



Werkplaatsen
Sociaal Domein

Elementen in community's die bijdragen aan mentaal gezond ouder worden

Lotte Eichler en Renate Verkaik, Trimbos, oktober 2025





Inleiding

De afgelopen jaren zijn er in Nederland meer en meer sociale initiatieven voor ouderen opgezet, met als doel het voor hen mogelijk te maken langer thuis te blijven wonen. Ook binnen de Werkplaatsen Sociaal Domein (WSD) is hier veel aandacht voor, met name als het gaat om community building. Samen met de praktijk zijn er innovatieve aanpakken ontwikkeld die bijdragen aan de kwaliteit van leven van ouderen. Het is belangrijk om deze kennis over wat er 'werkt' in community's voor ouderen met elkaar te delen en te bundelen. Daarom heeft het Trimbos-instituut in opdracht van Movisie, namens de Associatie Werkplaatsen Sociaal Domein, een onderzoek gedaan naar elementen in community's die bijdragen aan mentaal gezond ouder worden.

We zijn bij 5 verschillende community's die verbonden zijn aan een WSD langs geweest: Koffieluitjes (WSD Gelderse Vallei), Haags Ontmoeten locatie Hoge Veld (WSD Den Haag & Leiden), Leeratelier 'Ontmoeten' (WSD Zuyd), Bloeizone Appelscha (WSD Friesland) en Theetafel de Sleutel (WSD Zuid-Holland Zuid). Op deze plekken hebben we door middel van interviews waardevolle informatie opgehaald over de werkzame elementen binnen de community's. Daarnaast is er een vragenlijstonderzoek uitgevoerd onder ouderen in deze en in vijf andere community's verspreid over Nederland. Hiermee zijn de seniorvriendelijkheid van de omgeving, gevoelens van angst en depressie en ervaren eenzaamheid onderzocht. In de volgende paragrafen worden

de werkzame elementen onder overkoepelende thema's beschreven. In de kaders zijn de resultaten van het vragenlijstonderzoek te vinden, de gebruikte onderzoeksmethoden, en worden er factoren genoemd die te maken hebben met randvoorwaarden en succesvolle organisatie van community's voor ouderen. Daarnaast wordt er een inkijkje gegeven in de 5 bezochte community's, met een link naar enkele 'waarde(n)volle verhalen'.



1. Samen leven, lachen en lunchen

Het thema *vitaliteit en zingeving* laat duidelijke elementen zien die belangrijk zijn voor de mentale gezondheid van ouderen. Deelnemende ouderen hechten veel waarde aan de mogelijkheid om in de *community contact te hebben met anderen* en *gesprekken te voeren*. Ze noemen vaak dat het 'gewoon fijn is' om aanspraak te hebben, je verhaal kwijt te kunnen en een stukje gezelligheid te ervaren. Deze behoefte geldt niet alleen voor deelnemers, maar ook voor sommige vrijwilligers. De ontmoetingen leiden bovendien regelmatig tot nieuwe contacten, waardoor mensen elkaar ook buiten de georganiseerde activiteiten weten te vinden.

Het *samenzijn* op zichzelf waarderen ouderen sterk. Ze ervaren gezamenlijk eten vaak als 'gezellig': tijdens de lunch is er ruimte voor gesprek en humor, en deelnemers krijgen een bereide maaltijd voorgeschoteld. Voor sommigen betekent dit dat ze daadwerkelijk beter eten. Een deelnemer van Theetafel de Sleutel verwoordt het als volgt: ***"Thuis zit ik alleen. Dan heb ik geen zin in eten en denk ik: 'laat maar'."*** Het gezamenlijk eten biedt daarnaast mogelijkheden om gezonde voeding te stimuleren. Community's besteden hier aandacht aan door bijvoorbeeld volkorenbrood en vers gemaakte soep te serveren, vaak met melk of water.

Naast de sociale component draagt ook *het samen uitvoeren van activiteiten* bij aan vitaliteit. Een spel als pim-pam-pet activeert het cognitief vermogen én zorgt voor plezier. Fysieke activiteiten, zoals stoelgym, werken in de moestuin of het zoeken van paaseieren, bevorderen de lichamelijke beweging. Zelfs het op pad gaan om naar de community toe te gaan kan al een waardevol activerend effect hebben.

Tot slot geven deelnemers aan het prettig te vinden om *een doel in de dag te hebben*. Activiteiten bieden iets om naar uit te kijken en geven structuur en betekenis aan de dag. Voor sommigen is een gezamenlijke lunch zelfs het hoogtepunt van de week: de dagen ervoor leven ze ernaartoe, en de dag erna denken ze met een goed gevoel terug aan de ontmoeting.



Vragenlijstonderzoek: Hoe beoordelen ouderen in de community's hun omgeving, mentale gezondheid en eenzaamheid?

Om meer inzicht te krijgen in wie de ouderen in de community's zijn, hebben we hen gevraagd om een korte vragenlijst in te vullen. Naast de vijf community's die meededen aan de werkbezoeken en interviews, deden nog vijf andere community's voor ouderen mee. In totaal vulden 202 ouderen de vragenlijst in¹.

De gemiddelde leeftijd van de ouderen in de community's is 76 jaar, van wie 65% vrouw. Van de ouderen is 89% in Nederland geboren, 58% van hen woont alleen. De meeste ouderen geven aan makkelijk hulp te kunnen vragen aan hun kinderen (53%), hun burens (49%) of vrienden (33%). 15% geeft aan niemand in de buurt te hebben voor hulp. Daarnaast geven de meeste ouderen aan de voorgaande maand de huisarts te hebben bezocht (52%), huishoudelijke hulp te hebben gekregen (43%) of een medisch specialist (31%) of fysiotherapeut (31%) te hebben bezocht. De meeste ouderen hebben de community te voet bereikt (38%), per auto (25%) of met de fiets (20%).

De ouderen vulden ook vragen in over de seniorvriendelijkheid van hun omgeving, hun mentale welbevinden en de door hen ervaren eenzaamheid. Gemiddeld beoordelen de ouderen de seniorvriendelijkheid van hun omgeving als ruim voldoende. Daarbij beoordelen ze de huisvesting, sociale participatie en inclusie, en hun financiën als (zeer) goed. Burgerparticipatie en werkgelegenheid, communicatie en informatie, sociale en gezondheidsvoorzieningen, en buitenruimte en gebouwen beoordelen de ouderen als ruim voldoende. Het domein transportmogelijkheden scoort net een voldoende.

Op basis van vragen over hun mentale welbevinden blijkt dat 63% van de ouderen uit de community's de voorgaande maand gevoelens van angst of depressie had. Ook voelde 69% van de ouderen zich in meer of mindere mate eenzaam. Dit had vooral te maken met een gevoel van 'emotionele eenzaamheid': een gevoel van leegte en verdriet dat ontstaat door het missen van een intieme, hechte band met een partner, goede vriend of vriendin; minder met 'sociale eenzaamheid', dat samenhangt met het gemis aan een breed sociaal netwerk. ➡



¹ Meer informatie over de gebruikte vragenlijsten, analyses en interpretatie van resultaten is terug te vinden aan het eind van deze handreiking.



Er blijkt een significante samenhang te bestaan tussen de seniorvriendelijkheid van een omgeving waarin een community zich bevindt en de eenzaamheid die ouderen ervaren: hoe hoger de seniorvriendelijkheid, hoe lager de ervaren eenzaamheid. Ook is er een verband tussen de gevoelens van angst of depressie en de ervaren eenzaamheid: hoe meer gevoelens van angst of depressie, des te hoger de ervaren eenzaamheid. Er blijkt anderzijds geen verband te zijn tussen de stedelijkheid van de buurten waarin de community's zich bevinden en de ervaren seniorvriendelijkheid, eenzaamheid of gevoelens van angst of depressie.





2. In verbinding met elkaar

Verbondenheid en vertrouwen vormt een tweede thema met belangrijke elementen in community's die van belang zijn voor de mentale gezondheid van ouderen. Uit de interviews blijkt dat *persoonlijke aandacht* en een *luisterend oor* voor veel deelnemers essentieel zijn. Een aanzienlijk deel van de deelnemers ervaart een vorm van eenzaamheid: zij wonen alleen, hebben familie ver weg of missen dagelijkse sociale contacten. In dit licht kan een enkel warm gebaar – zoals een knuffel, soms de enige van de maand – al aan een belangrijke behoefte voldoen. Ook persoonlijke betrokkenheid wordt zeer gewaardeerd. Een dame die meermaals per week bij Haags Ontmoeten komt, vertelt bijvoorbeeld: ***“Dan gaat de gym niet door, ik noem maar wat, maar dan belt ze je even op: ‘ja, de gym gaat niet door’.”*** Het gezien en gehoord worden door anderen wordt ervaren als onmisbaar.

Een tweede belangrijk element is *laagdrempeligheid*. Dit wordt bevorderd door een gastvrije sfeer en duidelijke afspraken die inclusie stimuleren. Zo vertelt een vrijwilligster van Theetafel de Sleutel dat zij vooraf benadrukt dat de groep openstaat voor iedereen, dat respect voor elkaar vooropstaat en dat er geen vaste plekken worden gereserveerd. Ook is er oog voor mensen die vanwege fysieke of mentale beperkingen minder actief kunnen deelnemen. De mogelijkheid om spontaan binnen te lopen en zelf te bepalen hoelang men blijft, draagt bij aan een toegankelijke omgeving. Sommige deelnemers vergelijken de community zelfs met een huiskamer of kroeg: een plek waar je eenvoudig binnenstapt.

Daarnaast blijkt *iets gemeenschappelijks hebben* de onderlinge verbondenheid te versterken. Dit kan gaan om een gedeelde culturele achtergrond, zoals bij ontmoetingsplekken gericht op specifieke community's, bijvoorbeeld de Surinaamse gemeenschap, waar eten en gastvrijheid centraal staan. Maar ook andere vormen van herkenning werken verbindend: gedeelde levenservaringen, dezelfde buurt, een vergelijkbare hobby of het behoren tot dezelfde generatie. Zoals een deelneemster van Koffieluitjes zei: ***“We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, de meesten van ons zijn alleen.”*** Deze herkenning schept automatisch een band.

Tot slot heeft *elkaar kennen* volgens de deelnemers een positief effect, ook buiten de community. Het kan gaan om kleine momenten van contact in het dagelijks leven: elkaar tegenkomen in de supermarkt, een kort praatje maken of simpelweg 'goedendag' zeggen. Een 83-jarige dame beschrijft hoe dit haar leven verrijkt: ***“Soms, in het begin, toen ik alleen was, had ik een hele dag niet gepraat. En als de telefoon dan ging, kwam er bijna geen geluid uit mijn keel. Nu kom ik hier, ik doe boodschappen en ik kom mensen tegen die ik hier zie. Dat je even zegt: ‘Hoe gaat het?’ – dat is al genoeg.”*** Ook leidt het kennen van elkaar soms tot gezamenlijke uitstapjes naar andere plekken, wat de drempel verlaagt om aan dat soort nieuwe activiteiten deel te nemen en waardoor iemands wereld een stukje groter wordt.



De vijf bezochte community's



Bloeizone Appelscha is een van de Bloeizones van Zuidoost-Friesland; een lokaal initiatief geïnspireerd op de internationale Blue Zones, gericht op een gezond, vitaal en sociaal verbonden dorp. Met projecten als een dorpsmoestuin, gezamenlijke lunches en wandelgroepen wordt gewerkt aan meer beweging, gezonde voeding en sterkere onderlinge banden.

Meer lezen over de Bloeizone? Klik dan [hier](#).



Haags Ontmoeten is een netwerk van ruim zestig laagdrempelige ontmoetingsplekken in Den Haag, waar zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers op hun gemak binnen kunnen lopen voor sociale contacten, activiteiten of ondersteuning. Haags Ontmoeten is opgezet als onderdeel van het programma Den Haag Seniorvriendelijke Stad.

Meer lezen over hoe intergenerationeel contact wordt bevorderd bij Haags Ontmoeten? Klik dan [hier](#).





Koffieluitjes is ontstaan vanuit een buurtinitiatief, maar is inmiddels uitgegroeid tot een netwerk verspreid over Ede. Elke groep komt zo'n 3x per maand samen voor een koffieochtend, een creatieve activiteit of een uitje. Centraal staan ontmoeting en aandacht voor elkaar. Op deze manier zorgt Koffieluitjes ervoor dat eenzame ouderen hun sociale netwerk verbreden en weer ergens bij horen.

Meer lezen over het levendige netwerk van Koffieluitjes?
Klik dan [hier](#).



Het **Leeratelier 'Ontmoeten' Beek** is een samenwerkingsverband van lokale organisaties, ouderen, onderwijs en de gemeente, waarin men samenwerkt aan initiatieven die ontmoeting en community building bevorderen en zo eenzaamheid verminderen. Studenten doen praktijkgericht onderzoek en nemen taken op zich waar in de praktijk vaak weinig tijd voor is. Zo doen zij waardevolle ervaring op, leert de praktijk van de nieuwste inzichten en weten partijen elkaar beter te vinden.

Meer lezen over het Leeratelier? Klik dan [hier](#).



Theetafel de Sleutel in Spijkenisse is een pilotproject van Stichting Welzijn Ouderen (SWO), waar het medische en sociale domein samenkomen. Ouderen die last hebben van eenzaamheid worden via huisartsen en welzijnswerk aangemeld. Het project maakt 'Welzijn op recept' collectief toegankelijk: wekelijks ontmoeten deelnemers elkaar om nieuwe contacten te leggen, samen te praten, gezond te lunchen, koffiedrinken en activiteiten te doen. Het draait om positieve gezondheid, met aandacht voor zowel lichamelijk als mentaal welzijn.





3. Iedereen doet mee

Een derde thema met belangrijke elementen voor het mentaal welbevinden van ouderen is *betrokkenheid en participatie*. Een belangrijk element is *gelijkwaardigheid*. Het onderscheid tussen vrijwilliger, deelnemer en professional is in de praktijk vaak minder groot dan de formele rol doet vermoeden. Een vrijwilligster van Theetafel de Sleutel verwoordt dit mooi: *“Je voelt je gewoon thuis onderling. Er is niets van: dat is een vrijwilliger en ik ben een deelnemer. Nee, wij zijn een groep mensen en die hebben een klik met elkaar. Nou, en doordat wij vrijwilligers zijn, zetten wij de kopjes alvast klaar en zetten wij de koffie klaar. Maar als ik aan een deelnemer zou vragen van: ‘Joh, hier is een kan. Wil jij alvast even inschenken?’ Dan kan dat ook gewoon.”* Ook een gelijkwaardige samenwerking tussen vrijwilligers en professionals wordt vaak als positief ervaren. Vrijwilligers waarderen het wanneer hun ideeën serieus genomen worden en zij de vrijheid krijgen om zelf dingen te organiseren. Tegelijkertijd kan het prettig zijn om terug te kunnen vallen op een professional, bijvoorbeeld om vragen te stellen of te sparren.

Een tweede belangrijk element is het *luisteren naar de behoeften van deelnemers*. Dit vraagt vaak een faciliterende rol van vrijwilligers of coördinatoren. Zij ondersteunen en activeren deelnemers, zodat iedereen zich gehoord en gezien voelt. Een effectieve manier om op behoeften in te spelen, is door deelnemers ruimte te geven voor eigen inbreng. De coördinator van Koffieluitjes illustreert in het volgende voorbeeld hoe dit werkt:

“Het leuke is dat ideeën vaak ook vanuit deelnemers zelf komen. Zo stelde iemand voor om tijdens de koffiebijeenkomst een maandelijkse ruilmarkt te organiseren. Dat gaan we dan uitproberen en als het aanslaat, komt het op de activiteitenplanning. Soms ontstaan er ook plannen buiten de koffiebijeenkomsten om, zoals een gezamenlijk bezoek aan de André Rieu-film, met de vraag of ik wil helpen dat te organiseren. Zo blijf je altijd luisteren naar de behoefte. Alles draait om aandacht: horen waar hun behoeften liggen, wat hen levensvreugde geeft en waardoor ze zich gezien en gehoord voelen.” Bij verschillende initiatieven zien we dat vrijwilligers of coördinatoren, eventueel samen met de deelnemers, een planning maken voor toekomstige activiteiten, waardoor iedereen betrokken blijft en activiteiten aansluiten bij de wensen van de groep. Daarnaast speelt vernieuwing een belangrijke rol. Community's die inspelen op veranderende behoeften en nieuwe activiteiten aanbieden die aansluiten bij wat deelnemers willen, weten hun leden beter te binden. Bij de Seniorenvereniging in Beek (een van de deelnemers aan het Leeratelier 'Ontmoeten') werden bijvoorbeeld activiteiten overgenomen van een vereniging die wegviel, zodat deelnemers vertrouwde activiteiten konden blijven volgen.

Uit het onderzoek blijkt ook dat veel initiatieven sterk inzetten op *onderlinge betrokkenheid*. De mate waarin dat lukt, hangt soms af van de groepsgrootte of de aard van de community. Maar waar betrokkenheid aanwezig is, voelen zowel deelnemers als vrijwilligers zich gezien en gewaardeerd.



Een jonge vrijwilliger van Koffieluitjes vertelt bijvoorbeeld over de coördinator: *“Er is gewoon die betrokkenheid ook op mij persoonlijk. Als er bijvoorbeeld wat is, of je bent er niet, dan wordt er altijd wel even gecheckt van: maar gaat het goed met je?”*. Ook wordt bij verschillende initiatieven die aan dit onderzoek meededen, aan het begin een lief-en-leed rondje gedaan. Mensen kregen de ruimte om te vertellen wat ze hebben meegemaakt. Naast emotionele betrokkenheid, staan mensen ook voor elkaar klaar: zo moest een dame die deelneemt aan Koffieluitjes na een oogoperatie dagelijks worden gedruppeld. De thuiszorg kwam daar niet voor, maar een andere deelnemer nam dit op zich. Voor mensen die weinig of geen netwerk hebben, kan het ervoor zorgen dat ze zo langer zelfstandig thuis kunnen wonen.

Een ander belangrijk element dat bijdraagt aan betrokkenheid en participatie, is *het benutten van de talenten en vaardigheden* van zowel deelnemers als vrijwilligers. Doen waar je goed in bent en daarmee iets betekenen voor een ander, geeft niet alleen voldoening maar draagt ook bij aan zingeving. Veel initiatieven besteden hier aandacht aan door vooraf met deelnemers en vrijwilligers in gesprek te gaan: *“Wat vond je vroeger leuk?”*, *“Wat heb je gedaan?”* of *“Hoe zou jij het liefst willen bijdragen aan deze community?”* Zo komt naar voren dat de ene vrijwilliger liever praktisch bezig is, terwijl de ander vooral geniet van gesprekken met deelnemers. Bij Theetafel de Sleutel werd bijvoorbeeld een deelneemster, die graag met naald en draad werkt, gevraagd een tafelkleed te maken voor tijdens de lunch.

Organisatie en begeleiding

Naast de drie inhoudelijke thema's met werkzame elementen van community's voor ouderen, zijn er ook factoren die belangrijk zijn voor de organisatie en begeleiding van de community's. Succesvolle initiatieven voor ouderen draaien vaak op samenwerking met lokale partners, organisaties en voorzieningen. Huisartsen, buurtcoaches en wijkorganisaties verwijzen bijvoorbeeld mensen door naar initiatieven zoals Haags Ontmoeten of Theetafel de Sleutel. In de Bloeizone Appelscha zorgt samenwerking met lokale sportscholen en andere Bloeizones ervoor dat kennis en materialen gedeeld worden, waardoor projecten efficiënter werken en verder verspreid worden. Ook financiële steun van lokale bedrijven kan helpen om een initiatief en activiteiten betaalbaar te houden. Bij het Leeratelier 'Ontmoeten' staat samenwerking zelf centraal: lokale organisaties, onderwijs en gemeente leren elkaar kennen, stemmen af en werken samen aan nieuwe ideeën en projecten.

Professionals en studenten vanuit de Werkplaatsen Sociaal Domein versterken deze initiatieven verder. Vanuit de professionals is er vaak extra deskundigheid beschikbaar, of kunnen zij het initiatief ondersteunen door onderzoek te doen. Doordat de professionals gelinkt zijn aan hogescholen, kunnen ook studenten ingezet worden. Ook zij



denken mee en voeren praktische taken uit, waardoor initiatieven direct profiteren van nieuwe inzichten en de studenten zelf ervaring opdoen in de praktijk. Bij de Bloeizone Appelscha leidde dit tot negen waardevolle rapporten, terwijl het Leeratelier 'Ontmoeten' als 'living lab' functioneert waarin professionals, studenten en lokale partners samenwerken, van elkaar leren en zo de impact van initiatieven in de wijk vergroten.



Werkplaatsen Sociaal Domein

De **Werkplaatsen Sociaal Domein** zijn regionale samenwerkingsverbanden waarin onderwijs, praktijk, beleid en onderzoek samenkomen om het sociaal domein te versterken. Gemeenten, professionals, inwoners, studenten en onderzoekers werken er samen aan vraagstukken rond welzijn, zorg en sociale verbondenheid. De werkplaatsen ondersteunen lokale initiatieven door het opzetten van praktijkgericht onderzoek, het ontwikkelen en delen van nieuwe werkwijzen en het bevorderen van samenwerking tussen betrokken partijen. In leercommunity's leren en experimenteren studenten, professionals en bewoners samen, waardoor innovatieve oplossingen ontstaan die het leven van inwoners verbeteren. Bovendien zorgen de werkplaatsen ervoor dat opgedane kennis en succesvolle aanpakken worden verspreid en toegepast in andere regio's en organisaties.

Meer weten over de Werkplaatsen Sociaal Domein? Klik dan [hier](#).





Randvoorwaarden

Er zijn ook randvoorwaardelijke factoren die essentieel zijn in community's voor ouderen. Zo moet de community goed bereikbaar zijn, bij voorkeur in de eigen wijk of buurt, zodat ouderen er gemakkelijk kunnen komen en elkaar ontmoeten. De projectleider van Theetafel de Sleutel vertelt: *“Nu heb je bijvoorbeeld een mevrouw, die woont hier aan het eind van de straat. Die komt met een rollator en zegt: ‘Ik red het gewoon net.’* Een centrale en laagdrempelige ontmoetingsplek – soms zelfs doorlopend open, met een ‘kroegfunctie’ – vergroot de kans dat deelnemers spontaan binnenlopen en sociale contacten opbouwen. Dit bevordert niet alleen het onderlinge contact, maar maakt de community ook zichtbaar voor potentiële nieuwe deelnemers en vrijwilligers. Bij Haags Ontmoeten zeggen ze bijvoorbeeld: *“Mensen gaan ook echt nergens anders meer heen. Dit is de plek waar ze anderen ontmoeten. Is dit er niet, dan zien ze niemand.”* Uit de interviews blijkt dat mond-tot-mond reclame het beste werkt om deelnemers en vrijwilligers te werven. Een van de oudste deelnemers van Koffieluitjes vertelt: *“En toen heb ik dus contact gekregen met drie dames die vlak bij mij wonen. En die zeiden: ga je mee naar Koffieluitjes? In principe was ik een beetje anti, want ik wist niet wat ze daar precies deden.”* Verder kunnen fysieke materialen, zoals flyers of een dorpskrant, de bekendheid van een community verder vergroten.

In de Bloeizone Appelscha wordt sinds december een Dorpskrant verspreid. In het interview vertelt initiatiefnemer Herman: *“In eenvoudige taal worden nieuws en activiteiten in het dorp gedeeld, zoals nieuwe sportmogelijkheden, een agenda of presentaties van verenigingen. Het idee is om zo inwoners te bereiken, ook al lezen sommige mensen moeilijk of helemaal niet. Door het huis-aan-huis verspreiden van de krant worden gesprekken op gang gebracht: mensen merken dat er een krant is en vragen zich af wat erin staat.”*

Daarnaast is een stabiele financiering op langere termijn onmisbaar. Veel initiatieven draaien op tijdelijke subsidies van gemeenten of fondsen, die het mogelijk maken voorzieningen te realiseren, zoals bij de Dorpskamer in Appelscha waar een professionele keuken is gekomen voor gezamenlijke lunches. Ook het Leeratelier ‘Ontmoeten’ kon dankzij subsidie van de werkplaats Sociaal Domein van start gaan, waardoor organisaties elkaar beter weten te vinden. Om een initiatief echt duurzaam te laten zijn, zal op zoek gegaan moeten worden naar alternatieven. Financiële bijdragen van deelnemers zijn vaak ook bespreekbaar: veel ouderen die aan het onderzoek hebben meegedaan, zijn bereid een kleine bijdrage te leveren.



Beschouwing

In het onderzoek naar elementen in community's die bijdragen aan het mentaal gezond ouder worden, hebben we ouderen, vrijwilligers en projectleiders aan het woord gelaten. Met name elementen die te maken hebben met 'vitaliteit en zingeving', 'verbondenheid en vertrouwen' en 'betrokkenheid en participatie' blijken voor ouderen belangrijk voor het mentaal welbevinden. Voor al deze thema's geldt dat het creëren en bewaken van de elementen een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van iedereen die deel uitmaakt van de community. In de vijf community's die wij bezochten, waren zowel professionals als vrijwilligers betrokken en vervulden zij daarbij een belangrijke rol.

De Werkplaatsen Sociaal Domein spelen in de community's enerzijds een rol als verbinder tussen onderwijs, praktijk en onderzoek. Anderzijds geven ze meer praktisch studenten een rol in de community's en dragen daarmee bij aan maatschappelijke inzet en intergenerationeel contact.

Vanuit het vragenlijstonderzoek zien we dat veel ouderen zich met name emotioneel eenzaam voelen en ook kampen met angst en

depressiegevoelens. Zij missen vaak iemand met wie ze een hechte band hebben. Daarnaast komt uit zowel de vragenlijst als de interviews naar voren dat de bereikbaarheid van community's een belangrijk aandachtspunt is. Het advies om, naast de werkzame elementen, ook voor deze factoren oog te hebben, richt zich niet alleen op professionals, maar op iedereen die een rol speelt bij het opzetten of ondersteunen van een community voor ouderen, van vrijwilligers tot andere betrokkenen.





Methodologische verantwoording

Voor deze handreiking is gebruikgemaakt van semigestructureerde interviews met ouderen, vrijwilligers en projectleiders van vijf verschillende community's, verspreid over Nederland. Daarnaast is er gebruik gemaakt van een (papieren) vragenlijst, die ouderen thuis of bij de community zelf konden invullen. Via de verschillende Werkplaatsen Sociaal Domein is gekeken naar welke lopende projecten geschikt waren voor deelname aan één of beide onderdelen van het onderzoek. Op basis daarvan zijn de projecten geselecteerd en benaderd.

In de periode van maart tot en met mei 2025 interviewden de onderzoekers in totaal zeven ouderen, vijf vrijwilligers of andere betrokkenen bij de community en vijf projectleiders. Op deze manier kregen we vanuit verschillende perspectieven een inkijk in de community en hoorden we over wat goed werkte binnen de community en waar knelpunten zaten. De interviews werden opgenomen en letterlijk getranscribeerd. Vervolgens werd een thematische analyse uitgevoerd.

Naast het houden van interviews, werd er een vragenlijst uitgezet onder ouderen van tien community's in Nederland. In totaal vulden 202 ouderen de vragenlijst in. De vragenlijst bestond uit vragen over de ervaren seniorvriendelijkheid van hun omgeving, gevoelens van angst en depressie, en ervaren eenzaamheid. Seniorvriendelijkheid werd gemeten door middel van de Age-Friendly Cities and Community's Questionnaire (AFCCQ). Om het mentale welbevinden te meten, is gebruik gemaakt van de Mental Health Inventory (MHI-5). Ervaren eenzaamheid werd gemeten door de Eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld te gebruiken. De resultaten werden geanalyseerd met behulp van beschrijvende statistiek en regressieanalyses ($p < 0.05$).



Colofon

Auteurs

Lotte Eichler & Renate Verkaik

Vormgeving

The Creative Hub | Canon

Beeld

Theetafel de Sleutel, Bloeizone Appelscha en Koffieluitjes, Gettyimages.nl

Met dank aan de deelnemende community's.

© 2025, Trimbos-instituut, Utrecht. Deze factsheet is gemaakt in opdracht van Movisie.

De factsheet is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **TRI-77-013**.

Alles uit deze uitgave mag gebruikt worden, mits met juiste bronvermelding.