

# Samen tegen eenzaamheid

Naar een structurele  
en preventieve aanpak



Deze beleidspaper kwam tot stand op initiatief van *Lise Switsers* en collega-onderzoekers *Leen Heylen* en *Dorien Gryp* van het Expertisecentrum *Zorg en Welzijn, Thomas More* en met de belangrijke bijdrage van volgende onderzoekers:

*Sarah Devos, Maaike Paredis, Valentien Taeldeman en Katrijn Delaruelle, UGent*

*Hannelore Stegen, Freya Häussermann, Sarah Dury, Eva Dierckx en Liesbeth De Donder, Society and Ageing Research Lab (SARLab), Vrije Universiteit Brussel (VUB)*

*Jan Claeys, Inge Verhaegen (Resokit) en Els Messelis, Odisee Hogeschool*

*Jasper De Witte, Wouter Schepers, Tine Van Regenmortel en Jozef Pacolet, HIVA, KULeuven*

*Haïke Delafontaine, Dries Van Gasse en Dimitri Mortelmans, Universiteit Antwerpen (UA)*

THOMAS  
MORE

UNIVERSITEIT  
GENT

HEDERA  
Universiteit Gent

VUB SARLab SOCIETY & AGEING  
RESEARCH LAB

KU LEUVEN HIVA  
ONDERZOEKINSTITUUT VOOR  
ARBEID EN SAMENLEVING

University of Antwerp  
Centre for Population  
Family and Health

Odisee  
DE CO-HOGESCHOOL

RESOKIT  
CONNECTEREN MET DE BUURT

## Samen tegen eenzaamheid: naar een structurele en preventieve aanpak

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Het is een gevoel dat vele mensen kennen, maar het is ook complex. De Warmste Week heeft het onderwerp terecht op de maatschappelijke agenda gezet. Hoewel eenzaamheid een persoonlijk gevoel is, is het geen persoonlijk probleem. De oorzaken van eenzaamheid overstijgen het individu. Er zijn heel wat maatschappelijke redenen waardoor mensen zich eenzaam voelen, onze maatschappij maakt mensen eenzaam.

Mensen, middenveld en beleid kunnen dan ook een cruciale rol spelen in de preventie en aanpak van eenzaamheid. Als consortium van onderzoekers bundelden we onze krachten om de nieuwe Vlaamse en Brusselse regeringen die in de startblokken staan enkele speerpunten voor een structureel beleid tegen eenzaamheid aan te reiken.

### 1. “Eenzaamheid, het is dikwijls niet zo eenduidig”: Een meerlagig complex begrip

Eenzaamheid duidt op een subjectief gemis in iemands sociale relaties. Eenzaamheid is dus niet hetzelfde als sociaal isolement, waarbij iemand een zeer beperkt aantal sociale contacten in diens leven heeft.

Vaak wordt eenzaamheid gezien als een eenduidige ervaring, als iets dat voor iedereen hetzelfde voelt. Alsof er één soort eenzaamheid zou zijn. Dat idee klopt niet. Zo kan eenzaamheid tijdelijk of situationeel zijn, maar ook chronisch van aard. Daarnaast kan ook de intensiteit en de oorzaak anders zijn. Over het algemeen zijn onderzoekers het eens over drie soorten eenzaamheid: sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid:

- **Sociale eenzaamheid** verwijst naar een gemis van betekenisvolle contacten met een bredere kring van mensen zoals vrienden, burens, collega's, mensen met zelfde interesses.
- **Emotionele eenzaamheid** wortelt in de onvervulde behoefte om diepere gevoelens, een emotionele hechte relatie met iemand te delen: je partner, een beste vriend, hechte familie.
- **Existentiële eenzaamheid** ontstaat vanuit het gevoel dat het leven aan zin en betekenis ontbreekt en vertaalt zich in het gevoel dat je bestaan willekeurig of zelfs overbodig is. Vragen zoals: Wat doe ik hier? Welke rol heb ik te vervullen? Waarom leef ik? Wat is de zin van dit alles?,... komen naar boven. Het gaat hier om het gemis aan een doel, zin van het leven en van sociale relaties.

Hoewel deze verschillende soorten eenzaamheid elk aandacht verdienen, wordt in de praktijk vooral aandacht besteed aan sociale eenzaamheid. Als we de aandacht op eenzaamheid correct willen richten, moeten we ook oog hebben voor emotionele en existentiële eenzaamheid. Dat zijn andere doelen en er zijn dus andere acties voor nodig om aan die types van eenzaamheid iets te kunnen doen. Aan welke soorten eenzaamheid wil je werken en wat ga je daarvoor doen?



## 2. Onderschat eenzaamheid niet

Recente cijfers van Statbel tonen aan dat 9,1% van de Belgen tussen 16 en 74 jaar zich de afgelopen 4 weken in 2024 meestal tot altijd eenzaam voelde, 24,2% soms. In totaal voelde 33,3% zich in meer of mindere mate eenzaam de afgelopen 4 weken. Deze cijfers laten zien dat eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen voorkomt:

Leeftijdsgroep	Soms	Meestal tot altijd
18-24 jaar	24,3%	6,8%
25-49 jaar	25,4%	9,5%
50-64 jaar	22,9%	9,6%
65-74 jaar	23,8%	10,2%

Eenzaamheid heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid, zoals een verhoogd risico op hartritmestoornissen, depressie, angststoornissen en cognitieve achteruitgang. Daarnaast heeft het ook aanzienlijke economische implicaties. Cijfers wijzen erop dat eenzaamheid in België jaarlijks leidt tot directe kosten van ongeveer 3,2 miljard euro (o.a. voor medische zorg door huisartsen, farmacologie), en tussen 2 en 10 miljard euro indirecte kosten (o.a. via de werkgelegenheidsgraad, levensstijlfactoren, mortaliteit) met zich meebrengt<sup>1</sup>. De omvang van deze kost dreigt daarmee vergelijkbaar te worden met gezondheidsrisico's als roken, alcoholmisbruik en obesitas.

## 3. Eenzaamheid: geen individueel probleem, maar een maatschappelijk fenomeen

Eenzaamheid is een onzichtbaar, subjectief gevoel. Vaak wordt het probleem vanuit een individueel perspectief bekeken: het is een persoonlijk gevoel en er wordt enkel naar de individuele oorzaken gekeken. Dit maakt dat we vaak de oplossing bij de persoon zelf leggen ("Ga vrijwilligerswerk doen", "maak een praatje met iemand", "kom onder de mensen",...). Beleidsmakers en hulpverleners zien eenzaamheid vaak als een persoonlijk tekort en kijken dikwijls niet verder. Bovendien kan deze individuele bril zelfs het gevoel van eenzaamheid versterken.

---

<sup>1</sup> Pacolet, J., Rodríguez Cabrero, G., Sosvilla-Rivero, S. (2023) CHAPTER 2 THE ECONOMIC COST OF THE LONELINESS OF OLDER PERSONS. In De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (eds.), Fostering Strengths and Connections for an Age-Friendly Society. Leuven University Press.



Deze kijk op eenzaamheid negeert echter de bredere maatschappelijke omstandigheden die bijdragen aan eenzaamheid. De maatschappelijke eenzaamheidsmakers kunnen we onderverdelen in (1) maatschappelijke ongelijkheden en (2) onze maatschappelijke beeldvorming. Beide blijven al te vaak uit ons blikveld, waardoor we als samenleving verzanden in een enge, individuele kijk op eenzaamheid en de aanpak ervan.

### 3.1. Maatschappelijke ongelijkheden als bron van eenzaamheid

Eenzaamheid komt niet gelijk voor bij iedereen. Mensen in kwetsbare groepen, zoals mensen in armoede, migranten, alleenstaanden, mensen met gezondheidsproblemen, seksuele minderheden, personen met een beperking, werklozen en mantelzorgers, hebben een groter risico om zich eenzaam te voelen. Deze groepen ervaren vaak sociale uitsluiting, discriminatie en hebben minder toegang tot hulp en steun. Het is belangrijk dat we als samenleving een aanpak kiezen die niet alleen de individuele ervaring van eenzaamheid erkent, maar ook kijkt naar de maatschappelijke factoren die eraan bijdragen, zoals armoede, de buurt waar je woont en discriminatie. Gelijke kansen om sociale contacten te ontwikkelen en te onderhouden zijn essentieel.

#### Armoede en sociale uitsluiting als belangrijke factor

Armoede is een belangrijke factor bij het ontstaan van eenzaamheid. Het gevoel van eenzaamheid neemt toe naarmate de armoedegraad stijgt. Armoede en sociale uitsluiting zorgen ervoor dat mensen minder mogelijkheden hebben om deel te nemen aan sociale activiteiten, zoals vrijetijdsbesteding en mobiliteit. Ze leiden ook tot extra druk en stress in gezinssituaties en sociale relaties.

- Maak beleid dat armoede en sociale uitsluiting bestrijdt en houd nieuwe beleidsvoorstellen tegen het licht met betrekking tot armoede en sociale uitsluiting.

#### Migratie verdient meer aandacht

Mensen met een migratieachtergrond, zowel eerste-generatie (mensen die zelf zijn gemigreerd) als tweede-generatie (mensen van wie de ouders zijn gemigreerd), lopen een hoger risico op eenzaamheid dan mensen zonder migratieachtergrond. Vooral eerste-generatie migranten die na hun 18e in België komen, blijken kwetsbaarder voor eenzaamheid dan degenen die op jongere leeftijd aankwamen. Ook onder jongeren met een migratieachtergrond zien we een hoger risico op sociale en emotionele eenzaamheid.

- Zet in op het tegengaan van sociale uitsluiting en discriminatie. Ontwikkel initiatieven die sociale netwerken versterken en ondersteuning bieden voor kwetsbare groepen, met de nodige aandacht voor personen met een migratieachtergrond.



### De lokale omgeving, de buurt als hefboom

De bredere omgeving, de plaats waar je woont, speelt een niet te onderschatten rol. En dit niet alleen in het ontstaan, maar ook in de preventie en aanpak van eenzaamheid. Bepaalde kenmerken van je woonomgeving kunnen dan weer eenzaamheid versterken. Denk aan slechte mobiliteit en toegankelijkheid en de afwezigheid van diensten, lokale handelaars en sociale activiteiten. Eenzaamheid gaat dus ook over de kwaliteit van je woonomgeving, en deze is eveneens ongelijk verdeeld.

Zogenaamde 'derde plaatsen' zijn toegankelijke fysieke plaatsen om tijd door te brengen. Onder meer cafés, kapsalons, bibliotheken, winkels en parken zijn potentiële omgevingsbronnen om eenzaamheid aan te pakken. Het zijn plekken waar mensen elkaar kunnen tegenkomen, nieuwe mensen leren kennen, een goeiedag zeggen. Ze bieden ook plaatsen om gewoon 'onder de mensen' te zijn.

Initiatieven zoals zorgzame buurten kunnen een sterke bijdrage leveren tegen eenzaamheid. In zorgzame buurten ontmoeten mensen elkaar niet alleen, maar kan ook verbinding ontstaan, van waaruit een zorgzame houding groeit, die een belangrijke buffer vormt tegen eenzaamheid. Naast de interactie tussen burgers, ontstaan ook 'zorgnetwerken'. Dit gaat dan niet alleen over de klassieke zorg zoals de huisarts en de wijkverpleging, maar ook over andere welzijnsorganisaties, of andere sectoren als onderwijs, cultuur en vrijetijd, die een rol kunnen spelen.

Daarnaast mag de beleidsmatige rol van stedenbouw en ruimtelijke planning, wonen en mobiliteit niet onderschat worden. Het is nog onontgonnen terrein in eenzaamheidsbeleid. Het zijn allen 'mogelijkmakers', maar ook grote potentiële ongelijkmakers als het op eenzaamheid aankomt.

- Heb oog voor de rol van de nabije omgeving en de publieke ruimte, waar mensen wonen.

### 3.2. Maatschappelijke beeldvorming als bron van eenzaamheid

Niet alleen de sociale uitsluiting speelt een rol, maar ook de manier waarop we als samenleving naar eenzaamheid kijken is een belangrijke oorzaak. Hoe we eenzaamheid erkennen en begrijpen op maatschappelijk niveau, beïnvloedt ook het risico dat iemand zich eenzaam voelt. Als we in onze samenleving geen aandacht besteden aan eenzaamheid, blijft de eenzaamheid van individuen vaak onzichtbaar en kan deze zelfs verergeren.



Houd rekening met het levensverhaal van mensen

We associëren eenzaamheid nog al te vaak met ouderen. Veel beleid en interventies focussen dan ook op ouderen. Mensen kunnen echter vanaf jonge leeftijd al eenzaam zijn. Eenzaamheid is bovendien geen momentopname. Niet alleen de huidige situatie beïnvloedt iemands eenzaamheid, maar ook gebeurtenissen uit het verleden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan trauma's in de jeugd, verhuis, scheiding of het verlies van een dierbare. Deze kunnen jaren na datum nog hun effect hebben.

- Eenzaamheid kan voortkomen uit verschillende gebeurtenissen gedurende iemands leven. Houd rekening met de levensverhalen van mensen in het beleid tegen eenzaamheid.

### Doorbreek het stigma en schuw taboes niet

Vaak spelen gevoelens van verlies een grote rol bij eenzaamheid: het verlies van dierbaren, het verlies van zingeving, of het verlies van eigenwaarde en vaardigheden. Daarom is het belangrijk om aandacht te hebben voor eenzaamheid in tijden van sterven, rouw en verlies. Helaas wordt eenzaamheid vaak als een taboe gezien, waardoor het moeilijk is om erover te praten. Zelfs professionele hulpverleners en vrijwilligers kunnen zich ongemakkelijk voelen om dit onderwerp aan te snijden. Bovendien hangt er nog steeds een stigma op eenzaamheid. Eenzaamheid maakt je zielig, waardoor we mensen met eenzaamheid goedbedoeld willen helpen. Terwijl net van betekenis zijn voor anderen, waardering krijgen, erbij horen, helpend is tegen eenzaamheid.

Daarnaast zorgen andere taboes in onze samenleving, zoals die rond LGBTQIA+, zelfdoding en pesten, ervoor dat mensen zich isoleren en zich 'anders' voelen, wat hun eenzaamheid vergroot.

- Doorbreek het stigma rond eenzaamheid en maak de onderwerpen eenzaamheid, sterven, verlies en rouw bespreekbaar in onze samenleving.

## 4. De noodzaak van preventie en collectieve actie

### Een pleidooi voor een preventieve aanpak

De manier waarop mensen omringd zijn tijdens een verlieservaring of een periode van eenzaamheid is heel belangrijk voor hoe ze daarmee omgaan. Wanneer ze voldoende middelen, kansen, sociale netwerken en ondersteunende structuren in de buurt hebben, kunnen ze makkelijker hun weg vinden naar hulp en ondersteuning. Dit is essentieel om het risico op vereenzaming te verkleinen. Als samenleving moeten we alert zijn op mensen die moeilijke situaties doormaken; dat is een belangrijke manier om eenzaamheid te voorkomen.

- Zodra mensen in een situatie van chronische eenzaamheid terechtkomen of een zeer beperkt sociaal netwerk hebben, wordt het veel moeilijker om hen te bereiken en hen de juiste hulp te bieden. Maak daarom werk van een degelijk preventiebeleid.



## Een pleidooi voor een gezamenlijke aanpak

Eenzaamheid aanpakken is een gezamenlijke inspanning. Het vraagt om samenwerking tussen verschillende betrokkenen. We hebben een goed doordachte, gestructureerde en interdisciplinaire samenwerking nodig tussen betrokken buurtbewoners, een ambitieus lokaal beleid en een goed functionerend middenveld.

- Als we inclusie en levenskwaliteit als uitgangspunt nemen, moeten we de grenzen tussen verschillende beleidsdomeinen en overheidsdiensten overstijgen. Dit moet vooral op lokaal niveau gebeuren, maar ook binnen de Vlaamse en federale beleidsstructuren.

### Conclusie

Maar liefst 1 op de 3 Belgen voelt zich soms tot vaak eenzaam. Bijna 1 op 10 volwassenen voelt zich vaak eenzaam. Dit is een aanzienlijk aantal. De impact van eenzaamheid op individuen en de maatschappij is groot en mag niet onderschat worden. Hoewel er steeds meer aandacht is voor eenzaamheid, zoeken we vaak de oorzaak en de oplossing bij de persoon zelf. Echter, sociale uitsluiting, onze kijk op eenzaamheid, en de stigma's en taboes in de samenleving en de organisatie van beleid en middenveld zijn allemaal belangrijke factoren die verder reiken dan het individu.

Als we deze beleidsmatige- en maatschappelijke oorzaken serieus nemen en tegelijkertijd oog hebben voor preventieve maatregelen, kunnen we werken aan een structureel beleid tegen eenzaamheid. De opmaak van nieuwe federale, Vlaamse en lokale beleidsplannen is hiervoor het uitgelezen moment. Als consortium delen we graag onze aanbevelingen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, en staan we altijd open voor verder gesprek hierover.

### Meer lezen? Meer weten?

De Donder, L., Hoens, S., Stegen, H., Kint, O., & Smetcoren, A.-S. (2021). Lokaal samenwerken in zorgzame buurten. Fonds Dr. Daniël De Coninck, Koning Boudewijnstichting.

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (2023) *Fostering Strengths and Connections for an Age-Friendly Society*. Leuven University Press.

Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2024). Ouder worden en eenzaamheid – Invloeden uit de leef- en wooncontext. In D. Verté, J. Vranken, P. De Decker, & R. Crivit (Eds.), *Recht op grijs. Bouwen aan ouderenbeleid*. Gompel&Svacina.

Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2023). Navigating the theoretical landscape of loneliness research: How interdisciplinary synergy contributes to further conceptualizations. *Journal of Family Theory & Review*, 15(1), 11-37.



Delaruelle, K. (2023). Migration-related inequalities in loneliness across age groups: a cross-national comparative study in Europe. *European Journal of Ageing*, 20(1), 35. DOI: 10.1007/s10433-023-00782-x

Deleu H., Claeys J., Meys F., Verhaegen I., Vos E. (2019). Buurtgericht werken: Hoe kunnen Brusselse welzijnsorganisaties de netwerken van hun buurt versterken om sociaal isolement van kwetsbare burgers tegen te gaan? Literatuurstudie van het Resokit Project. Brussel: Odisee Hogeschool.

Devos, S., Schrijvers, K., Dierckens, M., Van Cauwenberg, J., Deforche, B., Derluyn, I., & Delaruelle, K. (2024). At risk or resilient? Examining the effects of having a migration background on mental and social wellbeing outcomes amongst adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1).

Messelis, E. (2023) in samenwerking met Leen Heylen & Lise Switsers. Verbonden in eenzaamheid. Een levensdans langs diepmenselijke ervaringen. Garant Uitgeverij.

Schepers, W., Häussermann, F., Gryp, D., Heylen, L., De Witte, J. (2024). Ruimte maken voor eenzaamheid. Waar je woont doet ertoe. In D. Verté, J. Vranken, P. De Decker, & R. Crivit (Eds.), *Recht op grijs. Bouwen aan ouderenbeleid*. Gompel&Svacina.

Stegen, H., Duppen, D., Savieri, P., Stas, L., Pan, H., Aartsen, M., Callewaert, H., Dierckx, E., & De Donder, L. (2024). Loneliness prevalence of community-dwelling older adults and the impact of the mode of measurement, data collection, and country: A systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 36(9), 747-761.

Switsers, L. & Heylen, L. (2023). Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart.

Switsers, L., Stegen, H., Dierckx, E., Heylen, L., Dury, S., & De Donder, L. (2023). Life stories from lonely older adults: the role of precipitating events and coping strategies throughout the lifecycle. *Ageing and Society*, 1–24.

Verhaegen, I., Clever, J., Claeys, J. en Hellinckx, L. (2024). De binnenkant van sociaal isolement. Conclusies uit het actieonderzoek en aanbevelingen voor organisaties en beleid. Brussel: Odisee Hogeschool.

