

# Sociale netwerken van ouderen krimpen niet, maar veranderen wel

ERIC SCHOENMAKERS & BIANCA SUANET

***Bij het ouder worden, wordt je wereld kleiner. Mensen om je heen overlijden waardoor je aansluiting verliest met je sociale netwerk. Dat is het bestaande beeld over veranderingen in sociale netwerken bij het ouder worden. Maar klopt dit beeld eigenlijk wel? Jarenlang onderzoek toont een veel genuanceerder en positiever beeld.***

## Ouder worden in de participatiesamenleving

Nederland wordt anno 2018 beschouwd als een participatiesamenleving. Dit betekent dat er van burgers verwacht wordt dat zij zoveel mogelijk zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun leven, zonder directe hulp van de overheid. De overheid heeft een verantwoordelijkheid als achterwacht, maar de verantwoordelijkheid ligt in eerste instantie bij de burger. Met de transitie naar een participatiesamenleving zijn sociale netwerken in toenemende mate van belang. In het geval van zorgvragen moeten burgers eerst een beroep doen op het eigen sociale netwerk om hieruit sociale steun of zorg te verkrijgen. Een veelgehoorde aanname is dat juist ouderen, een groep met relatief veel zorgvragen, vaak te maken hebben met een kleiner wordend sociaal netwerk gedurende het ouder worden. De consequentie daarvan zou kunnen zijn dat zij in de participatiesamenleving onvoldoende en veel minder dan voorheen ondersteund worden, en dus risico lopen dat hun behoefte aan zorg onvoldoende vervuld wordt.

De veronderstelde krimpende omvang van sociale netwerken van met name oudere

mensen wordt in het publieke debat wel vaker toegeschreven aan een toenemende individualisering van de samenleving. Het begrip ‘individualisering’ beschrijft het proces waarbij traditionele gemeenschappen zoals buurten, kerken en families aan kracht inboeten, waardoor zowel hun beschermende als ook belemmerende werking minder sterk is geworden. Het zelf vormgeven van je sociale leven op basis van eigen voorkeuren is daarmee belangrijker en noodzakelijker geworden. Het proces van individualisering roept vragen op over de omvang en samenstelling van de netwerken van ouderen. Als traditionele gemeenschappen uit deze netwerken aan kracht inboeten en mogelijk naar de achtergrond verdwijnen, kunnen oudere mensen in een participatiesamenleving dan voldoende sociale steun uit hun netwerk mobiliseren wanneer zij te maken krijgen met zorgvragen?

## Hoe groot is jouw sociale netwerk eigenlijk?

Stel een interviewer komt bij jou thuis en vraagt jou om iedereen op te noemen die deel uitmaakt van jouw netwerk. Hoeveel én welke mensen zou je noemen? Sinds de jaren '90

wordt aan de Vrije Universiteit Amsterdam onderzoek gedaan naar netwerkvang en netwerksamenstelling. Dit gebeurt in het kader van de Longitudinal Aging Study Amsterdam (Huisman et al., 2011). In dit onderzoek nemen getrainde interviewers sinds 1992 periodiek, met een interval van drie tot vier jaar, face-to-face vragenlijsten af bij telkens dezelfde oudere mensen. Hierbij wordt onder meer gevraagd naar het sociale, emotionele, cognitieve en lichamelijke functioneren bij het ouder worden. Dus ook naar de omvang en aard van het sociale netwerk van mensen. Door ouderen uit verschillende geboortejaren gedurende langere tijd te volgen, kun je veranderingen in de sociale netwerken van mensen over de tijd waarnemen.

Vaak wordt gedacht dat netwerken van ouderen klein zijn en bij het ouder worden bovendien krimpen. Eind jaren '90 toonde Van Tilburg al aan dat dit in Nederland niet het geval is en dat netwerken van oudere mensen doorgaans stabiel zijn in omvang. Gemiddeld genomen noemden ouderen met een leeftijd tussen de 55 en 85 jaar (gemiddeld zo'n 70 jaar) veertien mensen in hun sociale netwerk. De verschillen in netwerkvang, alsmede in de groei en krimp van netwerken tussen oudere individuen waren groot en varieerde van nul tot liefst 77 personen. Een dergelijke variatie komt waarschijnlijk bij sociale netwerken van mensen op alle leeftijden voor. Bij het ouder worden verandert wel de samenstelling van het sociale netwerk, maar dus niet de omvang. Er vallen mensen af én er komen mensen bij (Van Tilburg, 1998). De contactfrequentie, hoe vaak je contact hebt met de mensen in het netwerk, daalde wel bij het ouder worden. De ontvangen steun van het netwerk nam daarentegen toe, waarschijnlijk omdat er meer vraag naar steun is op hogere leeftijd.

In een recente studie tonen Suanet en Huxhold (2018) aan dat de netwerkvang van Nederlandse ouderen rond de pensioneringsleeftijd tegenwoordig zelfs stijgt. Ouderen uit de huidige generatie lijken een sterkere voorkeur en meer mogelijkheden te hebben voor het aanknopen en onderhouden van so-

ciale relaties in de jonge ouderdom. Waarschijnlijk investeren mensen tegenwoordig rond de pensioenleeftijd in hun sociale netwerk om de transitie van werkend naar niet-werkend leven op prettige wijze vorm te geven. Het sociale netwerk helpt hen deze overgang goed te doorlopen en biedt vervanging voor het sociale leven dat eerst meer verbonden was aan werk. De generaties geboren tussen 1928-1937 en 1938-1947, hadden toen ze 55 tot 64 jaar waren gemiddeld ongeveer vijftien netwerkleden. Drie jaar later had de generatie geboren tussen 1938-1947 gemiddeld achttien netwerkleden, terwijl de netwerkvang van de generatie geboren tussen 1928-1937 stabiel was gebleven. Deze stijging in netwerkvang weet de jongste generatie echter niet vast te houden na de gemiddelde pensioenleeftijd, waardoor het netwerk na verloop van tijd weer krimpt naar ongeveer de oorspronkelijk omvang van voor het pensioen. Op 72-jarige leeftijd is het verschil tussen de generaties volledig afwezig. Eerdere generaties Nederlandse ouderen kenden deze stijging in netwerkvang rondom de pensionering niet. Dit laat zien dat de veranderende sociale context waarin ouderen vandaag leven weerslag heeft op veranderingen in hun netwerkvang.

### Veranderingen in netwerkcompositie

Een sociaal netwerk kan omschreven worden als een groep van mensen waarmee een persoon duurzame banden onderhoudt en er sprake is van verbondenheid. Niet iedereen in het sociaal netwerk staat emotioneel even dichtbij een persoon. De positie in het sociale netwerk (emotioneel nabij of veraf) is natuurlijk van belang. Van mensen die verder van je af staan verwacht je andere en minder hulp dan van mensen die heel dichtbij je staan. De omvang van het sociale netwerk alleen zegt dus niet alles over de hoeveelheid hulp die je kan verwachten. Het type relatie en de mate waarin je een beroep op je netwerk durft te doen zijn ook van groot belang. Van Tilburg (1998) zag eind jaren '90 dat de omvang van netwerken gemiddeld genomen gelijk bleef over de periode van observatie, maar dat de

samenstelling wel veranderde gedurende de ouderdom. Gemiddeld genomen nam hij een stijging waar in het aantal familieleden en een daling van het aantal niet-familieleden in de sociale netwerken van oudere mensen. Ofwel, vrienden en kennissen verlieten het sociale netwerk en kleinkinderen en partners van kinderen en kleinkinderen vulden het netwerk aan.

De tijden zijn veranderd. Onderzoek uit 2011 toont aan dat jongere ouderen vaker én meer vrienden in hun sociale netwerk hebben dan hun leeftijdsgenoten van voorgaande generaties. Vriendschappen blijven tegenwoordig bovendien langer behouden in de sociale netwerken van ouderen dan in voorgaande generaties. Dit is in het bijzonder het geval bij vrouwen die beter in staat lijken te zijn sociale relaties over langere tijd te behouden (Stevens & Van Tilburg, 2011). Waar we in vroegere generaties zagen dat het aandeel niet-familieleden in het sociale netwerk vanaf ongeveer het zeventigste levensjaar sterk afnam, zien we dat dit voor de jongere generaties niet langer opgaat. Niet-familieleden blijven tot op latere leeftijd een groot deel (35 tot 40 procent) van het sociale netwerk uitmaken (Suanet, van Tilburg, & Broese van Groenou, 2013). Mogelijk dat veranderende normen ten aanzien van vriendschappen en familie het meer mogelijk maken om vriendschappen in het netwerk te houden. Natuurlijk blijft het de vraag hoe zich dat verder gaat ontwikkelen. Wellicht dat het aandeel vrienden in het sociale netwerk op latere leeftijd bij deze ouderen uit jongere generaties alsnog gaat afnemen. Feit is in ieder geval dat niet-familieleden tegenwoordig langer deel uit blijven maken van de sociale netwerken van ouderen dan voorheen, wat goed is voor de sociale integratie en het welzijn van ouderen.

### Sociale steun uit netwerken

De veranderingen in omvang en samenstelling van sociale netwerken is op zichzelf interessant, omdat deze veel inzicht geven in de mate van sociale integratie van Nederlandse ouderen. Maar in de huidige beleidscontext is een even belangrijke vraag ‘wat weten we uit

deze sociale netwerken te halen?’ Bieden sociale netwerken met meer niet-familieleden evenveel sociale steun en informele zorg als netwerken met meer familieleden? Vroeger ontvingen ouderen in netwerken met meer familieleden veel meer sociale steun dan ouderen met netwerken met veel niet-familieleden. Tegenwoordig is dat verschil veel kleiner. Netwerken met meer niet-familieleden bieden over de generaties heen zelfs méér sociale steun aan, niet alleen emotionele steun (advies etc.), maar ook instrumentele steun (klusjes in huis, vervoer etc.) (Suanet & Antonucci, 2016). Uiteraard is het de vraag of netwerken met veel niet-familieleden voldoende sociale steun kunnen blijven bieden tot op hoge leeftijd en dus ook voor de alleroudsten. De tijd zal het leren, maar er lijkt vooralsnog weinig reden tot zorg omtrent sociale steun. Qua informele zorg is het beeld over niet-familieleden wel iets minder gunstig. Bij het geven van informele zorg aan ouderen lijken familieleden nog steeds het leeuwendeel voor de rekening te nemen. Niet-familieleden lijken niet in te stappen om meer informele zorg aan ouderen te verlenen, ondanks dat dit misschien meer noodzakelijk is omdat steeds meer ouderen minder familieleden hebben. Hier zit dus een mogelijk risico voor de toekomst als het gaat om de haalbaarheid van de participatiesamenleving.

### Het aandeel ‘vrienden’ in sociale netwerken neemt toe

Wat kunnen we op basis van al deze gegevens concluderen? Een beperkte groep ouderen heeft een zeer klein en weinig divers netwerk en zij zijn nog steeds zeer kwetsbaar voor het ontvangen van voldoende sociale steun (Suanet, Broese van Groenou, & Van Tilburg, 2017). Echter, het beeld van alleen maar krimpende netwerken bij een stijgende leeftijd in de ouderdom is gemiddeld genomen onjuist. Sommige netwerken krimpen, andere netwerken groeien. Daarbij valt op dat het aandeel niet-familieleden in sociale netwerken van oudere mensen relatief steeds groter wordt ten opzichte van vroeger. Vrienden en kennissen blijven langer behouden in sociale

netwerken van oudere mensen. Netwerken met veel vrienden en kennissen bieden bovendien gemiddeld genomen meer sociale steun over de generaties heen. Individualisering wordt wel eens een 'vloek' genoemd, maar mogelijk is het juist een 'zegen' omdat mensen nu meer dan voorheen zelf mogen bepalen wie deel uit maakt van het sociale netwerk en hoe men het sociale leven inricht. Oudere mensen van huidige generaties maken hier graag gebruik van, zo blijkt!

## Literatuur

- Stevens, N. L., & Van Tilburg, T. G. (2011). Cohort differences in having and retaining friends in personal networks in later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 24-43.
- Suanet, B., & Antonucci, T. C. (2016). Cohort differences in received social support in later life: The role of network type. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(4), 706-715.
- Suanet, B., Broese van Groenou, M., & Van Tilburg, T. (2017). Social network type and informal care use in later life: a comparison of three Dutch birth cohorts aged 75-84. *Ageing & Society*, 1-22.
- Suanet, B., van Tilburg, T. G., & Broese van Groenou, M. I. (2013). Nonkin in older adults' personal networks: More important among later cohorts? *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 633-643.
- Van Tilburg, T. (1998). Losing and gaining in old age: Changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53(6), S313-S323.

## Over de auteurs

*Eric Schoenmakers* is docent en onderzoeker aan de opleiding Toegepaste Gerontologie, Fontys Hogeschool voor Mens en Gezondheid, bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Gerontologie, NVG-KNOWS en tevens redactielid van Gerōn.

*Bianca Suanet* is universitair docent aan de Afdeling Sociologie van de Vrije Universiteit Amsterdam en bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Gerontologie, NVG-KNOWS.

## GESIGNALEERD

### Congres: Werken met kwetsbare ouderen

Op 10 oktober 2018, van 9.30-16.30 uur in De Reehorst te Ede. Kosten: € 229,00. Meer informatie: <https://www.nursing.nl/congressen/kwetsbare-ouderen/#Overzicht>

Verpleegkundigen of verzorgenden komen ze dagelijks tegen in hun werk: ouderen met lichamelijke, psychische en sociale problemen en ongemakken. Ouderen die vaak alle hulp afwijzen en de zorg mijden. Kwetsbare ouderen hebben in een vroeg stadium de juiste ondersteuning en zorg nodig, zodat zij niet op de eerste hulp belanden en de acute zorg overspoelen. Bij tijdige ondersteuning en ingrijpen kunnen deze ouderen langer hun zelfstandigheid behouden, om zo op een menswaardige manier oud te worden. Maar wat is kwetsbaarheid precies? Wie hebben er last van? En hoe is het tijdig te herkennen?