

# Succesfactoren in Vriendendiensten

Utrecht, Trimbos-instituut, april 2005

Simone Onrust<sup>1</sup>, Filip Smit<sup>12</sup>

<sup>1</sup> Trimbos-instituut, Netherlands Institute of Mental Health and Addiction, Utrecht  
<sup>2</sup> Vakgroep, Klinische Psychologie, Vrije Universiteit, Amsterdam

Subsidiegever



## **Colofon**

### *Opdrachtgever*

Nederlands Fonds Geestelijke Volksgezondheid

### *Financiering*

Nederlands Fonds Geestelijke Volksgezondheid

### *Projectuitvoering*

Drs. S. Onrust

Drs. F. Smit

### *Projectleiding*

Drs. F. Smit

### *Productie*

Trimbos-instituut

Da Costakade 45  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T 030 2971100  
F 030 2971111  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

### *Met medewerking van*

Stichting Vriendendiensten Nederland (voorheen Landelijk Netwerk 1 op 1)

### *In memoriam*

Karel Geelen

© 2005, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

## Samenvatting

### *Achtergrond en doelstelling*

In Nederland zijn 63 vriendendiensten die als doel hebben het sociaal isolement van psychiatrische (ex)cliënten te doorbreken door contact met vrijwilligers. De (internationale) literatuur attendeert op gunstige effecten van vriendendiensten op het welbevinden van (ex)cliënten. Dit betreft niet alleen hun sociale leven, maar betekent dikwijls ook een toename in ervaren sociale steun en verbeterde kwaliteit van leven. Echter, zowel Stichting Vriendendiensten Nederland (voorheen Landelijk Netwerk 1 op 1), als een ruim aantal hoofden van de Nederlandse vriendendiensten hebben te kennen gegeven behoefte te hebben aan inzicht in de factoren die bijdragen aan de betreffende gunstige uitkomsten. Die succesfactoren kunnen liggen op het niveau van de projectorganisatie (bijvoorbeeld, de begeleiding van de vrijwilligers), maar ook op het niveau van de koppels van cliënten en vrijwilligers (zoals de wijze waarop de koppels zijn samengesteld). Kennis over deze succesfactoren kan helpen bij het verbeteren van de kwaliteit van de diensten.

### *Methode*

In een focusgroep van onderzoekers, coördinatoren, vrijwilligers en deelnemers van vriendendiensten werden de mogelijke succesfactoren geïnventariseerd. Vervolgens werd bij 19 vriendendiensten de aan- en afwezigheid van die succesfactoren in kaart gebracht. Dit gebeurde zowel op het niveau van de organisatie van de dienst, als op het niveau van nieuw samengestelde koppels. Bij de betreffende diensten werden schriftelijke vragenlijsten afgenomen bij de coördinator en in totaal 87 deelnemers. Afname geschiedde aan het begin van hun "koppeling" (op  $t_0$ ) en na 10 maanden (op  $t_1$ ). Met bestaande instrumenten werd vastgesteld wat de veranderingen waren in (-) eenzaamheid, (-) sociale steun, en (-) kwaliteit van leven in het tijdsinterval van  $t_0$  naar  $t_1$ . Veranderingen in gunstige zin duiden op succes. De aan- en afwezigheid van de succesfactoren werd vervolgens gerelateerd aan de mate van succes. Dat gebeurde met multipale regressieanalyse. Factoren die sterk samenhangen met een gunstige uitkomst werden op die manier geïdentificeerd en hun relatieve belang gekwantificeerd. Deze informatie is vervolgens voorgelegd aan een focusgroep van belanghebbenden uit het veld.

### *Resultaten*

Na afloop van de tweede meting werd bij de deelnemers uit de steekproef een aanzienlijke vermindering in gevoelens van eenzaamheid zichtbaar ( $d = 0,81$ ). Ten aanzien van ervaren sociale steun en kwaliteit van leven werden geen significante veranderingen waargenomen. Wel was er in alle drie de resultaatgebieden sprake van duidelijke verschillen tussen de deelnemers. Deze onderlinge verschillen hingen zowel samen met aanwezigheid van succesfactoren op het niveau van de projectorganisatie als op het niveau van nieuw samengestelde koppels. Op het niveau van de projectorganisatie kwamen de succes- en faalfactoren met name voort uit de personele bezetting van de vriendendienst en de werkwijze bij het samenstellen van de koppels. Op het gebied van het individuele maatjescontact lagen de succes- en faalfactoren voornamelijk op het terrein van wederzijdse interesse en acceptatie. De kenmerken en strategieën op het gebied van de projectorganisatie bleken betere voorspellers te zijn voor de verschillen in gunstige effecten bij de deelnemer dan de kenmerken van het individuele maatjescontact. Deze inzichten bieden mogelijkheden tot het verbeteren van vriendendiensten. Hiertoe worden ook voorstellen geformuleerd, zie hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen.

## Inhoudsopgave

Samenvatting	Pag. 2
1. Inleiding	Pag. 5
2. Methoden	Pag. 6
- Conceptueel kader	Pag.6
- Onderzoeksopzet	Pag. 6
- Steekproef	Pag.6
- Meetinstrumenten	Pag. 7
- Analyses	Pag. 7
3. Resultaten	Pag. 9
- Beschrijving van de vriendendiensten	Pag. 9
- Beschrijving van de deelnemers	Pag. 10
- Waardering deelnemer van contact met het maatje	Pag. 11
- Veranderingen in eenzaamheid, sociale steun en kwaliteit van leven	Pag. 12
- Succesfactoren op organisatieniveau	Pag. 13
- Succesfactoren op het niveau van het individuele maatjescontact	Pag. 15
4. Conclusies en aanbevelingen	Pag. 17
- Centrale bevindingen	Pag. 17
- Beperkingen van deze studie	Pag. 18
- Interpretatie van de uitkomsten	Pag. 19
- De SPV'er	Pag. 19
- Coördinator met jarenlange ervaring	Pag. 19
- Samenstellen van het koppel	Pag. 20
- Duidelijkheid voorop	Pag. 20
- Vergoeding	Pag. 21
- Personele bezetting	Pag.21
- Vergroten van het sociale netwerk	Pag. 21
- Tot slot	Pag. 22

## 1. Inleiding

Veel mensen met psychiatrische problematiek verkeren in een sociaal isolement. Zij hebben vaak beperkte sociale netwerken waarbinnen familie en professionele hulpverlening de belangrijkste plaats innemen (De Boer & Visser, 1996). In de GGZ bestaat al geruime tijd interesse voor het inzetten van 'gewone' burgers bij de rehabilitatie van mensen met langdurige, ernstige psychische problemen. Een vriendendienst of een maatjesproject is een vorm van rehabilitatie waarbij geprobeerd wordt het sociaal isolement van mensen met psychiatrische problematiek te verminderen door hen in contact te brengen met vrijwilligers. Het idee om vrijwilligers in te zetten voor het geven van sociale steun dateert al uit 1973, toen in Rochester, New York, het "Adopt-a-Patient" project van start ging (Skirboll & Pavelsky, 1984). Onder de naam "Compeer Program" is dit project uitgegroeid tot een nationaal programma, dat voor veel psychiatrische patiënten een maatje heeft gevonden (Skirboll & Pavelsky, 1984; Skirboll & McLaughlin, 1990; Skirboll, 1994). Gezamenlijk ondernemen zij activiteiten zoals koffie drinken en wandelen. Het contact is niet probleemgericht, maar gebaseerd op vriendschappelijke omgang waarbij de gezonde kant van mensen centraal staat. Door deze werkwijze leveren vriendendiensten een bijdrage aan de vermaatschappelijking van de zorg.

Naast het verminderen van het sociaal isolement (Driessen, Tomassen en Bosman, 1999), lijken vriendendiensten ook op andere terreinen heilzame effecten op te leveren voor de (ex)psychiatrische cliënt, zoals sociale steun en kwaliteit van leven (Cobb, 1976; Turner, 1981; Cohen & Wills, 1985; Rook, 1990; Kruiswijk, Corstens & Willems, 1997; Eisenga & Verpalen, 1998). Zo leert een Amerikaanse studie onder 163 chronisch psychiatrische cliënten dat 79% zich minder eenzaam voelde, 67% meer eigenwaarde voelde, 47% zich sociaal vaardiger voelde en 46% meer sociale activiteiten ontplooiden na koppeling met een vrijwilliger (Skirboll, 1994).

De eerste projecten in Nederland ontstonden begin jaren negentig (Eisinga & Nuy, 1995; De Boer & Visser, 1996). Inmiddels bestaan er ruim 60 projecten onder verschillende noemers: vriendendienst, maatjesproject, integratieproject of bezoekersproject (Van Erp, 2001). Met steun van het NFGV hebben deze projecten hun krachten gebundeld in de Stichting Vriendendiensten Nederland (voorheen het Landelijk Netwerk Vrijwilligersprojecten 1-op-1). In samenwerking met dit netwerk is een landelijk draaiboek gepubliceerd (Van Erp, 2001), waarin de opzet en werkwijze van vriendendiensten op systematische wijze wordt beschreven.

Hoewel de verschillende projecten nagenoeg hetzelfde doel nastreven, zijn er duidelijke verschillen waarneembaar in de werkwijze van de verschillende maatjesprojecten (Van Erp & Geelen, 1997). Bovendien zullen er verschillen bestaan tussen de verschillende koppels die door een vriendendienst worden samengesteld. Deze verschillen kunnen van invloed zijn op het positieve effect dat het maatjescontact heeft op de deelnemer. Kennis hierover kan helpen de kwaliteit van maatjesprojecten te verbeteren.

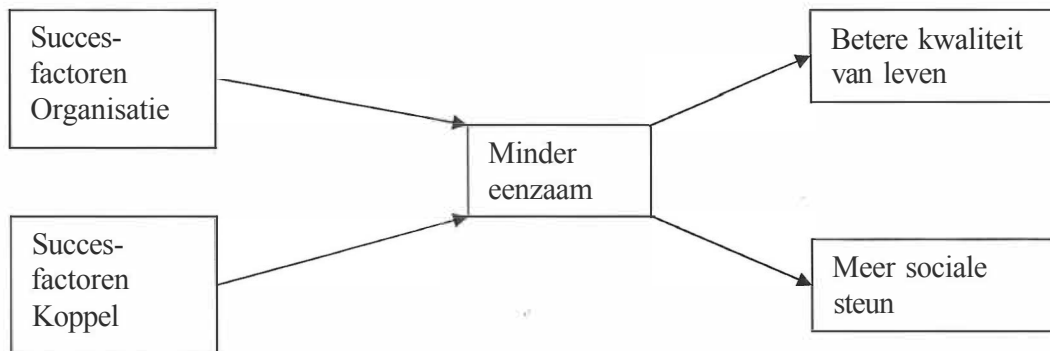
Het is daarom van belang te weten welke factoren vooral bijdragen aan gunstige uitkomsten. Succesbepalende factoren kunnen zowel liggen op het niveau van de projectorganisatie als op het niveau van de koppels. De centrale onderzoeksvraag in dit project luidt als volgt: *Wat zijn de factoren die bijdragen aan een gunstige uitkomst van een vriendendienst?*

## 2 Methoden

### *Conceptueel kader*

Zoals gezegd, de literatuur attendeert op enkele verbanden. Zo zouden vriendendiensten een positief effect hebben op de eenzaamheid van deelnemers. Vervolgens zou een afname in eenzaamheid weer bijdragen aan een betere kwaliteit van leven en aan het gevoel meer sociale steun te ontvangen. De veronderstelde relaties zijn in Figuur 1 weergegeven.

**Figuur 1** Conceptueel kader



Het is dus zo dat de succesfactoren vooral op eenzaamheid een effect zullen hebben. Vervolgens leidt een verandering in eenzaamheid mogelijk tot twee secundaire effecten: kwaliteit van leven neemt toe, er wordt meer sociale steun ervaren.

### *Onderzoeksopzet*

Het onderzoek had een longitudinaal karakter en richtte zich op twee verschillende niveaus. In de eerste plaats is de aan- en afwezigheid van mogelijke succesfactoren in kaart gebracht op het niveau van de projectorganisatie. Dit is gedaan aan de hand van een eenmalige vragenlijst bij de coördinator van de vriendendienst. Het vervolg van het onderzoek richtte zich op het niveau van het individuele maatjescontact. Bij aanvang van het maatjescontact is door de deelnemers een schriftelijke vragenlijst ingevuld waarin zowel de aan- en afwezigheid van mogelijke succesfactoren op het niveau van het individuele maatjescontact in kaart werd gebracht. Bovendien werden bij de deelnemer metingen uitgevoerd naar gevoelens van eenzaamheid, kwaliteit van leven en ervaren sociale steun bij aanvang van het maatjescontact ( $t_0$ ). Tien maanden later is met behulp van een tweede vragenlijst ( $t_1$ ) nagegaan of er veranderingen zijn opgetreden in ervaren sociale steun, gevoelens van eenzaamheid en kwaliteit van leven. Zo kon een eventuele verandering tussen  $t_0$  en  $t_1$  worden vastgesteld.

### *Steekproef*

Voor dit onderzoek is een aselechte steekproef getrokken van 19 maatjesprojecten uit het adressenbestand van de Stichting Vriendendiensten Nederland waarbij 63 maatjesprojecten zijn aangesloten. Aan alle nieuw gekoppelde deelnemers van deze maatjesprojecten is gevraagd of zij aan het onderzoek wilden deelnemen. Van de 157 nieuw gevormde koppels, gaven 136 deelnemers aan te willen deelnemen aan het onderzoek. Uiteindelijk hebben 87 deelnemers (55 %) de schriftelijke vragenlijst retour gezonden.

### *Meetinstrumenten*

In de studie is gebruik gemaakt van verschillende schriftelijke vragenlijsten; één vragenlijst voor de coördinator van de vriendendienst en twee vragenlijsten voor de deelnemers van de vriendendienst.

De vragenlijst voor de coördinator was onderverdeeld in verschillende domeinen, waarbij elk domein betrekking had op een ander aspect van het maatjesproject, zoals de werving en selectie van de vrijwilligers of het samenstellen van de koppels. Elk domein was opgebouwd uit twee typen vragen. Ten eerste werd de aan- of afwezigheid van verschillende organisatorische kenmerken en strategieën in kaart gebracht. Zo waren er bijvoorbeeld vragen opgenomen over het gebruik van expliciete selectiecriteria voor vrijwilligers, zoals het hebben van goede sociale vaardigheden, of het koppelen van vrijwilligers en (ex)patiënten met dezelfde leeftijd, sekse en sociaal-economische achtergrond. In alle gevallen ging het om de aan- of afwezigheid van een kenmerk of het wel of niet toepassen van een strategie. Dit leverde variabelen die alleen de waarde 0 (kenmerk is afwezig) of 1 (kenmerk is aanwezig) konden aannemen. Voor het samenstellen van een lijst met deze variabelen is in de literatuur gezocht naar mogelijk relevante organisatorische kenmerken van maatjesprojecten en verschillende strategieën die door maatjesprojecten worden toegepast. Vervolgens is deze lijst voorgelegd aan een focusgroep van onderzoekers, coördinatoren, vrijwilligers en patiënten die de lijst hebben beoordeeld op volledigheid en relevantie. Daarnaast werd door middel van een rapportcijfer de waardering van de coördinator gemeten voor het functioneren van het eigen maatjesproject in de onderscheiden domeinen. De kwaliteitsoordelen liepen van 1= slechte kwaliteit tot 10 = uitmuntende kwaliteit.

De eerste schriftelijke vragenlijst voor de deelnemer (t0) bestond uit verschillende onderdelen. Het eerste deel van de vragenlijst is speciaal voor dit onderzoek ontwikkeld en bevatte verschillende vragen over het contact met het maatje. Deze vragen zijn onderverdeeld in verschillende domeinen, waarbij elk domein betrekking had op een ander aspect van het maatjescontact, zoals de ruimte voor problemen binnen het contact, de wederkerigheid van het contact, de ondernomen activiteiten en de waarde van het contact voor de deelnemer. Voor elk domein zijn een aantal specifieke vragen opgenomen en is met een rapportcijfer naar de tevredenheid met dit onderdeel van het contact gevraagd. Het tweede deel van de vragenlijst bevatte een aantal standaardvragenlijsten met betrekking tot eenzaamheid (Eenzaamheidslijst De Jong-Gierveld), ervaren sociale steun (SSL-1 Van Sonderen), kwaliteit van leven (RAND-36) en psychische klachten (SCL-90).

De tweede schriftelijke vragenlijst voor de deelnemer (t1) bevatte alleen een aantal standaardvragenlijsten met betrekking tot eenzaamheid (Eenzaamheidslijst De Jong-Gierveld), ervaren sociale steun (SSL-1 Van Sonderen), en kwaliteit van leven (RAND-36).

### *Analyse*

Met behulp van regressieanalyse is nagegaan welke kenmerken en strategieën als mogelijke voorspellers dienen voor veranderingen in gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven. Deze regressieanalyse is onafhankelijk uitgevoerd voor kenmerken en strategieën op het niveau van de projectorganisatie, afkomstig uit de vragenlijst voor de coördinator van de vriendendienst, en voor kenmerken van het individuele maatjescontact, afkomstig uit de t0 vragenlijst voor de deelnemers van de vriendendienst.

Omdat beide vragenlijsten een groot aantal mogelijke voorspellers bevatten is de analyse uitgevoerd in een aantal stappen. In eerste instantie is met behulp van stapsgewijze regressieanalyse, waarbij één voor één de minst significante variabele uit het model werden verwijderd, per deelrubriek van de vragenlijst bepaald welke onafhankelijke variabelen uit de betreffende deelrubriek de beste voorspellers waren voor de veranderingen in gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven. In deze analyses werd gecontroleerd voor het clustereffect dat zich mogelijk voordeed doordat meerdere deelnemers afkomstig waren van één maatjesproject. Het punt is namelijk dat die waarnemingen niet meer onafhankelijk zijn, en daarmee moet in de analyse rekening worden gehouden. Technisch gesproken gebeurde dat door robuuste variantie-gerelateerde termen te verkrijgen met behulp van de eerste orde Taylor-series linearisatie methode.

De verschillende voorspellers die tijdens de eerste analyses werden geïdentificeerd zijn vervolgens samengebracht in een compleet model om in kaart te brengen wat voor invloed deze factoren uitoefenen op veranderingen in gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven, wanneer zij

beschouwd worden binnen de bredere context van alle eerder geselecteerde voorspellers. Hiervoor is eveneens een stapsgewijze regressieanalyse uitgevoerd om de uiteindelijke succes- en faalfactoren in kaart te brengen. Ook bij deze laatste analyses is weer gecorrigeerd voor een mogelijk clustereffect.

De analyses die ten behoeve van deze studie zijn uitgevoerd, zijn verricht met behulp van het statistische pakket Stata, versie 7.0.



### 3. Resultaten

#### *Beschrijving van de vriendendiensten*

De doelen van de vriendendiensten zijn nagenoeg overal dezelfde: alle coördinatoren noemen het verminderen van eenzaamheid bij de deelnemer en het bieden van sociale steun als belangrijkste doelen.

De vriendendiensten streven bewust geen therapeutische doelen na.

De doelgroep van de vriendendiensten bevat vrijwel altijd ambulante behandelde patiënten (98 %) en ex-patiënten (78 %). Iets meer dan de helft van de projecten richt zich ook op deelnemers uit een beschermde woonvorm (55 %) en een minderheid van de projecten rekent opgenomen patiënten (39 %) en patiënten in de ontslagfase van een instelling (33 %) tot de doelgroep. De meeste vriendendiensten sluiten bepaalde patiënten uit van deelname (86 %). Redenen voor exclusie zijn onder meer verslaving (17 %) en niet stabiel genoeg zijn en onvoldoende terug kunnen geven in het contact (17 %). De meeste deelnemers melden zichzelf aan bij de vriendendienst (60 %), de rest wordt door hun behandelaar aangemeld

(40 %) (Onrust & Smit, 2004).

De coördinatie van de vriendendiensten wordt bijna altijd verzorgd door een betaalde kracht (95 %). Gemiddeld heeft de coördinator 22 uur per week ter beschikking, waarin deze circa 30 koppels begeleidt. Ruim eenderde van de vriendendiensten (38 %) beschikt naast de coördinator over een aparte begeleider en bij een zesde van de projecten is een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige in het team aanwezig (17 %). De meeste vriendendiensten hebben te kampen met tekorten in de personele bezetting (70 %) (Onrust & Smit, 2004).

De meeste vriendendiensten zijn voortdurend bezig met het werven van nieuwe vrijwilligers (76 %). Voor deze werving worden verschillende methoden gebruikt: bijna alle vriendendiensten maken gebruik van folders, affiches en brochures (98 %), daarnaast benaderen veel coördinatoren mogelijk geschikte personen uit reeds bestaande netwerken

(76 %), het internet is een veel gebruikt medium voor de werving van nieuwe vrijwilligers (69 %) en ook cliënt- en familieorganisaties kunnen uitkomst bieden (39 %) (Onrust & Smit, 2004).

Alle coördinatoren geven aan dat niet alle potentiële kandidaten geschikt zijn voor het maatjescontact. Voor het aanstellen van nieuwe vrijwilligers worden verschillende selectiecriteria gehanteerd. Bij de helft van de vriendendiensten wordt de stabiliteit van een potentiële vrijwilliger (55 %) als belangrijke voorwaarde gezien voor het maatjescontact. Ook het hebben van goede sociale vaardigheden wordt door veel coördinatoren (31 %) erg belangrijk gevonden. Daarnaast zijn er verschillende vriendendiensten die als voorwaarde stellen dat een potentiële vrijwilliger geen hulpverlenerachtergrond heeft (10 %). Deze mening wordt echter niet door alle coördinatoren gedeeld; verschillende coördinatoren (13 %) gaven aan dat binnen hun vriendendienst ook enkele hulpverleners of voormalige hulpverleners als vrijwilliger actief zijn. Een deel van de vriendendiensten maakt gebruik van vrijwilligers die in het verleden zelf psychiatrische problemen hebben gehad (18 %) en de meeste vriendendiensten maken bovendien gebruik van stagiaires die de rol van maatje op zich nemen (60 %). Bij bijna alle vriendendiensten is sprake van een tekort aan vrijwilligers (95 %); dit probleem wordt mede veroorzaakt doordat bij verschillende vriendendiensten veel potentiële kandidaten worden afgewezen (28 %) en doordat er in sommige projecten sprake is van veel verloop onder de vrijwilligers (12 %) (Onrust & Smit, 2004).

Een belangrijke taak van de coördinator van de vriendendienst is het samenstellen van passende koppels. De meerderheid van de coördinatoren gaf dat hiervoor een vaste matchingsprocedure bestaat (63 %). Bij het samenstellen van nieuw koppel wordt onder andere rekening gehouden met leeftijd (55 %), sekse (88 %), sociaal-economische status (14 %), opleiding (22 %) en hobby's en interesses (98 %) van de deelnemer en de vrijwilliger. Bij de meeste vriendendiensten (80 %) wegen bepaalde matchingscriteria zwaarder dan andere. De nadruk ligt echter niet altijd op hetzelfde criterium; de verschillende coördinatoren hechten extra belang aan sekse (31 %), leeftijd (7 %), interesses (21 %), wel of niet roken (17 %), beschikbaarheid (2 %), mate van activiteit (2 %), afstand/ mobiliteit

(12 %), wensen (7 %), draagkracht van de vrijwilliger (10 %) en persoonlijkheid (21 %) (Onrust & Smit, 2004).

### **Beschrijving van de deelnemers**

De meeste deelnemers van de vriendendiensten zijn van het vrouwelijk geslacht. De steekproef bevat 34 mannelijke (39,5 %) en 52 vrouwelijke (60,5 %) deelnemers. Als gekeken wordt naar alle nieuwe aanmeldingen bij de vriendendiensten die aan deze studie hebben meegewerkt (N = 157) dan wordt een vergelijkbare verdeling zichtbaar, 38,2 % is van het mannelijk geslacht.

De leeftijd van de deelnemers uit de steekproef loopt uiteen van 19 tot 85 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 47,8. Ook dit gegeven lijkt representatief te zijn voor de doelgroep; de gemiddelde leeftijd van alle nieuw aangemelde deelnemers van de deelnemende vriendendiensten is 47,1.

De meerderheid van de deelnemers woont alleen (69,9 %), een klein deel van de deelnemers (11,7 %) woont in een beschermde woonvorm en de rest van de deelnemers (19,4 %) woont samen met anderen. Het opleidingsniveau van de deelnemers uit de steekproef loopt erg uiteen: 12,3 % heeft niet meer opleiding genoten dan de lagere school, 19,8 % heeft een LBO opleiding voltooid, 13,6 % heeft de MAVO of MULO afgerond, 14,8 % van de deelnemers heeft een opleiding op MBO niveau, 13,6 % heeft de HAVO of het VWO voltooid en 25,9 % van de deelnemers uit de steekproef heeft een Universitaire opleiding of een opleiding op HBO niveau.

Tabel 1 geeft een indicatie van de psychische klachten van de deelnemers van een vriendendienst. Deze psychische klachten zijn bij de steekproef in kaart gebracht met behulp van de SCL-90. De deelnemers uit de steekproef scoren zowel op de afzonderlijke subschalen, als op de totaalscore beneden gemiddeld tot gemiddeld in vergelijking met de normgroep psychiatrie.

**Tabel 1 Psychische klachten (SCL-90)**

Klachtengroep	Score	Interpretatie
Agorafobie	13,4	gemiddeld
Angst	20,8	beneden gemiddeld
Depressie	36,7	beneden gemiddeld
Somatische klachten	22,7	beneden gemiddeld
Insufficiëntie denken / handelen	20,9	gemiddeld
Wantrouwen/ interpersoonlijke sensitiviteit	36,9	gemiddeld
Hostiliteit	9,4	gemiddeld
Slaapproblemen	6,9	Gemiddeld
Totaalscore	185,8	beneden gemiddeld

Tabel 2 biedt inzicht in de kwaliteit van leven van de deelnemers van een vriendendienst bij aanvang van het maatjescontact. De kwaliteit van leven van de steekproef is met behulp van de RAND-36 gemeten. Alleen de score op de subschaal gedragsverandering verschilde niet significant van de normgegevens van de normale populatie. De gemiddelde scores op de andere subschalen waren significant lager dan deze normgegevens.

**Tabel2**      **Kwaliteit van leven (RAND SF-36)**

Dimensie	Score	Interpretatie
Fysiek functioneren	65,6	significant lager dan norm
Sociaal functioneren	56,1	significant lager dan norm
Fysieke rolbeperkingen	50,9	significant lager dan norm
Emotionele rolbeperkingen	51,6	significant lager dan norm
Mentale gezondheid	54,0	significant lager dan norm
Vitaliteit	49,1	significant lager dan norm
Pijn	72,6	significant lager dan norm
Algemene gezondheidsbeleving	49,7	significant lager dan norm
Gedragsverandering	56,8	verschilt niet significant

Gevoelens van eenzaamheid zijn gemeten met de Eenzaamheidsvragenlijst van De Jong - Gierveld. Volgens deze vragenlijst is 9,6 % van de deelnemers niet eenzaam, 44,6 % van de deelnemers is matig eenzaam, 26,5 % van de deelnemers ervaart een sterke eenzaamheid en 19,3 % van de deelnemers rapporteert een zeer sterke eenzaamheid.

Voor het in kaart brengen van de sociale ondersteuning van de deelnemers uit de steekproef is gebruik gemaakt van de SSL-1 van Van Sonderen. In vergelijking tot de normgegevens wijkt de steekproef van deelnemers niet significant af ten aanzien van ontvangen emotionele steun bij problemen en ten aanzien van instrumentele interacties. Wel ontvangt de steekproef van deelnemers significant minder alledaagse emotionele interacties, waarderingsteun, social companionship en informatieve ondersteuning. Wanneer alle verschillende vormen van ondersteuning gezamenlijk worden bekeken blijkt dat de steekproef van deelnemers van maatjesprojecten significant minder ondersteund wordt dan de normgroep.

#### ***Waardering deelnemer van contact met maatje***

Op beide meetmomenten is aan de deelnemers uit de steekproef gevraagd hoe zij tegen het contact met het maatje aankijken. In de vragenlijsten was een schaalte opgenomen van tien vragen, waarmee in kaart is gebracht wat het maatjescontact op dat moment voor deelnemer betekende.

Op het moment dat de eerste vragenlijst bij de deelnemers uit de steekproef is afgenomen, hadden zij hun maatje ongeveer 4 tot 6 keer gezien. Op dat moment gaven alle deelnemers aan het maatjescontact gezellig te vinden. Ruim 86 % van de deelnemers gaf aan energie te krijgen van het contact met het maatje. Ruim 85 % van de deelnemers voelt zich minder eenzaam door het contact met het maatje en 91 % voelt zich voldoende gesteund door het maatje. Bijna 70 % van deelnemers vermeldt bovendien meer zelfvertrouwen te krijgen door het maatjescontact. Een klein deel van de deelnemers geeft aan makkelijker nieuwe contacten te maken (32 %) of makkelijker oude contacten te herstellen (24 %) door het contact met het maatje. Iets minder dan de helft van de deelnemers (45 %) is meer gaan ondernemen door het contact met het maatje en bijna 80 % geeft aan het leven zinvoller te vinden door het contact met het maatje. Gemiddeld waarderen de deelnemers van de maatjesprojecten het contact met het maatje met een 7,75 (standaarddeviatie 1,25).

Niet alle deelnemers uit de steekproef hebben ook de tweede vragenlijst ingevuld. In totaal zijn 60 vervolgvragenlijsten ontvangen. Van deze 60 deelnemers gaven er 40 aan nog altijd contact te hebben het maatje aan wie zij aan het begin van de studie gekoppeld waren, 17 deelnemers gaven aan dat het contact inmiddels was verbroken en de resterende deelnemers hadden geen antwoord ingevuld. De redenen voor het verbreken van het contact liepen uiteen, in twee gevallen werd het contact verbroken omdat het jaar om was, in de overige gevallen werd het contact om verscheidene redenen (variërend van geen tijd tot een gebrek aan interesse) voortijdig afgebroken. In vier gevallen is door de vriendendienst vervolgens een nieuw maatje voor de deelnemer gezocht. Op het moment dat de tweede vragenlijst bij de deelnemers uit

de steekproef werd afgenomen, hadden zij gemiddeld 9,7 maanden contact met hun maatje gehad (standaarddeviatie 3,6).

Tijdens de tweede meting gaven niet langer alle deelnemers aan het maatjescontact gezellig te vinden. 14 % van de deelnemers vond het maatjescontact niet gezellig, geen van deze deelnemers had op het moment van de tweede meting nog contact met het maatje. 78 % van de deelnemers gaf aan energie te krijgen van het contact met het maatje. Ruim 85 % van de deelnemers voelt zich minder eenzaam door het contact met het maatje en 77 % voelt zich voldoende gesteund door het maatje. 62 % van deelnemers vermeldt bovendien meer zelfvertrouwen te krijgen door het maatjescontact. Een klein deel van de deelnemers geeft aan makkelijker nieuwe contacten te maken (35 %) of makkelijker oude contacten te herstellen (18 %) door het contact met het maatje. Ruim een derde van de deelnemers (36 %) is meer gaan ondernemen door het contact met het maatje en meer dan de helft van de deelnemers (63 %) geeft aan het leven zinvoller te vinden door het contact met het maatje. Gemiddeld waarden de deelnemers van de maatjesprojecten het contact met het maatje met een 8,07 (standaarddeviatie 0,91).

#### ***Veranderingen in eenzaamheid, sociale steun en kwaliteit van leven***

Bij de deelnemers van vriendendiensten uit de steekproef zijn, zowel bij aanvang van het maatjescontact ( $t_0$ ) als na ongeveer tien maanden ( $t_1$ ), gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven in kaart gebracht. Met behulp van Cohen's  $d$  zijn eventuele veranderingen in deze resultaatgebieden berekend. Cohen's  $d$  geeft de gestandaardiseerde effectgrootte weer, waarbij een waarde van 0,15 gezien wordt als een klein effect, 0,45 mag worden opgevat als een middelgroot effect en een waarde van 0,90 als een groot effect (Lipsey en Wilson, 1993).

Bij verschillende deelnemers ontbrak de tweede vragenlijst ( $n=27$ ). Bij deze deelnemers is gebruik gemaakt van de methode 'last-observation-carried-forward' om de resultaten tijdens de tweede meting te schatten. Dit houdt in dat bij deze deelnemers de aanvangsscores ook als eindscores zijn opgevat en er bij deze deelnemers van uit wordt gegaan dat er geen effect is opgetreden. De ethode 'last-observation-carried-forward' staat daarom bekend als een conservatieve schattingsmethode, waarbij het werkelijke effect waarschijnlijk wordt onderschat.

In tabel 3 zijn de veranderingen in gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven van de deelnemers uit de steekproef weergegeven. Ondanks de conservatieve schattingsmethode valt bij de deelnemers uit de steekproef een duidelijke vermindering in gevoelens van eenzaamheid waar te nemen (vermindering van emotionele eenzaamheid 0,71, vermindering van sociale eenzaamheid 0,62 en vermindering van totale eenzaamheid 0,81). Ten aanzien van ervaren sociale steun en kwaliteit van leven worden geen significante veranderingen zichtbaar. Wel wordt duidelijk dat, zoals voorgaand aan deze studie al werd verwacht, er duidelijke verschillen waarneembaar zijn tussen de deelnemers. Terwijl bij sommige deelnemers grote verbeteringen zijn opgetreden, is er bij andere deelnemers geen verschil tussen de beide meetmomenten. Enkele deelnemers zijn achteruit gegaan in de tien maanden tussen de twee metingen (waaraan dat ook ligt).

**Tabel 3: Veranderingen in eenzaamheid, sociale steun en kwaliteit van leven**

	Minimum	Maximum	Gemiddelde	Std. Deviatie
<b>Eenzaamheid (Eenzaamheidslijst)</b>				
Emotionele eenzaamheid	-1,47	2,93	,7054	1,23213
Sociale eenzaamheid	-2,29	2,86	,6216	1,08809
Totaalscore eenzaamheid	-1,62	3,56	,8094	1,29262
<b>Sociale Steun (SSL-1)</b>				
Algemene emotionele interacties	-1,40	1,87	,0948	,63160
Emotionele ondersteuning bij problemen	-2,22	3,25	,0043	,73293
Waarderingssteun	-2,33	2,66	,0007	,73766
Instrumentele interacties	-3,12	2,55	-,0153	,79416
Social companionship	-1,57	2,27	,0451	,72492
Informatieve ondersteuning	-3,04	2,60	-,0319	,84585
Totaalscore sociale steun	-2,58	3,10	,0167	,71033
<b>Kwaliteit van leven (RAND-36)</b>				
Fysiek functioneren	-1,52	,95	-,0481	,39122
Sociaal functioneren	-2,18	1,75	,0416	,61259
Fysieke rolbeperkingen	-2,27	1,70	-,0900	,72647
Emotionele rolbeperkingen	-2,30	2,30	-,0914	,86275
Mentale gezondheid	-1,96	1,43	,0007	,57550
Vitaliteit	-1,72	1,94	-,1188	,62233
Pijn	-1,68	1,68	-,0588	,56766
Algemene gezondheidsbeleving	-2,49	1,74	-,1266	,80077
Gedragsverandering	-2,39	2,39	,0000	,67223
Totaalscore Kwaliteit van leven	-1,91	1,46	-,0667	,54388

***Succesfactoren op organisatieniveau***

Om na te gaan hoe de onderlinge verschillen tussen de vriendendiensten uit de steekproef zich verhouden tot de verschillen in verandering van gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven, zijn analyses uitgevoerd om de veranderingen bij de deelnemers te voorspellen aan de hand van kenmerken en strategieën op het gebied van de projectorganisatie van de vriendendiensten uit de steekproef.

Allereerst is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering van gevoelens van eenzaamheid te verklaren. Vijf kenmerken / strategieën van vriendendiensten bleken significante voorspellers te zijn voor veranderingen in gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Drie van deze kenmerken / strategieën vertoonden een negatief verband met vermindering van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Naarmate de coördinator van de vriendendienst meer jaren ervaring had met de doelgroep van psychiatrische (ex)patiënten, er koppels werden samengesteld volgens een vaste matchingsprocedure (een vaste lijst met kenmerken) en er koppels werden samengesteld aan de hand van sociaal-economische status van de deelnemer en het maatje, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer toe in plaats van af. De aanwezigheid van een SPY in het team van de vriendendienst en het samenstellen van koppels op basis van bepaalde zwaarwegende criteria, in plaats van volgens een vaste lijst kenmerken, hingen wel samen met een vermindering van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Gezamenlijk verklaarden deze kenmerken/ strategieën van de vriendendiensten 28 % van de variantie in de veranderingen in gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer.

**Tabel 4: Succesfactoren op organisatieniveau ten aanzien van vermindering eenzaamheid**

	Coef.	[95% Conf. Interval]		P> t
• Aantal jaren ervaring van coördinator met de doelgroep	-0.0544	-0.0719	-0.0368	0.000
• Bestaat er een vaste matchingsprocedure	-1.9803	-2.1895	-1.7711	0.000
• Er is een SPY in het team aanwezig	0.9214	0.6170	1.2259	0.000
• Sociaal-economische status is belangrijk matchingscriterium	-1.0351	-1.5895	-0.4806	0.001
• Bepaalde matchingscriteria wegen zwaarder dan andere	1.5317	1.2529	1.8105	0.000
• constante	1.7343	1.6605	1.8081	0.000

Vervolgens is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering van ervaren sociale steun te verklaren. Vijf kenmerken / strategieën van vriendendiensten bleken significante voorspellers te zijn voor veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer. Drie van deze kenmerken / strategieën vertoonden een negatief verband met ervaren sociale steun, bij de andere twee kenmerken/ strategieën was er sprake van een positief verband. Naarmate de coördinator van de vriendendienst meer koppels moest begeleiden, deelnemers vaak te maken hadden met wisselingen van vrijwilligers en de vriendendienst deze vrijwilligers begeleidde door middel van groepsbijeenkomsten voor de vrijwilliger, werd door de deelnemer minder sociale steun ervaren dan voorafgaand aan het maatjescontact. Wanneer de vriendendienst het vergroten van het sociale netwerk van de deelnemer als doelstelling had en bij een hogere contactfrequentie tussen de deelnemer en het maatje nam de ervaren sociale steun bij de deelnemer toe. Gezamenlijk verklaarden deze kenmerken / strategieën van de vriendendiensten 12 % van de variantie in de veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer.

**Tabel 5: Succesfactoren op organisatieniveau ten aanzien van ervaren sociale steun**

	Coef.	[95% Conf. Interval]		P> t
• Aantal koppels dat coördinator moet begeleiden	-0.0082	-0.0151	-0.0012	0.025
• Deelnemers hebben vaak te maken met wisseling van vrijwilligers	-0.6489	-0.9269	-0.3709	0.000
• De vriendendienst is gericht op het vergroten van het sociale netwerk van de deelnemer	0.8095	0.1266	1.4925	0.023
• De vriendendienst organiseert groepsbijeenkomsten voor vrijwilligers	-0.2131	-0.3544	-0.0719	0.005
• Minimale contactfrequentie per maand	0.1766	0.0311	0.3221	0.020
• constante	-0.6349	-1.3968	0.1271	0.097

Tenslotte is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering in kwaliteit van leven te verklaren. Zeven kenmerken/ strategieën van vriendendiensten bleken significante voorspellers te zijn voor veranderingen in kwaliteit van leven bij de deelnemer. Drie van deze kenmerken / strategieën vertoonden een negatief verband met kwaliteit van leven, bij de andere vier kenmerken / strategieën was er sprake van een positief verband. Naarmate de coördinator van de vriendendienst meer ervaring had met de doelgroep van psychiatrische (ex)patiënten, er tekorten waren in de personele bezetting van de vriendendienst en de deelnemer vaak te maken had met wisselingen van vrijwilligers, werd een vermindering in kwaliteit van leven zichtbaar bij de deelnemer. Wanneer de vriendendienst een verbinding met vrijwilligers aanging voor een minimale periode, er een hogere contactfrequentie was tussen het maatje en de deelnemer, er koppels werden samengesteld aan de hand van de sociaal-

economische status en wanneer de vrijwilliger een vergoeding kreeg van de vriendendienst, nam de kwaliteit van leven van de deelnemer toe. Gezamenlijk verklaarden deze kenmerken / strategieën van de vriendendiensten 24 % van de variantie in de veranderingen in kwaliteit van leven bij de deelnemer.

**Tabel 6: Succesfactoren op organisatieniveau ten aanzien van kwaliteit van leven**

	Coef.	[95% Conf. Interval]		P> t
• Vrijwilliger verbindt zich voor minimale periode	0.4459	0.3369	0.5551	0.000
• Aantal jaren ervaring van coördinator met de doelgroep	-0.0094	-0.0140	-0.0049	0.000
• Tekorten in de personele bezetting van de vriendendienst	-0.3038	-0.4594	-0.1481	0.001
• Minimale contactfrequentie per maand	0.2933	0.1921	0.3945	0.000
• Sociaal-economische status is belangrijk matchingscriterium	0.1794	0.0468	0.3120	0.011
• Deelnemers hebben vaak te maken met wisseling van vrijwilligers	-0.8227	-0.9868	-0.6586	0.000
• Vrijwilligers krijgen een vergoeding	0.1801	0.0565	0.3036	0.007
• constante	-0.8614	-1.1404	-0.5824	0.000

***Succesfactoren op het niveau van het individuele maatjescontact***

Om na te gaan hoe de onderlinge verschillen tussen de koppels uit de steekproef zich verhouden tot de verschillen in verandering van gevoelens van eenzaamheid, ervaren sociale steun en kwaliteit van leven, zijn analyses uitgevoerd om de veranderingen bij de deelnemers te voorspellen aan de hand van kenmerken van de individuele koppels uit de steekproef.

Allereerst is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering in gevoelens van eenzaamheid te verklaren. Vier kenmerken van het individuele maatjescontact bleken significante voorspellers te zijn voor veranderingen in gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Eén kenmerk vertoonde een negatief verband met vermindering van gevoelens van eenzaamheid, bij de andere drie kenmerken was er sprake van een positief verband. Op het moment dat de deelnemer het gevoel had dat het maatje de deelnemer probeerde te veranderen, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer toe. Wanneer de deelnemer begrip had voor het maatje, het maatje zich hield aan de afspraken die hij / zij met de deelnemer had gemaakt en wanneer de deelnemer geïnteresseerd was in de zaken die het maatje bezighielden, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer af. Gezamenlijk verklaarden deze kenmerken van het individuele maatjescontact 12 % van de variantie in de veranderingen in gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer.

**Tabel 7: Succesfactoren op het niveau van het individuele maatjescontact ten aanzien van vermindering van eenzaamheid**

	Coef.	[95% Conf. Interval]		P> t
• Deelnemer heeft het gevoel dat het maatje hem probeert te veranderen	-0.9243	-1.5650	-0.2836	0.007
• Deelnemer heeft begrip voor het maatje	1.2448	0.7361	1.7535	0.000
• Het maatje houdt zich goed aan de afspraken	0.6376	0.0410	1.2342	0.038
• Deelnemer is geïnteresseerd in wat maatje bezighoudt	1.4639	.4759154	2.4519	0.006
• constante	-2.4253	-3.79195	-1.0587	0.002

Vervolgens is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering in ervaren sociale steun te verklaren. Twee kenmerken van het individuele maatjescontact bleken significante voorspellers te zijn voor veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer en in beide gevallen was het verband positief. Wanneer het maatje de deelnemer stimuleerde om meer activiteiten te ondernemen en wanneer de deelnemer aangaf iets aan het maatje te willen veranderen, werd door de deelnemer meer sociale steun ervaren dan bij aanvang van het maatjescontact het geval was. Deze kenmerken van het individuele maatjescontact verklaarden gezamenlijk echter slechts 2 % van de variantie in de veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer.

**Tabel 8: Succesfactoren op het niveau van het individuele maatjescontact ten aanzien van ervaren sociale steun**

	Coef.	[95% Conf. Interval]		P> t
• Het maatje stimuleert de deelnemer om meer activiteiten te ondernemen	0.2677	0.0148	0.5205	0.039
• De deelnemer zou iets aan het maatje willen veranderen	0.7254	0.0358	1.4149	0.040
• constante	-0.1937	-0.3921	0.0046	0.055

Tenslotte is met behulp van regressieanalyse een model opgesteld om verschillen in verandering in kwaliteit van leven te verklaren. Het bleek echter niet mogelijk om verschillen in kwaliteit van leven bij de deelnemer te voorspellen aan de hand van kenmerken van het individuele maatjescontact.



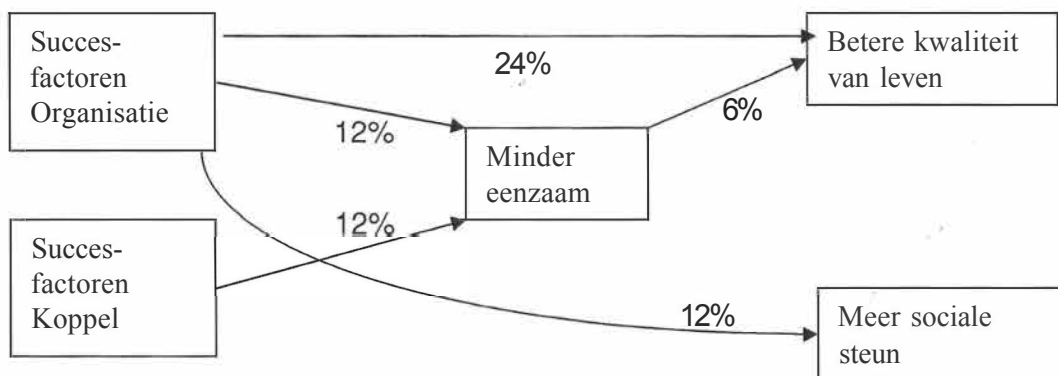
## 4. Conclusies en aanbevelingen

### Centrale bevindingen

Na afloop van de tweede meting werd bij de deelnemers uit de steekproef een aanzienlijke vermindering in gevoelens van eenzaamheid zichtbaar ( $d = 0,81$ ). Ten aanzien van ervaren sociale steun en kwaliteit van leven werden geen significante veranderingen waargenomen. Gelet het onderzoeksonderwerp (zonder controlegroep) is het overigens moeilijk om deze effecten (of het ontbreken er van) aan de vriendendiensten toe te schrijven. Wel is bemoedigend om op de belangrijkste uitkomstmaat, eenzaamheid, een sterk en positief effect te vinden.

Voor de beantwoording van de eigenlijke onderzoeksvraag is het belangrijker dat er in alle drie de resultaatgebieden (eenzaamheid, kwaliteit van leven, sociale steun) sprake van duidelijke verschillen tussen de deelnemers. Deze onderlinge verschillen hingen zowel samen met verschillende kenmerken / strategieën van de deelnemende vriendendiensten en als met een aantal kenmerken van het individuele maatjescontact. Figuur 2 illustreert.

**Figuur 2** Gevonden verbanden (als % verklaarde variantie in verandering)



Figuur 2 laat zien dat (verschillen in) organisatorische kenmerken een belangrijke invloed hebben op (verschillen in) de mate waarin deelnemers veranderingen ervaren ten aanzien van (-) eenzaamheid, (-) kwaliteit van leven, en (-) sociale steun. De organisatie van vriendendiensten neemt daarmee een centrale plaats in. Dit is een belangrijk gegeven omdat organisatorische kenmerken van vriendendiensten wellicht vatbaar zijn voor verbetering. Figuur 2 laat verder zien dat de koppels hun eigen en unieke contributie leveren aan (verschillen in) de verandering van eenzaamheid. We merken opnieuw op dat vermindering van eenzaamheid het centrale doel is van vriendendiensten. Aan dit doel dragen de koppels dus op overtuigende wijze bij.

Op het gebied van de projectorganisatie kwamen de succes- en faalfactoren vooral voort uit de personele bezetting van de vriendendienst en de werkwijze bij het samenstellen van de koppels. Naarmate er binnen het team van de vriendendienst meer ruimte en tijd voor ondersteuning is lijken er positievere resultaten te worden geboekt bij de deelnemer. Zo hing de aanwezigheid van een SPY in het team positief samen met vermindering van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer, tekorten in de personele bezetting vertoonden een negatief verband met veranderingen in kwaliteit van leven en naarmate de coördinator meer koppels moest begeleiden werd er minder sociale steun door de deelnemer ervaren. Ook het begeleiden van vrijwilligers in groepsbijeenkomsten in plaats van individueel vertoonde een negatief verband met veranderingen in ervaren sociale steun.

Met betrekking tot de vrijwilligers van de vriendendienst lijkt meer tijd en ruimte ook betere resultaten bij de deelnemer op te leveren. Zo hing een hogere contactfrequentie tussen de deelnemer en het maatje zowel positief samen met ervaren sociale steun als met kwaliteit van leven. Ook continuïteit binnen het maatjescontact lijkt van belang te zijn voor gunstige uitkomsten bij de deelnemer; wisselingen van

vrijwilligers vertoonden een negatief verband met veranderingen in sociale steun, terwijl vriendendiensten waarbij vrijwilligers een verbinding voor minimale tijd aangingen positief samenhangen met veranderingen in kwaliteit van leven.

Het koppelen van de juiste vrijwilliger aan de juiste deelnemer is essentieel voor het bereiken van gunstige uitkomsten. Waarin het succes van de juiste match ligt lijkt echter minder eenvoudig, hiervoor lijkt geen vaste formule te zijn. Vriendendiensten die gebruik maakten van een vaste procedure en koppelden op basis van een vaste lijst met kenmerken waren minder succesvol in het verminderen van gevoelens van eenzaamheid dan vriendendiensten die steeds bepaalde factoren zwaarder lieten wegen dan andere. Bij deze vriendendiensten ging het meer om het gevoel of iets wel of niet zou klikken. Een tegenstrijdige bevinding was dat het samenstellen van koppels op basis van sociaal-economische status een negatief verband vertoonde met veranderingen in gevoelens van eenzaamheid, terwijl er juist sprake was van een positief verband met veranderingen in kwaliteit van leven.

Tenslotte waren er nog twee factoren die samenhangen met gunstige resultaten bij de deelnemer: wanneer de vriendendienst het vergroten van het sociale netwerk van de deelnemer als doelstelling had en nam de ervaren sociale steun bij de deelnemer toe en wanneer de vrijwilliger een vergoeding kreeg van de vriendendienst, nam de kwaliteit van leven van de deelnemer toe.

Op het gebied van het individuele maatjescontact lagen de succes- en faalfactoren voornamelijk op het terrein van wederzijdse interesse en acceptatie. Op het moment dat de deelnemer het gevoel had dat het maatje de deelnemer probeerde te veranderen, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer toe. Wanneer de deelnemer begrip had voor het maatje, het maatje zich hield aan de afspraken die hij/ zij met de deelnemer had gemaakt en wanneer de deelnemer geïnteresseerd was in de zaken die het maatje bezighielden, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer af. Wanneer het maatje de deelnemer stimuleerde om meer activiteiten te ondernemen, werd door de deelnemer meer sociale steun ervaren dan bij aanvang van het maatjescontact het geval was.

De kenmerken en strategieën op het gebied van de projectorganisatie bleken betere voorspellers te zijn voor de verschillen in gunstige effecten bij de deelnemer dan de kenmerken van het individuele maatjescontact.

### ***Beperkingen van de studie***

Voor een goede interpretatie dienen de bevindingen geplaatst te worden in de context van de sterke en zwakke punten van deze studie.

Een eerste strek punt is het prospectieve onderzoeksdesign waarin de voorspellers van succes gemeten werden op een eerder tijdstip dan de effecten. Dit helpt met het vaststellen van een causaal verband. Een ander sterk punt is dat er gebruik werd gemaakt van gestandaardiseerde meetinstrumenten om de belangrijkste effecten (eenzaamheid, kwaliteit van leven en ervaren sociale steun) in kaart te brengen. Verder is het de eerste studie in zijn soort om succesfactoren van vriendendiensten langs empirische weg in kaart te brengen. Dit werd nog niet eerder gedaan en deze studie biedt daarom unieke informatie. Toch moet er rekening worden gehouden met een aantal beperkingen van de studie. Het is een observationele studie zonder gerandomiseerde controlegroep. Daarom is de substantiële afname van de eenzaamheid onder de deelnemers niet eenduidig toe te schrijven aan de vriendendiensten. Hierbij dient echter opgemerkt te worden dat het in kaart brengen van een dergelijk effect niet het hoofddoel van de studie was. Het hoofddoel was immers verschillen in de afname van eenzaamheid te relateren aan voorspellers daarvan. Met het gekozen design is dat goed mogelijk. Toch moeten we ook hier op enkele beperkingen wijzen. Ten eerste, 55% van de benaderde respondenten bleek bereid om aan de studie deel te nemen. Dit roept vragen op wat betreft de representativiteit van de studie. Die representativiteit werd verder aangetast omdat een deel van de respondenten die op voormeting wel aan de studie deelnamen, dat niet meer deden op de nameting. Hier hebben we echter gekozen voor een techniek, last-observation-carried-forward, waarbij ontbrekende scores op de nameting ingevuld worden met de scores van de voormeting. De betreffende techniek geldt als conservatief in zoverre dat eventuele effecten eerder onderschat dan overschat zullen worden.

In praktische zin moet worden opgemerkt dat een belangrijk deel van de geïdentificeerde succesfactoren te maken hebben twee zaken die slechts beperkt voorhanden zijn bij de meeste vriendendiensten: voldoende vrijwilligers om op te treden als maatje zodat ook de matching van maatje en deelnemer geoptimaliseerd kan worden, en voldoende tijd om vrijwilligers en deelnemers te begeleiden. Enerzijds leidt dit tot beperkingen met wat in de praktijk gedaan kan worden om inzichten uit deze studie, anderzijds kan het debat over deze beperkingen nu met meer wetenschappelijk onderbouwde argumenten worden gevoerd: de beschikbare aantallen vrijwilligers en de tijd voor begeleiding van hen en de deelnemers blijken de sleutels tot succes. Daarnaast biedt deze studie zicht op het gebruik van een aantal succesfactoren die aan minder restricties onderhevig zijn. We weten nu, bijvoorbeeld, iets beter waarop we moeten letten bij het samenstellen van koppels: gedeelde interesses en wederzijdse acceptatie blijken hier belangrijker dan op een wat mechanische manier rekening houden met opleidingsniveau, leeftijd en sekse, maar zoals gezegd, hier zijn geen eenvoudige recepten te geven. Ten slotte willen we hier niet onvermeld laten dat er vast succesfactoren bestaan die niet als zodanig in de studie worden genoemd. Het kan namelijk zijn dat (vrijwel) alle vriendendiensten al in het bezit zijn van zulke succesfactoren - maar deze algemeen aanwezige succesfactoren leveren geen nieuwe verbeterpunten op voor de vriendendiensten.

### ***Interpretatie van de uitkomsten***

Uit de verschillende regressieanalyses kwamen een aantal voorspellers naar voren op het niveau van de projectorganisatie en op het niveau van het individuele maatjescontact. Bij sommige van deze voorspellers was de betekenis van het verband niet direct duidelijk. Om te kunnen begrijpen welke bijdrage bepaalde voorspellers leverden aan het gunstige effect van het maatjescontact op de deelnemer kan hebben, en om deze resultaten te vertalen naar de praktijk zijn de onderzoeksresultaten besproken met een focusgroep van ruim 40 coördinatoren, vrijwilligers en deelnemers van vriendendiensten.

### ***De SPV'er***

De aanwezigheid van een SPV'er in het team van de vriendendienst kwam naar voren als een succesfactor ten aanzien van het verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer van de vriendendienst. Aan een focusgroep is de vraag voorgelegd welke bijdrage deze SPV'er levert aan het gunstige effect dat het maatjescontact op de deelnemer kan hebben. Vanuit deze focusgroep werd aangedragen dat de positieve invloed van de SPV'er in het team van de vriendendienst waarschijnlijk voortkomt uit het feit dat de SPY'er werkzaam is op de grens tussen zorg en welzijn en hierdoor wel de specifieke kennis heeft over het gedrag van de deelnemer, zonder dat de SPY'er zich direct als een hulpverlener opstelt. De SPV'er kan zorgen voor helderheid bij de vrijwilligers door hen te duidelijk te maken wat zij wel en niet mogen verwachten in het contact met de deelnemer. Met betrekking tot de deelnemer kan de SPV'er er toe bijdragen dat de vrijwilliger beter toegerust is om de deelnemer te bieden wat hij of zij nodig heeft in het contact. Met betrekking tot de vrijwilliger kan de SPY'er rust brengen en eventuele angst wegnemen in het contact met de deelnemer. Tevens kan de SPV'er helpen om de grens te bewaken tussen menselijk contact en hulpverlening en proberen te voorkomen dat de vrijwilliger ten onder gaat in de problematiek van de deelnemer. De focusgroep gaf aan dat vriendendiensten zonder SPY'er in het team de deelnemer zelf zoveel mogelijk moeten laten aangeven wat zij nodig hebben in het contact en welke verwachtingen zij hebben ten aanzien van het contact met de vrijwilliger. Ook kunnen veel deelnemers waarschijnlijk zelf goed aangeven wat zij als minder sterke punten in hun gedrag ervaren, waardoor de vrijwilligers zich hier beter op kunnen instellen.

### ***Coördinator met jarenlange ervaring***

Hoewel de aanwezigheid van een SPV'er in het team een positieve invloed had op de vermindering van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer, bleek het aantal jaren professionele ervaring dat de coördinator heeft met de doelgroep een negatief verband te vertonen met de vermindering van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Met andere woorden, wanneer de coördinator van de vriendendienst langer werkzaam was in de geestelijke gezondheidszorg, namen de gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer juist toe in plaats van af. Bovendien bleek het aantal jaren dat de coördinator professioneel ervaring had met de doelgroep ook een faalfactor te zijn ten aanzien van kwaliteit van leven bij de deelnemer. In eerste instantie lijkt dit enigszins tegenstrijdig met de positieve invloed die werd gevonden

voor de aanwezigheid van een SPY'er in het team van de vriendendienst. Vanuit de focusgroep werd echter een verklaring geboden waarbij dit niet direct het geval is. Wanneer de coördinator van de vriendendienst reeds jarenlange ervaring als hulpverlener heeft, is de kans groot dat de coördinator op lastige momenten onbewust opnieuw de rol van hulpverlener aanneemt en dit ook overbrengt op de vrijwilliger. Enkele aanwezige coördinatoren herkenden dit ook in hun eigen handelen. Volgens de focusgroep is dit gevaar bij een SPV'er minder groot doordat de SPV'er zich minder snel als hulpverlener opstelt dan bijvoorbeeld iemand die jarenlang psychotherapie heeft gegeven. Voor vriendendiensten blijft de grens tussen hulpverlening en menselijk contact dan ook een belangrijk aandachtspunt.

### ***Samenstellen van het koppel***

De andere succes- en faalfactoren die zijn gevonden ten aanzien van het verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer hadden allen te maken met het samenstellen van de koppels. Uit het onderzoek kwam naar voren dat er in principe twee verschillende strategieën werden gevolgd om een nieuw koppel te vormen. Bij de eerste strategie is de werkwijze enigszins mechanisch; aan de hand van een lijst met kenmerken wordt gezocht naar overeenkomsten tussen de deelnemer en de vrijwilliger, waardoor uiteindelijk een nieuw koppel gevormd wordt. De andere strategie is meer gevoelsmatig; waarbij veel meer wordt gekeken naar het gevoel dat de coördinator heeft bij beide personen en de inschatting of het zal klikken tussen deze mensen. De onderzoeksresultaten gaven weer dat de laatste methode een positievere invloed heeft op het verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij de deelnemer. Uit de focusgroep bleek dat beide manieren van koppels samenstellen niet altijd helemaal uit elkaar te trekken zijn. Wanneer de vriendendienst een groot gebied bestrijkt en er uit een groot bestand geselecteerd moet worden, is een eerste mechanische selectie vaak noodzakelijk, voordat er meer met gevoel kan worden gekeken. Wel beaamde de focusgroep dat de beste koppelingen inderdaad uit een bepaald gevoel voortkomen. Terwijl de geselecteerde vrijwilliger soms helemaal niet overeenkomt met de eerste verwachtingen van de deelnemer. Enkele coördinatoren gaven aan dat het belangrijk is om met de deelnemer over deze verwachtingen te durven onderhandelen, wanneer het gevoel bestaat dat een bepaalde vrijwilliger toch heel geschikt is zonder dat hij of zij aan deze verwachtingen voldoet. Een andere coördinator antwoordde hierop dat de vriendendienst vaak op deze wijze te werk moet gaan omdat er nu eenmaal onvoldoende vrijwilligers in het bestand zitten. Een succesformule voor het samenstellen van koppels kon ook door de focusgroep niet worden gegeven. Toch werd wel een belangrijke suggestie aangedragen. Door de tijd te nemen voor een kennismakingsgesprek met een nieuwe deelnemer of vrijwilliger en goed door te vragen over wat deze persoon aanspreekt en wat juist niet, kan de coördinator een beter beeld vormen van de persoonlijkheid van deze persoon, hetgeen onverwachte aanknopingspunten voor het samenstellen van het koppel naar voren kan brengen.

### ***Duidelijkheid voorop***

De meeste succes- en faalfactoren die zijn gevonden ten aanzien van veranderingen in kwaliteit van leven bij de deelnemer hadden te maken met het belang van structuur, houvast en duidelijkheid in het contact met het maatje. Zo was een gunstige invloed op kwaliteit van leven zichtbaar wanneer de vriendendienst vrijwilligers voor een minimale periode aan zich verbindt, en vertoonde het vaak te maken hebben met wisselingen van vrijwilligers een negatief verband met kwaliteit van leven. Ook afspraken over het aantal keer per maand dat de deelnemer contact heeft met zijn maatje bleek van invloed te zijn op de kwaliteit van leven van de deelnemer. Deelnemers die vaker contact hadden met hun maatje maakten tijdens deze studie positievere veranderingen in kwaliteit van leven door. Ditzelfde verband werd gevonden voor de hoogte van de contactfrequentie en veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer. Bij verschillende vriendendiensten die in de focusgroep vertegenwoordigd waren was sprake van een verschillend beleid in contactfrequentie. Er waren vertegenwoordigers van vriendendiensten waarbij eens in de twee weken contact was tussen de deelnemer en vrijwilliger, met bovendien een zeer streng beleid ten aanzien van het uitwisselen van telefoonnummers. Andere vriendendiensten boden eens in de twee weken face-to-face contact, met elke andere week telefonisch contact. Daarnaast waren er ook vertegenwoordigers van vriendendiensten aanwezig waar elke week face-to-face contact plaatsvond en daarnaast tussendoor mocht worden gebeld of gemaild. Hoewel uit het onderzoek naar voren kwam dat een hogere contactfrequentie in de maand gunstiger was voor de deelnemers, waren niet alle coördinatoren van de aanwezige vriendendiensten voorstander voor het verhogen van de

contactfrequentie. Zij gaven aan dat zij behalve de deelnemers ook de vrijwilligers vertegenwoordigden en waren bang vrijwilligers kwijt te raken wanneer het maatjescontact te belastend zou worden. Een oplossing die door een coördinator werd aangedragen was het koppelen van de deelnemer aan twee vrijwilligers; één voor face-to-face contact en daarnaast een vast belmaatje.

### ***Vergoeding***

Uit het onderzoek kwam tevens naar voren dat vriendendiensten die de vrijwilligers een vergoeding boden om een enkele keer iets extra's met de deelnemer te ondernemen, gunstigere veranderingen in kwaliteit van leven bij de deelnemer bereikten. Een vrijwilliger uit de focusgroep gaf aan dit te herkennen. Omdat deze vrijwilliger voldoende te besteden had, was hij in staat om zijn maatje af en toe mee te nemen naar de bioscoop. Op deze manier kon de deelnemer, die zelf weinig te besteden had, ook eens iets leuks doen. Hij gaf aan dat verschillende andere vrijwilligers bij deze vriendendienst nooit iets met de deelnemer konden ondernemen, omdat niet alle vrijwilligers over voldoende geld beschikten om voor hun maatje te betalen. Een vergoeding vanuit de vriendendienst zou hiervoor uitkomst kunnen bieden. Enkele coördinatoren merkten op dat binnen de vriendendienst die zij vertegenwoordigden het niet de bedoeling was de vrijwilliger voor de deelnemer betaalde, omdat dit de basis van gelijkwaardigheid niet ten goede zou komen. Zij zagen ook meer voor een vergoeding per koppel vanuit de vriendendienst, omdat op deze manier de gelijkwaardigheid gewaarborgd blijft. Niet alle vriendendiensten hebben echter voldoende budget om alle koppels een vergoeding te bieden. Een coördinator merkte op dit ook principieel niet juist te vinden, aangezien de vriendendienst nastreeft op een zo normaal mogelijke manier menselijk contact tot stand te brengen. Een vergoeding zou hier niet toe bijdragen. Tenslotte werd vanuit een andere vriendendienst een oplossing aangedragen. Deze vriendendienst maakte gebruik van een spaarpotje, waarin beide maatjes tijdens elk contact een klein bedrag stopten. Op deze manier konden de beide maatjes samen sparen om af en toe iets leuks te ondernemen.

### ***Personele bezetting***

De andere voorspeller voor veranderingen in kwaliteit van leven had te maken met de personele bezetting van de vriendendienst. Het bleek dat vriendendiensten met tekorten in de personele bezetting minder gunstige veranderingen in kwaliteit van leven bereikten bij de deelnemer. Een oplossing die werd geboden vanuit de focusgroep was het inzetten van vrijwilligers in het team van de vriendendienst. Hierbij kan worden gedacht aan een vrijwillige begeleider van een aantal koppels, het uitvoeren van secretariële werkzaamheden of het begeleiden van activiteiten die voor de deelnemers en vrijwilligers worden georganiseerd. Dit laatste is bij verschillende vriendendiensten ook voor deelnemers weggelegd. Twee van de gevonden voorspellers voor veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer konden in dezelfde richting worden uitgelegd door de focusgroep. Zo werden door de deelnemer minder gunstige veranderingen in sociale steun ervaren wanneer de coördinator van de vriendendienst een groter aantal koppels moest begeleiden en vriendendiensten die de vrijwilligers in groepsbijeenkomsten begeleidden bereikten ook mindere gunstige veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer. Volgens de focusgroep was de meest logische verklaring hiervoor dat alle tijd die de coördinator kwijt was met het organiseren van groepsbijeenkomsten niet gestoken kon worden in de individuele begeleiding van de koppels. Deze individuele begeleiding werd als meest essentieel gezien in het succesvol laten verlopen van het maatjescontact. Deze bevinding lijkt aan te sluiten met de positieve invloed van de aanwezigheid van een SPV'er in het team van de vriendendienst. Voldoende tijd en mankracht lijkt dus essentieel om van het maatjescontact een succes te maken.

### ***Vergroten van het sociale netwerk***

De laatste succesfactor die in dit onderzoek werd geïdentificeerd ten aanzien van veranderingen in ervaren sociale steun was de directe doelstelling het sociale netwerk van de deelnemer te vergroten. Wanneer de vriendendienst zich bewust inzette voor het vergroten van het sociale netwerk van de deelnemer, bleek dit een positieve invloed te hebben op veranderingen in ervaren sociale steun bij de deelnemer. Een aantal vertegenwoordigers van vriendendiensten uit de focusgroep droegen verschillende manieren aan waarop zij dit sociale netwerk proberen te vergroten. Zo zijn er vrijwilligers die gezamenlijk met hun maatje een cursus gaan volgen of de deelnemer meenemen naar een buurthuis. Een

vrijwilliger uit de focusgroep in samen met haar maatje naar een sportschool gegaan en de deelnemer gaat nu ook geregeld alleen. Tenslotte zijn er enkele coördinatoren die zeer enthousiast zijn over het maatjescafé dat door de vriendendienst die zij vertegenwoordigen wordt georganiseerd. Dit is ook een gelegenheid waar de deelnemers nieuwe mensen leren kennen behalve het eigen maatje.

### ***Tot slot***

Samengevat heeft dit onderzoek een aantal aanknopingspunten opgeleverd over factoren die een positieve of negatieve bijdrage leveren aan het gunstige effect dat het maatjescontact op de deelnemer kan hebben. Het betreft hier factoren waarvan niet alle vriendendiensten in gelijke mate gebruik van maken. Sommige vriendendiensten kunnen hier dus voor hen zelf kansen zien liggen om iets extra's te doen, en mogen daarbij de verwachting koesteren dat die extra inspanning of die organisatorische verandering zal bijdragen aan meer succesvolle uitkomsten. We lichten er enkele zaken uit.

Ten eerste is het van belang dat het maatjescontact ondersteund wordt vanuit een team dat voldoende tijd en mankracht beschikbaar heeft om de vrijwilliger te inzicht te bieden in het gedrag van de deelnemer en de grens te bewaken tussen menselijk contact en hulpverlener. Hier zijn zowel de deelnemer als de vrijwilliger bij gebaat. Een SPY'er in het team lijkt hier bij uitstek geschikt voor, terwijl een coördinator met jarenlange ervaring als hulpverlener hiervoor mogelijk minder geschikt is. Wanneer een vriendendienst niet over de deskundigheid van een SPV'er kan beschikken, zou mogelijk zo veel mogelijk gebruik kunnen worden gemaakt van de kennis en ervaring van de deelnemer zelf. Voldoende tijd en mankracht is niet alleen noodzakelijk voor het begeleiden van bestaande koppels; ook voor het samenstellen van nieuwe koppels is dit van groot belang. De onderzoeksresultaten wijzen uit dat koppels die zijn samengesteld vanuit een bepaald gevoel dat het zal klikken tussen deelnemer en vrijwilliger een grotere kans van slagen hebben dan koppels die uitsluitend op basis van overeenkomsten op papier zijn samengesteld. Om echter een bepaald gevoel bij een koppel te kunnen krijgen is tijd nodig om uitgebreid te kunnen kennismaken met zowel de deelnemer als de vrijwilliger.

Ten tweede blijkt het voor de deelnemer van groot belang om structuur, houvast en duidelijkheid te ervaren in het contact met het maatje. Veel wisselingen van vrijwilligers, geen vastgelegde minimale periode voor het maatjescontact en een lagere contactfrequentie doen allen afbraak aan het gunstige effect dat het maatjescontact op de deelnemer kan hebben. Om te voorkomen dat vrijwilligers afhaken door een te grote belasting, kan gedacht worden aan het toewijzen van meerdere maatjes aan één deelnemer. Voorwaarde is wel dat hiervoor voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn.

Tenslotte komt uit het onderzoek naar voren dat vriendendienst die extra investeren in het maatjescontact, zoals het bieden van een vergoeding per koppel om iets te ondernemen of het bieden van extra faciliteiten zoals een maatjescafé, dit terug zien in gunstigere effecten bij de deelnemers, vooral wanneer die extra inspanningen er op gericht zijn het sociale netwerk van de deelnemer verder uit te breiden. Dat laatste zou een expliciet doel kunnen zijn van vliendendiensten.

## Literatuur

- Arrindell, W. A, Ettema, J.H.M. (1986). *SCL-90: Handleiding bij een niultidimensionele psychopathologie-indicator*. Lisse: Swets Test Services
- Boer H de, Visser K. Maatjesschap (1996). over De Schieman en Vriendendienst, twee vrijwilligersprojecten. *Passage*, 5(3), 124-129.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Driessen A, Tomassen G, Bosman M. (1999). Maatjesprojecten. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 54(718), 753-758.
- Eisenga M, Nuy M. (1995). Gearrangeerde vriendschappen. De introductie van een rehabilitatieproject. *Passage*, 4(4), 78-80.
- Eisenga, M., & Verpalen, N. (1998). *Maatjesproject Groningen. Methodiek en begeleiding van vrijwilligers*. Groningen: GGZ Groningen.
- Erp N. van, Geelen K. (1997). Georganiseerde vriendschap. Vriendendiensten in de geestelijke gezondheidszorg. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 52(9), 823-832.
- Erp, N. van (2001). *Draaiboek Vriendendiensten. Opzet en werkwijze van maatjesprojecten voor mensen met een psychiatrische achtergrond*. Utrecht: Netwerk 1-op-1 i.s.m. LOP, Trimbos-instituut.
- De Jong-Gierveld J & Van Tilburg T (1999). *Manual of the Loneliness Scale*. Amsterdam, Vrije Universiteit.
- Kruiswijk, P., Corstens, M., & Willems, L. (1997). *Een maatje op maat. Evaluatie van vrijwilligersprojecten voor mensen die met de psychiatrie in aanraking zijn geweest*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Onrust, S.A., Smit, F. (2004). Kwaliteitsverbetering van maatjesprojecten voor psychiatrische (ex)patiënten: Selecteren en matchen van vrijwilligers. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 82(4), 258-263.
- Rook, K.S. (1990). Social relationships as a source of companionship: implications for older adults' psychological well-being. In: B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce (Eds), *Social support, an interactional view*, p. 219-250. New York: Wiley.
- Skirboll BW, Pavelsky PK. (1984). The Compeer Program: Volunteers as Friends of the Mentally ill. *Hospita! & Community Psychiatry*, 35(9), 938-939.
- Skirboll BW, McLaughlin S. (1990). Marketing a Mental Health Program. *Administration & Policy in Mental Health*, 18(2), 131-133.
- Skirboll BW. (1994). The Compeer model: client rehabilitation and economic benefits. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 18(2), 89-94.
- Sonderen, E. van (1993). *Het meten van sociale steun met de Sociale Steun Lijst Interacties (SSL-I) en Sociale Steun Lijst Discrepanties (SSL-D): een handleiding*. Groningen: Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken.

StataCorp (1997). *Stata statistica! software, release 6*. College Station: StataPress.

Turner, R.J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 22,357-367.

Zee, K. van der, Sanderman, R. (1993). *Het meten van de algemene gezondheidstoestand met de RAND-36: Een handleiding*. Groningen: Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken.