

1e nieuwsbrief - augustus 2024

Lancering van het FRIEND Project: vriendschappen bevorderen het welzijn van oudere mensen



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



We zijn verheugd de lancering van het Europese FRIEND-project aan te kondigen, gefinancierd door Erasmus+. Het project omvat een partnerschap tussen Nederland, Italië, Spanje, Portugal en Polen.

Doelstellingen van het FRIEND-project

Het FRIEND-project heeft als doel een ervaringsgericht trainingsprogramma te ontwikkelen om de sociale vaardigheden van ouderen te verbeteren en daarmee het risico op sociaal isolement en eenzaamheid te voorkomen en/of te verminderen. Door sociale inclusie en de participatie van oudere mensen te bevorderen, verbetert hun welzijn. En dat is het streven van de partners met dit project.

Vriendschappen spelen een belangrijke rol in persoonlijk welzijn op alle leeftijden. Op latere leeftijd kunnen vriendschappen steun bieden en mensen helpen en ondersteunen bij belangrijke veranderingen in het leven, zoals pensionering of weduwschap, en bij het aanpassen aan nieuwe rollen. Ondanks de vele voordelen van vriendschappen, ervaren ouderen vaak sterke gevoelens van eenzaamheid of hebben ze het gevoel dat ze niet de steun en nabijheid krijgen, die ze nodig hebben van hun vrienden.

Inspiratie uit Nederland

Het FRIEND-project is geïnspireerd op het Friendship Enrichment Programme (FEP) dat in Nederland is ontwikkeld en getest door hoogleraar Nan Stevens (2001). Het FEP-programma bestond uit 11 sessies met een theoretisch gedeelte gevolgd door praktische en ervaringsgerichte oefeningen. Het FEP-programma werd getest op een groep van 40 vrouwen verdeeld in groepen van 8-10 deelnemers, in de leeftijd van 54 tot 73 jaar. Het experiment toonde aan dat de meeste deelnemers in staat waren om nieuwe vriendschappen te ontwikkelen of bestaande vriendschappen te verbeteren en hun eenzaamheid aanzienlijk te verminderen. Vervolgens werd een volledig online versie van het programma getest (Bouwman et al., 2016) met 239 personen, mannen en vrouwen boven de vijftig jaar. Het online FEP-programma bleek effectief in het verminderen van zowel sociale als emotionele eenzaamheid, maar er was een hoog uitvalpercentage (66% en 72%), waarschijnlijk vanwege de uitsluitend online modus.

De partners streven met het FRIEND-project naar een *blended* versie van het programma die de voordelen van de *face-to-face* versie combineert met die van de online versie. De partners kiezen voor een mix van offline (op locatie) en online activiteiten om zo de maximale betrokkenheid van de doelgroep te bevorderen.

Train-de-Trainer programma

Naast het FRIEND-programma streeft de projectgroep er ook naar om een lesprogramma te ontwikkelen dat speciaal is bedoeld voor professionals en geïnteresseerde vrijwilligers, zodat zij het FRIEND-programma kunnen implementeren bij senioren in hun wijk of buurt. Dit train-de-trainer programma is gericht op het verwerven van de nodige kennis en vaardigheden op het gebied van het aangaan van vriendschap.

Focusgroepen

In deze eerste maanden van het project zijn er focusgroepen gehouden met ouderen en professionals uit vijf Europese landen, met een dubbel doel:

- de echte behoeften en interesses van ouderen onderzoeken, met betrekking tot het aanleren van sociale vaardigheden en het bouwen aan vriendschap. Met als doel een programma te ontwikkelen dat echt is afgestemd op hun behoeften en interesses;
- de trainingsbehoeften van professionals onderzoeken voor de ontwikkeling van het train-de-trainer-programma.

De focusgroepen lieten een brede interesse zien van zowel ouderen als professionals in het concept van vriendschap. Het werd als zeer innovatief beschouwd om een programma te hebben dat over vriendschap gaat.

Vervolgstappen

In de komende maanden zullen de partners werken aan de ontwikkeling van het programma, geleid door de belangrijkste punten die naar voren kwamen tijdens de focusgroepen.

Meer informatie en op de hoogte te blijven van nieuws over het project? Bezoek onze website:

www.friendproject.eu