

# EVALUATIE

*‘Meer contact’,  
online training  
tegen eenzaamheid*



## INHOUD

Aanleiding en leeswijzer	3
Hoofdstuk 1: Korte beschrijving van de interventie	5
Hoofdstuk 2: Uitvoering interventie in proefperiode	6
Hoofdstuk 3: Ervaringen van betrokken organisaties	9
Hoofdstuk 4: Begeleiding van deelnemers	11
Hoofdstuk 5: Ervaringen van deelnemers	13
Samenvatting, conclusies en aanbevelingen	17
Bijlages	19



### colofon

Auteur: Eva Geelen, Bureau Over-ons  
Ontwerp: [www.ilpanda.nl](http://www.ilpanda.nl)  
Tilburg, augustus 2020

# AANLEIDING EN LEESWIJZER

*Van november 2019 tot en met mei 2020 liep in 's-Hertogenbosch een proef met de online training 'Meer contact'. Meer contact is een innovatieve online (blended) training tegen eenzaamheid die deelnemers zélf doen. De training maakt gebruik van sociaal cognitieve technieken en leidt deelnemers stap-voor-stap toe naar het aangaan van meer contacten. De Bossche coalitie tegen eenzaamheid omarmde de proef. De uitvoering van het traject is beïnvloed door de corona-crisis en de lockdown. In deze evaluatie worden de opgedane ervaringen van deelnemers, betrokken organisaties en ontwikkelaar beschreven.*

## *Leeswijzer*

Evalueren is gericht op het in beeld brengen van een verandering in een situatie. In deze evaluatie wordt vooral beschreven wat er gedaan is en met welke resultaten. In een eventuele volgende fase wordt bekeken of het beoogde eindresultaat optreedt (effectevaluatie). Door eerst naar het proces te kijken, ontstaat meer zicht in de randvoorwaarden (condities) en op wat de werkzame elementen van de interventie kunnen zijn.<sup>1</sup>

Concreet kijken we eerst naar de aanleiding, vervolgens naar de training zelf, daarna naar de rol van de uitvoerende organisaties in de Bossche coalitie tegen eenzaamheid. Een belangrijk onderdeel is het uitlichten van deelnemerservaringen en tenslotte worden enkele data genoemd en toegelicht. Steeds wordt gekeken naar proces en inhoud.

### De volgende vijf hoofdvragen komen aan bod:

1. Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
2. Wat is het bereik van de interventie?
3. Hoe is de waardering en ervaring van deelnemers en uitvoerders en wat heeft het hen opgeleverd?
4. Wat zijn de succesfactoren en wat kan beter?
5. Welke aanbevelingen kunnen er aan de hand van deze evaluatie worden gedaan om de interventie te verbeteren?

### In deze evaluatie wordt gebruikt gemaakt van de volgende gegevensbronnen (triangulatie):

- Gesprekken met deelnemers (5N) en uitvoerders (3N)
- Observaties
- Analyse van administratieve gegevens (registratie van de mate waarin de interventie is gebruikt)
- Vragenlijsten (digitaal)
- Literatuur en websites

Deelnemer (vrouw, leeftijd begin 50)

*Ik vind de training heel mooi opgebouwd en positief ingestoken. Kijk er elke ochtend naar uit om de volgende mail/opdracht te krijgen. Kan ik mooi doen voor ik naar mijn werk ga.*

1. Informatieblad-procesevaluatie, Movisie, (2020)

## *Qanleiding*

43% van de Nederlanders ervaart gevoelens van eenzaamheid, zo blijkt uit de GGD-gezondheidsmonitor. 10% van deze groep is ernstig eenzaam. Volgens onderzoekers is eenzaamheid een negatieve cirkel van zelfregulering waarin eenzame individuen onder andere meer aandacht besteden aan negatieve sociale informatie, negatievere sociale verwachtingen hebben, en zich vaker gedragen op manieren die de negatieve verwachtingen bevestigen.<sup>2</sup>

Tegen deze achtergrond is bij de initiatiefnemer van Bureau Over-ons het idee ontstaan een interventie te ontwikkelen die gericht is op het trainen van de eenzame persoon zélf. De bedoeling daarvan was om een aanvulling te bieden op bestaande interventies die veelal gericht zijn op het aanbieden van ontmoeting dan wel een maatjes-achtig karakter hebben. 'Meer contact' heeft als ambitie om deelnemers te helpen die negatieve cirkel van zelfregulering te doorzien en een begin te maken met het doorbreken ervan. Deelnemers voelen zich dan comfortabeler in sociale situaties en weten er beter mee om te gaan.

---

*2. Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, Movisie (2020)*

# HOOFDSTUK 1: KORTE BESCHRIJVING VAN DE INTERVENTIE

De online training 'Meer contact' van Bureau Over-ons bestaat uit een serie van 61 (gepersonaliseerde) e-mails met daarin informatie, bewustwordingsoefeningen en praktijkopdrachten. De training maakt gebruik van sociaal cognitieve technieken. In de sociale cognitie wordt gekeken naar het samenspel tussen waarnemen, leren en handelen in sociale situaties. Door dit proces te beïnvloeden, krijgen deelnemers handvatten om zélf de eigen eenzaamheid aan te pakken en zo de negatieve cirkel van zelfregulatie te doorbreken.

De training is opgebouwd rondom persoonlijke ervaringen van de ontwikkelaar rondom eenzaamheid. In het sociale domein wordt de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid gezien. Met de insteek is bovendien aangesloten bij het marketingprincipe dat communicatie vanuit een persona (al dan niet fictief) aantoonbaar beter werkt om de lezer te boeien en te binden. De aanpak is daardoor herkenbaar en voelt vertrouwd.

De e-mails zijn toegankelijk qua taal en informatieniveau. De insteek is positief en luchtig. Ook de styling is luchtig; dat is een bewuste keus om het onderwerp behapbaarder te houden. De verwachting was dat een al te serieuze of sombere huisstijl (en toon) ervoor zorgt dat deelnemers zich niet in het aanbod herkennen of denken dat het aanbod niet op hen gericht is.

Deelnemers zijn per dag ongeveer tien minuten met de training bezig. Het is niet erg als de training een dagje wordt overgeslagen, inhalen kan en bovendien zit er veel herhaling in. De training is eerder vergelijkbaar met een tijdschrift zoals Psychologie-magazine dan met een traditionele cursus (waarin geen stappen overgeslagen mogen worden).

Deelnemers lezen de e-mail en doen schrijf- of doe-opdrachten. Doe-opdrachten spelen zich af buiten de deur in het contact met anderen.

*'Het klinkt misschien gek, maar het voelde zo vertrouwd wat je schreef. Het sprak me heel erg aan.'*  
(Beroepskracht)

Het is belangrijk dat deelnemers kunnen terugvallen op persoonlijke ondersteuning. Deze persoonlijke ondersteuning is tijdens de proef in 's-Hertogenbosch geleverd door Bureau Over-ons. Onder het kopje 'begeleiding' komt dit onderwerp breder aan bod.

## *Looptijd*

De inschrijfperiode was van eind november 2019 tot en met 1 maart 2020. Omdat de training twee maanden duurt was de formele looptijd van het project dus van eind november 2019 tot en met 1 mei 2020.

## *Doelgroep*

De training is bedoeld voor volwassenen met een beginnende eenzaamheid die meer sociale contacten willen en die bereid zijn daar zélf wat voor te doen. Deelnemers dienen te beschikken over een computer of laptop om e-mails op te ontvangen en over een mobiele telefoon met whatsapp.

## *Doelstelling*

Deelnemers:

- Krijgen (op persoonlijk niveau) inzicht in de werking van het mechanisme achter eenzaamheid
- Voelen zich comfortabeler in nieuwe sociale situaties
- Leggen makkelijker contact met onbekenden

## HOOFDSTUK 2:

# UITVOERING INTERVENTIE IN PROEFPERIODE

Tijdens de proef in 's-Hertogenbosch hebben de coalitiepartners van de Bossche coalitie tegen eenzaamheid de training omarmd. In concreto betekende dit dat een aantal coalitiepartners de training in meerdere of mindere mate actief heeft uitgezet onder de achterban. Het was Humanitas die het project bij de Bossche coalitie introduceerde.

In de kerngroep van de Bossche coalitie participeren onder andere: Humanitas 's-Hertogenbosch, GGD-Hart voor Brabant, Farent, Reinier van Arkel, Raad van Kerken, Rotary 's-Hertogenbosch West en het Koning Willem I-college. Deze kerngroep staat onder leiding van de gemeente 's-Hertogenbosch en wordt ondersteund door Movisie.

De gemeente heeft steeds kenbaar gemaakt achter het initiatief te staan, maar niet in de rol te zitten om hier actief in te werven, hetzelfde geldt voor het Koning Willem I-college. De Voedselbank 's-Hertogenbosch maakt geen deel uit van de kerngroep maar heeft wel informatie over de training op de website gedeeld en flyers over de training bijgestoken bij voedselpakketten.

### *Is de interventie uitgevoerd volgens plan?*

Alle geplande activiteiten (het versturen van 61 e-mails aan een deelnemer) zijn uitgevoerd. In technisch opzicht is de training vlekkeloos verlopen. Er zijn in principe nauwelijks of geen meldingen geweest van mails die niet aankwamen en dergelijke.

Wel is het zo dat in de loop van het traject, toen ongeveer de helft van de deelnemers nog bezig was, door corona het openbare leven stilgelegd werd. Rondom 15 maart, de formele start van de intelligente lockdown, raakte het internet overbelast waardoor meerdere mails niet aankwamen. Het bleek technisch niet te achterhalen om hoeveel mails het ging. In de hele week ná 15 maart kwamen er meerdere meldingen van niet-ontvangen mails, die ook bij herhaalde pogingen niet aankwamen.

Los van deze technische onvolkomenheid had corona natuurlijk impact op het verloop van de training voor de deelnemers. Zij waren volop bezig met het verbeteren van hun sociaal leven, terwijl tegelijkertijd wereldwijd het hele openbare leven stil werd gelegd. Ze kregen mails met vragen als 'kijk je uit naar nieuwe sociale situaties zoals een buurtborrel of een verjaardagsfeestje' terwijl dit type bijeenkomsten op straffe van een

#### **Top 10 favoriete mails**

1. *Waar sta je nu?*
2. *Over het belang van contact*
3. *Jouw automatische reactie*
4. *Zo wordt jouw sociaal leven leuker*
5. *Automatische reactie in de praktijk*
6. *Waarom het zo belangrijk is om echt tijd te maken voor jouw sociaal leven*
7. *Praten met onbekenden, zo doe je dat*
8. *Dit is wat eenzaamheid doet in je lichaam*
9. *Bij jezelf blijven*
10. *Being socially connected: a way of life*

boete verboden werden. Zeker in het begin van de lockdown zat iedereen binnen en was de angst voor het virus groot. Bovendien werden enkele deelnemers ziek en van één deelnemster overleed haar moeder aan corona. Veel deelnemers vroegen of de training later afgemaakt mocht worden. Wat uiteraard goed was. Uiteindelijk is besloten om de evaluatie daar niet op te laten wachten.

Tijdens de lockdown bleek dat deelnemers die al de neiging hadden zich terug te trekken dat tijdens de lockdown nog meer deden. Omgekeerd bleek dat deelnemers die geneigd waren te kijken naar mogelijkheden i.p.v. onmogelijkheden daar ook tijdens de lockdown kans toe zagen. Het leek erop dat de lockdown als een katalysator werkte en bestaand gedrag uitvergrootte. Uiteraard is dit een observatie gebaseerd op hele kleine aantallen, maar toch vermeldenswaardig.

## CONCLUSIE EN AANBEVELING

- **Conclusie:** Aangenomen mag worden dat voor deelnemers de lockdown een nadelige invloed heeft gehad op hun beleving van de training. De training was daar immers niet op toegespitst, en hoewel er volop aandacht was voor eenzaamheid was er zeker in het begin van de lockdown maar beperkt mogelijkheid om mensen te ontmoeten.
- **Aanbeveling:** Omdat corona een grote impact heeft op ons sociaal leven en er rekening gehouden moet worden met een tweede golf, is het belangrijk om te komen tot een coronaproof product dat mensen helpt met eenzaamheid. Juist omdat het belangrijk is dat mensen die eenzaam zijn, leren zien wat binnen de beperkingen mogelijk is. Immers; het zichzelf in stand houdende mechanisme achter eenzaamheid staat volledig los van corona. (Inmiddels is de training geactualiseerd op corona).

### Werving

Volgens afspraak hebben in de proefperiode de betrokken organisaties zich ingespannen voor de werving. De afspraak was dat elke deelnemende organisatie 5 tot 10 deelnemers zou werven. Actief deelnemende organisaties waren: Humanitas, Reinier van Arkel en GGD. In numeriek opzicht zou de proef dus geslaagd zijn met 15 tot 30 deelnemers.

Voor de werving is gebruik gemaakt van de speciaal voor deze proef ontwikkelde wervingsmaterialen.

- **Persbericht:** dit heeft uiteindelijk twee grote krantenartikelen opgeleverd, eenmaal in de Bossche omroep en eenmaal in het Brabants Dagblad. (zie bijlagen). Verschillende deelnemers hebben zich naar aanleiding van deze berichten aangemeld.
- **Website-bericht:** voor zover bekend is dit geplaatst door Humanitas, de Voedselbank en Bureau Over-ons. Mede naar aanleiding van online publicaties zijn er meerdere deelnemers, ook uit andere delen van het land, ingeschreven voor deze training.
- **Flyer:** alle drie de deelnemende organisaties hebben de flyer in print verspreid.

Ook is de initiatiefneemster te gast geweest bij een werkoverleg van de GGD. Met Humanitas is in het voortraject en tijdens het traject doorlopend contact geweest. Tenslotte heeft de initiatiefneemster bij Reinier van Arkel een workshop gegeven.

Deelnemer (vrouw, eind 50)

*Voor mij is de training nuttig/ waardevol. Dag 45 was/is weer zo'n eye opener. De opzet blijf ik goed vinden. Ook de herhaling/ ter herinnering van onderwerpen werkt goed. De opdrachten voer ik niet trouw uit...oorvijg. Vind ze soms ook lastig maar begrijp de functie. Ongemerkt/onbewust sla ik bepaalde belangrijke onderwerpen op. Herhaling, routine krijgen en vast proberen te houden.*

*Ook als de training straks voorbij is, zal ik af en toe terug kijken bij de dagen voor de herhaling. Een evaluatie na een half jaar bv zou mooi zijn of een vervolg cursus :)*

De beroepskracht van Humanitas heeft de training mondeling onder de aandacht gebracht tijdens intakes met deelnemers, gesprekken met vrijwilligers en tijdens het werkoverleg.

De GGD heeft de werving in samenwerking met Farent in de wijken opgepakt. Flyers zijn uitgedeeld en de training is mondeling onder de aandacht gebracht bij cliënten.

### *Resultaat werving*

De wervingsacties hebben ertoe geleid dat uiteindelijk 59 in plaats van minimaal 15 en maximaal 30 particulieren hebben meegedaan. Een onbekend deel van hen kwam van buiten 's-Hertogenbosch. Dit bleek pas tijdens de contactmomenten.

Dit leverde het volgende beeld op:

- Farent/GGD: 5
- Humanitas: 9
- Reinier: 7
- Anders/onbekend: 38

Deze aantallen zijn gebaseerd op gegevens die deelnemers invulden of tijdens de begeleiding gaven.

Samenstelling deelnemersgroep:

- Man: 12
- Vrouw: 46
- Onbekend: 1

Deelneemster (vrouw, 26)

*Ik ben voor mijn sociale angsten ook onder behandeling bij een psycholoog geweest. Ik vond de opdrachten in deze training fijner. Waarom? Omdat het zo'n kleine opdrachtjes waren die iederéén kan doen, ook als je niet veel mensen ziet of contact maken lastig vindt.*

De werving heeft een aanlooperperiode nodig gehad en leidde eigenlijk pas in januari tot behoorlijke resultaten. Dit is relevant omdat deelnemers die in januari begonnen nog met de training bezig waren toen landelijk de lockdown inviel. Dit heeft uiteraard gevolgen voor de training gehad.

In de loop van het traject bleek dat sommige deelnemers te veel aan hun hoofd hadden of medische problemen hadden.

Naast de particuliere deelnemers hebben nog een aantal beroepskrachten uit het hele land, ter informatie en vanaf de zijlijn meegelopen met de training. Omdat deze beroepskrachten geen doelgroep zijn van deze training, maken zij verder van deze evaluatie geen deel uit. Wel zijn reacties vanuit deze deelnemers her en der ter illustratie in deze evaluatie opgenomen.

## **CONCLUSIE EN AANBEVELING**

- **Conclusie:** instroomniveau en omstandigheden van deelnemers zijn van belang voor het succesvol afronden van het traject.
- **Aanbeveling:** er dienen meer specifieke en werkbare criteria opgesteld te worden voor werving en selectie. Daarbij dient goed bewaakt te worden dat kandidaten niet té streng worden geselecteerd. Er zijn immers ook nauwelijks contra-indicaties of nadelige effecten van deelname gebleken.



## HOOFDSTUK 3:

# ERVARINGEN VAN BETROKKEN ORGANISATIES

In de proefperiode stond initiatiefnemer Bureau Over-ons op enige afstand van de uitvoerende organisaties. Bureau Over-ons maakt immers geen deel uit van de coalitie, de coalitie op zichzelf bestaat uit verschillende organisaties met een gedeelde, maar ook met eigen agenda's. De initiatiefneemster is eenmaal in het coalitie-overleg aanwezig geweest, een tweede maal ging dat overleg niet door t.g.v. de lockdown. Overige communicatie verliep telefonisch en per mail.

De communicatie tussen Bureau Over-ons en de coalitie verliep meestal via Humanitas. Deze lijnen waren prettig kort en het overleg (telefonisch en per mail) verliep naar mening van beide partijen zeer prettig en constructief.

### *Ervaringen Humanitas*

Humanitas heeft de uitvoering als prettig en werkbaar ervaren. Humanitas ziet 'Meer contact' als een laagdrempelige aanvulling op het bestaande aanbod. Vooral geschikt voor personen voor wie deelname aan activiteiten een brug te ver is (bijvoorbeeld omdat zij daar geen behoefte aan hebben, er weerstand tegen hebben, sociale drempels ervaren of vanwege praktische beperkingen zoals tijdgebrek).

Humanitas noemt de wervingsmaterialen mooi, compleet en zeer bruikbaar. Humanitas merkte tijdens de gesprekken met potentiële kandidaten dat deze meestal moesten wennen aan het idee van een online training, maar de uitnodigingsflyer vaak met interesse in ontvangst namen. Kandidaten konden zichzelf vervolgens online aanmelden. Omdat er ook online en via andere collega's en organisaties gewerfd werd, gebeurde het zelfs dat de beroepskracht van Humanitas iemand op de training attendeerde die zich via een andere weg al aangemeld had!

Beroepskrachten van Humanitas hebben de training zélf helemaal doorlopen.

Humanitas heeft de training als zeer prettig ervaren. 'Ik zie het als een waardevolle aanvulling voor de deelnemers, voor de toekomst hoop ik dat nog meer deelnemers door deze cursus meer inzicht krijgen in de aanpak van hun eenzaamheid en daar ook daadwerkelijk mee aan de slag gaan. Zelfstandig of met ondersteuning van een vrijwilliger.'

### **Sterke kanten van de interventie noemt Humanitas:**

- Het feit dat in deze interventie deelnemers aan de gang gaan met hun eigen eenzaamheid, dat zij inzicht krijgen in het zichzelf versterkende mechanisme van eenzaamheid en dat zij tools krijgen dit te doorbreken (sociaal cognitieve techniek). 'We weten dat ontmoetingsactiviteiten niet helpen. Bijeenkomsten gericht op eenzaamheid waarin je mensen in een groep leert wat eigenlijk ook in deze training aan bod komt, zijn heel belangrijk en goed. Maar we merken ook dat niet iedereen voor wie groepsbijeenkomsten goed zouden zijn bereid is daar naar toe te gaan. Sommigen ervaren drempels, anderen hebben geen tijd. Zo'n online training is een mooi laagdrempelig middel. Ik zie het als een aanvulling op ons bestaande aanbod.'
- Deze werkwijze is kosteneffectief. Met relatief lage kosten bereik je mensen die je anders wellicht niet bereikt of voor wie je geen geschikt aanbod hebt. Ook vergt het weinig tijd en inspanning van organisatiezijde.
- Het is een voordeel dat personen continue kunnen starten, aansluitend bij wat voor hén een fijn moment is en niet afhankelijk zijn van het moment dat er een groep gestart wordt en wannéér die groep dan is.

### Verbeterpunten vindt Humanitas:

- Doordat de begeleiding bij Bureau Over-ons lag, heb je als organisatie weinig voeling met de deelnemers en hun proces. Je hoort er ook niet heel veel van terug, behalve dan dat iemand al aangemeld was. Vooraf leek dat handig. En in deze proeffase ook begrijpelijk omdat Bureau Over-ons door de contacten met deelnemers veel geleerd heeft daarvan. In een vervolgfase lijkt het beter als begeleiding gedaan wordt door eigen vrijwilligers. Dan blijft het traject dichterbij huis, deelnemers worden intensiever begeleid, onze vrijwilligers beter toegerust. (naschrift: inmiddels is afgesproken dat drie Humanitas-Afdelingen volgens deze werkwijze de training gaan inzetten)
- Af en toe was storend dat er taalfouten in de mails stonden

### Ervaringen Reinier van Arkel

Reinier van Arkel heeft informatie over de training bekend gemaakt via nieuwsbrieven en door het verspreiden van flyers op de locaties waar mogelijk belangstellenden komen. Ook heeft Reinier ruimte gemaakt voor een workshop door Bureau Over-ons voor beroepskrachten en vrijwilligers. Aan deze workshop namen twaalf personen deel. De contactpersoon van Reinier noemt deze workshop waardevol omdat hiermee uit eerste hand vernomen is hoe de training werkt. Beroepskrachten en vrijwilligers konden na deze workshop in persoonlijk contact met kandidaten over de training vertellen en hebben dat ook gedaan. De reacties na afloop van de workshop waren positief.

De contactpersoon van Reinier noemt het aanbod van de training helder en duidelijk en de wervingsmaterialen aantrekkelijk.

Omdat de begeleiding door Bureau Over-ons gebeurde, heeft de contactpersoon van Reinier geen reacties van deelnemers gehad. De contactpersoon geeft aan dat de training niet gepresenteerd is aan personen met ernstige psychiatrische problematiek.

### Ervaringen van Farent

Farent deed formeel niet mee aan de proef, maar was via de Kerngroep eenzaamheid van de gemeente 's-Hertogenbosch wel betrokken en heeft ook deelnemers geworven. Voor de werving heeft Farent vrijwilligers benaderd zodat deze in contacten met de doelgroep over de training konden vertellen, als aanvulling op de sociale kaart. Ook heeft de beroepskracht van Farent het aanbod in persoonlijke contacten met potentiële deelnemers besproken. Enkelen van hen hebben ook deelgenomen. Tenslotte heeft de beroepskracht 'Meer contact' onder de aandacht gebracht bij de afronding van de cursus 'Positief Gezond Ouder Worden'.

Farent heeft van twee deelnemers een terugkoppeling gehad. Eén van hen was enthousiast en de interventie als ondersteunend ervaren. Mijnheer vond het prettig om zo bij eigen situatie stil te staan en eraan te werken. Mijnheer was blij met de ondersteuning en begeleiding vanuit Bureau Over-ons. De andere deelnemer is vrij snel gestopt omdat hij vond dat er teveel op hem afkwam. Mijnheer had NAH (niet aangeboren hersenletsel).

De beroepskracht van Farent denkt dat de training een waardevolle aanvulling op bestaande aanpakken kan zijn en noemt het een heel aantrekkelijk vormgegeven en verzorgde training. Wel vraagt zij zich af of de frequentie van de e-mails niet te hoog is. Dat is overigens één van de vragen die ook elders in deze evaluatie gesteld wordt.

#### Beroepskracht

*Wordt steeds interessanter en volgens mij met goede bruikbare tips en handvatten ik ben nieuwsgierig naar de rest.*

## HOOFDSTUK 4: BEGELEIDING VAN DEELNEMERS

Bij de ontwikkeling van de training was voorzien dat begeleiding een belangrijke rol zou spelen in het aan boord houden van deelnemers. Online trainingen hebben namelijk een risico op afvallers. Om de begeleiding informeler en interactiever te maken, is ingestoken op begeleiding via whatsapp.

De begeleiding bestond eruit dat Bureau Over-ons regelmatig contact heeft gehad met de meeste deelnemers. De frequentie wisselde enorm per deelnemer. Begeleiding bestond er vooral uit dat deelnemers werd gevraagd hoe het ging met de training, of er vragen waren, wat ze vonden van de mails, of het lukte de opdrachten te doen en of het lukte de theorie en opdrachten toe te passen op het eigen leven.

Ook bleek dat begeleiding via whatsapp niet voor iedereen geschikt was. Sommige deelnemers vonden het een gepriegel, andere gaven aan het niet handig te vinden vanuit mailbox naar hun whatsapp te moeten switchen.

Ook vanuit organisatiezijde heeft whatsapp voor- en nadelen:

- **Voordelen:** laagdrempelig en informeel en deelnemers zijn relatief makkelijk te verleiden tot wat uitvoeriger contact, hetgeen de betrokkenheid vergroot.
- **Nadelen:** het switchen tussen kanalen en vooral het feit dat deelnemers verwachten dat een whatsapp-bericht relatief snel beantwoord wordt. Priegelen was geen issue omdat Bureau Over-ons uiteraard whatsapp op de desktop heeft.

In de praktijk is de begeleiding uiteindelijk zowel via whatsapp, als per telefoon als per e-mail verlopen. Deelnemers die gebruik maakten van de begeleiding waren opmerkelijk openhartig tijdens de begeleiding. Ook bleek dat de begeleiding inderdaad de betrokkenheid vergrootte. Deelnemers waren na begeleidingsmomenten actiever met het openen van mails. En gaven ook aan: 'Goed dat je belde, ik heb zin om het weer op te pakken, ik ga weer beginnen.'

Tegelijkertijd is het niet zo dat de deelnemers waar géén contact mee was, ook de deelnemers waren die mails niet openden. Door de omvang van de groep is de begeleiding door tijdgebrek minder intensief geweest dan vooraf ingepland.

### *Kwantitatief*

Met vijftien deelnemers bleek helemaal geen contact mogelijk. Met sommige andere deelnemers was wel contact, maar zij waren daarin terughoudend. En weer andere deelnemers waren niet te stuiten in hun contactbehoefte. Het was voor de initiatiefneemster steeds schipperen tussen de behoefte van de deelnemer en de mogelijkheden van Bureau Over-ons.

Deelnemer (vrouw, begin 40)

*Het leven ziet er na jouw training toch weer wat zonniger uit. Al is het maar de bewustwording geweest om steeds eraan herinnerd te worden dat ik in actie moet komen.*

## Kwalitatief

Deelnemers gaven tijdens de begeleiding in persoonlijke contacten aan:

- Inzichten op te doen. Wel bleek begeleiding soms nodig om die inzichten ook toe te kunnen passen op het eigen dagelijks leven. Met begeleiding lukte dat vaak wel.
- De begeleiding prettig en steunend te vinden.
- Frequentie van de mails; daarover zijn de meningen verdeeld. Sommige deelnemers vonden dagelijks een mail te vaak, dan wel mails liever op te sparen en bijvoorbeeld eenmaal per week te lezen. Andere deelnemers gaven juist aan het fijn te vinden dagelijks mail te ontvangen omdat 'het dan meer in je systeem gaat zitten en je er echt iedere dag even mee bezig bent'.
- Alle deelnemers gaven aan het fijn te vinden dat elke mail consequent één onderwerp bevatte, niet veel tijd in beslag nam, toonzetting prettig te vinden.
- Deelnemers waren te spreken over de inhoud van de training. Zo kwam het bijvoorbeeld meermaals voor dat gevraagd werd naar een specifiek onderwerp en dat dat onderwerp later nog aan bod kwam.

Afhankelijk van de vraag waar een deelnemer mee zat bleek dat deelnemers ieder eigen zaken oppikten uit de training. De een vond de tips om gesprekken aan te knopen heel fijn, de ander complimenten geven, weer een ander complimenten ontvangen, NIVEA werd vaak genoemd en vrijwel alle deelnemers waar tijdens het traject of na afloop contact mee geweest is gaven aan zich niet gerealiseerd te hebben dat eenzaamheid een zichzelf versterkende neerwaartse spiraal is. Ook was men zich niet bewust van het feit dat men (onbedoeld) negatieve reacties uitlokt. Verder zijn er veel bedankjes binnengekomen voor de gekozen filmpjes. Tenslotte waren deelnemers unaniem in complimenten over de toonzetting en de sfeer van de training.

## CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

- **Conclusie:** begeleiding is belangrijk voor de betrokkenheid van deelnemers en uitvoerende organisatie.
- **Aanbeveling:** Wat de meest effectieve vorm (telefonisch, mail of whatsapp) en frequentie van begeleiding is, verdient nader onderzoek.
- **Aanbeveling:** Laat uitvoerende organisaties de eigen cliënten begeleiden. Er is dan een kortere afstand tussen organisatie en deelnemer, het zorgt wederzijds voor een grotere betrokkenheid. De training krijgt daarmee eerder een blended dan louter online karakter.

Deelnemer (vrouw, 40)

*Ik heb er echt heel veel aan gehad. Vooral aan het gedeelte dat je door eenzaamheid geneigd bent sociale interacties te negatief in te schatten. Ik zie nu ook dat anderen dat soms doen, maar vind het nog lastig bij mezelf toe te passen.*

*Ik realiseer me ook hoe belangrijk het is dat ik zélf dingen moet en kan doen om mijn sociaal leven te verbeteren. Zo koos ik altijd solo-sporten, nu ben ik bewust bij korfbal gegaan. Deze training heeft me wel net het zetje gegeven dat ik nodig had daarvoor en ik let er ook op dat ik echt met verschillende mensen een praatje aanknoop.*

# HOOFDSTUK 5: ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

Ervaringen van deelnemers zijn in kaart gebracht op de volgende manieren:

- Registratie van openen van mails
- Vragenlijst bij aanvang en einde
- Begeleiding tijdens de training
- Gesprekken achteraf

## *Registratie van openen van mails*

Van de in totaal 59 particuliere deelnemers heeft:

- **Ruim 38% meer dan 50 van de 61 mails gelezen.**

Er mag van uit worden gegaan dat deze groep de training met enig plezier gevolgd heeft of tenminste reden heeft gezien om twee maanden lang dagelijks een mail van dezelfde afzender te openen. Tevens mag ervan uitgegaan worden dat deze mensen iets opgestoken hebben van de training. Immers als je twee maanden lang dagelijks informatie tot je neemt, mag verondersteld worden dat daar iets van blijft hangen.

- **Ruim 27% opende 20 tot 50 mails**

Tijdens de nagesprekken en de begeleiding werden voor het niet-openen redenen genoemd als:

- door lockdown niet relevant, daarna niet meer van gekomen
- corona-gerelateerd: ziek, zieke familieleden, of werkzaam in zorg.  
Van één deelnemster overleed haar moeder aan corona
- problemen thuis
- geen tijd
- het hielp niet (1x)
- niet eens met de inhoud (1x)
- te frequent

Het is juist deze middengroep die de meeste ruimte voor verbetering biedt: wat sprak hen aan en wat niet? Hoe zou de training aangepast kunnen worden om de openingstrouw te vergroten?

- **33% opende minder dan 20 mails:** in een aantal gevallen is de reden bekend (namelijk NAH). In de overige gevallen is niet bekend waarom mails niet of nauwelijks geopend werden. Aangenomen wordt dat de aanpak bij de groep niet aansloeg.

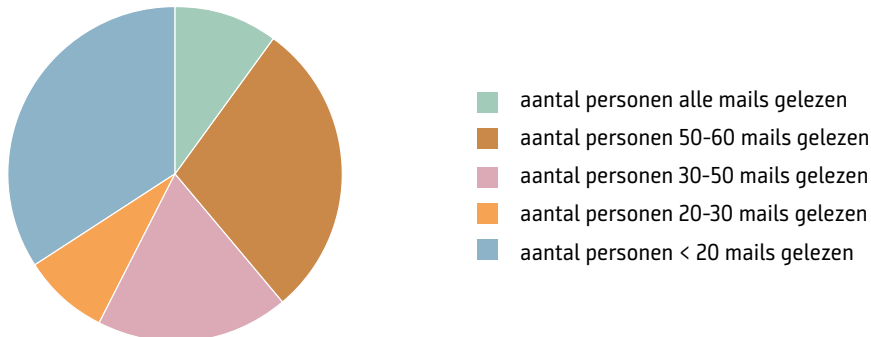
Notabene: in de week van 15 maart zijn t.g.v. de lockdown meerdere mails volgens informatie van deelnemers niet aangekomen waardoor de openingsrate negatief beïnvloed is. Het is in technisch opzicht niet te achterhalen of mails in die periode niet zijn geopend of niet zijn aangekomen.

Uit de registraties bleek verder dat lezers veel mails meerdere keren openden en op verschillende dagen openden. En deelnemers blijven teruggrijpen op de mails. Ook als de start van de training al langer dan twee maanden geleden is, zie je deelnemers zo nu en dan weer een mail openen. De laatst geopende mail is op 24 juni geopend door een deelnemster die begin januari begonnen is. Dit betrof de mail: 'Nee-zeggen en waarom dat belangrijk is'.

## AANBEVELING:

onderzoek nader hoe de middengroep beter betrokken kan blijven.

### Openingsrate



### Vragenlijst

Onderdeel van de training was verder een vragenlijstje van vijf vragen aan het begin en einde ervan. Het idee van de vragenlijst was een soort nulmeting of zelfs effectmeting. Dit terwijl bij de ontwikkelaar bekend was, dat online vragenlijsten notoir slecht beantwoord worden en een hoog afbreukrisico geven. Zo is bij ontwikkelaars van online marketing-producten bekend dat een formulier (in technisch opzicht is dat vergelijkbaar met een enquête) letterlijk per invulveld de kans op het afmaken en het verzenden van het formulier verkleint. Het voordeel van internet is dat het anoniem is, maar dat is tegelijkertijd ook het nadeel. Het is bekend dat mensen online vragenlijsten en formulieren wantrouwen. Zo lezen we op Frankwatching, een van de meest gerenommeerde marketing adviesbureaus van Nederland: 'Een van de grootste afbreukrisico's van online-formulieren is de argwaan van de invuller. Ga maar eens na hoe vaak je jezelf deze vraag stelt: waarom willen ze dit allemaal van me weten?'<sup>3</sup> Om deze reden is ook gekozen voor een zo kort mogelijke vragenlijst, die bovendien alleen ingaat op de onderwerpen die in de training aan bod komen.

De vragenlijst is door 50 personen aan het begin ingevuld. Acht van hen vulden de vragenlijst ook aan het eind volledig in. De vragenlijst bestaat uit vijf vragen die met een cijfer van 1 tot en met 10 beoordeeld kunnen worden. Zou iemand alle vijf de vragen met een 5 scoren, dan zou het totaal aantal punten 25 zijn. Van de acht deelnemers die de vragenlijst aan begin en eind invulden, gingen er zes vooruit (met minimaal 2 tot maximaal 24 punten). Twee invullers scoorden aan het eind lager. Eén van hen gaf aan dat dat was omdat zij zich nu meer bewust was van haar eenzaamheid en dat dit haar aanspoorde te investeren in haar sociaal leven. De ander gaf aan dat de lagere score door corona kwam. Een van de vragen was namelijk 'kijk je uit naar nieuwe sociale situaties' en die waren op dat moment verboden. Daarom had de deelnemer daar '0' ingevuld.

De niet-invullers waar persoonlijk contact mee is geweest, gaven als reden voor het niet-invullen aan: 'is er niet van gekomen', 'ik doe het morgen!', 'wel ingevuld', 'niet belangrijk', 'te lastig invullen door corona' en 'ik geloof niet in vragenlijstjes'.

Het invullen van de vragenlijst is waarschijnlijk zowel in kwalitatief als in kwantitatief opzicht negatief beïnvloed door:

1. **de lockdown:** invullers gaven aan het lastig te vinden hun sociaal leven voor en na de cursus te vergelijken, omdat door de lockdown ieders sociale leven bijna geheel stilviel.
2. **wijze van organisatie:** omdat de begeleiding door Bureau Over-ons gedaan is, is mogelijk meer afstand ontstaan tussen deelnemer en begeleider, waardoor de urgentie om het vragenlijstje in te vullen afnam.

3. <https://www.frankwatching.com/archive/2012/07/09/10-tips-voor-effectieve-online-formulieren/>

## CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

- **Conclusie:** een vragenlijst aan het begin en het einde als een aanzet tot effectmeting is te hoog gegrepen geweest. Het is onduidelijk of dit komt omdat online vragenlijsten in het algemeen een hoog afbreukrisico kennen, of het komt door corona en de lockdown of door de wijze van organisatie.
- **Aanbeveling:** onderzoek of een andere organisatie van de vragenlijst leidt tot een hoger percentage ingevulde vragenlijsten. Bijvoorbeeld door in de begeleiding steviger in te zetten op invullen van de vragenlijst of door de training pas te laten beginnen na invullen van de vragenlijst.
- **Aanbeveling:** onderzoek of effecten ook anders in beeld kunnen worden gebracht.

### Nagesprekken

Met vijf deelnemers is in het kader van de evaluatie een gesprek geweest. Met twee deelnemers is via een gezamenlijk beeldbel-gesprek geëvalueerd. Met twee deelnemers is gezamenlijk afgesproken. Met één deelnemer is individueel afgesproken (zij was verhinderd op het gezamenlijke moment).

Aan deze gesprekspartners zijn de volgende vragen gesteld:

- Wat heeft de interventie jou opgeleverd?
- Wat vond je goed?
- Wat kan beter of wat moet anders?

De eerste vraag 'wat heeft de interventie jou opgeleverd?' leverde het volgende beeld:

- Doorzien dat een leuker sociaal leven vooral vereist dat je zelf duurzaam ander gedrag gaat vertonen (5x)
- Concrete gedragsveranderingen geïmplementeerd hebben in hun dagelijks leven, met als einddoel een rijker sociaal leven. (5x) Het gaat om veranderingen als:
  - Het managen van verwachtingen in het sociale verkeer, niet te hoge verwachtingen hebben en niet gedrag van anderen te negatief invullen.
  - Meer tijd maken voor en meer gericht zijn op sociale contacten, uit de schulp kruipen, wél dat praatje maken in de winkel of op het sportveld in het vertrouwen dat de ander dat leuk vindt.
  - Andere activiteiten ontplooiën in het dagelijks leven: een teamsport, vrijwilligerswerk waar ook leefsamenkomsten ontmoet kunnen worden, oude contacten afgestoft, contact in de buurt opgehaald, nieuwe contacten aangegaan.
- Zich meer bewust te zijn van hun eigen gedragingen en dat die mogelijk onbedoeld afwijzing kunnen uitlokken (5x)

De vragen wat kon goed en wat kon beter, gaven hetzelfde beeld als wat tijdens de begeleiding ontstond: eensgezind positief over inhoud en toon. Ook het laagdrempelige (want online) karakter van de training werd tijdens de nagesprekken en de begeleiding regelmatig als een succesfactor benoemd. Het feit dat je in je eigen tijd, en zonder dat iemand het weet, heel rustig stappen kunt zetten, gaf deelnemers een fijn gevoel.

Op basis van feedback tijdens nagesprekken en begeleiding blijft het beeld bestaan van verdeeldheid over de duur van de training als geheel en de frequentie van de mails.

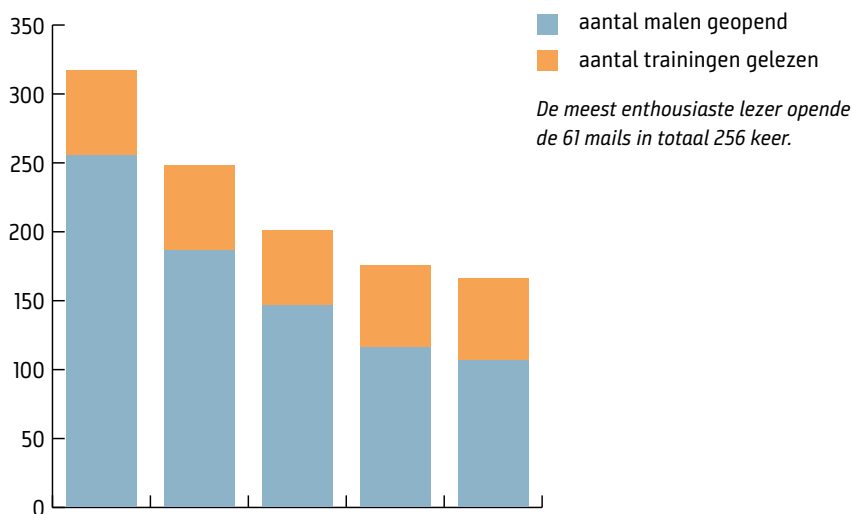
Over de inhoud van de onderwerpen is geen enkele negatieve opmerking gehoord; er is niet eenmaal gezegd over een bepaald onderwerp dat het niet past en evenmin is gezegd dat onderwerpen ontbreken. Wel zijn over specifieke mails vaak positieve opmerkingen gemaakt.

Deelnemer (vrouw, leeftijd onbekend)

*Ik vind t tot nu toe een erg fijne training. Echt stapje voor stapje, en je bent er toch elke dag mee aan de slag. Ook is hij erg confronterend, ik moet bewust nadenken over of beter gezegd navoelen hoe ik c.q. mijn lichaam reageert. En t dan op papier zetten, is ook confronterend. Tot nu toe vind ik t een goede training!*

Leuk om te vermelden is het feit dat twee deelnemers met elkaar in contact zijn gebracht en sindsdien zeer regelmatig afspreken.

### Top 5 meest enthousiaste lezers



## CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

### Conclusies n.a.v. gesprekken met deelnemers:

- Deelnemers waren over het algemeen positief over de training en haalden er allemaal meer of minder leerpunten uit.
- Toon en inhoud van de training werden positief beoordeeld.
- Betreffende deelnemers waren wisselend over de frequentie van de mails. Een deel vond dagelijks te vaak, een ander deel vond dat juist prettig.
- Deelnemers hebben vooraf beperkt zicht op de inhoud van de training. Mogelijk wordt het leerproces positief beïnvloed als vooraf meer zicht op de inhoud gegeven wordt.

### Aanbevelingen

- Onderzoek of de duur en frequentie van het programma aangepast dient te worden.
- Onderzoek hoe vooraf op een systematische, maar motiverende, manier in beeld gebracht kan worden wat de inhoud is.

In de bijlage treft u het document 'deelnemerservaringen' aan. Op verschillende plaatsen in dit document zijn deelnemerservaringen ter illustratie opgenomen. Deze ervaringen zijn geabstraheerd uit gesprekken tijdens de begeleiding en uit gesprekken achteraf.



# SAMENVATTING, CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

De online training Meer contact kon met 59 particuliere deelnemers rekenen op fors méér belangstelling dan vooraf gedacht. De inschrijfperiode liep van eind november 2019 tot en met 1 maart 2020, de training zelf duurt twee maanden. Daarmee eindigde de proefperiode formeel op 1 mei 2020. Deelnemers ontvingen 61 dagen lang, elke dag een e-mail met informatie over eenzaamheid en met oefeningen. Deelnemers begonnen thuis met de training en deden van lieverlee steeds meer oefeningen in contact met anderen buiten de deur.

Gedurende de looptijd van het project ging Nederland in lockdown, wat uiteraard gevolgen had voor het verloop van het traject. Tekst en oefeningen waren hier niet op ingesteld en bijsturen was lastig.

## CONCLUSIE EN AANBEVELING

- **Conclusie:** Aangenomen mag worden dat voor deelnemers de lockdown een nadelige invloed heeft gehad op hun beleving van de training. De training was daar immers niet op toegespitst, en hoewel er volop aandacht was voor eenzaamheid was er zeker in het begin van de lockdown maar beperkt mogelijkheid om mensen te ontmoeten.
- **Aanbeveling:** Omdat corona een grote impact heeft op ons sociaal leven en er rekening gehouden moet worden met een tweede golf, is het belangrijk om te komen tot een coronaproof product dat mensen helpt met eenzaamheid. Juist omdat het belangrijk is dat mensen die eenzaam zijn, leren zien wat binnen de beperkingen mogelijk is. Immers; het zichzelf-in-stand-houdende-mechanisme-achter-eenzaamheid staat volledig los van corona. (Inmiddels is de training geactualiseerd op corona).

Ruim 38% van de deelnemers opende 50 of meer van de 61 mails. Ruim 27% opende 20 tot 50 mails. Uit de contacten tijdens het project en uit gesprekken na afloop blijkt dat deelnemers die de training volgen daar eigenlijk allemaal minimaal iets van opsteken of er zelfs in slagen gedragsveranderingen in het dagelijks leven door te voeren. Uit het verloop van de training en de ervaringen van deelnemers en uitvoerders zijn onderstaande conclusies te trekken:

## CONCLUSIE EN AANBEVELING

- **Conclusie:** instroomniveau en omstandigheden van deelnemers zijn van belang voor het succesvol afronden van het traject.
- **Aanbeveling:** er dienen meer specifieke en werkbare criteria opgesteld te worden voor werving en selectie. Daarbij dient goed bewaakt te worden dat kandidaten niet té streng worden geselecteerd. Er zijn immers ook nauwelijks contra-indicaties of nadelige effecten van deelname gebleken.

## CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

- **Conclusie:** begeleiding is belangrijk voor de betrokkenheid van deelnemers en uitvoerende organisatie.
- **Aanbeveling:** Wat de meest effectieve vorm en frequentie van begeleiding is, verdient nader onderzoek.
- **Aanbeveling:** Laat uitvoerende organisaties de eigen cliënten begeleiden. Er is dan een kortere afstand tussen organisatie en deelnemer, het zorgt wederzijds voor een grotere betrokkenheid. De training krijgt daarmee eerder een blended dan louter online karakter.
- **Aanbeveling:** onderzoek nader hoe de middengroep beter betrokken kan blijven.

Onderdeel van de training was verder een vragenlijstje van vijf vragen aan het begin en einde ervan. Het idee van de vragenlijst was een soort nulmeting of zelfs effectmeting. Bekend is dat online vragenlijsten notoir slecht beantwoord worden en een hoog afbreukrisico geven.

## CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

- **Conclusie:** een vragenlijst aan het begin en het einde als een aanzet tot effectmeting is te hoog gegrepen geweest. Het is onduidelijk of dit komt door corona en de lockdown of door de wijze van organisatie.
- **Aanbeveling:** onderzoek of een andere organisatie van de vragenlijst leidt tot een hoger percentage ingevulde vragenlijsten. Bijvoorbeeld door in de begeleiding steviger in te zetten op invullen van de vragenlijst of door de training pas te laten beginnen na invullen van de vragenlijst.
- **Aanbeveling:** onderzoek of effecten ook anders in beeld kunnen worden gebracht.

De training bestaat uit 61 e-mails met informatie en oefeningen omtrent eenzaamheid. Deelnemers ontvangen dagelijks een mail.

## CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

### Conclusies:

- Deelnemers waren over het algemeen positief over de training en haalden er allemaal meer of minder leerpunten uit.
- Toon en inhoud van de training werden positief beoordeeld.
- Betreffende deelnemers waren wisselend over de frequentie van de mails. Een deel vond dagelijks te vaak, een ander deel vond dat juist prettig.
- Deelnemers hebben vooraf beperkt zicht op de inhoud van de training. Mogelijk wordt het leerproces positief beïnvloed als dat wel het geval is.

### Aanbevelingen

- Onderzoek of de duur en frequentie van het programma aangepast dient te worden.
- Onderzoek hoe vooraf op een systematische maar motiverende manier in beeld gebracht kan worden wat de inhoud is.

Deelnemer (vrouw, leeftijd onbekend)

*Het grappige is dat ik de laatste tijd niet zozeer nieuwe contacten opdoe, maar bestaande contacten herontdekt heb.*

# DANKWOORD

Het is niet gebruikelijk om in een evaluatie een dankwoord te plaatsen. Toch wil ik het hier doen. Deze training is namelijk een door mij persoonlijk ontwikkeld product, gebaseerd op eigen ervaringen. Het is dus heel eigen, en dus heel bijzonder om de kans te krijgen eigen ervaringen op deze manier te verbreden en er andere mensen mee te helpen.

Op de eerste plaats wil ik daarom Jacqueline Vermeulen van Humanitas 's-Hertogenbosch bedanken. Zij was één van de eersten die enthousiast was over de training en ook heel spontaan aanbood om deze in de Bossche coalitie te introduceren. Ook de andere deelnemende coalitiepartners wil ik hier heel hartelijk danken. Zonder hun betrokkenheid en inspanningen waren er nooit zoveel deelnemers geweest en had het project nooit zo'n vliegende start kunnen maken.

Maar vooral wil ik de deelnemers bedanken. Het vertrouwen dat zij mij schonken, door mijn mails te lezen, de informatie ook echt toe te laten en er daadwerkelijk mee aan de gang te gaan, deed en doet mij enorm veel goed. Dat ik uit de contacten merkte dat mensen ook écht wat hadden aan de training en vooruitgang boekten, was en is voor mij de inspiratie om dit product verder door te ontwikkelen.

---

# BIJLAGES

1. Uitnodigingsflyer
2. Krantenberichten
3. Deelnemerservaringen
4. Vragenlijst



### *Ervaringen deelnemers online training Meer contact*

Voor u ligt een overzicht van ervaringen van deelnemers aan de training Meer contact. Van november 2019 tot mei 2020 liep in 's-Hertogenbosch een proef waaraan onder andere Humanitas Den Bosch, GGD en Reinier van Arkel meededen. In totaal deden ruim 50 particulieren mee aan de proef. In maart werd Nederland overvallen door corona en de lockdown die daarop volgde. Daardoor hebben niet alle deelnemers het traject in het gewenste tempo kunnen volgen. De evaluatie laat daarom nog even op zich wachten. Om u toch een indruk te geven, treft u hieronder een kleine greep uit de reacties van deelnemers.

- **Deelnemer (vrouw 23)**

Het gaat redelijk. Heel erg zoekend. Ik lees en maak de opdrachten dagelijks. Vind zo als die opdracht gesprekken aanknopen lastig.

**Dezelfde deelnemer, ongeveer een maand later**

Ik ben nu bij dag 44 en kom steeds dichterbij mijn doel (meer contacten en makkelijker contacten leggen). Graag volg ik deze cursus nogmaals nadat de Corona crisis voorbij is, dat ik het 2de deel (in de praktijk meer kan oefenen dan ik nu doe). Ook zou het mij helpen om elke 2 a 3 weken eens te bellen en kijken wat beter kan (Het belletje was voor mij helpend en inzichtelijk). Heb je al contact gehad met de vrouw van 26? Ik kom namelijk graag in contact.

- **Deelnemer (vrouw, eind 50)**

Voor mij is de training nuttig/waardevol. Dag 45 was/is bv weer zo'n ogen opener. De opzet blijf ik goed vinden. Ook de herhaling/ter herinnering van onderwerpen werkt goed. De opdrachten voer ik niet trouw uit...oorvijg. Vind ze soms ook lastig maar begrijp de functie. Ongemerkt/onbewust sla ik bepaalde belangrijke onderwerpen op. Herhaling, routine krijgen en vast proberen te houden. Ook als de training straks voorbij is, zal ik af en toe terug kijken bij de dagen voor de herhaling. Een evaluatie na een half jaar bv zou mooi zijn of een vervolg cursus.

- **Lezer boekje (oud-hoogleraar)**

Eva, ik heb je boekje gelezen. Het is zoals eerder gezegd vlot en duidelijk geschreven. Ik vind het een originele invalshoek die je hebt gekozen. Je werkt zelfs wetenschappelijk, duidelijk en nadrukkelijk met bronvermelding.

- **Vrijwilligster**

De training is nog steeds prettig, laagdrempelig en leerzaam om te doen als vrijwilliger.

- **Deelneemster (vrouw, 26)**

Ik ben voor mijn sociale angsten ook onder behandeling bij een psycholoog geweest. Ik vond de opdrachten in deze training fijner. Waarom? Omdat het zo'n kleine opdrachtjes waren die iederéén kan doen, ook als je niet veel mensen ziet of contact maken lastig vindt.

- **Beroepskracht**

Veel dank voor deze training Eva! Prachtig einde. Vind jij het goed als ik de teksten bewaar en nog eens terug kan lezen als geheel?

- **Deelnemer (vrouw, midden 30)**

Bij dag 37 was er een opdracht over gesprekjes starten, en hoe dat ging. Daar kan ik 2 dingen over melden:

- Eigenlijk lukte het me altijd best goed om een eerste opening zoeken. Een klein gesprekje gaat ook prima, maar daarna een contact verdiepen vind ik echt een stuk lastiger. Interesse tonen, de aandacht erbij houden en oprecht luisteren. En goede vragen stellen. En mensen proactief uitnodigen en om in contact te blijven, daar zit bij mij wel een drempeltje. Ik zou mijn sociale contacten willen 'upgraden' in kwantiteit en kwaliteit.
- Reflecterend zie ik ook in dat ik nooit zo vaak initiatief neem in het contact met vrienden /kennissen. Soms wel, maar de laatste jaren voelde ik me vaak bezwaard om vrienden/kennissen te bellen of te appen om even te kletsen of om wat af te spreken. "Ze zijn vast druk, hebben vast veel andere vrienden, vinden mij vast niet interessant" etc. The usual qua invullen zonder te weten of het waar is. Zo zie ik deze mensen minder vaak dan ik zou willen.

Tot slot: Wat een superleuk idee om in contact te komen met andere cursisten!

- **Vrijwilligster (op een bijeenkomst waar iedereen een ander een roos moet geven. Zij gééft zelf wel een roos maar krijgt er in eerste instantie geen terug)**

Ik voelde de pijn van het niet gezien worden, er niet toe doen, en het ongemak dat zij mij haar roos gaf. Ik had hem liever van iemand anders gekregen. Dus ik vond het moeilijk om de roos van haar te ontvangen, Ook voelde ik me van binnen trots: hier sta ik boven. Maar dat was niet waar. Ik was geraakt. Met het van binnen niet ontvangen van haar roos hield ik het in stand.

Ik zie en zag hoe ik zelf mijn eigen mythe instant hield, op dat moment. Het idee dat ik niet gezien wordt, met de pijn afstand creëerde, terwijl ik wel degelijk gezien werd.

- **Deelnemer (man, 81)**

Zojuist keek ik naar de presentatie van Amy Cuddy. Tegen het einde van de video liepen de tranen me over de wangen. WAAROM? Ik heb dit ook, achter de TV, bij sportprestaties. Bij voorbeeld: Max Verstappen, auto-rijden. Mathieu v.d. Poel, veldrijden, mountainbike, wielrennen. Waarom gebeurt mij dat?

Mijn bodylanguage is alfa, eigenlijk bijna een continue power pose. Best wel zelfverzekerd ( misschien wel tè. ) Ik weet veel en kan veel. Kan veel problemen analyseren en oplossen. Toch ben ik héél alleen. Het lijkt wel of iedereen mij verlaten heeft.

- **Vrijwilligster**

Een vriendin van me zou graag de online training doen. Kan ze dit doen? Ze wil ervoor betalen.

- **Beroepskracht**

Wordt steeds interessanter en volgens mij met goede bruikbare tips en handvatten ik ben nieuwsgierig naar de rest.

- **Deelnemer (vrouw leeftijd onbekend)**

Hai Eva, thnx voor je reactie. Jazeker de training bevalt goed Ik zie de volgende opdracht graag verschijnen.

- **Vrijwilligster**

Dank je wel dat je deze training bedacht en ontwikkeld hebt. Ik werk als vrijwilliger voor mensen die erg eenzaam zijn en vrijwel 'niet meer gezien' worden door hun medemens. Daarom ben ik met deze training begonnen maar ook om als ik eerlijk ben, ikzelf ook het leven als een eenzaam iets ervaar.

Daar schaam ik me voor omdat ik helemaal geen recht heb om eenzaam te zijn.

Als je iets niet herkent, kun je het niet erkennen en als je dat wel doet, wil het nog niet zeggen dat wat je erkent ook begrijpt. Veel mensen, waaronder ikzelf, kunnen beter met een situatie om gaan als ze wordt uitgelegd wáárom ze in die situatie terecht zijn gekomen. Hoe bepaalde processen gaan en hoe ze in verbinding met elkaar staan.

Door jouw cursus en de tutorials begin ik te begrijpen over het hoe en waarom. Dat geeft enige verlichting nl. De gedachte dat ik te zwak, te dom, te lui etc. zou zijn om mijn situatie te veranderen, neemt af.

Ik ben niet dom, zwak of lui, ik ben enkel onwetend. Ik ga dit een maximale kans geven op weg naar heling.

Dezelfde vrijwilligster zegt na afloop: 'Wat ik vooral geleerd heb? Ik zie nu pas hoe streng ik altijd voor mezelf was. Ik neem hier vooral uit mee dat ik wel wat liever mag zijn voor mezelf. En, ik realiseer me nu, door deze training en ook door alles rondom corona, dat ik niet tevreden ben over mijn leven. Ik wil dingen anders en ik weet ook wat en ik heb stappen ondernomen.'

- **Beroepskracht**

Jij bent vast onderdeel van mijn ochtendroutine geworden!

- **Deelnemer (man, gepensioneerd)**

Met enige scepsis heb ik mij aangemeld. De opzet van de cursus is prettig, iedere dag een stukje, dat houdt je bij de les en je kunt het direct uitvoeren. Ook de theorie is verhelderend. Het geeft je inzicht in de achtergronden van het eenzaam zijn, waardoor je jezelf beter kunt plaatsen. Mijn situatie is bv dat ik geen (contact met) familie heb, wel een aantal vriend(inn)en. Dat betekent dat ik alles "buiten de deur" moet zoeken. Eva, hartelijk dank voor de cursus en jouw support onderweg.

- **Deelnemer (vrouw, begin 40)**

Het leven ziet er na jouw training toch weer wat zonniger uit. Al is het maar de bewustwording geweest om steeds eraan herinnerd te worden dat IK in actie moet komen.

- **Deelnemer (vrouw midden 30)**

Geeft als antwoord op de vraag of het lukt om theorie toe te passen:

Nog niet alles, maar dat komt wel. Het ontvangen van complimenten werd een beetje minder ongemakkelijk en 3 positieve dingen opschrijven in mijn dagboek helpt heel goed om het glas halfvol te zien. En het nut van koetjes en kalfjes zie ik ook beter in.

- **Deelnemster (leeftijd onbekend):** Wat ik vooral geleerd heb? NIVEA: ik beseft dat ik altijd heel druk ben met dingen invullen voor een ander en dan meestal te negatief. Zo moest ik laatst een aantal mensen ergens voor uitnodigen en ik verwachtte eigenlijk dat mensen dat niet zouden willen. Maar ze kwamen gewoon en het ging goed. Op zo'n moment denk ik echt 'NIVEA'.

Wat ik ook geleerd heb is dat gesprekken over koetjes en kalfjes wel degelijk ergens goed voor zijn, al vind ik het wel lastig hoe ik van daaruit de verdieping kan maken. Hoe kom je nou van gesprekjes tot vriendschap, daar ben ik nog niet echt achter.

- **Deelnemer (vrouw, leeftijd onbekend)**  
 Ik vind t tot nu toe een erg fijne training. Echt stapje voor stapje, en je bent er toch elke dag mee aan de slag. Ook is hij erg confronterend, ik moet bewust nadenken over of beter gezegd navoelen hoe ik c.q. mijn lichaam reageert. En t dan op papier zetten, is ook confronterend.  
 Tot nu toe vind ik t een goede training!
  
- **Deelnemer (vrouw, leeftijd onbekend)**  
 Het grappige is dat ik de laatste tijd niet zozeer nieuwe contacten opdoe, maar bestaande contacten herontdekt heb.
  
- **Deelnemer (vrouw, leeftijd begin 50)**  
 Ik vind de training heel mooi opgebouwd en positief ingestoken. Kijk er elke ochtend naar uit om de volgende mail/opdracht te krijgen. Kan ik mooi doen voor ik naar mijn werk ga.
  
- **Deelneemster (vrouw, leeftijd onbekend):** 'Ik voel me nu eenzamer dan voor deze training. Dat komt omdat ik me er nu meer van bewust ben hoe schraal mijn sociaal leven eigenlijk is. Dus ik toch positief terug op deze training, want nu ik me bewust ben van mijn eenzaamheid, weet ik ook dat ik er wat aan moet doen.'
  
- **Deelneemster vrouw 40:** ik heb er echt heel veel aan gehad. Vooral aan het gedeelte dat je door eenzaamheid geneigd bent sociale interacties te negatief in te schatten. Ik zie nu ook dat anderen dat soms doen, maar vind het nog lastig bij mezelf toe te passen.  
 Ik realiseer me ook hoe belangrijk het is dat ik zélf dingen moet en kan doen om mijn sociaal leven te verbeteren. Zo koos ik altijd solo-sporten, nu ben ik bewust bij korfbal gegaan. Deze training heeft me wel net het zetje gegeven dat ik nodig had daarvoor en ik let er ook op dat ik echt met verschillende mensen een praatje aanknoop.



#### Bijlage 4: Vragenlijst

- Ik heb genoeg goede vrienden en vriendinnen
- Ik leg makkelijk contact met onbekenden
- Ik kijk uit naar nieuwe sociale situaties zoals een buurtborrel of een feestje waar ik bijna niemand ken
- Als ik mijn hart wil luchten heb ik altijd iemand om te bellen
- Ik durf hulp te vragen aan de mensen om mij heen bijvoorbeeld om een boodschap te doen als ik ziek ben.