hemmington & Wilkes, 2006).



# Resultaten onderzoek

# 4

## 4.1 Beschrijving contact na deelname aan de G&G groepscursus

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op de eerste vier onderzoeksvragen die samen de omvang en aard van het ontstaan van contact tussen GRIP&GLANS cursisten beschrijven.

### Hoeveel vrouwen houden contact na afloop van de GRIP&GLANS groepscursus?

Veertig procent van de cursisten heeft contact gehouden met één of meerdere vrouwen uit de groep waarmee ze de cursus heeft gevolgd. Bij 7% van de respondenten was dat aanvankelijk wel het geval, maar ten tijde van dit onderzoek niet meer. Gemiddeld zat er ruim twee jaar (26 +/- 8 maanden, minimaal 9 en maximaal 39 maanden) tussen het meedoen aan de cursus (datum eerste bijeenkomst) en deelname aan dit onderzoek (datum invullen vragenlijst). Tabel 1 geeft een overzicht. Vijf respondenten geven in de toelichting op hun antwoord aan dat zij degene waarmee zij contact hebben, al kenden van voor de cursus, omdat zij familie of vriendinnen zijn of bij elkaar in het verzorgingshuis wonen.

**Tabel 1. Absoluut aantal en percentage respondenten dat contact heeft.**

<i>Heeft u nog contact met één of meerdere vrouwen van de GLANS-cursus?</i>		
	<b>Aantal</b>	<b>Percentage (%)</b>
Nee	73	53
Nee, nu niet meer	10	7
Ja	55	40
Totaal	138	100

Missend n=3

### Met hoeveel personen houdt men contact (duo of netwerkje)?

Op grond van het aantal vrouwen waarmee de respondenten aangeven contact te hebben, is een onderverdeling gemaakt in drie subgroepen. De groep respondenten die geen onderling contact heeft gehouden, wordt de groep 'geen contact' genoemd en bestaat uit 83 respondenten, dit is 60% van het totaal aantal respondenten. De overige 40% bestaat uit 55 vrouwen die wel onderling contact hebben gehouden, zij worden onderverdeeld in twee subgroepen. De groep respondenten

die met één andere medecursist contact heeft gehouden wordt de subgroep duo's genoemd en bestaat uit 16 respondenten (11%). De derde subgroep wordt 'netwerkje' genoemd, omdat deze 39 respondenten met twee of meer medecursisten contact hebben. Inclusief de respondent zelf vallen zij dus binnen de werkdefinitie van 'Informeel Sociale Steunstructuur' waarin het aantal van minimaal drie mensen een eis is. Van alle respondenten zijn er dus 39 die als onderdeel van een netwerkje in contact zijn gebleven, dit is 29% van het totaal aantal respondenten. Tabel 2 geeft een overzicht.

**Tabel 2. Omvang van het contact**

<i>Met hoeveel vrouwen van de GLANS cursus heeft u nog contact?</i>			
	<b>Aantal</b>	<b>Percentage (%)</b>	<b>constructie subgroepen</b>
0	83	60	'geen contact'
1	16	11	'duo's'
2	12	9	'netwerkje'
3	5	4	
4	7	5	
5	6	4	
6	8	6	
7	1	1	
Totaal	138	100	

Missing n=3

**Hoe vaak heeft men contact?**

Zowel voor de duo's als de netwerkjes geldt dat de frequentie van het contact veelal maandelijks is. Bij de duo's ligt de frequentie van contact vaker hoger (wekelijks) en bij de netwerkjes vaker lager (maandelijks of minder dan maandelijks). Tabel 3 geeft een overzicht.

**Tabel 3. Frequentie van het contact**

<i>Hoe vaak heeft u contact met medecursisten?</i>				
	<b>Duo</b>		<b>Netwerkje (&gt; 3 vrouwen)</b>	
	<b>Aantal</b>	<b>Percentage (%)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Percentage (%)</b>
Dagelijks	0	0	1	3
Wekelijks	6	37	6	15
Maandelijks	7	44	19	49
Minder dan maandelijks	3	19	11	28
Missend	-	-	2	5
Totaal	16	100	39	100

### Zijn er verschillen tussen cursisten die geen contact houden en cursisten die in een duo of netwerkje contact houden?

Vrouwen die na afloop van de cursus hun eigen weg gaan (geen contact), met één vrouw contact houden (duo) of die met meerdere vrouwen contact houden (netwerkje), verschillen niet qua achtergrondkenmerken. Tabel 4 laat zien dat er geen verschil is in leeftijd tussen de drie subgroepen. Hetzelfde geldt voor burgerlijke staat en woonsituatie. Het verschil tussen de groepen is statistisch getoetst en alle p-waarden zijn groter dan .05. Met andere woorden: er bestaat geen betekenisvolle samenhang tussen iemands leeftijd, burgerlijke staat en in welke subgroep zij zit.

**Tabel 4. Verschillen in achtergrondkenmerken tussen respondenten met 'geen contact', in 'duo's' en in 'netwerkjes'.**

	Geen contact		Duo		Netwerkje		Significantie
	Gem	Sd (range)	Gem	Sd (range)	Gem	Sd (range)	
Leeftijd (jaren)	68	9 (51-88)	68	10 (46-88)	68	11 (46-92)	.98
Burgerlijke staat	Aantal	Percentage (%)	Aantal	Percentage (%)	Aantal	Percentage (%)	81
Gehuwd	25	30	5	31	16	43	
Gescheiden	18	22	3	19	9	24	
Weduwe	30	37	7	44	11	30	
Ongehuwd	8	10	1	6	1	3	
Samenwonend	1	1	0	-	0	-	
Totaal	82	100	16	100	39	100	
<b>Woonsituatie</b>							
	Aantal	Percentage (%)	Aantal	Percentage (%)	Aantal	Percentage (%)	.60
Zelfstandig alleen	53	65	11	69	20	56	
Zelfstandig samen	25	31	5	31	13	36	
Verzorgingshuis	3	4	0	-	3	8	
Totaal	81	100	16	100	36	100	

Tabel 5 laat zien dat er ook geen significante verschillen zijn tussen de drie subgroepen qua zelfmanagementvaardigheid, welbevinden en eenzaamheid. Gemiddeld hebben de duo's iets betere zelfmanagementvaardigheden, ervaren zij iets meer welbevinden en minder eenzaamheid dan de vrouwen zonder contact of de vrouwen die een netwerkje hebben gevormd. Deze verschillen zijn echter niet statistisch significant. Samengevat blijken alle respondenten, ongeacht of zij wel of niet in contact zijn met medecursisten, even goede 'zelfmanagers' te zijn en ervaren zij evenveel welbevinden en eenzaamheid.

**Tabel 5. Verschillen in zelfmanagementvaardigheid (GRIP), welbevinden (GLANS) en eenzaamheid**

	Geen contact		Duo		Netwerkje		F	Signifi- cantie
	gem	(sd)	gem	(sd)	gem	(sd)		
Zelfmanagement vaardigheid	58.7	(10.2)	64.7	(13.9)	59.6	(11.5)	1.913	.15
Welbevinden	36.1	(6.8)	37.3	(6.3)	36.6	(4.9)	0.218	.80
Eenzaamheid	3.1	(2.0)	2.3	(2.2)	3.1	(2.1)	0.928	.40

## 4.2 Verkenning waarom er wel of geen contact ontstaat

Inzicht in de factoren die het ontstaan van contact bevorderen dan wel belemmeren, is verkregen op twee manieren. In de eerste plaats door middel van een beknopte inventarisatie onder ervaren GRIP&GLANS docenten (4.2.1). In de tweede plaats door middel van analyse van de kwalitatieve informatie die cursisten in de vragenlijst verstrekten (4.2.2).

### 4.2.1 Inventarisatie via professionals

In de beginfase van het onderzoek zijn twaalf ervaren G&G docenten bevroegd op hun observaties en ideeën over het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren na afloop van de GRIP&GLANS groepscurcus. De keuze hen te bevroeden berust op de intentie van de onderzoekers gebruik te willen maken van alle informatiebronnen die beschikbaar waren over het onderwerp.

Alle docenten herkennen het positieve neveneffect van de interventie en hebben ideeën over wanneer het wel of niet optreedt. Tegelijkertijd gaven de docenten – terecht – aan dat het fenomeen zich buiten hun blikveld en invloedssfeer afspeelt en dat betrouwbare informatie over het onderwerp vooral via de cursisten zelf verkregen dient te worden.

Naar schatting is er volgens de docenten bij de helft van de cursusgroepen sprake van een vorm van contact na afloop. De aard van het contact varieert van elkaar blijven bellen of mailen tot daadwerkelijke ontmoetingen. Meestal betreft dit volgens hen een subgroep en zelden de gehele cursusgroep.

*“Naarmate het groepje dat contact houdt groter en de gezamenlijke activiteit duidelijker is, weten we beter van de hoed en de rand.” (G&G docent Delfzijl)*

De docenten duiden op vier factoren die het ontstaan van contact bevorderen: de aanwezigheid van een 'connector', de afwezigheid van egocentrische individuen, gedeelde interesses en verbondenheid en vertrouwen tussen mensen.

*"Groepen waarin een persoon deelneemt die verbindend gedrag vertoont (anderen uitnodigen om iets samen te doen) hebben meer kans." (G&G docent Hengelo/Borne)*

*"Wanneer er mensen in zitten die zeuren en hierin volharden. Dit veroorzaakt wrevel en dat verstoort het proces van contacten aangaan." (G&G docent Harlingen/Franeker)*

*"Eén van mijn groepen bestond uit allemaal enkelgängers, maar toch bonden dat en hebben ze contact gehouden. Ze gaven elkaar heel veel tips. Lotgenotencontact onderling, herkenning bij een ander. Als docent ben je een middel. Vaak heel diverse mensen. Toch ontstaat er een groep. Omdat ze elkaar leren vertrouwen. Ze vinden het bijna allemaal jammer dat het afgelopen is." (G&G docent Emmen)*

De docenten wijzen op twee factoren die het ontstaan van contact tussen cursisten belemmeren, te weten: een geringe groepsofvang bij aanvang en fysieke woonafstand.

*"Wanneer de groep gaandeweg uitdunt (door ziekte of mensen die afhaken), is dit niet bevorderlijk voor het ontstaan van contact." (G&G docent Borger-Odoorn)*

*"Er is een kortdurend contact geweest na de cursus tussen een paar cursisten. Dit is na verhuizing weer verwaterd." (G&G docent Weststellingwerf)*

Tijdens het bespreken van het doel van het onderhavige onderzoek benadrukte een aantal docenten zijdelings dat het ontstaan van contact wenselijk is, maar dat zij het niet als maatstaf willen hanteren voor het functioneren van de groep of het effect van de interventie.

*"Sommige groepen functioneren prima voor de duur van de cursus, maar de klik tussen cursisten is er eenvoudigweg niet." (G&G docent Hengelo/Borne)*

Concluderend, blijkt uit de oriënterende inventarisatie dat docenten het ontstaan van informele sociale steunstructuren herkennen als positief neven effect van de

cursus. Ook kunnen zij een aantal factoren noemen die het ontstaan van contact bevorderen en belemmeren.

#### 4.2.2 Vragenlijst voor cursisten

In totaal hebben 105 oud-cursisten in de vragenlijst een toelichting gegeven op de vraag: 'Heeft u nog contact met één of meerdere vrouwen van de GLANS cursus?' Afhankelijk van het antwoord 'ja', 'nee', 'nee, nu niet meer', noemden zij redenen waarom er wel/geen contact (meer) was. Deze kwalitatieve informatie is geanalyseerd in Atlas-ti. Alle genoemde redenen zijn geordend en teruggebracht naar vier hoofdcategorieën c.q. terugkerende thema's die een rol spelen bij het al dan niet ontstaan van contact: 1. Gedachten van cursisten, 2. Gedrag van cursisten, 3. Overeenkomsten en verschillen tussen cursisten en 4. Praktische zaken.

#### 4.2.3 Gedachten van cursisten

Een terugkerend thema in de toelichtingen van respondenten is dat zij positieve of negatieve gedachten hebben over het contact. De negatieve gedachten lijken contact zoeken te beïnvloeden.

Onderstaand citaat illustreert dat een cursist, ondanks het uitblijven van contact, vasthoudt aan positieve gedachten hierover, wat haar wellicht motiveert om een nieuwe poging te wagen.

*"Ik heb ze met kerst een kaartje gestuurd, maar geen kaartje terug gekregen. Verder contact is er nog niet geweest. Maar misschien komt het er dit jaar wel van." [ID 261]*

Frequenter treffen we uitspraken aan die getuigen van negatieve gedachten over het wel of niet ontstaan van contact met medecursisten.

*"Niemand had daar schijnbaar behoefte aan." [ID 86]*

Deze negatieve gedachten zijn op te splitsen in gedachten over henzelf (ik ben het niet waard) en gedachten over de anderen (zij hebben daar vast geen behoefte aan).

*"Onzeker over mijzelf, niemand heeft ook met mij contact gezocht." [ID 153, voorbeeld van negatieve gedachte over zichzelf]*

*"Mijn idee was dat de anderen er ook niet in geïnteresseerd waren." [ID 205, voorbeeld van invullen voor anderen]*

Tijdens de eerste bijeenkomst van de GRIP&GLANS groepscursus worden mensen door middel van een visualisatieoefening bewust gemaakt van hoe gedachten het gevoel of de stemming kunnen beïnvloeden. In de daarop volgende zes weken wordt men hier aan herinnerd door middel van de dagboekoefening voor thuis. Interventie op de relatie tussen gedachten en gevoel vindt dus al plaats, maar interventie op de relatie tussen gedachten en gedrag niet.

De specifieke gedachten die het nemen van initiatief om contact te houden in de weg staan, bieden een aanknopingspunt voor een interventiemodule. Als we deelnemers bewust kunnen maken van hun belemmerende gedachten ten aanzien van initiatief nemen, dan zijn deze wellicht te veranderen in positieve, helpende gedachten.

#### 4.2.4 Gedrag van cursisten

Een tweede thema dat geïdentificeerd kan worden, is het gedrag van de cursisten. In de toelichtingen noemen respondenten redenen waarom geen contact is ontstaan. Daarbij wordt het niet nemen van initiatief enige malen als reden aangevoerd. Enerzijds kan dit zijn omdat er geen behoefte bestaat.

*“Geen behoefte. Enkelen zouden komen koffie drinken en zeggen wanneer. Niet gebeurd. Nog wel eens een praatje gemaakt als je iemand van de cursus tegenkwam.” [ID 47]*

Anderzijds lijkt er wel behoefte te bestaan, maar ontbreekt de juiste persoon die het initiatief neemt op het juiste moment.

*“Bij de terugkomochtend kon ik niet aanwezig zijn. Ik heb daarna geen stappen ondernomen. Ik heb wel aan de cursusleidster gemeld dat ik mij goed voelde.” [ID 176]*

Daarnaast blijkt dat initiatief nemen een belangrijke voorwaarde is voor het ontstaan van contact, maar dat het geen garantie geeft op succes.

*“Ik heb zo m'n best gedaan om contact met de groep te houden, het is niet gelukt.” [ID 51, voorbeeld van initiatief]*

*“Ik heb ze samen een middag op de thee uitgenodigd. Was volgens mij gezellig, maar daarna niets meer van de dames gehoord, jammer dan!” [ID 98, voorbeeld van initiatief]*

Initiatief nemen en investeren zijn twee actieve zelfmanagementvaardigheden die frequent aan bod komen tijdens de GRIP&GLANS groepscursus. Zij worden geoefend

bij het stellen van individuele doelen in de GLANS schijf. Iedere cursist beslist zelf op welk(e) domein(en) zij een doel stelt. Het komt voor dat een medecursist meehelpt bij het realiseren van een doel van een ander, bijvoorbeeld samen naar een tuincentrum gaan. Dit gebeurt echter altijd spontaan. In de huidige interventiehandleiding en training staat nergens een oefening of activiteit die expliciet stuurt op het nemen van initiatief tot contact met een medecursist. Het nemen van initiatief tot contact met medecursisten is een tweede aspect dat toegevoegd kan worden aan een nieuwe interventiemodule.

#### 4.2.5 Overeenkomsten en verschillen tussen cursisten

Deelname aan de GRIP&GLANS groeps cursus staat open voor alle vrouwen die zich aangesproken voelen om te werken aan meer zelfmanagementvaardigheid (GRIP) en welbevinden (GLANS). In tegenstelling tot ziekte-gebonden zelfmanagementbenaderingen, waar groepen samengesteld worden op basis van een achterliggend fysiek/medisch probleem, hanteert de GRIP&GLANS groeps cursus een brede benadering van zelfmanagement van welbevinden. Dit maakt dat heel uiteenlopende vrouwen zich aanmelden en samen in een groep komen.

Uit de toelichtingen van de vrouwen waarom er na afloop wel of geen contact is ontstaan, blijkt het ontdekken van raakvlakken of het ervaren van gemeenschappelikheden (ook wel genoemd *homophily*) een veelgenoemde reden.

*"Ik kan er goed mee praten." [ID 27]*

*"We voelen mekaar goed aan." [ID 148]*

*"We hadden een stukje verbondenheid met elkaar door heel veel ellende van ons allen." [ID 152]*

Daarentegen wordt het niet ervaren van een band of het gebrek aan overeenkomst qua interesses, bezigheden, burgerlijke staat, leeftijd of opleidingsniveau, genoemd als reden van het niet ontstaan van contact.

*"Een keer in het begin ben ik met iemand van de cursus naar een film geweest. Dat contact en ook telefonische contacten verwaterden. Het ligt er ook aan dat ik toen nog een latrelatie had." [ID 120]*

*"Geen van de vrouwen sprak mij aan wat betreft interesses. Alleen koffie drinken en veel praten met elkaar ligt mij niet." [ID 142]*

*"De andere deelnemers waren veel ouder dan ik." [ID 154]*

*"Het zijn toch andersoortige mensen (opleidingsniveau, belangstellingsfeer, daadkracht)." [ID 213]*



Samenvattend houdt *homophily* in dat de kans op het ontstaan van contact tussen mensen groter is naarmate ze meer gelijkenissen hebben ("*Similarity breeds connection*") (McPherson, Smith-Lovin & Cook, 2001). Dit thema biedt een aanknopingspunt om op te nemen in een interventiemodule. Om contact te bevorderen op basis van *homophily*, kunnen mensen attent gemaakt worden op eventuele overeenkomsten tussen elkaar. Dit kan het ontstaan van contact wellicht positief beïnvloeden.

#### 4.2.6 Praktische zaken

Het vierde en laatste thema dat als bevorderend dan wel belemmerend naar voren komt uit de toelichtingen van de cursisten, is dat praktische redenen het ontstaan van contact in de weg kunnen staan.

*"Heel dom, maar ik ben de adressen kwijt geraakt." [ID 265]*

Ook de factoren tijd en fysieke afstand worden veelvuldig genoemd.

*"Te druk met getrouwde kinderen en kleinkinderen: muziekles/zwemles regelen en ik heb twee keer per week vergaderingen." [ID201]*

Waarbij fysieke afstand een rekbaar begrip blijkt: waar voor de één een andere wijk een drempel voor contact is, is voor de ander (een verhuizing naar) een andere (nabijgelegen) plaats een belemmering.

*"Omdat ik niet in hun wijk woon." [ID 194]*

*"Ze kwamen uit een andere plaats." [ID 130]*

*"Er was een contact, maar die is verhuisd." [ID 46]*

Het thema praktische zaken biedt weinig aanknopingspunten voor de interventiemodule om sociale steunstructuren te bevorderen. Het zou wellicht wenselijk zijn om mensen uit dezelfde wijk in één cursusgroep samen te brengen. Praktisch is dit echter onmogelijk omdat het aantal aanmeldingen hiervoor te gering is.

### 4.3 Beschrijving van contact in Informele Sociale Steunstructuren

Inzicht in het contact in Informele Sociale Steunstructuren is verkregen door de diepte-interviews met de veertien respondenten die in de vragenlijst hebben aangegeven dat zij nog met minimaal twee vrouwen contact hebben en bereid zijn tot een interview. In paragraaf 4.3.1 worden eerst de structurele kenmerken zoals grootte, levensduur, frequentie van contact, aard van activiteit(en) en de rol van

de respondent in het netwerkje beschreven. In paragraaf 4.3.2 wordt ingegaan op de functionele kenmerken, zoals de mate waarin sociale basisbehoeften worden vervuld en of het contact meerwaarde heeft voor de respondent. De details per geïnterviewde respondent en de Informele Sociale Steunstructuur waarvan zij deel uitmaakt, zijn opgenomen in respectievelijk Tabel 6 en 7 in bijlage 4.

#### 4.3.1 Structurele kenmerken

##### Grootte

De grootte van de ontstane netwerkjes varieert van drie tot zeven personen. Er kon één cursusgroep worden geïdentificeerd waarvan alle deelnemers (grootte oorspronkelijke cursusgroep = grootte van het ontstane netwerkje) contact zijn blijven houden met elkaar. Onderstaand citaat illustreert dit proces van 'met z'n allen doorgaan'.

*"Nou, we zijn altijd wel regelmatig dat iedereen er is. Het valt eigenlijk gewoon op als je er niet bent. We zijn ermee begonnen na die cursus van GRIP&GLANS en dat het toch wel leuk was om contact te houden en toen..... kwam iemand op het idee om dat met elkaar te doen. En dan kwam ik...of ik weet niet meer precies hoe dat ging...met het idee om met elkaar te lunchen. Zodoende is dat dus gekomen. En zo'n cursus...Tja, normaal is... dan is zo'n cursus af ..en ja, dit was het dan...tenminste...vaak gebeurt dat wel. Dan heb je toch geen contact meer met elkaar. Maar wij doen dit eigenlijk al jaren. Onlangs krijg je toch een wat hechtere...of hechtere...ander contact met elkaar dan dat je elkaar af en toe op de weg eens spreekt. Je weet dan meer van de persoonlijke omstandigheden...hoe iemand leeft en zo..." [ID 139]*

Voor de overige ontstane netwerkjes geldt dat zij een subgroep zijn van de oorspronkelijke cursusgroep. Onderstaand citaat illustreert hoe een subgroep doorgaat.

*"Eh.. ja, nou ja, ik geloof dat deze kern van vijf vrouwen, dat wij eigenlijk... eh.. tijdens de cursus er al het meeste waren. Er waren nog een paar vrouwen en die waren vaak verhinderd. En we hebben toen wel gezegd aan het einde van de cursus, we willen elkaar blijven zien, de hele groep. En eh.. dus de eerste keer is ook iedereen uitgenodigd. Alleen wij vijven hebben gereageerd en die anderen hebben niet eens de moeite genomen om erop te reageren. Die eh.. nou, dat hoefde dan zeker niet." [ID 03]*

##### Levensduur van de netwerkjes

We interviewden veertien vrouwen afkomstig uit elf verschillende G&G cursusgroepen. Hieruit zijn zes netwerkjes ontstaan die tot op heden contact hebben met

elkaar. De levensduur bedraagt gemiddeld twee jaar en vijf maanden en varieert tussen de 22 en 39 maanden. De levensduur is bepaald door het verschil tussen de begindatum van de G&G cursus en de datum van het interview te berekenen. Een netwerkje van drie vrouwen hield een jaar stand. Een reeds bestaande vriendschap binnen het drietal, verschil in leeftijd en mobiliteit zijn de redenen waarom het contact verwaterd is.

*“Zij waren al bevriend. En toen kwam ik op de GLANS-cursus omdat ik een vriendin zocht om leuke dingen mee te doen. Zo is het gegaan. Ik gaf toen aan dat ik een vriendin zocht en toen zei iemand...ik wil je vriendin wel zijn en die andere zei: dat wil ik ook wel. En toen zijn we wel eens een paar keer weggeweest, een dagje, en dat was heel leuk. Met de ene ben ik wel eens uit geweest, want die speelde mee in een operette. Bij die ene ben ik wel eens op visite geweest en die ander is ook een keer apart bij mij geweest. En daarna is het gaan verwateren. We belden veel. Ik heb ze een tijdje geleden nog een keertje opgebeld, maar ze hebben niet meer teruggebeld. Ze zijn druk met van alles, het is geen onwil hoor. Ik weet dat ze me graag mogen, dus dat is het niet. Ik woon nu in een aanleunwoning van het bejaardentehuis en daar zoek ik eigenlijk wat meer contacten. Zij zijn heel erg bezig en vliegen het hele land door en daar heb ik nu geen zin meer in.” [ID 79]*

### **Frequentie van contact**

De interviews bevestigen de frequentie van contact zoals reeds uitgevraagd in de schriftelijke vragenlijst (zie paragraaf 4.1). Vier netwerkjes hebben maandelijks contact met elkaar. Bij twee netwerkjes ligt deze frequentie lager, respectievelijk zes en twee keer per jaar. In het netwerkje dat een jaar heeft bestaan en daarna is verwaterd, was sprake van wekelijks (telefonisch) contact.

### **Aard van activiteit(en)**

De aard van de activiteiten in de netwerkjes beweegt zich tussen de uiterste polen van ‘gezelligheid buitenshuis’ tot ‘diepgaande gesprekken op basis van een thema’.

### **Gezelligheid buitenshuis**

*“Ja nou, weet je we zijn.. we hebben de laatste winter .....we zijn eens met z’n allen uit eten geweest en naar de kroeg gegaan voor een drankje . En ja, dat doe je nooit alleen, dus ja, het is toch gezellig om eh.. dat te doen. Ja, het is gewoon gezellig en heel oppervlakkig. Het is niet meer echt eh.. echt iets van onderwerpen of elkaar steunen of elkaar wat eh... wat verruimen, het is echt gezelligheid.” [ID 144]*

## Diepgaande gesprekken

*"Ik bedenk dan een thema. Dat kan dan iets zijn over je jeugd of vertrouwen. En dat proberen we wat uit te diepen. Dan zoek ik op internet welke steekwoorden je daar bij kunt gebruiken. Na dat vertrouwelijke gesprek hebben we ook iets geschilderd. De één schildert dan iets uit Vlieland, omdat dat voor haar heel fijn voelt. Ik had dan iets gemaakt met liefde, met vertrouwen met een hart. De ander had zomaar iets gedaan en de ander weer een boom. Toen waren we maar met z'n vieren die keer. Maar zo hebben we allemaal iets wat ons een goed gevoel geeft, verwoord op een klein schildersdoekje. Dat was heel leuk om met elkaar te doen. En meestal als ze bij mij komen, dan geef ik ze een gedicht mee, of steentjes. Die had ik in Denemarken op het strand zien liggen. Die waren nat en toen dacht ik... die liggen daar te glanzen. En dat vond ik heel mooi en toen dacht ik...dat wil ik ook met hun delen. En dat vindt men dan ook leuk en ik vind dat dan heel leuk om te geven en dat met hun te delen. We hebben ook een keer over de jeugd gesproken. Nou, we hadden natuurlijk iets mee uit onze jeugd. En dan komen er mooie en emotionele verhalen naar boven." [ID 01]*

Daar tussenin komt samen koffiedrinken/lunchen afwisselend bij één van de leden thuis vaak voor, waarbij er aandacht is voor ieders verhaal.

Vraag interviewer: Hoe vaak ziet u elkaar en wat doet u met elkaar?

*"Meestal één keer in de vijf weken, afwisselend bij iemand thuis. En wat wij doen, is bijpraten. We zorgen voor wat lekkers op tafel. De één maakt er wat meer werk van dan de ander. Maar het is altijd goed en gezellig. Er is één vrouw...die heeft problemen met haar zieke man en die moet er even over kunnen vertellen...beetje zo...die komt verdrietig binnen... en dan goh...wat is er...en dan kan ze dat gelijk bij ons kwijt. Dat is toch ook een vorm van Glans geven aan? Dat je over en weer elkaar waardeert en dat je weet dat je gewaardeerd wordt. Niet om de dingen die je doet, maar om de dingen die je zegt en dat je open staat voor de ander. En meer kan ik er ook niet over zeggen." [ID 114]*

## Rollen

Op basis van de informatie die de respondenten verstrekten bij een drietal open vragen in het interview (Hoe is het groepje ontstaan? Wie nam/namen het initiatief? Waarom blijft het contact bestaan?) konden verschillende rollen worden geïdentificeerd.

Onderstaand citaat gaf aanleiding tot het identificeren van de rol van connector, iemand die individuen verbindt, organiseert en beslist.

*“Ja, ja ...ik probeer het toch een beetje, zeg maar...bij elkaar te houden. Dus we mailen af en toe of bellen. Vorig jaar zouden we een heel piepklein uitstapje doen naar een monumentenhuis, maar door privéomstandigheden van de eigenaar ging het niet. En één van de glansvrouwen, had ook andere afspraken. Dus dat is toen uitgesteld, dus nu gaan we dat 11 juni doen.”*  
[ID 01]

De rol van gespreksregulator die bewaakt dat ieder individu gezien en gehoord wordt blijkt uit het volgende citaat.

*“Ik roep dan even centraal ‘hou je mond’...Dat bedoel ik er eigenlijk mee. Dan kan iedereen zijn zegje doen.”* [ID114]

De rol van ‘trouwe deelnemer’ die afspraken nakomt en betrokkenheid toont.

*“Jawel, ja ik vind het....., ja het is eh.. ja, je ziet er toch elke keer wel weer naar uit om bij elkaar te komen. Ik zou het niet willen missen.”* [ID 03]

De rol van deelnemer die meedoet wanneer het haar uitkomt.

*“Uit eten gaan en naar de kroeg gaan, dat doe je niet alleen.”* [ID 144]

Het is mogelijk dat er meer rollen zijn dan wij hebben kunnen identificeren. Per netwerkje zijn immers niet alle betrokken vrouwen geïnterviewd.

#### **4.3.2 Functionele kenmerken**

In deze paragraaf wordt beschreven welke functies de ontstane netwerkjes hebben. De eerste functie die uitgevraagd en geanalyseerd is, is het vervullen van de behoefte aan alledaagse steun. Hiermee wordt bedoeld op de vraag in hoeverre het contact in de netwerkjes een gevoel van verbondenheid, waardering of misschien zelfs affectie teweeg brengt.

Elf van de veertien respondenten antwoordden bevestigend op de vraag of zij zich verbonden voelen met het groepje vrouwen dat ze met regelmaat ontmoeten. Uit onderstaande citaten blijkt dat het delen van verhalen tijdens de cursus een basis legt voor een gevoel van verbondenheid dat zich uit in blijvende betrokkenheid op elkaar.

*“We zijn wel allemaal erg verschillend. Ook qua achtergrond. Maar we hebben één ding gemeen. We hebben die cursus gehad en we vinden het gezellig om één keer in de zoveel tijd bij elkaar te komen om te lunchen. Ik vind ze aardig en ik behandel ze met respect....Dat is het niet. Sowieso ben ik een einzelgänger. Dat ik niet zo snel..... dat ik iemand vind waar ik mijn gedachten mee kan wisselen.”*

Vraag interviewer: Maar waarom denkt u dat u het contact al zo lang volhoudt [28 maanden]? Dat het contact blijft bestaan. Kunt u dat misschien nog een beetje beter duiden?

*"Nou, we hebben een soort verbond gekregen. Dat we daar toch mee door willen gaan...Ik weet natuurlijk niet hoe lang we dit nog gaan doen. Ik voel me inderdaad wat verbonden. En we hebben dat met allemaal. Eén van die andere dames heeft een man die gevallen is en die heeft heel veel problemen met zijn been. We hebben al eens een kaart gestuurd en dan zorg ik voor een kaart en dan zet iedereen zijn naam erop. Ook dat doen we... hechte groep hoor!" [ID 141]*

Ook bijna alle respondenten antwoorden positief op de vraag 'Voelt u zich gewaardeerd door de dames in het groepje?' Afhankelijk van de rol die de respondent in het netwerkje heeft, verschilt de manier waarop zij de waardering ervaren en in hoeverre er sprake is van wederkerigheid.

*"Nou als we hier met elkaar zijn, vinden ze dat natuurlijk hartstikke leuk. Maar ook dat we het contact met elkaar onderhouden. Dat vinden we allemaal belangrijk. En ze vinden het natuurlijk ook leuk, dat is toch wel makkelijk, dat ik dan, zeg maar, het voortouw erin neem. En dat vind ik helemaal geen verdienste, dat is gewoon zo gelopen." [ID 01, connector]*

*"Ja, ik ben de oudste van het stel en ze willen altijd wel dat ik er dus bij ben. Ik zou niet weten waarom ze mij er graag bij willen houden. Maar eh.. Kijk, want ik ben nogal nuchter natuurlijk. Haha. En ja.. waarschijnlijk.. er zijn natuurlijk ook dingen wat dan te praat kwam, waar je dan wel degelijk wat over kunt zeggen. En ik denk dat ze daar dan toch misschien wel wat aan gehad hebben. Ik heb mijzelf ook al eens afgevraagd: waarvoor, he? Maar ze zeggen gewoon: je komt toch he, want wij vinden het zo gezellig als je er bent." [ID 109, oudste deelnemer]*

Ondanks dat de respondenten gemiddeld verbondenheid en waardering ervaren van het netwerkje, antwoordt geen van de respondenten bevestigend op de vraag van de interviewer: 'Beschouwt u de vrouwen uit het groepje als echte vriendinnen?' Een enkeling geeft aan wel een 'sterke band' te hebben met één ander persoon uit het netwerkje. Maar over het algemeen bevindt de affectieve band in het netwerkje zich ergens 'tussen vriendschap en kennissen', zoals verwoord in het onderstaande citaat.

*"Nou we noemen elkaar GLANS-vriendinnen. In je leven heb je ...zo beschouw ik het...meestal één of twee echte vriendinnen waar je gewoon bijna*

*alles mee delen wilt. En...met mensen die ietsje verder van je af staan, dat is toch anders."*

Vraag interviewer: "Dus als het echte antwoord ja of nee moet zijn?"

*"Er tussenin. Er is geen antwoord. Weet je, het zijn geen vriendinnen die ik bij een verjaardag of een bruiloft zou gaan vragen. Dat hou ik apart. Geeft dat meer inzicht?" [ID 01]*

Naast alledaagse steun is ook uitgevraagd in hoeverre de netwerkjes steun in bijzondere gevallen bieden, zoals een 'luisterend oor' of 'concrete hulp' in geval van problemen. Twee derde van de respondenten antwoordt hier bevestigend op. Zij zijn afkomstig uit vier van de zes geïdentificeerde netwerkjes. Voor een overzicht wordt verwezen naar Tabel 7 in bijlage 4. In vier netwerkjes blijkt het contact dus diepgaand en bij twee lijken gezelligheid en het tijdelijk verlichten van eenzaamheid vooral redenen om samen te komen.

Tot slot is de functie van het blijvende contact tussen medecursisten geanalyseerd door respondenten de vraag te stellen of deel uitmaken van het netwerkje een meerwaarde is in het leven van de respondent. Hier blijkt hetzelfde patroon als bij de functie van steun in bijzondere gevallen. De respondenten van vier netwerkjes (ISS 1-4) noemen het – weliswaar in verschillende bewoordingen – meerwaarde en de respondenten van twee netwerkjes (ISS 5-6) niet. Per netwerkje / Informele Sociale Steunstructuur wordt dit hieronder aan de hand van citaten geïllustreerd.

ISS 1 "Absoluut, bijzonder dat je mag meelopen op elkaars levenspad." [ID 01]

"Ja, beslist. Ik zou hen niet willen missen." [ID 03]

ISS 2 "Ja. Ik vind dit leuk. Elkaar dingen in vertrouwen vertellen." [ID 100]

ISS 3 "Ja, nou ja, tuurlijk. Als ik niet ga, dan kom ik nergens meer." [ID 109]

"Ja, dat je over en weer elkaar waardeert." [ID 114]

ISS 4 "Ja, saamhorigheid, gezelligheid, luisterend oor." [ID 139]

"Ja, dat ik niet moet zeuren. Er zijn ergere gevallen." [ID 141]

ISS 5 “Nee, nog te gezellig om op te geven, maar niet echt een boei om aan vast te houden.” [ID 144]

ISS 6 “Nee, maar mooi dat het is ontstaan, want er zijn toch wel heel veel eenzame mensen.” [ID 167]

Concluderend: voor het merendeel van de respondenten is het contact met het netwerk een meerwaarde. De meerderheid voelt zich verbonden en gewaardeerd in de groep, ervaart steun in bijzondere gevallen en een enkeling voelt zelfs een sterke band.

## 4.4 Verkenning waarom contact standhoudt

Inzicht in de factoren die het voortduren van contact in Informele Sociale Steunstructuren bevorderen dan wel belemmeren, is verkregen door middel van een secundaire analyse op een deel van de interviews. Het gaat om de negen respondenten uit Tabel 7 die al langere tijd functioneren in een Informele Sociale Steunstructuur die is ontstaan na afloop van de GRIP&GLANS groepscursus. De focus van de secundaire analyse lag uitsluitend op het identificeren van factoren die het voortbestaan van de netwerkjes bevorderen of belemmeren. Hieruit kwamen vier factoren naar voren: 1. Praktische zaken: beschikbaarheid van fysieke plek en niet aflatende betrokkenheid van alle leden, 2. Tevredenheid met een bepaalde natuurlijk gegroeide rolverdeling (ongeacht welke), 3. Bewaking van ieders inbreng door middel van gespreksregulatie en 4. (emotionele en materiële) wederkerigheid.

### 4.4.1 Praktische zaken

Uit de twee onderstaande citaten blijkt dat de beschikbaarheid van een fysieke plek om elkaar te ontmoeten (vast of roulerend) het voortduren van het contact bevordert.

ISS 2 (vaste plek)

*“Op de zesde bijeenkomst hebben we afgesproken om met elkaar naar zo’n buurtgebouw te gaan om koffie te drinken en daar zijn deze zes gekomen.”*

Vraag interviewer: En was er één iemand die dat organiseerde? Of de docent?

*“Nee, dat hebben wij onderling gedaan. Deze zes ook... Ze hebben zoals Gea ook zegt...Ik ben het middelpunt...Gea’s huis staat in het midden. De bedoeling was van de één naar de ander. Maar als je meiden van 17/18 thuis hebt, dan heb je geen zin dat er allemaal van die dames zijn. En Gea zei daarom: Kom maar bij mij, dat is wel leuk.” [ID 100]*



### ISS 3 (roulerend)

*"Ja, één keer in de maand komen we bij elkaar, en dat is dus om en om, de ene keer bij die en de andere keer bij die. En dan eh.. ja dan hebben we gesprekken en een beetje gezellig en eh.. en klaar, zeg maar, en dan gaan we weer naar huis en dan tot de volgende maand."*

Vraag interviewer: En dat is een vaste dag in de maand?

*"Nou, wij spreken dus af wanneer wij kunnen. Want dan is het eh.. want dan is het bijvoorbeeld nu eh.. wanneer is het nu? Einde van de maand geloof ik dat ze het doen. En eh.. dan is het, kan jij dan, kan jij dan. Ja nou.. En dan gebeurt het wel eens dat je weg bent en dan denkt iemand .....ja nou ja.. oh gut, ik kan dan toch niet. En dan bel je op en dan wordt er gekeken of iedereen dan op een andere tijd kan. En anders dan gaat het gewoon voor diegene, als het niet op een andere tijd kan, dan eh.. gaat het gewoon even over, zal ik maar zeggen. Maar het gaat altijd in overleg. Kan jij dan, nee dan kan ik niet.. ja en dan.. nou ja, sorry, dan kan ik niet. Dus we zoeken altijd een dag uit dat iedereen denkt dat ie kan."*

Vraag interviewer: Doet u dat telefonisch?

*"Nee hoor, dat doen wij gelijk als wij bij elkaar zijn, dan spreken we gelijk af voor de volgende keer. Ja en dat werkt heel goed, zeg maar." [ID 109]*

Concluderend lijkt het voor het behouden van contact belangrijk dat de mensen duidelijke afspraken maken over waar en wanneer men elkaar ontmoet. Het maken van heldere in plaats van vage afspraken is een element dat opgenomen kan worden in de interventiemodule om contact houden te bevorderen.

#### 4.4.2 Rolverdeling

Onderstaande citaten laten zien dat zowel de netwerkjes waarvan één persoon zich heeft opgeworpen als de 'leider/organisator' als netwerkjes waar de inbreng en organisatie gelijkmatig verdeeld zijn over alle deelnemers een lange levensduur kunnen hebben.

ISS 1 (één persoon is de 'leider/organisator')

*"Ja hoor, toen hebben we eigenlijk aan het einde al afgesproken van nou.. eh.. over een halfjaar dan ... eh .... moeten we weer bij elkaar komen, toen heeft Silvia meteen al gezegd: dat wil ik voor de eerste keer wel op me nemen.. en nou ja, dat is zo gebleven dat zij dat elke keer doet." [ID 03]*

ISS 3 (organisatie gelijkmatig verdeeld)

*Nee, nee wij zeggen gewoon, van eh.. wanneer komen we weer bij elkaar? Nou en dan is het kan jij dan, kan jij dan? Ja nou.. Nee, het is niet echt om*

*te zeggen van die organiseert dat, nee hoor. Wij komen gewoon en we zien het wel.” [109]*

Samenvattend kan op basis van bovenstaande citaten geconcludeerd worden dat tevredenheid met een bepaalde natuurlijk gegroeide rolverdeling, ongeacht welke, het voortbestaan van een Informele Sociale Steunstructuur bevordert.

#### **4.4.3 Regulatie van het gesprek**

Tijdens de cursus zijn de GRIP&GLANS docenten er verantwoordelijk voor dat iedere cursist een inbreng heeft/kan hebben. Dit wordt gereguleerd door de keuze van de werkvormen en een aantal tips voor de docenten in de communicatie, zoals vastgelegd in de docentenhandleiding. Uit onderstaande citaten blijkt dat het bewaken van ieders inbreng door middel van gespreksregulatie belangrijk wordt gevonden in Informele Sociale Steunstructuren.

##### **ISS 1**

*“Er is één vrouw die neemt gauw het hele gesprek op zich. En dan probeer ik ..tja wie ben ik...het gesprek af te kappen. Dat de degene die wat minder snel kan praten ook vooral aan het woord blijven. Er is één iemand, zij heeft een hersenletsel opgelopen vroeger en het gaat allemaal heel goed met haar. Maar dat zegt ze zelf ook...ik moet altijd even nadenken voordat ik wat kan zeggen. Aan het eind van zo’n bijeenkomst is ze ook altijd heel moe. Dan heeft ze zoveel prikkels gekregen. Maar ze vindt het wel geweldig om erbij te zijn. En dan probeer ik er toch een klein beetje sturing aan te geven.” [ID 01]*

##### **ISS 4**

*“We kennen elkaar goed genoeg, durven over heel veel dingen te praten. Wat ik zelf liever zou zien is....ik heb het er daar met één van die dames over gehad...dat je op een gegeven moment zegt van...nou wil ik graag even wat vertellen en dan moet iedereen stil zijn. Daar zijn we wel mee bezig hoor. Zo van...nou moet Janny aan het woord en nu Tiny.”*

Interviewer: een beetje zoals tijdens de cursus dus?

*“Ja, dat iedereen zijn woord kan doen. Dus niet... eh .....ik roep dan even centraal ‘hou je mond’...Dat bedoel ik er eigenlijk mee. Dan kan iedereen zijn zegje doen. Eén van die dames heeft haar zoon verloren en die heeft een huis. En die kunnen ze niet kwijt en daar moet ze over kunnen praten. En dat doen we dan ook hoor...op die manier. Nou en de ander is uit geweest en die heeft er wat over te vertellen. Maar het gaat ook wel eens mis. Zo van..... Jantje zit met Pietje te praten. Maar dat is het doel niet. Zo zie ik dat niet.” [ID 114]*

Het feit dat gesprekregulatie belangrijk wordt gevonden in Informele Sociale Steunstructuren, biedt aanknopingspunten voor de interventiemodule. Tijdens de cursus hebben de docenten de verantwoordelijkheid om de gesprekken te reguleren, maar er wordt niet specifiek stilgestaan bij gesprekstechnieken voor de cursisten zelf. Het oefenen met gesprekstechnieken kan het onderhouden van contacten met anderen wellicht bevorderen.

#### 4.4.4. Wederkerigheid

In bijna alle geïdentificeerde Informele Steun Structuren doen respondenten uitspraken die duiden op het ontstaan van een vertrouwensband als gevolg van het delen van verhalen tijdens de GRIP&GLANS groepscursus. Wanneer bij volgende ontmoetingen blijkt dat – zonder de begeleiding van docenten – dit vertrouwen blijft en men elkaar over en weer een luisterend oor biedt, dan wordt emotionele wederkerigheid ervaren die het voortduren van contact lijkt te bevorderen.

ISS 1

*“Het brengt natuurlijk dat je dingen met elkaar gedeeld hebt. Het vertrouwen wat je elkaar daarmee hebt gegeven en dat je ook weet dat het bij de ander blijft. En ja...wat zou ik verder zeggen...ik vind het mooi dat je op elkaars pad een stuk meeloopt.” [ID 01]*

ISS 4

*“Omdat we het allemaal wel gezellig vinden. En al is er geen oplossing voor, het is toch altijd fijn een gehoor te vinden bij bepaalde problemen en dan kun je zeggen...probeer eens dat of probeer eens dat.”[ID 139]*

Naast emotionele wederkerigheid kunnen ook vormen van materiële wederkerigheid worden herkend. Van een eenvoudig bloemetje bij iedere ontmoeting voor de gastvrouw tot feitelijke financiële steun aan degene die dat nodig heeft.

ISS 3

*“Overal waar we voor het eerst kwamen hebben we bloemen meegenomen en zo is dat dus ontstaan.” [ID 114]*

ISS 2

*“Evelien heeft geen...Nou, ik ben eigenlijk een luisterend oor voor Evelien. Zij zit in de budgettering en zij heeft dan geen beltegoed en dan bel ik haar. En dan heeft ze geen geld voor zo'n avond. Dan rij ik eerst naar haar toe met de taxi en dan neem ik haar mee. Het is niet dat dat iedere keer gebeurt. En dan kan ik haar ook nog wel eens een goede raad geven. Dan*

*zeg ik: Evelien, je hebt weinig geld. Haal je brood en eieren op en haal wat groente op. Dan heb je toch altijd wat. Evelien was wat ondervoed. Ze heeft verder geen familie, dus ik voel mij een beetje als een moederfiguur voor haar. Maar ja, dat gebeurt niet geregeld hoor. Het is niet zo dat ik alles voor haar....dat heeft mijn dochter ook wel gezegd. Ze zegt: mam, jij hoeft nu niet voor Evelien te zorgen. Maar als het echt noodzakelijk is...want mijn schoondochter had nieuwe kussens gekocht, maar die hoefde ze niet en dan geef ik ze aan Evelien. Om haar op deze manier toch te helpen.”*

Vraag interviewer: En omgekeerd. Als u ziek bent, zou u Evelien dan kunnen vragen om boodschappen voor u te doen?

*“Ja, zeker weten. Maar ik heb mijn zoon hier in mijn achtertuin en heb kinderen hier vlakbij wonen. Dus als er echt wat is, dan komen zij wel. Maar als ik Evelien bel en ik heb iets, dan is ze er. Dat is van twee kanten zo.” [ID 100]*

Kortom, emotionele en materiële wederkerigheid is een belangrijke factor voor het in stand houden van contact. Voor het ontstaan van contact is dit element nog niet aan de orde. Het biedt daarom nog niet direct een aanknopingspunt voor een interventiemodule gericht op het bevorderen van het ontstaan van contact, maar wellicht wel voor een toekomstige interventiemodule om contact te onderhouden.

# Extra interventiemodule 5

## 5.1 Ontwikkeling module

In deze paragraaf wordt beschreven hoe de uit het onderzoek verkregen kennis vertaald is in een extra interventiemodule. Deze module kan aansluitend op de zesde bijeenkomst van de GRIP&GLANS groeps cursus aangeboden worden met het doel het ontstaan van een Informele Sociale Steunstructuur te stimuleren.

Uitgangspunt bij de ontwikkeling van de extra interventiemodule was dat de module zou aansluiten op de voorafgaande reeks van zes bijeenkomsten waarin cursisten – ieder op basis van hun eigen individuele GLANS schijf met daarin hun persoonlijke hulpbronnen – hebben gewerkt aan het ervaren van meer GLANS in hun leven.

Het overkoepelende doel van de te ontwikkelen module is dat cursisten in deze extra bijeenkomst expliciet bewust gemaakt worden van het feit dat de overige cursisten ook een hulpbron kunnen zijn voor het verkrijgen van – gezamenlijke – GLANS. Ook krijgen de cursisten inzicht en vaardigheden aangereikt voor het nemen van initiatief om contact te leggen en te onderhouden. Om te vermijden dat het uitspreken van ideeën voor gezamenlijke GLANS als dwingend of ongemakkelijk wordt ervaren, is de interventiemodule stapsgewijs opgebouwd.

Eerst wordt met behulp van een brainstorm over de drempels voor het nemen van initiatief (gedrag), gewerkt aan inzicht en probleemherkenning (waarom belemmeren je gedachten soms je gedrag?). Vervolgens verschuift het accent naar het bewust worden van gemeenschappelijkheid (*homophily*). In een spelvorm worden gedeelde interesses en bezigheden geïnventariseerd die kansen bieden voor gezamenlijke GLANS. Tot slot wordt de hamvraag in het licht van het ontstaan van een Informele Sociale Steunstructuur gesteld, te weten: Wie heeft welk idee voor gezamenlijke GLANS? Het beantwoorden van deze vraag wordt gereguleerd met behulp van een gesprekstechniek waarbij elk individu eerst het idee van haar voorganger in eigen woorden samenvat, vervolgens constructief haar mening geeft en dan pas haar eigen idee inbrengt (Oomkes, 1995). Afhankelijk van de animo in de groep kan een top drie van ideeën worden samengesteld. Er kan gebruik gemaakt worden van een groepstapplan voor het uitwerken van een idee en het maken van praktische afspraken.

De module bestaat inclusief opening, pauze en afsluiting uit zes activiteiten en beslaat in totaal 1 uur en 40 minuten. Een overzicht wordt gegeven in Kader 1.

## Kader 1 Inhoud extra interventie module<sup>2</sup>

Activiteit		Duur	Doel	Werkvorm	Op welke factoren wordt geïnterviewd?
1	Welkom	5 min			-
2	Denken & Doen	20 min	Herkennen van belemmerende gedachten om initiatief te nemen	Brainstorm	Gedachten Gedrag
3	Dat delen we!	20 min	Bewust worden van onderlinge overeenkomsten	Spelvorm aan de hand van de GLANS schijf	Aanwezigheid homophily
4	Pauze	15 min			-
5	Ideënrondje gezamenlijke GLANS	30 min	Verkennen van behoefte en ideeën over contact houden	Rondvraag met toepassing van gespreks techniek	Luisteren en positief feedback geven, indien gewenst: praktische afspraken maken
6	Afsluiting	10 min			-

## 5.2 Evaluatie pilot module

De extra interventiemodule is uitgetoetst bij een lopende GRIP&GLANS groeps-cursus. De eerste uitvoering was bedoeld te kijken hoe de module ontvangen werd, of de uitvoering haalbaar was in de tijd en om te evalueren of de activiteiten werkten zoals ze bedacht waren.

Vijf van de zeven cursisten waren bereid mee te doen aan de extra bijeenkomst waarin de nieuw ontwikkelde module is aangeboden. De bijeenkomst werd geleid door de uitvoerend onderzoeker. De twee 'vaste' docenten van de groep waren op eigen verzoek als toeschouwers aanwezig. De cursisten en de docenten hadden van tevoren geen inzage in hetgeen besproken/gedaan zou worden.

De activiteiten van de extra module bleken uitvoerbaar binnen de geplande tijd. De cursisten deden aan alle activiteiten enthousiast mee. Twee weken na de pilot zijn ook de ervaringen van de cursisten door middel van een kort telefonisch interview geïnventariseerd. Er is gevraagd naar hun algemene indruk en in het bijzonder naar hun ervaring met de activiteiten 'Denken & Doen', 'Dat delen we' en 'Ideënrondje

<sup>2</sup> Een volledige beschrijving van de handleiding voor de bijeenkomst is te verkrijgen bij de eerste auteur.

voor gezamenlijke GLANS'. Hieronder worden de ervaringen van de uitvoerend onderzoeker, geïllustreerd met citaten/ervaringen van cursisten en de meekijkende docenten, samengevat.

De algemene indruk van cursisten van de bijeenkomst was goed. Gemiddeld vonden men de bijeenkomst niet echt anders dan de voorgaande zes, met dat verschil dat de groep iets rustiger was omdat de leiding in handen was van iemand van het GRIP&GLANS team.

De brainstorm binnen de activiteit 'Denken & Doen' kwam vlot op gang. De redenen die cursisten aandroegen – waarom ze soms geen initiatief namen, terwijl ze daar wel behoefte aan hadden – konden worden samengevat in de beoogde tweedeling: belemmerende gedachten over jezelf en belemmerende gedachten over de ander. Het ezelsbruggetje waarmee belemmerende gedachten over de ander kunnen worden vermeden (NIVEA=Niet Invullen Voor Een Ander) werd serieus ter harte genomen.

*“O ja, NIVEA, dat heeft wel indruk op me gemaakt, hoor. Want ik gebruik het nog.”*

Vraag interviewer: kunt u een voorbeeld noemen van een situatie?

*“Ja, als ik naar de stad wil, en ik zou wel iemand mee willen hebben, dan denk ik van nou, daar vinden ze toch geen fluit aan. Dan denk ik al zo. Want ik heb dan bepaalde dingen waar ik heen moet en ja, gut, het is voor hun dan misschien toch niet leuk. Terwijl ze misschien wel zeggen van nou, ik wil ook wel kijken in die winkel waar jij heen gaat. Zo kan het natuurlijk ook zijn. Maar dan sluit ik het al uit door te denken van ... eh ... ze vinden dat toch niks.” (cursist B)*

Bij de activiteit 'Dat delen we' is in twee subgroepen gewerkt aan bewustwording van overeenkomsten, maar tijdens de plenaire nabespreking met de hele groep bleek dat de oefening meer op randverschijnselen ('wie is de winnaar, wie heeft de meeste overeenkomsten bedacht') dan op inhoud en reflectie gericht was. Dit kan worden verbeterd door het wedstrijdelement in de spelvorm achterwege te laten. Dat brengt enthousiasme teweeg, maar werkt contraproductief op reflectie en inhoud. Bovendien scheidt het de groep onbedoeld in twee subgroepen. Het verdient aanbeveling de cursisten uit te nodigen vooral positieve overeenkomsten (bijvoorbeeld kunnen genieten van creatief bezig zijn) te noemen en negatieve overeenkomsten (bijvoorbeeld huwelijk niet fantastisch) te vermijden en de groep niet te splitsen.

*“Wat ik nog niet wist ...eh... ja, ik was wel heel druk bezig met nadenken van wat hebben we nog meer. Maar ik heb het niet direct toegepast. Het ging wel heel vlug eigenlijk dat spelletje. Wel leuk spelletje, maar niet dat je er echt van ging denken, oh die past bij mij, die past bij mij. Maar ja, dat verneem je sowieso wel, want ik heb wel meer mensen dat je denkt van, nee, daar hoef ik geen contact meer mee. Dat heb ik sowieso wel hoor. Ook met deze groep wel. Nee, daar heb ik geen opdracht voor nodig.” (cursist E)*

Tot slot viel bij de activiteit ‘Ideeënronde voor gezamenlijke GLANS’ op dat de overeenkomsten die de cursisten tijdens de vorige activiteit hadden benoemd, niet meegenomen werden in de ideeën voor gezamenlijke GLANS. Het verdient aanbeveling om expliciet terug te verwijzen naar de vorige oefening waarbij overeenkomsten zijn genoemd. Eén van de oorspronkelijke G&G docenten verbaasde zich oprecht over het feit dat de cursisten deze koppeling niet zelf maakten.

*“Het lag zo voor de hand dat de hobby die ze delen (graag inbrengwinkels bezoeken) een uitgelezen kans was voor gezamenlijke GLANS, maar het gebeurde niet .....” (G&G docent van de pilotgroep)*

De gesprekstechniek die tijdens het ideeënronde is toegepast, werd positief geëvalueerd.

*“Prima, je luistert beter naar elkaar.” (cursist B)*

Echter, zowel tijdens de bijeenkomst als twee weken later bleek er bij cursisten geen animo te bestaan om een concreet vervolg te geven aan één van de voorgestelde ideeën: boswandeling maken, samen eten, elkaar bellen.

Concluderend kunnen we zeggen dat met een deel van de activiteiten het beoogde doel werd gerealiseerd, zoals het herkennen van belemmerende gedachten om initiatieven te nemen en overeenkomsten noemen. De oefening om gezamenlijke ideeën oppakken is minder goed gelukt. In de toekomst zou de module verbeterd kunnen worden door het wedstrijd element weg te laten en de koppeling tussen overeenkomsten herkennen en de gezamenlijke ideeëninventarisatie te laten benadrukken door de docenten. De evaluatie met de cursisten was lastig omdat de cursisten moeilijk reflecteren op het proces van de oefeningen. De pilot laat echter zien dat er aanknopingspunten zijn om te interveniëren op belemmerende factoren in het nemen van initiatief tot contact.

Op dit moment is het nog te vroeg om te zeggen of de module ook daadwerkelijk zou leiden tot meer contact tussen de cursisten. Het is aan te bevelen om de



module in meer groepen uit te proberen en verbeterpunten door te voeren, zodat de beoogde doelen worden gerealiseerd. Daarna is het van belang om te testen of de module ook een effect heeft op bijvoorbeeld sociale contacten, sociale steun of welbevinden van de cursisten, om zo de meerwaarde van de module vast te stellen.

# Bruikbaarheid methode netwerkanalyse

# 6

In dit hoofdstuk wordt op basis van onze ervaringen in dit onderzoek gereflecteerd op het antwoord van onderzoeksvraag 6: In hoeverre is netwerkanalyse een geschikte methode om zicht te krijgen op de effectiviteit van sociale interventies?

Netwerkanalyse is een set van theorieën en technieken die ons in staat stelt een groep individuen en hun onderlinge relaties te bestuderen. Met andere woorden: wanneer een sociale interventie niet alleen effect bij de individuele deelnemers beoogt te bereiken maar ook tussen deelnemers, dan is een vorm van netwerkanalyse aangewezen. Bij netwerkanalyse wordt wat betreft dataverzameling en analysemethode gewoonlijk een onderscheid gemaakt tussen gehele netwerken en persoonlijke netwerken (Vrooman et al., 2001).

De gehele netwerkmethodologie gaat ervan uit dat een welomlijnde groep van actoren wordt bestudeerd, dat kan bijvoorbeeld een afdeling van een bedrijf zijn of een groep studenten van een bepaalde studie. Bij de gehele netwerkmethodologie wordt één gegeven relatie-inhoud bestudeerd (bijvoorbeeld samenwerking in het bedrijf, vriendschap tussen studenten) en bij elk tweetal actoren wordt nagegaan of die door de betreffende relatie verbonden zijn. Het gaat dan dus om de structuur van de netwerken, waarbij de nadruk ligt op dichotome relaties, dus relaties die hetzij aanwezig, hetzij afwezig zijn. De gehele netwerkmethodologie levert 'plaatjes' op die sociogrammen genoemd worden. Wanneer een gehele netwerkmethodologie niet mogelijk is, biedt de persoonlijke netwerkmethodologie een redelijk alternatief. Door dezelfde vragen te stellen aan personen die behoren tot verschillende groepen/netwerkjes, is het ook mogelijk een indruk te verkrijgen van het te bestuderen fenomeen. Deze indruk is alleen minder gedetailleerd en volledig, maar wel beter generaliseerbaar naar de hele populatie.

Een ander onderscheid is het moment waarop netwerkanalyse als methode wordt ingezet om inzicht te krijgen in de onderlinge relaties tussen deelnemers aan de interventie. Meestal gebeurt dit in evaluatieonderzoek achteraf, nadat de interventie heeft plaatsgevonden. Recent zijn er in de literatuur echter ook voorbeelden te vinden van studies die de netwerkanalysemethodologie al tijdens de interventie toepassen en de resultaten ervan direct terugkoppelen aan de interventieleiders, opdat zij het proces van onderlinge relaties aangaan kunnen bijsturen (Gesell, Barkin & Valente, 2013; Valente et al., 2007).

In dit onderzoek is achteraf gebruik gemaakt van de persoonlijke netwerkanalyse-methode, omdat de drie andere vormen van netwerkanalyse geen optie waren gegeven a) de tijd en middelen die ons ter beschikking stonden en b) de verkennende fase waarin de bestudering van het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren na afloop van de GRIP&GLANS groeps cursus zich bevond.

De gehanteerde vorm van netwerkanalyse is bruikbaar gebleken om een goede eerste indruk te krijgen van de structurele (bijvoorbeeld de aard van de activiteiten) en functionele (bijvoorbeeld de aard van de relaties) kenmerken van de ontstane netwerkjes. Tevens heeft de persoonlijke netwerkanalyse methode rijke informatie opgeleverd die na systematische kwalitatieve analyse de ingrediënten aandroeg voor het inrichten van een extra interventiemodule ter bevordering van het ontstaan van contact. Voor een diepgaand inzicht in de mate en manier waarop 'sociale steun' binnen de netwerkjes wordt uitgewisseld en de manier waarop de verschillende rollen door de tijd heen evolueren, is vervolgonderzoek met gebruik van de gehele netwerkmethode aan te bevelen.

De netwerkanalyse methode is bruikbaar om de meerwaarde van sociale contacten te onderzoeken, zoals in dit project waar het ontstaan van sociale steunstructuren een neveneffect is van de interventie GRIP&GLANS. Gebruik van netwerkmethoden om de effecten van een interventie te evalueren, wordt vooralsnog afgeraden, tenzij groepsvorming of het bevorderen van het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren verheven wordt tot primaire uitkomstmaat.

# Conclusies

# 7

In dit hoofdstuk beschrijven we de bevindingen van dit exploratieve onderzoek naar het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren in de context van de GRIP&GLANS groeps cursus.

Het fenomeen dat mensen na afloop van een cursusperiode niet 'ieder hun eigen weg gaan' maar 'contact houden met elkaar', is te zien als een gewenst neveneffect dat – zeker gezien de kenmerken van de G&G cursisten (somberheid, gebrek aan eigen regie, eenzaamheid) – als positief en maatschappelijk relevant kan worden aangemerkt. Een exploratief onderzoek naar de factoren die het ontstaan en voortduren van contact bevorderen, biedt de mogelijkheid om iets wat nu nog een spontaan gewenst neveneffect is, met behulp van een extra module systematisch te beïnvloeden. Het onderzoek had twee hoofddoelen: 1) de omvang en aard van het fenomeen beschrijven en 2) verkennen waarom geïdentificeerde Informele Sociale Steunstructuren ontstaan en standhouden. Op grond van de resultaten van het onderzoek is een extra module ontworpen en uitgetest in de praktijk.

Met betrekking tot het eerste hoofddoel van het onderzoek is gebleken dat 40% van de 138 respondenten nog contact had met anderen en 7% nu niet meer. Van deze 40% had 11% contact met één andere persoon (duo) en 29% met twee of meer (netwerkje). De duo's hadden frequenter contact met elkaar – over het algemeen genomen wekelijks of maandelijks – dan de netwerken, die maandelijks of minder contact hadden met elkaar. De respondenten in duo's, in netwerkjes of de mensen die geen contact hadden, hebben we vergeleken op achtergrondkenmerken, zoals burgerlijke staat en woonsituatie, en op ervaren welbevinden, eenzaamheid en zelfmanagementvaardigheden. De drie subgroepen bleken op geen van alle kenmerken significant te verschillen. In de discussie zullen we redenen belichten waarom we geen verschillen hebben gevonden.

Met betrekking tot het tweede hoofddoel van het onderzoek gaven de G&G docenten als redenen voor het ontstaan van contact tussen cursisten: aanwezigheid van een 'connector', afwezigheid van egocentrische 'zeurende' individuen, gedeelde interesses, verbondenheid en vertrouwen tussen de cursisten. Drop-out tijdens de cursus en fysieke woonafstand noemden de docenten als belemmerende factoren. Ook de oud-cursisten is gevraagd naar de redenen waarom zij wel of geen contact hadden met andere cursisten. Met kwalitatieve data-analyse van deze schriftelijk

antwoorden konden we de thema's onderbrengen in vier hoofdcategorieën: 1) bevorderende en belemmerende gedachten van de cursisten, over zichzelf of de anderen, 2) bevorderd en belemmerend gedrag van de cursisten, zoals het (niet) nemen van initiatief, 3) overeenkomsten (*homophily*) en verschillen (gebrek aan *homophily*) tussen de cursisten en 4) praktische zaken, zoals fysieke afstand en tijd.

Met een selectie van de respondenten waarvan bekend was dat zij in een netwerkje zaten, zijn aanvullende diepte-interviews gehouden. In totaal waren de veertien geïnterviewde oud-cursisten afkomstig uit elf verschillende G&G cursusgroepen. Uit deze elf groepen zijn zes Informele Sociale Steunstructuren geïdentificeerd volgens onze werkdefinitie: 'Het contact tussen drie of meer mensen dat zonder tussenkomst van georganiseerde en/of beroepsmatige inmenging aanwezig is en waarbinnen sociale basisbehoeften worden vervuld.'

De volgende structurele kenmerken van Informele Sociale Steunstructuren konden worden vastgesteld. De grootte varieert tussen de drie en zeven personen. De gemiddelde levensduur bedraagt ruim twee jaar en varieert tussen de 22 en 39 maanden. De frequentie van contact is veelal maandelijks. De aard van de activiteiten varieert tussen 'buitenshuis een wijntje drinken' tot een 'thematische ontmoeting waarbij een GLANS onderwerp wordt besproken'. Ook komt samen koffiedrinken of lunchen, afwisselend bij één van de leden van het netwerkje thuis, vaak voor. De rollen van de leden in het netwerkje variëren van 'connector', 'gespreksregulator', 'trouwe deelnemer' tot 'deelnemer'.

Functionele kenmerken van Informele Sociale Steunstructuren zijn dat de leden verbondenheid en waardering ervaren tijdens de ontmoetingen. De band die zij ervaren, wordt getypeerd als 'iets tussen vriendschap en kennissen in'. De functie van de netwerkjes lijkt zich te bewegen tussen de uiterste polen van 'een vaste en bijzondere waarde in het leven die ik niet zou willen missen' en 'een manier om gezelligheid te ervaren of eenzaamheid tijdelijk te verlichten'.

Kwalitatieve analyse van de factoren die het voortbestaan van Informele Sociale Steunstructuren bevorderen, levert de volgende resultaten: praktische zaken (beschikbaarheid van fysieke plek en niet aflatende betrokkenheid van alle leden), tevredenheid met een bepaalde natuurlijk gegroeide rolverdeling (ongeacht welke), bewaking van ieders inbreng door middel van gespreksregulatie en (emotionele en materiële) wederkerigheid.

Op grond van de gevonden belemmerende en faciliterende factoren bij het ontstaan en voortbestaan van een groep is een interventiemodule ontwikkeld. De

module had een drietal doelstellingen: 1) De cursisten inzicht geven in hoe denken (gedachten) het doen (gedrag) soms in de weg kunnen staan (inzicht geven in belemmerende gedachten), 2) De cursisten bewust maken van onderlinge overeenkomsten in belangstelling en bezigheden en 3) Samen met de cursisten de behoefte aan onderling contact verkennen door te brainstormen over gezamenlijke activiteiten die het welbevinden van de groepsleden verhogen. Gesprekstechnieken zijn hierbij gebruikt om de groepsleden te laten kennismaken met een manier van gespreksregulatie. De interventiemodule voor het bevorderen van Informele Sociale Steunstructuren is uitvoerbaar gebleken en positief geëvalueerd door betrokkenen (cursisten en G&G docenten). Wel kwam een aantal verbeterpunten naar voren en was het voor de cursisten moeilijk om te reflecteren op de interventieprocessen. De interventiemodule is nog niet bruikbaar in haar huidige vorm. Het is het aan te bevelen verbeterpunten door te voeren en vervolgens de module bij meerdere groepen uit te proberen om te evalueren of met de activiteiten ook de beoogde doelen worden gerealiseerd. Bovendien zal vervolgonderzoek moeten uitwijzen of het inderdaad mogelijk is om met behulp van deze extra module blijvend contact tussen cursisten systematisch te beïnvloeden en of de module ook een effect of meerwaarde heeft, bijvoorbeeld op het gebied van sociale contacten, sociale steun of welbevinden van de cursisten.

# Discussie

# 8

We willen in dit hoofdstuk reflecteren op een aantal inhoudelijke en methodologische punten. Ten eerste onze resultaten. Uit de eerste resultaten van de vragenlijsten bleek dat er geen verschillen zijn gevonden tussen mensen die geen contact hebben gehouden en mensen die wel contact hebben gehouden met anderen van de groep; niet qua achtergrondkenmerken en ook niet op het gebied van zelfmanagementvaardigheden, eenzaamheid of welbevinden. Het is goed mogelijk dat mensen die geen contact hebben gehouden met anderen van de groep, wel contacten hebben gezocht buiten de groep waardoor zij over het geheel genomen niet minder sociale contacten hebben en daarom ook niet eenzamer zijn of minder welbevinden hebben.

Bij aanvang van de studie hebben we eerst contact gezocht met diverse docenten. Bij de uitleg van het onderzoek reageerden sommige docenten verbaasd op het feit dat wij inzicht wilden in het wel of niet ontstaan van contact na afloop van de G&G groepscursus. Naar hun idee is dit fenomeen niet uniek en herkennen zij het ook bij andere cursussen waar mensen levensverhalen delen. De docenten vonden dat het succes van een G&G cursus niet moet worden afgemeten aan of er wel of geen blijvend contact ontstaat. Hier zijn we het volledig mee eens. De G&G groepscursus in zijn huidige vorm is niet gericht op het stimuleren van contact tussen cursisten, maar is gericht op het verbeteren van individuele zelfmanagementvaardigheden, welbevinden en het verminderen van eenzaamheid. Wel blijkt uit deze studie dat oud-cursisten in een netwerkje hier zeker de meerwaarde van onderschrijven.

In de discussie willen we ook reflecteren op de methode van het onderzoek, te beginnen met de netwerkanalyse. Netwerkanalyse kan op verschillende manieren gedaan worden, bijvoorbeeld met de gehele netwerkmethode en de persoonlijke netwerkmethode. In dit onderzoek is gekozen voor het laatste, omdat niet alle respondenten uit de ontstane netwerkjes bereid waren tot een interview. Hooguit twee leden van eenzelfde netwerkje waren bereid tot een interview. Wellicht was het mogelijk geweest om via de mensen die wel bereid waren tot een interview alsnog toegang te krijgen tot het gehele netwerk. Dit was echter niet de opzet van het onderzoek en we hebben de wensen van de respondenten in hun bereidwilligheid ten aanzien van de interviews gerespecteerd.

Dit exploratieve onderzoek beschrijft hoe vaak het voorkomt dat mensen contact met elkaar blijven houden na deelname aan de G&G groepscursus en welke waarde dit heeft voor de betrokkenen. Ook zijn er factoren geïdentificeerd die het ontstaan en standhouden van contact beïnvloeden. Vervolgonderzoek kan zich richten op het verbeteren en uittesten van de extra interventiemodule die het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren beoogt te faciliteren.



# Literatuur

Berg, E. van den, Houwelingen, P. van & Hart, J. de (2011). *Informeel groepen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Cramm, J.M., Strating, M.M., Vreede, P.L. de, Steverink, N. & Nieboer, A.P. (2012). Validation of the self-management ability scale (SMAS) and development and validation of a shorter scale (SMAS-S) among older patients shortly after hospitalisation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 9-7525-10-9.

Daengbuppha, J., Hemmington, N. & Wilkes, K. (2006). Using grounded theory to model visitor experiences at heritage sites: Methodological and practical issues. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 9(4), 367-388.

Gesell, S.B., Barkin, S.L. & Valente, T.W. (2013). Social network diagnostics: A tool for monitoring group interventions. *Implementation Science* : IS, 8, 116-5908-8-116.

Jong-Gierveld, J. de & Tilburg, T. van(2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598.

Koops, H. & Kwekkeboom, M.H. (2005). *Vermaatschappelijking in de zorg. ervaringen en verwachtingen van aanbieders en gebruikers in vijf gemeenten*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Kremers, I.P., Steverink, N., Albersnagel, F.A. & Slaets, J.P. (2006). Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging and Mental Health*, 10(5), 476-484.

Lewis, J. & Greene, R. (2009). Working with natural social networks: An ecological approach. *Human Behavior Theory a Diversity Framework*, 2, 231-249.

Lindenberg, S. (1996). Continuities in the theory of social production functions. In S. Lindenberg & H. Ganzeboom (Eds.), *Verklarende Sociologie: Opstellen Voor Reinhard Wippler* (pp. 169-184). Amsterdam: Thesis Publishers.

McPherson, M., Smith-Lovin, L. & Cook, J.M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, 27, 415-444.

Nationaal Kompas Volksgezondheid (2014). URL: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/leefomgeving/sociale-steun/wat-is-sociale-steun/>

Nieboer, A., Lindenberg, S., Boomsma, A. & Bruggen, A.C. van (2005). Dimensions of well-being and their measurement: The SPF-IL scale. *Social Indicators Research*, 73, 313.

Oomkes, F. (1995). *Training als beroep. Deel 2: Oefeningen in sociale vaardigheid*. Amsterdam/Meppel: Boom.

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N. & Vonkorff, M. (1997). Quality of life and social production functions: A framework for understanding health effects. *Social Science & Medicine*, 45(7), 1051-1063.

Schuurmans, H., Steverink, N., Frieswijk, N., Buunk, B.P., Slaets, J.P. & Lindenberg, S. (2005). How to measure self-management abilities in older people by self-report. the development of the SMAS-30. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 14(10), 2215-2228.

Sonderen, E. van (2012). *Sociale steun Lijst-Interacties (SSL-I) en sociale steun lijst-discrepanties (SSL-D)* (2e druk ed.). Groningen: Research Institute SHARE, UMCG, RuG.

Steverink, N. (2009). Gelukkig en gezond ouder worden: Welbevinden, hulpbronnen en zelfmanagementvaardigheden. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 40(6), 244-252.

Steverink, N. (2014). Successful development and aging: Theory and intervention. In N.A. Pachana & K. Laidlaw (Eds.), *Oxford Handbook of Geropsychology*. URL: <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199663170.001.0001/oxfordhb-9780199663170-e-028>

Steverink, N., Lindenberg, S. & Slaets, J.P. (2005). How to understand and improve older people's self-management of well-being. *European Journal of Ageing*, 2, 235-244.

Tuteleers, P. (2007). *Sociale activering, exploratieve studie naar de achtergronden van het concept*. Gent: Academia Press.

Valente, T.W., Ritt Olson, A., Stacy, A., Unger, J.B., Okamoto, J. & Sussman, S. (2007).  
3Peer acceleration: Effects of a social network tailored substance abuse prevention  
program among high risk adolescents. *Addiction*, 102(11), 1804-1815.

Vrooman, J.C., Dykstra, P.A., Kapteyn, P., Leeuw, F., Sanders, K. & Snijders, T. (2001).  
*Netwerken en sociaal kapitaal*. Nijmegen: Nederlandse Sociologische Vereniging.

ZonMw (2014). De implementatie van de GRIP- en GLANS-cursussen: een zelfma-  
nagement cursusaanbod voor ouderen gericht op eigen regie en welbevinden.  
URL: <http://www.zonmw.nl/nl/projecten/project-detail/de-implementatie-van-de-grip-en-glans-cursussen-een-zelfmanagement-cursusaanbod-voor-ouderen-geric/voortgang/>

## Over de auteurs

Daphne Kuiper voerde in het kader van het Nationaal Programma Ouderenzorg het GRIP&GLANS implementatieproject uit en deed onderzoek naar de belemmerende en bevorderende factoren van implementatiesucces. Momenteel werkt zij als veldcoördinator en mastertrainer GRIP&GLANS bij Stichting Viven aan de verdere verspreiding van de GRIP&GLANS cursussen in Nederland.

Martine Goedendorp is senior wetenschappelijk onderzoeker op het gebied van psychosociale interventies en werkzaam bij het Universitair Medisch Centrum Groningen, afdeling Gezondheidswetenschappen. Momenteel werkt ze aan de evaluatie van de GRIP&GLANS cursussen, die gericht zijn op zelfmanagementvaardigheden, welbevinden en eenzaamheid en ook aanverwante projecten, bijvoorbeeld gericht op het bereiken van de doelgroep.

Nardi Steverink is senior wetenschappelijk onderzoeker en docent en houdt zich sinds vele jaren bezig met de vele aspecten van 'gelukkig en gezond ouder worden'. Daarbij kijkt ze vooral naar de rol van de sociale context van mensen, maar ook naar wat mensen zelf kunnen bijdragen aan hun eigen welbevinden. Dit heeft onder andere geleid tot de ontwikkeling van het GRIP&GLANS Programma. Nardi Steverink is werkzaam bij de afdeling Gezondheidswetenschappen van het Universitair Medisch Centrum Groningen en bij de afdeling Sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen.

# Bijlage 1 Inventarisatie professionals

Beste docenten,

We hebben jullie hulp nodig bij het beantwoorden van een vervolgvraag op het GRIP&GLANS implementatieproject.

In opdracht van Movisie onderzoeken we of er 'Informele Sociale Steunstructuren' ontstaan als gevolg van deelname aan de GRIP&GLANS groepscursus. Met 'Informele Sociale Steunstructuur' wordt bedoeld dat mensen na afloop van een cursus contact blijven houden en elkaar op die manier wellicht tot steun zijn in het omgaan met alledaagse zaken.

Nu hebben wij al wel geluiden gehoord dat er GLANS-groepen zijn die elkaar blijven ontmoeten, maar we weten niet op welke schaal dit gebeurt en hoe het er dan uitziet. Voordat we dit aan ex-cursisten zelf vragen, willen we graag een korte inventarisatieronde doen onder docenten.

In de bijlage zit een overzichtje van de vier cursusgroepen die jullie hebben gedraaid. Zouden jullie, voor zover jullie weten, per cursusgroep willen aangeven:

1. of de cursisten met elkaar in contact zijn gebleven?
2. of dit voor de hele groep, een subgroepje, of een enkel tweetal gold?
3. hoe dit contact eruit zag (bellen, mailen of ontmoeten; meer of minder betekenisvol)?
4. of jullie redenen kennen waarom het in de ene groep juist wel gebeurt en in de andere niet?

Deze informatie zien wij als een eerste waardevolle verkenning en een relevante praktische aanvulling op het onderzoek naar het ontstaan van steunstructuren, dat we nu doen. We hopen daarom van harte op jullie input!

Het liefst heb ik jullie antwoorden schriftelijk per post of mail retour, maar als de tijd daarvoor te krap is, dan kunnen we ook prima afspreken te bellen!

Met vriendelijke groet,

Mede namens Martine Goedendorp en Nardi Steverink,  
Daphne Kuiper  
Onderzoeker Implementatie

## **Bijlage 2 Schriftelijke vragenlijst cursisten**

### **Waarom dit vervolgonderzoek?**

In de afgelopen drie jaar hebben ruim 300 vrouwen meegedaan aan de GLANS-cursus. Ook werkten de meeste vrouwen mee aan het invullen van de vragenlijsten waarmee we de kwaliteit van de cursussen konden vaststellen. Gebleken is dat – gemiddeld genomen – cursisten na afloop meer eigen regie, meer welbevinden en minder eenzaamheid ervaren. Wij bedanken u zeer voor uw eerdere bijdrage aan het vaststellen van dit resultaat!

Waarom nu dit vervolgonderzoek met opnieuw een vragenlijst?

Af en toe horen wij van docenten dat ex-GLANS-cursisten contact met elkaar blijven houden na afloop van de cursus. Wij weten alleen niet precies bij hoeveel mensen dit gebeurt en op welke manier? Daarom sturen we nu aan alle GLANS-cursisten deze vragenlijst. Naast vragen over hoe u terugkijkt op de cursus van destijds en of u misschien nog contact heeft met medecursisten, zijn we natuurlijk ook nieuwsgierig naar hoe het met u gaat.

Het invullen van de vragenlijst kost naar verwachting een half uur. Met uw antwoordden helpt u ons enorm om meer te weten te komen over de GLANS-cursus. Daarmee kunnen we toekomstige deelnemers nog beter informeren.

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!

Namens het GRIP&GLANS team,

Mw. drs. Daphne Kuiper

Postadres:

UMCG/GZW/GRIP&GLANS

Antwoordnummer 275

Huispostcode FA12

9700 VB Groningen

Contact:

E-mail: [gripenlans@umcg.nl](mailto:gripenlans@umcg.nl)

Tel: 050-363 8410

## **Aanwijzingen bij deze vragenlijst**

Uw antwoorden worden ANONIEM verwerkt. Alleen de onderzoekers weten welke naam bij het ID-nummer op het voorblad hoort. De koppeling van dit nummer en uw persoonlijke gegevens wordt zorgvuldig bewaard door het GRIP&GLANS Programma en NIET ter beschikking gesteld aan derden binnen of buiten het UMCG.

Deze vragenlijst bestaat uit vier delen:

1. Uw achtergrondgegevens (geboortedatum, woonsituatie etc.)
  2. Uw dagelijks leven.
  3. In hoeverre heeft u contact met mede GLANS-cursisten?
- Lees elke vraag eerst helemaal door voordat u een antwoord kiest.
  - Kruis dan het antwoord aan dat het beste bij u past.
  - Per vraag mag u maar één antwoord geven, tenzij anders aangegeven.
  - Er zijn geen goede of foute antwoorden!
  - Het is niet de bedoeling om met iemand anders te overleggen.
  - Het is heel belangrijk dat u ALLE vragen invult. Ook als u sommige vragen lastig vindt, of als vragen op elkaar lijken.

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op via [gripen-glans@umcg.nl](mailto:gripen-glans@umcg.nl) of tel 050-363 8410.

## Achtergrondgegevens

- 1 Wat is uw geboortedatum? ..... / ..... / .....
  
- 2 Welke datum is het vandaag, de dag dat u deze lijst invult?  
..... / ..... / .....
  
- 3 Wat is uw burgerlijke staat?
  - gehuwd
  - gescheiden, sinds: ..... (jaartal)
  - weduwe / weduwnaar / partner overleden, sinds: ..... (jaartal)
  - ongehuwd
  - duurzaam samenlevend, ongehuwd
  
- 4 Wat is uw woonsituatie?
  - Zelfstandig, alleen
  - Zelfstandig, met anderen (partner, kinderen, enzovoorts)
  - Verzorgingshuis / woonzorgcentrum sinds: ..... / ..... / .....
  - Verpleeghuis sinds: ..... / ..... / .....
  
- 5 Waren de afgelopen maanden anders dan gewoonlijk?  
(bijv. een ingrijpende gebeurtenis, zoals een verhuizing, ziekte of overlijden van een naaste, maar ook positieve dingen zoals geboorte kleinkind, belangrijk feest, etc.)
  - nee
  - ja, namelijk: .....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Uw dagelijks leven

De volgende vragen gaan over allerlei dingen in uw dagelijks leven. Over dingen die u doet, over hobby's, contacten met andere mensen, familie, beweging, en dergelijke. De vragen hebben betrekking op uw situatie in het algemeen. Denkt u daarbij aan hoe het voor u de laatste drie maanden was.

Eerst volgt een aantal vragen over hoe vaak u uit uzelf aan een activiteit begint, of het initiatief neemt om iets te gaan doen. Elke vraag gaat over een bepaalde activiteit. Het is de bedoeling dat u aangeeft hoe vaak u uit uzelf elk van deze activiteiten doet. Kruist u alstublieft het antwoord aan dat het meest op u van toepassing is.

6 Hoe vaak neemt u het initiatief tot contact met de mensen om wie u veel geeft?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

7 Hoe vaak neemt u het initiatief om leuke contacten met anderen te hebben?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

8 Hoe vaak neemt u het initiatief om actief met iets bezig te zijn?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

Er volgt nu een aantal vragen over het vertrouwen dat u over het algemeen heeft in uw eigen vaardigheden. Er wordt u gevraagd hoe zeker u ervan bent dat u een bepaald iets kunt. Kruist u weer het antwoord aan dat het meest op u van toepassing is.

9 Lukt het u om plezierige bezigheden te vinden?

- ik weet zeker van NIET
- ik denk van NIET
- soms wel/soms niet
- ik denk van WEL
- ik weet zeker van WEL

10 Lukt het u om anderen te laten merken dat u om hen geeft?

- ik weet zeker van NIET
- ik denk van NIET
- soms wel/soms niet
- ik denk van WEL
- ik weet zeker van WEL

11 Lukt het u om leuke contacten met anderen te hebben?

- ik weet zeker van NIET
- ik denk van NIET
- soms wel/soms niet
- ik denk van WEL
- ik weet zeker van WEL

De volgende vragen gaan over dingen die u nu doet om daar later ook baat bij te hebben. Bijvoorbeeld: nu elke dag goed eten om langer gezond te blijven. In de vragen komt steeds een bepaalde activiteit aan bod. Het is de bedoeling dat u aangeeft hoe vaak u die activiteit doet zodat u er op langere termijn baat bij heeft. De vragen hebben betrekking op uw situatie in het algemeen, zoals deze *de laatste 3 maanden* voor u was.

12 Zorgt u voor voldoende vaste bezigheden (zoals een hobby) zodat u actief bezig blijft?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

13 Besteedt u tijd en aandacht aan het onderhouden van een goed contact met de mensen om wie u veel geeft?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

14 Blijft u bezig met de dingen waar u goed in bent, zodat u er ook (heel) goed in blijft?

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

Nu volgen enkele vragen over uw toekomstverwachtingen wat betreft onderwerpen zoals gezondheid, sociale contacten, plezierige bezigheden, etc. Het is weer de bedoeling dat u het antwoord aankruist dat het meest op u van toepassing is.

15 Verwacht u dat u, in de toekomst, leuke bezigheden zult hebben?

- nee!
- nee
- min of meer
- ja
- ja!

16 Verwacht u dat u, in de toekomst, iets kunt betekenen voor anderen?

- nee!
- nee
- min of meer
- ja
- ja!

17 Verwacht u dat u, in de toekomst, voldoende gezelligheid met anderen zult hebben?

- nee!
- nee
- min of meer
- ja
- ja!

De volgende vijf uitspraken gaan over de verschillende manieren waarop u dingen of activiteiten combineert. Het is de bedoeling dat u aangeeft in hoeverre elke situatie voor u geldt. Kruis weer het antwoord aan dat het meest op u van toepassing is.

18 De bezigheden waar ik plezier aan beleef, doe ik samen met anderen.

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

19 Anderen hebben baat bij de dingen die ik doe voor mijn plezier.

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

20 Ik help de mensen om wie ik veel geef wel eens ergens mee.

- nooit
- bijna nooit
- af en toe
- geregeld
- vaak
- heel vaak

De volgende vragen gaan over het aantal verschillende bezigheden dat u over het algemeen heeft, of het aantal verschillende mensen dat u over het algemeen ziet.

21 Hoeveel hobby's of vaste bezigheden heeft u?

- geen
- één
- twee
- drie of vier
- vijf of zes
- meer dan zes

22 Zijn er dingen waar u goed in bent?

- geen
- één
- twee
- drie of vier
- vijf of zes
- meer dan zes

23 Bij hoeveel gelegenheden heeft u leuke contacten met anderen (bijv. tijdens het winkelen, of bij een vereniging)?

- geen
- één
- twee
- drie of vier
- vijf of zes
- meer dan zes

Nu volgen er zes uitspraken over hoe u zich de laatste tijd voelt. Kruis het hokje aan van het antwoord dat het beste bij u past.

24 Ik ervaar leegte om me heen

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

25 Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

26 Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

27 Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

28 Ik mis mensen om me heen

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

29 Vaak voel ik me in de steek gelaten

- Ja!
- Ja
- Min of meer
- Nee
- Nee!

We gaan u nu vragen stellen over hoe u zich voelt. Deze vragen gaan ook steeds over *de afgelopen 3 maanden*. Wilt u als antwoord kiezen tussen NOOIT, SOMS, VAAK of ALTIJD? (het gaat erom waar het antwoord het dichtste bij zit; dus bijvoorbeeld 'bijna nooit' is 'nooit').

30 Hebben mensen aandacht voor u?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

31 Wil men u helpen als u een probleem heeft?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

32 Voelt u dat mensen echt van u houden?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

33 Waarderen anderen de dingen die u doet?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

34 Heeft u het gevoel dat anderen u vertrouwen?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

35 Voelt u zich wel eens nuttig voor anderen?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

36 Vindt men dat u beter presteert dan anderen?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

37 Ziet men u als iemand met invloed?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

38 Staat u bekend om de dingen die u heeft gepresteerd?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

Nu een aantal vragen over hoe u zich lichamelijk voelt.

39 Voelde u zich de laatste paar maanden ontspannen?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

40 Voelde u zich de laatste paar maanden goed gezond?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

41 Voelde u zich de laatste paar maanden lichamelijk prettig?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd



De volgende vragen gaan ook over *de afgelopen 3 maanden*.

42 Zijn uw bezigheden een uitdaging voor u?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

43 Heeft u veel plezier in uw bezigheden?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

44 Hoe vaak bent u volledig geconcentreerd met iets bezig?

- nooit
- soms
- vaak
- altijd

## Contact met mede-GLANS-cursisten?

45. Heeft u nog contact met één of meerdere vrouwen van de GLANS-cursus?

Nee, omdat *(graag een korte toelichting en dan kunt u doorgaan naar vraag 49)*.....

.....  
.....  
.....

*(ga door naar vraag 49)*

Nee, nu niet meer, maar eerst nog wel met ..... *(het aantal invullen)*  
vrouw(en), omdat *(graag een korte toelichting en dan kunt u doorgaan naar*  
*vraag 49)*: .....

.....  
.....  
.....

*(ga door naar vraag 49)*

Ja, ik heb nog steeds contact met ..... *(het aantal invullen)* vrouw(en) van de  
GLANS-cursus. *(ga verder met vraag 46)*

46. Waarom heeft u nog contact?

*(Zet een kruisje in het vakje dat het beste bij u past)*

Omdat ...

	Ja!	Ja	Min of meer	Nee	Nee!
we samen leuke dingen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik haar/hen als vriendin(nen) beschouw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik me door haar/hen geaccepteerd voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andere redenen waarom we nog contact hebben, zijn:

.....  
.....  
.....  
.....

47. Gebeurt het wel eens dat de medecursisten met wie u nog contact heeft.....:

	zelden /nooit	af en toe	regel matig	vaak
u goede raad geven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u troosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u hulp bieden in bijzondere gevallen (bijv. ziekte, verhuizing)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

48. Hoe vaak heeft u contact met medecursisten?

*(Nb elke vorm van contact telt mee; bellen, mailen, ontmoeten, sms'en, etc.)*

- Dagelijks
- Wekelijks
- Maandelijks
- Minder

En dan de allerlaatste vraag van de vragenlijst.

49. Zou u bereid zijn mee te doen aan een interview over uw ervaringen na afloop van de GLANS-cursus? Deelname duurt ongeveer een half uur.

- Nee
- Ja, mijn telefoonnummer voor het maken van een afspraak is  
.....

Dit is het einde van de vragenlijst. U kunt bijgevoegde antwoordenvolop gebruiken om de vragenlijst te retourneren. U mag ook een eigen envelop gebruiken; U vindt het adres onderaan de eerste bladzijde van dit boekje. Een postzegel is niet nodig!

**Hartelijk dank voor het invullen!**

## Bijlage 3 Diepte-interview cursisten

Idnr:

Toestemming opnemen IV: ja / nee

Datum:

<p>In de vragenlijst heeft u aangegeven dat u nog met ..... vrouwen van de GLANS cursus contact heeft Klopt dit? En mag ik weten met welke vrouwen u nog contact heeft? U hoeft alleen de voornamen te noemen. <i>Noteer hieronder.</i></p>			
<p>Ziet of spreekt u deze vrouwen steeds in een groepje of afzonderlijk?  <input type="checkbox"/> steeds in een groepje (ga eerst naar ommezijde)  <input type="checkbox"/> afzonderlijk (blijf op deze bladzijde)  <input type="checkbox"/> beide (ga eerst naar ommezijde)</p>			
<p>Mag ik per persoon wat specifiekere vragen stellen?</p>			
	<b>Frequentie contact</b>	<b>Alledaagse steun</b>	
Naam	Hoe vaak ziet of spreekt u ...	<p>Voelt u zich verbonden met ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	<p>Voelt u zich gewaardeerd door ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet
		Voorbeeld:	Voorbeeld:
Naam	Hoe vaak ziet of spreekt u ...	<p>Voelt u zich verbonden met ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	<p>Voelt u zich gewaardeerd door ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet
		Voorbeeld:	Voorbeeld:
Naam	Hoe vaak ziet of spreekt u ...	<p>Voelt u zich verbonden met ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	<p>Voelt u zich gewaardeerd door ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet
		Voorbeeld:	Voorbeeld:
Naam	Hoe vaak ziet of spreekt u ...	<p>Voelt u zich verbonden met ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	<p>Voelt u zich gewaardeerd door ...?</p> <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet
		Voorbeeld:	Voorbeeld:

	<b>Steun in bijzondere gevallen</b>	
Beschouwt u ..... als een echte vriendin?  <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	Als u ergens mee zit, kunt u dan bij ... terecht voor een luisterend oor? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Zou in bijzondere gevallen (zoals bijv ziekte, verhuizing) ... om hulp kunnen vragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	Toelichting	Toelichting
Voorbeeld:		
Beschouwt u ..... als een echte vriendin?  <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	Als u ergens mee zit, kunt u dan bij ... terecht voor een luisterend oor? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Zou in bijzondere gevallen (zoals bijv ziekte, verhuizing) ... om hulp kunnen vragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	Toelichting	Toelichting
Voorbeeld:		
Beschouwt u ..... als een echte vriendin?  <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	Als u ergens mee zit, kunt u dan bij ... terecht voor een luisterend oor? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Zou in bijzondere gevallen (zoals bijv ziekte, verhuizing) ... om hulp kunnen vragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	Toelichting	Toelichting
Voorbeeld:		
Beschouwt u ..... als een echte vriendin?  <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	Als u ergens mee zit, kunt u dan bij ... terecht voor een luisterend oor? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Zou in bijzondere gevallen (zoals bijv ziekte, verhuizing) ... om hulp kunnen vragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	Toelichting	Toelichting
Voorbeeld:		

Kunt u beschrijven wat u met elkaar doet? (..... onderneemt u bijv. leuke dingen met elkaar? Komt de GLANS-schijf wel eens ter sprake?)		
Dan wil ik u nu nog een aantal specifieke vragen over het groepje stellen		
<b>Frequentie contact</b>	<b>Alledaagse steun</b>	
Hoe vaak ziet of spreekt u het groepje?	Voelt u zich met dit groepje verbonden?	Voelt u zich door hen gewaardeerd?
	<input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	<input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet
	Voorbeeld:	Voorbeeld:
Kunt u kort beschrijven hoe het groepje is ontstaan?		
Was er een aanleiding? (.....Wanneer ontstond de klik? Doelen stellen? Glansvoorwerp? Compliment geven?)		
Wie nam/namen het initiatief? (namen noteren)		
Waarom denkt u dat het contact blijft bestaan? (..... is er een leider/organisator?)		
(Eindoordeel) Is het feit dat u deel uitmaakt van dit GLANS-groepje een meerwaarde in uw leven? Zo ja, wat brengt het u?		
<p>We hebben het nu over het groepje vrouwen SAMEN gehad. U gaf aan het begin van dit gesprek aan dat u ook met .... Vrouwen AFZONDERLIJK contact heeft. Mag ik vragen wie dat is/zijn en nog een aantal vragen over dit contact stellen? GA TERUG NAAR VOORZIJDEN en omcirkel de namen</p> <p>TOT SLOT "Zijn er misschien dingen die we tijdens de GLANS-cursussen kunnen doen of toevoegen die het ontstaan van onderling contact na afloop bevorderen?"</p> <p>Wilt u verder nog iets opmerken dat niet of onvoldoende aan de orde is geweest?</p>		

	<b>Steun in bijzondere gevallen</b>	
Beschouwt u hen als <i>echte</i> vriendinnen? <input type="checkbox"/> heel erg <input type="checkbox"/> redelijk <input type="checkbox"/> niet zo erg <input type="checkbox"/> helemaal niet	Als u ergens mee zit, kunt u dan bij hen terecht voor een luisterend oor? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Zou u in bijzondere gevallen (bijv. ziekte, verhuizing) hen om hulp kunnen vragen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	Toelichting	Toelichting
Voorbeeld:		

## Bijlage 4 Structurele en functionele kenmerken van contact

Tabel 6 Structurele kenmerken van contact tussen 3 of meer cursisten.

Respondenten ID nummer	G&G cursusgroep ID nummer	Grootte oorspronkelijke G&G cursusgroep	Grootte van het ontstane netwerkje	Levensduur van het netwerkje
ID 01	1	7	5	39 maanden tot op heden
ID 03	1	7	5	39 maanden tot op heden
ID 19	4	12	5	onduidelijk
ID 59	6	8	4	onduidelijk
ID 79	10	5	3	12 maanden
ID 100	14	11	6	29 maanden tot op heden
ID 109	13	9	7	29 maanden tot op heden
ID 114	13	9	7	29 maanden tot op heden
ID 139	17	6	6	28 maanden tot op heden
ID 141	17	6	6	28 maanden tot op heden



Frequentie van contact	Aard activiteiten	Rol	Is er een ISS ontstaan?
2 keer per jaar	thematische ontmoetingen georganiseerd door connector	connector	ja "glans vriendinnen" (ISS 1)
2 keer per jaar	thematische ontmoetingen georganiseerd door connector	trouwe deelnemer	ja "glans vriendinnen" (ISS 1)
random	praatje maken wanneer men elkaar toevallig tegen kwam	geen rol	neen
random	praatje maken wanneer men elkaar toevallig tegen kwam	geen rol	neen
wekelijks	bellen en 2 keer mee geweest naar voorstelling	aangehaakt bij reeds bestaande vriendschap tussen twee andere cursisten	neen, niet meer
5 keer per jaar	koffiedrinken, eten, nieuwtjes uitwisselen, gezelligheid	initiator van de subgroep en moederfiguur voor 1 van de jongere leden	ja "ons soort mensen" (ISS 2)
1 keer per maand	afwisselend gastvrouwschap, "praten en koffie drinken"	deelnemer: "één van de dames haalt mij altijd op. Dat vind ik lief"	ja (ISS 3)
1 keer per maand	afwisselend gastvrouwschap, "praten over heel veel dingen, net zoals in de cursus"	gespreksregulator: "iedereen wordt geaccepteerd ook die ene die een beetje stoort. En als er iemand af zou haken, dan stopt de hele groep"	ja (ISS 3)
1 keer per maand	afwisselend gastvrouwschap mbt de lunch "hecht groepje dat elkaar luisterend oor biedt"	trouwe deelnemer: "je krijgt toch een wat hechter contact met elkaar, dan dat je elkaar af en toe op de weg eens spreekt. Je weet dan meer van de pers. omstandigheden...hoe iemand leeft enzo".	ja (ISS 4)
1 keer per maand	afwisselend gastvrouwschap mbt de lunch "praten over hoe het met elkaar is"	trouwe deelnemer: "op de 1 of andere manier hebben we een soort verbond gekregen, dus zolang iedereen dit wil, gaan we hier denk ik wel mee door"	ja (ISS 4)

Respondenten ID nummer	G&G cursusgroep ID nummer	Grootte oorspronkelijke G&G cursusgroep	Grootte van het ontstane netwerkje	Levensduur van het netwerkje
ID 144	18	6	3	27 maanden tot op heden
ID 152	19	5	2	onduidelijk
ID 167	22	7	5	22 maanden tot op heden
ID 195	25	5	3	onduidelijk

<b>Frequentie van contact</b>	<b>Aard activiteiten</b>	<b>Rol</b>	<b>Is er een ISS ontstaan ?</b>
1 keer per maand	altijd afspreken buitenshuis (wijntje drinken in café, hapje eten in restaurant).	deelnemer: "uit eten gaan en naar de kroeg gaan dat doe je niet alleen. "	ja (ISS 5)
random	praatje maken wanneer ze 1 andere vrouw toevallig tegen kwam	geen rol	neen
1 keer per maand	afwisselend gastvrouwschap: "we drinken koffie of thee en praten over wat ze de afgelopen maand hebben meegemaakt"	vriendin van de connector	ja, glans netwerkje  (ISS 6)
random	praatje maken als we elkaar tegenkomen met het wandelen	geen rol	neen

**Tabel 7 Functionele kenmerken van contact in Informele Sociale Steunstructuren**

		ISS 1		ISS 2
Grootte		5 (uit 7)		6 (uit 11)
Frequentie contact		2 x per jaar		5 keer per jaar
Aard activiteiten		GLANS-thema bespreken		Koffie drinken of eten altijd in huis van dezelfde
Typering		"GLANS vriendinnen"		"Soort zoekt soort"
		ID 01	ID 03	ID 100
Alledaagse steun	verbondenheid	+	+	++
	waardering	+	+	+
	affectie	-	-	-
Steun in bijzondere gevallen	luisterend oor	ja	ja	ja
	hulp bij ziekte en verhuizing	ja	ja	nee, te ver weg
Ervaren meerwaarde		"Absoluut, bijzonder dat je mag meelopen op elkaars levenspad"	"Ja, beslist. Ik zou hen niet willen missen."	"Ja. Ik vind dit leuk. Elkaar dingen in vertrouwen vertellen."

ISS 3		ISS 4		ISS 5	ISS 6
7 (uit 9)		6 (uit 6)		3 (uit 6)	5 (uit 7)
1 x per maand		1 x per maand		1 x per maand	1 x per maand
Koffie drinken afwisselend bij iemand thuis		Lunchen afwisselend bij iemand thuis		Buitenshuis borrelen of eten	Koffie drinken afwisselend bij iemand thuis
"Hechte groep"		"Positief gestemden"		"Gezelligheid"	"GLANS-netwerkje"
ID 109	ID 114	ID 139	ID 141	ID 144	ID 167
+/-	++	+	-	+	-
+	++	+	-	+	+
-	-	-	-	-	-
nee, alleen mijn dochter	ja	ja	ja	nee	nee
ja	ja	ja	ja	nee	nee
"Ja, nou ja, tuurlijk. Als ik niet ga, dan kom ik nergens meer".	"Ja, dat je over en weer elkaar waardeert."	"Ja, saamhorigheid, gezelligheid, luisterend oor."	"Ja, dat ik niet moet zeuren. Er zijn ergere gevallen."	"Nee, nog te gezellig om op te geven, maar niet echt een boei om aan vast te houden."	"Nee, maar mooi dat het is ontstaan want er zijn toch wel heel veel eenzame mensen"



Movisie is het landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vijf actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, participatie en actief burgerschap, sociale zorg, huiselijk en seksueel geweld en gebiedsgericht werken. Onze ambitie is het realiseren van een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.

'Ik zou hen niet willen missen' vertelt één van de respondenten. Samen met vier medecursisten vormt zij een 'GLANS netwerkje'. Ze hebben elkaar leren kennen door mee te doen aan de GRIP&GLANS groeps cursus, een effectieve sociale interventie gericht op meer eigen regie en welbevinden en minder eenzaamheid voor individuen. Groepsvorming na afloop van de cursus lijkt een positief neveneffect. Dat neveneffect is in dit onderzoek onder de loep genomen. Gebleken is dat 30% van de cursisten elkaar na afloop blijft ontmoeten als (sub) groep zonder beroepsmatige inmenging van sociale professionals. Deze mensen ervaren het contact als iets 'tussen vriendschap en kennissen in'. Voor het merendeel van de groepsleden lijkt het contact de functie van sociaal vangnet te vervullen.

In het onderzoek worden ook verschillende thema's belicht die laten zien waarom contact wel of niet ontstaat en waarom het standhoudt. Een aantal van deze thema's biedt handvatten om contact te stimuleren. Zo helpt het wanneer mensen zicht krijgen op overeenkomsten met anderen en dat zij zich bewust worden van gedachten die hen belemmeren om initiatief te nemen. In een pilot zijn diverse oefeningen gericht op deze thema's uitgetoetst en haalbaar gebleken.

'Contact houden met elkaar' is uitgevoerd door het Universitair Medisch Centrum Groningen in opdracht van Movisie in het kader van het onderzoeksprogramma Inzicht in sociale interventies. Vragen die in dat programma gesteld worden zijn: wat is de effectiviteit van in de sociale sector toegepaste methoden? En welke vormen van onderzoek lenen zich het beste om te weten te komen wat wel of niet werkt? Deze studie combineert kwantitatief onderzoek met een specifieke vorm van effectonderzoek: de netwerkanalysemethode. In het rapport wordt gereflecteerd op de bruikbaarheid van deze methode voor de evaluatie van het ontstaan van Informele Sociale Steunstructuren na afloop van groepsinterventies. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft het onderzoeksprogramma gefinancierd.