

Oudere migranten

Niet alleen, toch eenzaam

De kwaliteit van de sociale relaties van oudere migranten is minstens zo belangrijk als het aantal relaties. Ook als een oudere veel sociale relaties heeft moeten we alert zijn op signalen van eenzaamheid. En, zeggen onderzoekers Nina Conkova en Rowan ten Kate: betrek oudere migranten bij de ontwikkeling van interventies, want dat verhoogt de kans op een geslaagde, cultuursensitieve aanpak.

Door **Nina Conkova** en **Rowan ten Kate**



Bij ouderen met een migratieachtergrond komt zowel sociale als emotionele eenzaamheid vaker voor dan bij ouderen zonder een migratieachtergrond (Ten Kate, 2023). Zoals elders in deze editie al werd uitgelegd gaat het bij sociale eenzaamheid om een gemis

aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties of van sociale activiteiten. Een ander type eenzaamheid is emotionele eenzaamheid, dat ontstaat wanneer iemand een hechte of intieme relatie of een vertrouwensverband mist.

Onderzoek naar de factoren die de hoge mate van eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond verklaren werd vooral verricht onder de zogenaamde ‘gastarbeiders’ van Turkse en Marokkaanse afkomst, die vanaf de jaren zestig in Nederland zijn komen wonen. In dit artikel gebruiken we voor deze groep de term ‘oudere migranten’, maar we benadrukken graag dat de groep oudere migranten in ons land veel breder en diverser is.

Er zijn verschillende risicofactoren die een rol spelen bij het ervaren van eenzaamheid, zoals een slechte gezondheid, een lage sociaaleconomische status en een lage mate van controle over het eigen leven. Oudere migranten zijn vaak negatiever over deze aspecten dan ouderen die in Nederland zijn geboren (Ten Kate, 2023; Van Tilburg & Fokkema, 2018). Bovendien zijn er verschillende migrant-specifieke factoren die invloed

kunnen hebben op het ervaren van eenzaamheid. Deze factoren gaan over een beperkte beheersing van de Nederlandse taal (Klok et al., 2017), ervaringen van discriminatie (Visser & El Fakiri, 2016) en verbondenheid met het herkomstland (Klok et al., 2017; Ten Kate, 2023).

Kwaliteit sociale relaties

Maar ook de kwaliteit van de sociale relaties spelen een belangrijke rol. In haar promotieonderzoek (2023) toont Rowan ten Kate aan dat, hoewel oudere migranten over het algemeen regelmatig contact hebben met (klein-)kinderen en vrienden, zij vaak meer sociale en emotionele eenzaamheid ervaren. Zij verklaart dit fenomeen door te laten zien dat oudere migranten gemiddeld genomen minder tevreden zijn over hun sociale relaties dan ouderen zonder een migratieachtergrond. De kwaliteit van sociale relaties speelt dus een cruciale rol bij het ervaren van eenzaamheid bij oudere migranten. Wanneer er een discrepantie tussen verwachtingen en de werkelijkheid ontstaat, kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan.

Normen en waarden zijn hierbij cruciaal, omdat zij voorschriften bevatten voor hoe sociale relaties horen te verlopen. Binnen collectivistische culturen en het islamitische geloof zijn de normen rond het verlenen van zorg en ondersteuning binnen de familie sterk. Zo creëren ze duidelijke verwachtingen over wie voor wie zal zorgen in welke situatie. Wanneer



Foto ANP, John van Hamond

Ali en Fahriye zorgen voor hun kleinkinderen. Als relaties voldoen aan verwachtingen rond steun en zorg, is er minder kans op eenzaamheid.

deze verwachtingen niet uitkomen, ontstaat een gevoel van teleurstelling en soms ook eenzaamheid. Een andere belangrijke oorzaak van een lage tevredenheid over (en dus ook kwaliteit van) sociale relaties kan ontstaan door conflicten en meningsverschillen. Een voorbeeld hiervan is de tegenstelling tussen de meer traditionele waarden en normen van oudere migranten en de meer progressieve waarden en normen van (klein-)kinderen die in Nederland zijn opgegroeid. Dit kan zich manifesteren in conflicten over gendergelijkheid, zorgtaken van kinderen voor ouders en de rol van mannen en vrouwen, zowel in de privésfeer als in de publieke sfeer (Ten Kate, 2023). Ten Kate benadrukt daarom dat regelmatig bezoek van kinderen en kleinkinderen niet automatisch een verminderde eenzaamheid onder oudere migranten betekent. Ze pleit ervoor om de kwaliteit van sociale relaties te verbeteren, als je eenzaamheid bij deze groep wilt aanpakken.

Minder wij-zijgevoelens

In Nederland zijn er tal van interventies en sociale initiatieven gericht op het verminderen van eenzaamheid onder ouderen, aangemoedigd door het landelijke actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid. Helaas richten slechts weinig initiatieven zich

specifiek op oudere migranten. De nadruk ligt vaak op het vergroten van het aantal sociale contacten en het verminderen van sociale eenzaamheid (Conkova et al., 2024; Verhage et al., 2021). Helaas is, zoals aangetoond door Ten Kate (2023), een groot aantal relaties in zichzelf niet altijd voldoende om eenzaamheid te verminderen. Het is belangrijk dat de relaties kunnen voldoen aan de verwachtingen rond bijvoorbeeld visite, steun en zorg. Veel van de bestaande interventies blijken bovendien niet effectief te zijn tegen eenzaamheid (Fokkema & Van Tilburg, 2006; Verhage et al., 2021).

Er ligt nog een uitdagende weg voor ons om volledig te begrijpen hoe we effectief sociale én emotionele eenzaamheid bij oudere migranten kunnen verlichten. Onderzoek van Conkova en collega's (2024) wijst uit dat de actieve betrokkenheid van oudere migranten, bijvoorbeeld door samen activiteiten te bedenken en te organiseren, een cruciale rol kan spelen. Door ouderen actief te betrekken bij initiatieven of interventies, ook wel bekend als co-creatie met de deelnemers, krijgen sociaal werkers een beter begrip van de wensen en behoeften van deze groep. Dit stelt sociaal werkers in staat een werkwijze te ontwikkelen die niet alleen cultureel sensitief is, maar ook aansluit bij de

Het is cruciaal dat sociaal werkers alert zijn op een lage kwaliteit van sociale relaties

ervaringen en mogelijkheden van de deelnemers. Bovendien kan co-creatie helpen bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, door bijvoorbeeld reflectie en het helpen bij de organisatie van activiteiten, wat weer bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling. Co-creatie versterkt ook het gevoel van eigenschap en creëert een sfeer van gezamenlijkheid, waardoor hiërarchie en wij-zij gevoelens verminderd kunnen worden. Er ontstaat begrip voor elkaar, vertrouwen en erkenning, wat de verbondenheid tussen de deelnemers en hun gemeenschap versterkt (Conkova et al., 2024).

Door ouderen te betrekken bij interventies ontstaat begrip van hun wensen en behoeften

Signalen

Hoewel er geen blauwdruk is voor interventies die eenzaamheid bij oudere migranten kunnen verlichten, zijn er enkele belangrijke overwegingen die we niet over het hoofd mogen zien. Naar aanleiding van het onderzoek van Ten Kate (2023) willen we er één uitlichten. Omdat oudere migranten vaak vele (familie-)relaties om zich heen hebben, kan het soms lastig zijn om in te schatten of iemand zich eenzaam voelt. Daarbij kan taboe een belangrijke rol spelen. Vooral bij ouderen die islamitisch zijn of van een collectivistische wij-cultuur komen, kan het zijn dat men liever niet openlijk over onvervulde verwachtingen of conflicten binnen de familie praat. Het is daarom van cruciaal belang voor sociaal werkers om alert te zijn op mogelijke signalen van eenzaamheid en een lage kwaliteit van de sociale relaties. Dit kunnen bijvoorbeeld verzoeken om hulp zijn die nor-

maal gesproken binnen de familie zouden liggen, het gevoel hebben te veel alleen te moeten voorbereiden voor een familiebezoek, of zich niet begrepen voelen. In dergelijke situaties is het beste om empathisch te reageren, zodat een veilige omgeving wordt gecreëerd waarin deze gevoelens openlijk kunnen worden besproken. Er zijn ook enkele nuttige aanbevelingen te halen vanuit initiatieven die zich niet specifiek op oudere migranten richten. Deze zijn: toegankelijkheid van de welzijnslocatie, toegankelijkheid van vervoer en financiële bijdragen; aandacht voor de leefwereld, geloof en taal van ouderen; culturele sensitiviteit (bewustzijn van je eigen referentiekader en het loslaten van aannames); samenwerking tussen professionals en sleutelfiguren, evenals tussen organisaties in de wijk. Met deze aanbevelingen op zak kunnen sociaal werkers een bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid bij oudere migranten.

Rowan ten Kate werkt als docent sociologie bij de Universiteit Utrecht. Haar proefschrift (2023) focust op het beter begrijpen welke aspecten van sociale relaties van oudere migranten van Marokkaanse en Turkse origine een rol spelen bij het ervaren van eenzaamheid. Nina Conkova is als senior onderzoeker werkzaam bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. Zij verricht zowel wetenschappelijk als praktijkgericht onderzoek naar de zorg voor en welzijn van oudere migranten.

ONDERZOEKSMETHODEN

In haar proefschrift maakt Rowan ten Kate gebruik van verschillende databronnen, zoals de Sociaal Domein Index en Longitudinal Aging Study of Amsterdam, en de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld. Met deze schaal is door middel van indirecte vragen over sociale relaties de mate van eenzaamheid vast te stellen, zonder dat daarbij woorden als 'eenzaam' worden gebruikt.

In de afgelopen twee jaar hebben Nina Conkova en collega's vanuit Leyden Academy en Stichting RCOAK het programma 'Samen tegen Eenzaamheid' ontwikkeld en geëvalueerd. Het onderzoek bestond uit desk-research naar bestaande interventies rond eenzaamheid onder oudere migranten en participatief onderzoek naar de werkzame elementen en de impact van de onderliggend interventie Samen tegen Eenzaamheid. Daarbij werd gebruik gemaakt van participerende observaties, informele gesprekken met project- en groepsbegeleiders en deelnemers van het programma, en de Most Significant Change-methode.

Bronnen

- Conkova, N., Nanhekhan, S., Schouten R., & Kooij, S. (2024). *Interventiehandeling: Samen tegen Eenzaamheid met oudere migranten*. Leiden: Leyden Academy on Vitality and Ageing.
- Fokkema, T., & Van Tilburg, T. (2006). *Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Den Haag: NIDI.
- Klok, J., Van Tilburg, T. G., Suanet, B., Fokkema, T., & Huismans, M. (2017). National and transnational belonging among Turkish and Moroccan older migrants in the Netherlands: Protective against loneliness? *European Journal of Ageing*, 14(4), 341-351.
- Ten Kate, R. L. F. (2023). *Understanding loneliness among older migrants*. Dissertation. Groningen: University of Groningen.
- Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2018). Hogere eenzaamheid onder Marokkaanse en Turkse ouderen in Nederland: Op zoek naar een verklaring. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 49(6), 263-273.
- Verhage, M., Conkova, N., Leijts, J., & Lindenbergh, J. (2021). *Programma samen ouder worden: Een 3-jarige effect- en procesevaluatie [Programme Ageing Together: A 3-year impact and process evaluation]*. Leiden: Leyden Academy on Vitality and Ageing.
- Visser, M. A., & El Fakiri, F. (2016). The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness. *European Journal of Public Health*, 26(6), 977-983.

