



Aan de staatssecretaris Langdurige en Maatschappelijke Zorg

Datum: 10 april 2025
Betreft: advies Wetenschappelijke adviescommissie
Eenzaamheidsbeleid

Geachte mevrouw Maeijer,

In december 2023 brachten wij aan uw ambtsvoorganger een advies uit ten behoeve van de formulering van een 'sociaal-netwerkadvis'. We stelden in dat advies vast dat er alle reden is om een 'sociaal-netwerkadvis' te formuleren, naar analogie van, en in aanvulling op, de welbekende voedings- en beweegrichtlijnen: een advies bedoeld om mensen ervan te doordringen dat hun sociale relaties minstens zo belangrijk zijn voor hun gezondheid als niet roken, gezond eten en genoeg bewegen en om hen te stimuleren 'gezond sociaal gedrag' te ontwikkelen. We stelden zelf een eerste versie voor van dat sociaal-netwerkadvis. Het advies richt zich direct tot de individuele inwoners van Nederland, maar indirect, net als de voedings- en beweegrichtlijnen, tot een groot aantal andere actoren, die ieder voor zich een rol kunnen spelen in de bevordering van een gezonde leefstijl: via landelijk en gemeentelijk overheidsbeleid, onderwijs, zorg en ondersteuning, media en andere kanalen.

We realiseerden ons echter dat zo'n impliciete oproep aan niet nader gespecificeerde 'andere actoren' weinig effect zou sorteren. Daarom bevalen we de staatssecretaris niet alleen aan 'het sociaal-netwerkadvis uit te dragen', maar ook een langetermijnbeleid te ontwikkelen dat erop gericht is gezond sociaal gedrag in de gehele samenleving te bevorderen en daarmee eenzaamheid en sociaal isolement en alle nare gevolgen van dien terug te dringen. We kondigden aan te werken aan een advies met aanbevelingen voor de vormgeving van zulk 'eenzaamheidsbeleid'. Het advies dat wij bij deze aan u uitbrengen is hiervan het resultaat.

Achtereenvolgens gaan we in op de begrippen eenzaamheid en sociaal isolement en op de prevalentie en de oorzaken van eenzaamheid. We bespreken het doel en de subdoelen, waarop eenzaamheidsbeleid zich onzes inziens zou moeten richten, de werkzame elementen waarvan het zich kan bedienen en drie beleidsterreinen die tot nu toe minder aandacht hebben gekregen dan ze verdienen. Tot besluit formuleren we drie aanbevelingen.

Eenzaamheid en sociaal isolement

Onder eenzaamheid verstaan we: de subjectieve ervaring van een gemis aan (kwaliteit van) verbondenheid. We onderscheiden drie, onderling samenhangende, hoofdvormen van eenzaamheid:

- sociale eenzaamheid: het gemis aan betekenisvolle relaties met een grotere groep van mensen;
- emotionele eenzaamheid: het gemis van een emotioneel hechte band met een of meer vertrouwenspersonen, bijvoorbeeld een partner of hartsvriend(in);
- existentiële eenzaamheid: het gevoel 'er niet bij te horen', 'buitengesloten te zijn' of 'er niet toe te doen', een gemis aan verbondenheid met de wereld of een ervaring van zinloosheid.

Bij de derde vorm, de existentiële eenzaamheid, is dus niet noodzakelijkerwijs een gemis aan concrete relaties met aanwijsbare personen in het geding, maar een meer algemeen gemis aan verbondenheid.

Eenzaamheid is iets anders dan sociaal isolement. Sociaal isolement is het objectieve gegeven van een klein aantal sociale contacten en relaties; eenzaamheid is de subjectieve ervaring van een gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties of verbondenheid. Sociaal isolement kan verschillende oorzaken hebben. Het kan een vrije keuze zijn: mensen kiezen soms bewust voor een leven in afzondering. Het gaat dan in de regel niet gepaard met eenzaamheid. Vaker is het de uitkomst van een proces van zich terugtrekken en afzonderen, als manier om met ernstige eenzaamheid om te gaan. Het kan ook het resultaat zijn van een proces van sociale uitsluiting, of van ingrijpende gebeurtenissen die mensen volledig terugwierpen op zichzelf en waarvoor ze geen oplossing wisten te vinden.¹

De prevalentie van eenzaamheid

In ons eerste advies, over de monitoring van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, gingen we in op de gegevens over het vóórkomen van eenzaamheid in Nederland die uit verschillende bronnen voorhanden zijn. We concludeerden dat geen van de beschikbare onderzoeken er aanspraak op kon maken dé prevalentie van eenzaamheid op een bepaald moment te meten en dat ook binnen de onderzoeken – vooral door de mogelijkheid van selectieve non-respons, die kan verschillen tussen verschillende groepen en in de tijd – voorzichtigheid geboden is bij het interpreteren van prevalentiecijfers voor diverse groepen en momenten. Zes jaar later staat die conclusie nog recht overeind.²

Intussen zijn er nieuwe onderzoeken bijgekomen, onder andere onderzoek naar eenzaamheid bij kinderen en jongvolwassenen in Nederland en naar eenzaamheid in alle 27 landen van de Europese

¹ Machielse A, Duyndam J. Strategies of socially isolated older adults: Mechanisms of emergence and persistence. *Journal of Aging Studies* 2020; 53: 100850. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100852>

² Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid. Advies Monitoring actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, 7 maart 2019.

Unie.^{3,4,5,6,7} Ook hebben we een ander, al langer lopend onderzoek beter in beeld gekregen.⁸ Het interpreteren en wegen van de beschikbare gegevens over de prevalentie van eenzaamheid in Nederland is er niet makkelijker op geworden. Ten gevolge van verschillen in onderzoeksopzet – zoals verschillen in steekproeftrekking, in wijze van dataverzameling en in keuze van meetinstrument en van ‘drempelwaarde’, waarboven van eenzaamheid sprake is – meten verschillende onderzoeken verschillende prevalenties van eenzaamheid. Zo vond de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen dat in 2022 van de mensen van achttien jaar en ouder in Nederland ruim veertien procent ‘zeer sterk eenzaam’ was.⁹ Het onderzoek Sociale Samenhang en Welzijn vond bij mensen van vijftien jaar en ouder in 2023 een prevalentie van ‘sterke eenzaamheid’ van bijna elf procent.¹⁰ De EU Loneliness Survey stelde vast dat in 2022 negen à tien procent van de Nederlandse volwassenen zich ‘altijd of meestal eenzaam’ voelde.⁷ In de drie Nederlandse onderzoeken onder kinderen lopen de schattingen van het percentage dat ‘vaak’ of ‘meestal’ tot ‘altijd’ eenzaam is wat minder uiteen: ze liggen in alle drie voor kinderen van negen tot en met zestien jaar rond de tien procent.⁴⁻⁶

Interessanter dan de prevalentie van eenzaamheid in een bepaalde bevolkingsgroep op een bepaald moment, is de vraag hoe die prevalentie zich in de loop van de tijd ontwikkelt. Voor de beantwoording van die vraag bieden onderzoeken waarin in de loop van de tijd telkens nieuwe steekproeven uit de bevolking getrokken worden, zoals de Gezondheidsmonitor en het CBS-onderzoek Sociale Samenhang en Welzijn, maar beperkt houvast. Informatiever zijn langlopende onderzoeken waarin dezelfde populatie gedurende langere tijd wordt gevolgd, met periodieke aanvullende steekproeven om veroudering, uitdunning en uiteindelijk uitsterven van de studiepopulatie tegen te gaan. Van dit soort longitudinale onderzoeken zijn er in Nederland twee waarin onder meer eenzaamheid gemeten wordt. Uit een recente analyse van die beide onderzoeken blijkt dat de prevalentie van eenzaamheid in Nederland, naar zich nu laat aanzien, de afgelopen jaren in de meeste leeftijdsgroepen niet spectaculair is gestegen. Bij mensen van 65 jaar en ouder zou zelfs sprake kunnen zijn van een lichte daling, met name van emotionele eenzaamheid. In jongere leeftijdsgroepen en vooral onder de jongvolwassenen is, in elk geval sinds 2008, wel een licht stijgende trend te zien.¹¹

³ Resultaten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen | RIVM.

⁴ Boer M, van Dorsselaer S, de Looze M. HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht, 2022.

⁵ Eenzaamheid | Regionaal | Jongeren | Volksgezondheid en Zorg.

⁶ Sondeijker F, Maes M, Arslan I. Hoe kunnen we eenzaamheid voorkomen? Eenzaamheid onder kinderen van 10-15 jaar: Een onderzoek naar oorzaken, gevolgen en oplossingsrichtingen. Kinderpostzegels, 2024.

⁷ Mauri C, Barjaková M, Berlingieri F. Measuring Loneliness: The European Union Loneliness Survey Covering 27 European Countries. In: Schnepf SV, d’Hombres B, Mauri C. Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions. Springer, 2024: 13-39. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>

⁸ We doelen op het LISS-onderzoek, waarvan de eenzaamheidsdata zijn geanalyseerd in een recente publicatie, zie noot 11.

⁹ Eenzaamheid: volwassenen | De Staat van Volksgezondheid en Zorg

¹⁰ 1 op de 10 mensen sterk eenzaam in 2023 | CBS 26-9-2024

¹¹ van Tilburg T. Residual loneliness in the Netherlands after the COVID-19 pandemic: An application of the single interrupted time series design with pre-, peri- and post-pandemic observations. Public Health 2024; 237: 238-244. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.10.023>

Geen epidemie, wel een zorgelijke ontwikkeling

Al met al is er in Nederland geen sprake van een ‘epidemie van eenzaamheid’. Eenzaamheid is sowieso geen ziekte, maar ook geen verschijnsel dat snel om zich heen grijpt en de samenleving dreigt te ontwrichten. Dat neemt niet weg dat het gegeven dat zovelen in Nederland eenzaamheid ervaren, wel degelijk vraagt om actie: actie die we de afgelopen jaren in het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid gelukkig volop gezien hebben, maar die, zo moeten we helaas ook constateren, niet voldoende is geweest om de prevalentie van eenzaamheid te verlagen.¹² Bovendien vinden we de geleidelijke toename van eenzaamheid onder jongvolwassenen zorgwekkend. Een langjarige maatschappelijke trend is niet zomaar om te buigen en we weten dat eenzaamheid op jonge leeftijd gepaard gaat met minder zelfvertrouwen en een minder soepele omgang met leeftijdgenoten: dingen die het hele verdere leven kunnen doorwerken.^{13,14}

De prevalentie van eenzaamheid op zichzelf blijft hoe dan ook lastig te wegen. Voorbijgaande eenzaamheid hoort bij het leven en kan heel nuttig zijn, bijvoorbeeld als beweegreden om te investeren in bestaande relaties of nieuwe aan te gaan. Het is vooral de chronische én sterke eenzaamheid die negatief uitwerkt – zowel voor de gezondheid en welzijn van de mensen zelf die eronder lijden, als, doordat zij niet meer ‘meedoen’, voor de samenleving als geheel. Hoe hoog de prevalentie is van die chronische én sterke eenzaamheid, is onbekend. Het is echter aannemelijk dat van de mensen die aangeven zeer sterk eenzaam te zijn, velen er niet in slagen hun eenzaamheid te overwinnen. Ook als dat niet meer dan een derde is, dan gaat het, afgaand op de door de Gezondheidsmonitor gemeten prevalentie van ‘zeer sterke eenzaamheid’ van veertien procent, nog altijd om ruim 854 duizend mensen.⁹ Bovendien zal, bij ongewijzigd beleid, het totaal aantal mensen dat zich matig of sterk eenzaam voelt volgens een schatting van het RIVM tot 2050 toenemen van 6,8 naar 7,6 miljoen, door de groei van het aandeel 75-plussers in de bevolking.¹⁵ Gevoegd bij het effect van eenzaamheid op de gezondheid – van dezelfde orde van grootte als dat van het roken van vijftien sigaretten per dag en groter dan dat van overgewicht en lichamelijke inactiviteit: zie ons vorige briefadvies^{16,17} – betekent dit dat we te maken krijgen met een zorgwekkende toename van een toch al serieus probleem. Reden genoeg om opnieuw te overwegen of het ‘eenzaamheidsbeleid’ in Nederland op koers ligt.

¹² Om misverstanden te voorkómen: we zeggen hiermee niet dat het actieprogramma geen effect heeft gesorteerd. Het is niet uit te sluiten dat zónder het actieprogramma in alle leeftijdsgroepen een toename van eenzaamheid te zien zou zijn geweest.

¹³ Mumford EA, Copp J, MacLean K. Childhood Adversity, Emotional Well-Being, Loneliness, and Optimism: a National Study. *Adversity and Resilience Science* 2023; 4:137–149. <https://doi.org/10.1007/s42844-022-00084-8>

¹⁴ DiTommaso E, Brannen-McNulty C, Ross L e.a. Attachment styles, social skills and loneliness in young adults *Personality and Individual Differences* 2003; 35: 303–312.

¹⁵ Gezondheid | Trendscenario VTV-2024 | Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024.

¹⁶ Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid. Advies Sociaal-netwerkadvis. 1 december 2023.

¹⁷ Sinds ons vorige briefadvies zijn voor het eerst onderzoeksresultaten verschenen die zicht geven op het biologisch mechanisme dat bij de relatie tussen eenzaamheid en ziekte en overlijden in het spel kan zijn: Shen C, Zhang R, Yu J e.a. Plasma proteomic signatures of social isolation and loneliness associated with morbidity and mortality. *Nature Human Behaviour* 2025; 9: 569–583. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02078-1>

In ons advies van december 2023 stonden we kort stil bij de oorzaken van eenzaamheid. We schreven dat mensen in de regel vereenzamen door een samenspel van verschillende oorzaken, op micro-, meso- en macroniveau. Nu gaan we daar wat dieper op in.

Oorzaken op microniveau

Op microniveau spelen vaak persoonlijkheidsfactoren een rol. Denk aan een laag zelfvertrouwen, emotionele instabiliteit, gebrek aan sociale en emotionele vaardigheden, negatieve denkpatronen over zichzelf en anderen: factoren die hun oorsprong grotendeels vinden in de vroege kinderjaren. Kinderen die opgroeien in moeilijke omstandigheden – denk aan onveilige hechting, armoede, conflicten thuis, sociale exclusie, een slechte buurt^{18,19,20,21} – krijgen minder kans om een bloeiend sociaal leven op te bouwen dan kinderen die het beter getroffen hebben.

Beperkingen en mentale en fysieke gezondheidsproblemen, zoals verstandelijke, fysieke en sensorische beperkingen, autismespectrumstoornissen, ADHD, angststoornissen en depressie, werken eveneens het ontstaan van eenzaamheid in de hand.^{22,23,24,25,26} Ook een migratieachtergrond is een bekende risicofactor voor eenzaamheid.²³ Mensen die buiten Nederland zijn geboren zijn ruim twee keer zo vaak sterk eenzaam als mensen geboren in Nederland.^{27,28} De werking van al deze factoren is voor een deel afhankelijk van hoe de omgeving ermee omgaat.

Een andere belangrijke factor is bestaanszekerheid, in de zin van: beschikken over voldoende inkomen, een dak boven het hoofd en toegang tot noodzakelijke zorg. Financiële problemen veroorzaken eenzaamheid op verschillende manieren, onder andere door stress en mentale problemen.^{23,29,30} Het ligt voor de hand dat ook dakloosheid tot eenzaamheid leidt. Daar zijn

¹⁸ Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1, attachment. New York: Basic Books, 1969.

¹⁹ Marmot M, Atkinson T, Bell J e.a. Fair Society, Healthy Lives. The Marmot Review, 2010.

²⁰ Kalthoff H. Opgroeien en opvoeden in armoede. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut, 2020.

²¹ Pijpers F, Vanneste Y, Feron F. Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond? Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdzondheid, 2019.

²² van Campen C, Vonk F, van Tilburg T. Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018.

²³ Barreto M, Qualter P, Doyle D. Loneliness inequalities evidence review. Cardiff: Wales Centre for Public Policy, 2023.

²⁴ Emerson E, Fortune N, Llewellyn G e.a. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal* 2021; 14: 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>

²⁵ van der Kooij A. Ik hoor er niet bij. Literatuuronderzoek naar eenzaamheid onder kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking, en hun naasten. Utrecht: Movisie, 2022.

²⁶ Onderzoek Minister van Gehandicaptenzaken: Eenzaamheid onder mensen met beperking groot probleem | Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, 28 april 2020.

²⁷ 1 op de 10 mensen sterk eenzaam in 2023 | CBS 26-9-2024.

²⁸ Fokkema T. Migranten van het eerste uur: een verloren generatie op leeftijd? Rotterdam: Erasmus Universiteit, 2019.

²⁹ Goossens C, Huisman M, van Ingen E. Mechanisms Linking Economic Deprivation to Loneliness. Aangeboden voor publicatie.

³⁰ Thomson RM, Igelström E, Kaur Purba A e.a. How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* 2022; 7: e515–28.

aanwijzingen voor, al is er bij gebrek aan onderzoek nog geen wetenschappelijk bewijs.^{31,32} Hetzelfde geldt voor het verband tussen dakloosheid en een gebrekkige toegang tot gezondheidszorg, die op zijn beurt de eenzaamheid kan versterken.^{32,33} Het relatief hoge welvaartsniveau en de sociale zekerheidsvoorzieningen behoren tot de factoren die kunnen verklaren waarom de prevalentie van eenzaamheid in Nederland lager is dan in vele andere Europese landen.^{34,35,36}

Op microniveau spelen verder ook de aan- of afwezigheid van mensen in de directe omgeving een rol en de kwaliteit van de relaties die de persoon in kwestie met hen heeft. Het gaat bijvoorbeeld om ouders, partner, kinderen, vrienden, kennissen, collega's. Zij kunnen meer of minder goed zijn toegerust om sociale steun te bieden en relaties op bouwen en te onderhouden; ook kunnen uitsluitingsmechanismen, zoals discriminatie en pesten, in het spel zijn. Bovendien kunnen zich in de sociale omgeving plotselinge veranderingen voordoen die eenzaamheid kunnen veroorzaken of verergeren: verbreken van een langdurige partnerrelatie, ontslag, een nieuwe school, opleiding of baan, verhuizing, ziekte of overlijden.

Oorzaken op mesoniveau

Bij de factoren op mesoniveau denken we onder meer aan de mate van sociale cohesie in de woonomgeving: mensen die wonen in buurten met minder sociale samenhang zijn vaker eenzaam.^{37,38,39} Daarbij speelt de inrichting van de fysieke woonomgeving een belangrijke rol: ze bepaalt mede in hoeverre bewoners elkaar ontmoeten en contacten opbouwen en onderhouden.^{37,40,41} Ook vrijwilligerswerk, bewonersinitiatieven en het aanbod op het gebied van sport, cultuur, horeca en sociale activiteiten zijn van belang om bewoners in staat te stellen

³¹ Lachaud J, Yusuf AA, Maelzer F e.a. Social isolation and loneliness among people living with experience of homelessness: a scoping review. BMC Public Health 2024; 24:2515. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19850-7>

³² van Tongerloo M. Komt een land bij de dokter. De Correspondent, 2024.

³³ McNeill S, O'Donovan D, Hart N. Access to healthcare for people experiencing homelessness in the UK and Ireland: a scoping review. BMC Health Services Research 2022; 22: 910. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08265-y>

³⁴ Fokkema T, de Jong Gierveld J, Dijkstra PA. Cross-National Differences in Older Adult Loneliness. The Journal of Psychology 2011; 146: 201-228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>

³⁵ Vermeij L, de Kluizenaar Y, Reijnders M. Koersen op kwaliteit van de samenleving. Sociale en Culturele Ontwikkelingen 2024 SCP. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2024.

³⁶ Loneliness prevalence in the EU - European Commission.

³⁷ Bergefurt L, Kemperman A, van den Berg P e.a. Loneliness and Life Satisfaction Explained by Public-Space Use and Mobility Patterns. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019; 16: 4282. doi:10.3390/ijerph16214282

³⁸ Yu R, Leung G, J. Chan J. Neighborhood Social Cohesion Associates with Loneliness Differently among Older People According to Subjective Social Status. J Nutr Health Aging 2021; 25:41-47. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1496-z>

³⁹ Choi EY. Longitudinal Associations of Neighborhood Social Cohesion With Self-Perceptions of Aging and Loneliness. The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences 2024; 79: 1–10. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad148>

⁴⁰ Gifford R. Environmental psychology: Principles and practice (4th ed.). Colville: Optimal books, 2007.

⁴¹ van Melik RG, van Weesep J, van Aalst I. Spiegels van de samenleving: Pleinen door de eeuwen heen. In: Spreekende pleinen. Ontmoetingen tussen mensen, wanden en een vloer. Leusden: BMC, 2005.

duurzaam met elkaar in contact te komen.^{42,43} Daarnaast is voor jongeren de schoolomgeving van groot belang. Factoren als pestgedrag op school, blijven zitten en al of niet steunende relaties, tussen leerlingen onderling en met docenten, spelen een belangrijke rol in het ontstaan van eenzaamheid bij schoolgaande kinderen.^{6,44,45,46} Voor mensen die werken is de omgangscultuur op het werk een belangrijke factor.^{47,48}

Oorzaken op macroniveau

Op macroniveau, ten slotte, zijn factoren werkzaam die doorwerken op meso- en microniveau en die, omgekeerd, door denkbeelden, attitudes en gedrag van individuele en groepen mensen beïnvloed worden. Maatschappelijk vertrouwen is een van die factoren: het vertrouwen van mensen in elkaar en in maatschappelijke instituties als politiek, overheid, onderwijs, gezondheidszorg en rechtspraak. Een zekere mate van wederzijds vertrouwen in de goede bedoelingen van de ander is noodzakelijk om relaties met anderen op te bouwen en er bestaat een wederkerige relatie tussen het vertrouwen dat mensen in elkaar hebben en hun vertrouwen in de instituties.³⁵ Het maatschappelijk vertrouwen is in Nederland hoog in vergelijking met andere Europese landen. Het kan een bijkomende verklaring zijn waarom de prevalentie van eenzaamheid in ons land lager is dan in andere Europese landen.^{35,36,49} Andere relevante factoren op macro-niveau zijn het taboe dat rust op eenzaamheid,⁵⁰ de lastige bespreekbaarheid ervan,⁵¹ individualisme,⁵² sociaal-economische ongelijkheid⁵³ en negatieve beeldvorming rond bepaalde groepen, zoals mensen met een beperking,²⁵ een niet-westerse migratie⁵⁴ of lhbtqia+-achtergrond.^{23,55}

⁴² van Campen C, Iedema J, de Haan J. Investeren in vitale ouderen. Een verklaringsmodel van veranderingen in hulpbronnen en participatie op welbevinden in de vergrijzende samenleving. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2024.

⁴³ van Campen C, Olsthoorn M. Meedoen aan de samenleving. Naast kunnen en moeten ook een kwestie van willen en mogen. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2022.

⁴⁴ Schnepf SV, Boldrini M, Blaskó Z. Can schools mitigate young people from feeling lonely: An analysis across Europe. EU Joint Research Centre: Fairness Policy Brief 04/2022.

⁴⁵ Jefferson R, Barreto M, Jones F. Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance. *Br J Educ Psychol*. 2023; 93: 997–1016.

⁴⁶ Zheng Y, Panayiotou M, Currie D e.a. The Role of School Connectedness and Friend Contact in Adolescent Loneliness, and Implications for Physical Health. *Child Psychiatry & Human Development* 2024; 55: 851–860. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>

⁴⁷ Bryan BT, Andrews G, Thompson KN e.a. Loneliness in the workplace: a mixed-method systematic review and meta-analysis. *Occupational Medicine* 2023; 73: 557–567. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqad138>

⁴⁸ Jopling K, McClelland H, Proffitt E. Loneliness at work. British Red Cross, 2023.

⁴⁹ Rapolienė G, Aartsen M. Lonely societies: low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing* 2022; 19: 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00649-z>

⁵⁰ Barreto M, van Breen J, Victor C e.a. Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships* 2022; 39: 2658–2679. <https://doi.org/10.1177/02654075221087190>

⁵¹ van der Zwet R, de Vries S, van de Maat JW. Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Movisie, 2024.

⁵² Barreto M, Doyle DM, Qualter P. Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Political Psychology* 2024; 45: 157–181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

⁵³ Vrooman C, Boelhouwer J, Iedema J e.a. Eigentijdse ongelijkheid. De postindustriële klassenstructuur op basis van vier typen kapitaal. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2023.

⁵⁴ Fokkema T, Ciobanu RO. Older migrants and loneliness: scanning the field and looking forward. *European Journal of Ageing* 2021; 18: 291–297. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00646-2>

⁵⁵ Fokkema T, Kuyper L. The relation between social embeddedness and loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults in the Netherlands. *Arch Sex Behav* 2009; 38: 264–75. doi: 10.1007/s10508-007-9252-6

Ook sociale normen en ideaalbeelden van hoe een ‘gelukkig leven’ eruitziet – ons voorgehouden in bijvoorbeeld reclame en sociale media – kunnen bijdragen aan ontstaan en verergeren van eenzaamheid. Denk aan de verheerlijking van de romantische partnerrelatie en onrealistische verwachtingen van het huwelijk, het ideaalbeeld van het gezin van twee ouders en twee kinderen, allen even gezond, maar ook aan de beelden van geslaagde, altijd vrolijke en gezellige stedelijke *singles*.^{56,57} Als zo’n ideaal niet te verwezenlijken is, kunnen mensen zich mislukt voelen en kan eenzaamheid ontstaan. Een onhaalbaar ideaalbeeld kan het nastreven van wel haalbare goede relaties in de weg staan.

Het is van belang om in gedachten te houden dat de indeling in drie niveaus – micro, meso, macro – waarop de genoemde factoren werkzaam zijn, kunstmatig is: ze dient slechts om overzicht te scheppen over wat in werkelijkheid een complex web van interacties is. In de praktijk hangen vele van de genoemde factoren nauw met elkaar samen. Ook genetische factoren spelen een rol.⁵⁸

Doel en subdoelen

Eenzaamheid is dus op allerlei manieren verbonden met hoe we in Nederland samenleven. Dat schept mogelijkheden, maar ook een probleem: hoe in deze complexiteit een verstandige koers te bepalen? We beginnen met het stellen van een doel: het verminderen van eenzaamheid. Daarbij gaat het ons vooral om het verminderen van sterke én chronische eenzaamheid. Maar ook tijdelijke eenzaamheid die begint als lichte eenzaamheid, kan zo sterk worden dat problemen zich opstapelen en de eenzaamheid chronisch wordt. Ook het voorkómen en verminderen van lichte en matige eenzaamheid vatten we dus onder het doel van eenzaamheidsbeleid.

Uit het onderzoek dat inmiddels is gedaan naar de effectiviteit van interventies om eenzaamheid te verminderen blijkt dat er vier subdoelen te onderscheiden zijn, die aan activiteiten om eenzaamheid te verminderen richting kunnen geven:⁵⁹

- a. verbeteren van het sociaal netwerk;
- b. vergroten van het gevoel erbij te horen;
- c. vergroten van intimiteit, het gevoel van gehechtheid;
- d. vergroten van het gevoel betekenis te hebben of zin te ervaren.

Op het eerste gezicht lijken deze subdoelen misschien te suggereren dat de realisatie ervan een zaak van individuele mensen is, maar dat is zeker niet het geval. De omstandigheden waaronder mensen ter wereld komen, opgroeien en in het leven hun weg vinden, bepalen in vergaande mate in hoeverre zij erin slagen deze vier subdoelen te verwezenlijken en daarmee eenzaamheid te voorkómen of te overwinnen. De overheid kan hen daarbij helpen, op vele, uiteenlopende manieren.

⁵⁶ de Jong Gierveld J. Persoonlijke banden – maatschappelijke randvoorwaarden. In: van Tilburg T, de Jong Gierveld J. Zich op eenzaamheid. Assen: van Gorcum, 2007: 81-86.

⁵⁷ Dolan P. Happy ever after. A radical new approach to living well. Penguin, 2019.

⁵⁸ Spithoven AWM, Cacioppo S, Goossens L e.a. Genetic Contributions to Loneliness and Their Relevance to the Evolutionary Theory of Loneliness. *Perspectives on Psychological Science* 2019; 14: 376-396.
<https://doi.org/10.1177/1745691618812684>

⁵⁹ Bouwman TE, van Tilburg TG. Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 24-02-2020. DOI: 10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01

Aansluitend bij onze beschrijving van de oorzaken van eenzaamheid en voortbouwend op het onderzoek naar de effectiviteit van interventies tegen eenzaamheid,⁵⁹ onderscheiden we een aantal ‘werkzame elementen’ van eenzaamheidsbeleid.

Elf werkzame elementen

De werkzame elementen hangen met elkaar samen, vertonen onderling overlap en beïnvloeden elkaar. De volgorde waarin we ze bespreken is dan ook arbitrair. Bij elk werkzaam element gaan we kort in op waarom het werkt en welke van de vier subdoelen van eenzaamheidsbeleid ermee gediend zijn en noemen we drie acties om te illustreren hoe het verwerkt kan worden in overheidsbeleid. Het gaat om het bevorderen van:

1. *maatschappelijk vertrouwen*

Hieronder verstaan we, zoals gezegd, het vertrouwen van mensen in elkaar en in maatschappelijke instituties. Maatschappelijk vertrouwen draagt bij aan zowel het verbeteren van het sociaal netwerk als het gevoel erbij te horen. Het is in Nederland relatief hoog, maar wel ongelijk verdeeld. Er is een sterke samenhang met zowel inkomen als opleiding: mensen met een hoger inkomen of een hbo of wetenschappelijke opleiding hebben meer vertrouwen in andere mensen dan mensen met een lager inkomen of alleen basisonderwijs of vmbo.³⁵ Hetzelfde gold de afgelopen jaren voor het vertrouwen in overheid en politiek.⁶⁰ Vooral jongeren met een migratieachtergrond ervaren in Nederland, in vergelijking met andere EU-landen, veel discriminatie: ook dat heeft zijn weerslag op het maatschappelijk vertrouwen.³⁵ Mogelijke acties van de overheid om maatschappelijk vertrouwen te bevorderen zijn:

- het vermogen vergroten van de overheid om de complexe problemen waarvoor Nederland staat effectief aan te pakken;^{61,62}
- discriminatie tegengaan in publieke dienstverlening, op de arbeidsmarkt en in het onderwijs;^{61,63}
- verbeteren van bereikbaarheid en voorzieningenniveau in regio's en wijken met een zwakke infrastructuur.⁶¹

2. *gemeenschapszin*

We verstaan hieronder het gevoel van verbondenheid met een bepaalde groep of gemeenschap en het handelen daarnaar. Het gevoel tot een gemeenschap te behoren – bijvoorbeeld in een buurt, op school, in werk, een vereniging, een geloofsgemeenschap – komt tot uitdrukking in ‘meedoen’ in die gemeenschap, het tonen en ervaren van betrokkenheid, in gedeelde normen en waarden en het nastreven van gemeenschappelijke doelen. Behalve tot kleinere, lokale gemeenschappen kan gemeenschapszin zich ook uitstrekken tot Nederland, Europa of de wereld als geheel. Het ‘daarnaar handelen’ komt dan bijvoorbeeld tot uitdrukking in politieke

⁶⁰ Het verschil in politiek vertrouwen tussen hbo of wo-opgeleiden en mensen met basisonderwijs of vmbo is sinds de Tweede Kamerverkiezingen van november 2023 ook niet afgenomen. Zie: [Burgerperspectieven 2024 Bericht 3 | Sociaal en Cultureel Planbureau](#). Het vertrouwen in de *regering* bleek echter op 1 november 2024 niet meer te verschillen tussen opleidingsgroepen. [Burgerperspectieven 2025 Bericht 1 | Sociaal en Cultureel Planbureau](#).

⁶¹ [Staatscommissie Demografische Ontwikkelingen 2050](#). Gematigde groei. Den Haag, 2024.

⁶² [De deskundige overheid | Adviesprojecten | WRR](#).

⁶³ Staatscommissie tegen Discriminatie en Racisme. [Voorkomen van discriminatie in publieke dienstverlening](#). Den Haag, 2025.

participatie en betrokkenheid bij landelijk en wereldwijd opererende organisaties.

Gemeenschapszin draagt bij aan het vergroten van het sociaal netwerk en aan het gevoel erbij te horen en betekenis te hebben. Ook met de gemeenschapszin in Nederland is het over het algemeen, in vergelijking met andere landen, goed gesteld, maar ook hier zijn er belangrijke verschillen, die samenhangen met bijvoorbeeld sociaal-economische status, migratieachtergrond, etniciteit of seksuele voorkeur.³⁵ Mogelijke acties om de gemeenschapszin te bevorderen zijn:

- investeren in de verdere ontwikkeling van samenlevingsopbouw;^{64,65,66}
- de totstandkoming van Lief en Leedstraten faciliteren;⁶⁷
- uitdragen van de norm dat iedereen die zich in Nederland bevindt in gelijke gevallen gelijk moet worden behandeld (Grondwet, artikel 1).⁶⁸

3. *bestaanszekerheid*

We vatten hieronder het beschikken over voldoende inkomen, een passende en leefbare woning en toegang tot noodzakelijke zorg en ondersteuning. Dit zijn noodzakelijke – maar niet voldoende – voorwaarden die vervuld moeten zijn om mensen in staat te stellen de kansen te benutten die het leven hun biedt en een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden zoals ze dat zelf willen. Alle vier subdoelen die bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid zijn hierbij in het geding. Mogelijke acties om de bestaanszekerheid te bevorderen:

- het besteedbaar inkomen van alle huishoudens op het sociaal minimum verhogen;⁶⁹
- iedereen voorzien van een stabiele en passende woonplek, met ondersteuning op maat;^{70,71,72}
- bij de aanpak van armoede ondersteuning bieden op de verschillende levensgebieden die erdoor geraakt worden (opvoeding, school, werk, gezondheid, sociale relaties etc.) en rekening houden met de effecten van chronische geldstress op denk- en doenvermogen.^{73,74}

4. *toegankelijkheid van de samenleving*

Hieronder verstaan we de toegankelijkheid van alle domeinen van het samenleven voor iedereen, dus ook voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of een fysieke, verstandelijke of zintuiglijke beperking.⁷⁵ Toegang tot alle levensdomeinen voorkomt dat mensen belemmerd

⁶⁴ van Pelt M, Rensen P, Spierts M. Wat werkt bij samenlevingsopbouw. Movisie, 2024.

⁶⁵ Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. Samenleven in verscheidenheid. Beleid voor de migratiesamenleving. Den Haag: WRR, 2020.

⁶⁶ Werkplaatsen Sociaal Domein. Magazine Community building met en voor ouderen, december 2024.

⁶⁷ Lief en Leedstraat. Een straat waar bewoners actief naar elkaar om kijken.

⁶⁸ College voor de Rechten van de Mens. Wat zegt de wet over discriminatie?

⁶⁹ Commissie Sociaal Minimum. Een zeker bestaan. Naar een toekomstbestendig stelsel van het sociaal minimum. Rapport I, 30 juni 2023.

⁷⁰ Ministeries van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Nationaal Actieplan Dakloosheid: Eerst een Thuis. Den Haag, 2022.

⁷¹ Een andere aanpak van de wooncrisis? Een omdenkleidooi. Movisie, 6 februari 2025.

⁷² Leidraad Toegankelijk Bouwen.

⁷³ van der Sanden P, Mulder M, van Burik E, Mateman H. Wat werkt bij de aanpak van armoede. Movisie, 2024.

⁷⁴ Wolf J, Jonker I. Krachtwerk. Methodisch werken aan participatie en zelfregie. Interventiebeschrijving. Nijmegen: Impuls Onderzoekscentrum, 2021.

⁷⁵ Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap, New York, 13 december 2006.

worden in het opbouwen van hun sociaal netwerk en het gevoel krijgen buitengesloten te zijn. Het stelt hen in staat hun sociaal netwerk te verbeteren en vergroot hun gevoel erbij te horen. Mogelijke overheidsacties:

- ervoor zorgen dat de openbare ruimte voor iedereen toegankelijk en inclusief ontworpen en onderhouden is;⁷⁶
- zorgen voor toegang voor iedereen tot de verschillende vormen van onderwijs en ontwikkeling, zodat iedereen zich een leven lang kan blijven ontwikkelen;⁷⁶
- bevorderen dat sport en bewegen, cultuur, media en recreatie toegankelijk zijn voor iedereen.⁷⁶

5. *acceptatie van verschillen*

Hieronder verstaan we dat mensen open staan voor anderen, onafhankelijk van hun persoonlijke kenmerken. Dat mensen open staan voor contact met anderen, onafhankelijk van hun mogelijkheden, beperkingen, behoeften, seksuele en andere voorkeuren, problemen, uiterlijk, godsdienst, etniciteit of herkomstland, voorkómt dat die anderen, vanwege hun 'anders'-zijn, zich uitgesloten voelen en zich terugtrekken. Het draagt daarmee bij aan hun gevoel erbij te horen en stimuleert hen nieuwe contacten aan te knopen en hun sociale netwerk te verbeteren. Mogelijke acties van de overheid om de acceptatie van verschillen te bevorderen zijn:

- de toepassing mogelijk maken van erkende interventies voor een effectieve aanpak van discriminatie;^{77,78}
- in woord en daad initiatieven ondersteunen die de dialoog bevorderen tussen verschillende religieuze en levensbeschouwelijke groepen, zoals het project Bruggenbouwers van het Overlegorgaan Joden, Christenen en Moslims;^{79,80}
- een actief inclusie- en diversiteitsbeleid voeren binnen de eigen overheidsorganisatie.⁸¹

6. *sociaal-emotionele competenties*

Om een sociaal netwerk te kunnen opbouwen hebben mensen zelfkennis en zelfvertrouwen nodig, empathie, vermogen tot zelfsturing en communicatieve vaardigheden. Bovendien moeten ze kunnen omgaan met tegenslagen en conflicten. Dit alles vatten we samen onder de noemer sociaal-emotionele competenties. Het bevorderen van deze competenties maakt dat mensen hun sociaal netwerk kunnen verbeteren en beter intieme banden met anderen kunnen aangaan en onderhouden. Bijdragen van de overheid hieraan zijn bijvoorbeeld:

- voorzien in een minimumniveau van sociaalpedagogische basisvoorzieningen en de samenwerking bevorderen van verschillende partijen die bij gezinnen en opgroeiende kinderen betrokken zijn, zoals scholen, kinderopvang, jeugdgezondheidszorg, jeugdwerk,

⁷⁶ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Nationale strategie voor de implementatie van het VN-verdrag Handicap. Den Haag, 2024.

⁷⁷ Kennisplatform inclusief samenleven. Database antidiscriminatie-interventies.

⁷⁸ Movisie. Handreiking Antidiscriminatiebeleid voor gemeenten. Den Haag: Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, 2022.

⁷⁹ Overlegorgaan Joden, Christenen en Moslims. Bruggenbouwers, 1 maart 2022.

⁸⁰ Overlegorgaan Joden, Christenen en Moslims. Twee jongeren dialoogavonden over het Israël-Gaza conflict, 27 augustus 2024.

⁸¹ SER Diversiteit in Bedrijf. Charterdocument Etnisch-culturele diversiteit en inclusie, februari 2024.

school- en gezinsmaatschappelijk werk, sport- en andere verenigingen en lokale teams, zodat zij samen met ouders kunnen zorgen voor een sterke sociaalpedagogische basis;^{82,83}

- handreikingen voor werkgevers laten opstellen – en het gebruik ervan stimuleren – om de competentie van werknemers om te kunnen omgaan met tegenslagen in het leven te versterken;⁸⁴
- in buurten en wijken zorgen voor een ruim, divers en toegankelijk aanbod aan activiteiten en (erkende) interventies die het inwoners mogelijk maken hun sociaal-emotionele competenties al doende te versterken.⁸⁵

7. *realistische verwachtingen*

Te hoge verwachtingen van de frequentie of de aard van een contact of van hoe snel een duurzame relatie kan ontstaan, kunnen leiden tot teleurstelling en tot negatieve interpretaties van het gedrag van anderen.⁵⁹ Om positieve ervaringen in contacten met anderen te kunnen opdoen, moeten mensen rekening houden met de verwachtingen van anderen en zo nodig hun eigen verwachtingen bijstellen. Daarbij helpt het niet als in de nabije of wijdere sociale omgeving normen of gedachten leven die juist onrealistische verwachtingen oproepen of stimuleren. Realistische ideeën over wat in het contact met anderen te verwachten is, zijn belangrijk om het gevoel buitengesloten te zijn te voorkómen en om een goed sociaal netwerk en intieme banden te kunnen opbouwen. Mogelijke acties van de overheid om onrealistische verwachtingen te voorkómen en realistische te bevorderen zijn:

- investeren in jongerenwerk dat jongeren helpt om te doorzien dat sociale media onrealistische verwachtingen oproepen over hun contact met leeftijdgenoten;
- in de communicatie over eenzaamheid consequent de suggestie vermijden dat alle eenzaamheid oplosbaar zou zijn en duidelijk maken dat burgers die zich eenzaam voelen er óók bij horen;
- duidelijk maken dat verminderen van eenzaamheid een verantwoordelijkheid van de hele samenleving is en voorkómen dat mensen die zich eenzaam voelen dat beschouwen als hun persoonlijk falen.

8. *herhaalde ontmoetingen*

Als mensen elkaar bij herhaling tegenkomen in een situatie die gelegenheid biedt tot sociale interactie kunnen ze nieuwe sociale contacten aangaan, bestaande contacten intensiveren en duurzame relaties opbouwen. Herhaalde ontmoetingen kunnen zo bijdragen aan het versterken van het gevoel erbij te horen en het verbeteren van het sociaal netwerk. Manieren voor de overheid om herhaalde ontmoetingen te bevorderen zijn:

⁸² Groeipijn. Advies Deskundigencommissie Hervormingsagenda Jeugd, januari 2025.

⁸³ Beleidsnota Jeugd. *Samen opgroeien, samen opvoeden 2025-2034*. Gemeente Utrecht, september 2024.

⁸⁴ Schoenmakers EC. *Handreiking Aan de slag met eenzaamheid op de werkvloer*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, september 2024.

⁸⁵ In de *Databank Erkende sociale interventies* zijn diverse interventies opgenomen die mensen helpen hun sociaal-emotionele competenties te verbeteren.

- ruimtelijke transitie op het gebied van klimaat, energie, woningbouw en mobiliteit benutten om een leefomgeving te doen ontstaan met diverse mogelijkheden voor ontmoeting;^{86,87}
- gemeenschappelijke woonvormen faciliteren, bijvoorbeeld door woningsplitsing en bouw van hofjes, aanleunwoningen of bijgebouwen;⁶¹
- bevorderen dat in wijken, buurten en dorpen sprake is van een gevarieerd en voor iedereen toegankelijk aanbod – onder andere in de vorm van bewonersinitiatieven – van sport en bewegen, cultuur, recreatie en sociale activiteiten, dat aansluit bij de behoeften van de bewoners.^{88,89}

9. bezig zijn

Hieronder verstaan we bezig zijn met bezigheden die aangenaam of zinvol zijn, al of niet samen met anderen. Bezig zijn geeft de dag en de week structuur, wat op zich al het gevoel geeft ‘erbij te horen’. Dit wordt versterkt door de bezigheden zelf, voor zover die voldoening of plezier geven, bijvoorbeeld doordat mensen talenten of vaardigheden bij zichzelf ontdekken of verder ontwikkelen. In het bezig zijn kunnen mensen zin ervaren of het gevoel hebben van betekenis te zijn. Bezigheden kunnen ook eenzaamheid verzachten of ervan afleiden, zodat ruimte voor een oplossing kan ontstaan. Bezigheden met anderen geven bovendien mogelijkheden voor herhaalde ontmoetingen, het verbeteren van sociale-emotionele competenties en betekenisvol contact.⁵⁹ Mogelijke acties van de overheid zijn:

- vrijwilligerswerk stimuleren, nog meer dan nu, in alle gemeenten, voor alle leeftijden, onder andere door het programma Maatschappelijke diensttijd uit te breiden en structureel te financieren;⁹⁰
- cultuureducatie en amateurkunst bevorderen, voor iedereen, ook voor mensen met een beperking, en op alle leeftijden, op school, in de buurt en in de zorg;^{91,92}
- mensen met beperkingen betrekken bij het ontwikkelen van een sportaanbod dat aansluit bij hun wensen en mogelijkheden.^{93,94,95}

10. betekenisvol contact

Contact dat regelmatig, positief, persoonlijk en duurzaam is noemen we betekenisvol contact. Het is contact, tussen mensen of tussen mens en dier, waarin sprake is van wederkerigheid en emotionele nabijheid. Bevorderen van betekenisvol contact draagt bij aan het vergroten van het gevoel betekenis te hebben en kan leiden tot het opbouwen van steunende relaties en intieme,

⁸⁶ Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Ruimte maken voor ontmoeting. Den Haag: RVS, 2022.

⁸⁷ Mantingh I, Duivenvoorden A. Ontwerp voor ontmoeten. Den Haag: Platform31, 2021.

⁸⁸ Engbersen R, van Mourik K, Noordewier Y, Thissen L, red. Sociaal Fitte Wijken. Movisie, 2024.

⁸⁹ van Bergen AM, van Xanten H, de Vries S e.a. Een buurt voor iedereen. Movisie, 2022.

⁹⁰ Maatschappelijke Diensttijd. MDT x eenzaamheid.

⁹¹ Goossens L, Neele A, Burggraaff W. Kennissynthese cultuurbeoefening. Een verzameling van tien jaar Nederlands onderzoek. Utrecht: LKCA, 2024.

⁹² van Campen C. Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2020.

⁹³ Leemrijse C, Kappen H, Boeije H. Sporten en bewegen door mensen met een lichamelijke beperking. Utrecht: Nivel, 2019.

⁹⁴ Kenniscentrum Sport & Bewegen. Handreiking Licht verstandelijke beperking in de sport. Utrecht: Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2024.

⁹⁵ Gehandicaptensport Nederland. Diversiteit, inclusie en gelijkwaardigheid.

hechte vertrouwensbanden en tot een gevoel van geborgenheid. Mogelijke acties van de overheid zijn:

- investeren in deskundig georganiseerde maatjesprojecten, die goed begeleide vrijwilligers zorgvuldig matchen met mensen die zich eenzaam voelen;^{96,97}
- zorgen dat de als goed onderbouwd erkende interventie Vangnetwerken overal in het land beschikbaar is voor inwoners die betekenisvolle contacten missen;⁹⁸
- stimuleren van de organisatie van lokale dialoogtafels waaraan deelnemers met elkaar in gesprek gaan over thema's als zingeving, levensbeschouwing, eenzaamheid of het samenleven in de buurt.^{99,100,101}

11. *praktische ondersteuning*

Zowel het ontvangen als het geven van praktische steun, bij dingen die gedaan of geregeld moeten worden om aangenaam te kunnen leven, kan eenzaamheid voorkómen of verminderen. Iemand die steun krijgt bij praktische zaken, heeft daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter, zorgzaam verband. Alleen al de wetenschap (laagdrempelig) om hulp te kunnen vragen, draagt bij aan het gevoel erbij te horen en er niet alleen voor te staan. Voor degene die iemand anders steun verleent, versterkt dat om te beginnen het gevoel van betekenis te zijn. Niet zelden ontwikkelt wat begint als een contact waarin de een steunt op de ander, zich op termijn tot een meer persoonlijke relatie die voor beiden betekenisvol is en daarmee tot een uitbreiding van het sociaal netwerk. Mogelijke acties van de overheid zijn:

- de ontwikkeling van zorgzame buurten bevorderen door samen te werken met bewoners en door gelijkwaardige samenwerking tussen bewoners en professionele zorg- en welzijnsorganisaties te stimuleren;¹⁰²
- bevorderen dat professionele 'arrangeurs' mensen die ondersteuning nodig hebben in contact brengen met mensen die bereid zijn hen bij te staan;¹⁰³
- voorzien in een landelijk, door ervaringsdeskundigen beheerd fonds voor de financiële ondersteuning van bewonersinitiatieven om de samenredzaamheid van lokale gemeenschappen te bevorderen.¹⁰³

Social connection in all policies

De beschrijving van de werkzame elementen maakt duidelijk dat 'eenzaamheidsbeleid' raakt aan vele sectoren van de samenleving. Wat uit de verwijzingen bij de mogelijke overheidsacties ook duidelijk wordt: over veel beleidsterreinen die van directe betekenis zijn voor het verminderen van eenzaamheid is al veel nagedacht en geschreven. Sterker nog, er zijn tal van initiatieven, interventies en beleidsprogramma's, die op uiteenlopende manieren en vaak al heel concreet, handen en voeten geven aan de werkzame elementen van eenzaamheidsbeleid. Dat geldt voor het versterken van het vertrouwen, in elkaar en in de overheid, voor het tegengaan van polarisatie en discriminatie, het

⁹⁶ van der Tier M, Potting M. Een maatje voor iedereen? Movisie, 2015.

⁹⁷ Machielse A, Bos P. Complexe verwachtingen. Vrijwillige maatjes voor eenzame ouderen. Movisie, 2016.

⁹⁸ Zwijnenburg J. Vangnetwerken. Interventiebeschrijving. Utrecht: Movisie, 2024.

⁹⁹ Utrecht in Dialoog. Wat is een Dialoog.

¹⁰⁰ ANBO/PCOB. Rotterdamse middagen zijn (zilver)goud!

¹⁰¹ 's-Hertogenbosch in Dialoog. Nieuwe ontmoetingen.

¹⁰² Canoy M, Smelik J, Ham M, red. Zorgzame buurten. Movisie, 2023.

¹⁰³ Ham M, van Beek K. Leefvormen in een ouder wordende samenleving. Movisie, 2024.

bevorderen van de toegankelijkheid van de samenleving voor iedereen, het vergroten van de bestaanszekerheid, voor huisvestings- en omgevingsbeleid, voor het versterken van sociale cohesie en samenredzaamheid en voor het streven naar een deskundiger overheid, die beter dan nu in staat is om complexe maatschappelijke uitdagingen aan te gaan en daarmee onder meer bij te dragen aan een versterking van het maatschappelijk vertrouwen.

Aan de beleidsvorming op deze terreinen hebben wij, op basis van onze eenzaamheidsexpertise, weinig toe te voegen. Wel willen we benadrukken hoe belangrijk het is om te beseffen dát deze beleidsterreinen mede van belang zijn om sociale verbinding te bevorderen en eenzaamheid te verminderen. Wij zijn ervan overtuigd dat Nederland een beter land wordt als alle mensen, in hun dagelijks leven en in de vervulling van hun maatschappelijke rollen, ook binnen de overheid, ervan doordrongen zijn dat wij, mensen, sociale wezens zijn en dat *onze verbondenheid met elkaar* de basis is van ons samenleven. Meer concreet, toegespitst op het overheidsbeleid, betekent dit dat het goed zou zijn als politici en overheidsdienaren zich in al hun werk bewust zouden zijn van het belang van de elf werkzame elementen die wij hierboven hebben toegelicht en daarnaar zouden handelen: *social connection in all policies!*

In aanvulling hierop wijzen we op drie gebieden waarop we beloftevolle mogelijkheden zien om eenzaamheid te verminderen, die tot nu toe in beleid en beleidsadvisering nog relatief weinig aandacht hebben gekregen:

- ondersteunen van sociaal-emotionele ontwikkeling in het onderwijs;
- versterken van sociale verbinding in het werk;
- verminderen van eenzaamheid in zorg en ondersteuning.

Sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen

Kinderen verwerven de competenties die ze nodig hebben om relaties op te kunnen bouwen, wanneer ze opgroeien bij volwassenen waaraan ze zich kunnen hechten, terwijl ze samen met leeftijdgenoten en volwassenen zijn ingebed in een gemeenschap die veiligheid, sociale steun en ontwikkelingsmogelijkheden biedt: *it takes a village to raise a child*.¹⁰⁴ Gelukkig zijn er overal in het land inwoners, vrijwilligers, beroepskrachten en organisaties die zich inspannen om dergelijke gunstige condities voor het opgroeien van kinderen te creëren en te onderhouden: in dorpen en buurten, op straten en pleinen, in kraamzorg, jeugdgezondheidszorg, kinderopvang, lokale teams, buurthuizen, onderwijs, sport, kunst, cultuur.^{105,106} Gemeenten kunnen hieraan bijdragen door te zorgen dat er in wijken en buurten een gevarieerd aanbod van activiteiten is dat aansluit bij de behoeften van jongeren in de gemeenschap en dat hun de mogelijkheid biedt hun sociale vaardigheden al doende te verbeteren.

Scholen bieden bij uitstek goede mogelijkheden om met anders lastig te bereiken kinderen in contact te komen. Kinderen brengen er een groot deel van hun dag door en ze vinden er een geschikte omgeving om met elkaar, onder begeleiding van volwassenen, hun sociaal-emotionele competenties te ontwikkelen. Hiervoor is het allereerst nodig te zorgen voor een veilige en

¹⁰⁴ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. *Kinderen uit de knel*. Den Haag: RVS, 2023.

¹⁰⁵ Zorg+Welzijn. *Waardevolle samenwerking: hoe sociaal werk en kinderopvang elkaar versterken*, 15 juni 2023.

¹⁰⁶ Zorgvisie. *Kinderboerderij boekt succes met alternatief voor jeugdhulp*, 11 februari 2025.

ondersteunende omgeving in de klas, waarin de kinderen zich gehoord en gezien voelen. Het gaat erom een saamhorige klas te creëren, waarin respectvolle interacties gestimuleerd worden en er ruimte is voor open gesprekken over emoties. Kinderen kunnen in zo'n omgeving al doende leren op een positieve manier met elkaar om te gaan, conflicten op te lossen, zich in anderen in te leven en vriendschappen op te bouwen en te onderhouden. Om dit sociaal-emotioneel leren op school te ondersteunen, is een aantal interventies ontwikkeld, voor zowel basis- als voortgezet onderwijs, die over het algemeen gunstige effecten laten zien, op zowel sociaal-emotionele competenties als leerresultaten.^{107,108,109} Van een van die interventies, *Promoting Alternative Thinking Strategies* (PATHS), is intussen in een gerandomiseerd onderzoek aangetoond dat ze niet alleen het sociaal-emotioneel en mentaal welbevinden van basisschoolleerlingen verhoogt, maar ook hun gevoelens van eenzaamheid vermindert. Het herkennen van en leren omgaan met negatieve gevoelens, met inbegrip van eenzaamheid, maakt deel uit van de PATHS-interventie (in Nederland bekend als het Programma Alternatieve Denkstrategieën, PAD).^{110,111} Wat realistisch is om te verwachten als het om het contact met anderen gaat, van jezelf en van die anderen, is in het sociaal-emotioneel leren een belangrijk thema.

We onderschrijven de oproep van partijen uit onderwijs, wetenschap, beleid en maatschappij om de bevordering van sociaal-emotionele competenties structureel te verankeren in het curriculum van basis- en voortgezet onderwijs.¹¹² Een handreiking voor docenten om hen te ondersteunen in het werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun leerlingen is al beschikbaar.¹¹³

Ook met het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid bij kinderen is veel winst te boeken, zowel in het basis- als in het voortgezet onderwijs. Dit is niet alleen een taak voor docenten, maar ook voor ouders en de andere volwassenen om de kinderen heen – en geen gemakkelijke taak. Het ligt voor de hand om hiervoor eveneens via scholen ondersteuning te bieden.

Sociale verbinding in het werk

Ook op latere leeftijd kunnen mensen hun sociaal-emotionele competenties verbeteren. Voor mensen die werken biedt hun werksituatie daarvoor allerlei kansen, maar dat die benut worden spreekt niet vanzelf. Managers en leidinggevendenden spelen een belangrijke rol. Zij moeten van dag tot dag, in wat ze zeggen en wat ze doen, laten zien dat ze betekenisvolle contacten belangrijk vinden, voor henzelf en voor hun medewerkers, binnen en buiten het werk. Ze moeten ruimte geven voor

¹⁰⁷ RIVM. Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie, 27 april 2022.

¹⁰⁸ Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB e.a. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 2011, 82: 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

¹⁰⁹ Cipriano C, Strambler MJ, Naples LH e.a. The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development* 2023, 94: 1181-1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>

¹¹⁰ Hennessey A, Qualter P, Humphrey N. The Impact of Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) on Loneliness in Primary School Children: Results From a Randomized Controlled Trial in England. *Frontiers in Education* 2021, 6: 791438. Doi: 10.3389/feduc.2021.791438

¹¹¹ van Overveld K. Interventie Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD). Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut, 2023.

¹¹² Position paper Sociaal-emotionele vaardigheden structureel verankeren in curriculum, 24 maart 2022.

¹¹³ Steinweg M, de Lange A, van den Thillart C e.a. Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden. Utrecht: Trimbos-instituut en Pharos, 2021.

en luisteren naar wat hun medewerkers over hun behoeften en gemis aan sociale contacten te vertellen hebben. Met intervisie of trainingen kunnen ze daarbij geholpen worden. Managers en leidinggevendenden kunnen zo een belangrijke bijdrage leveren aan een werkcultuur waarin het vanzelf spreekt dat medewerkers stilstaan bij hun sociale behoeften en verwachtingen, er met elkaar over in gesprek gaan, binnen en buiten het werk sociale contacten opbouwen en onderhouden en zo hun sociale competenties verder ontwikkelen. Zo'n op sociale verbinding gerichte werkcultuur kan op verschillende manieren worden ondersteund, bijvoorbeeld door tijd, fysieke en online ruimten en gelegenheden te organiseren voor onderling sociaal contact, met ruimte voor de diversiteit aan behoeften en mogelijkheden die onder de medewerkers bestaat; door sociaal welbevinden en eenzaamheid te agenderen in teamoverleg; door ervoor te zorgen dat mensen die een minderheid vertegenwoordigen zich thuis voelen; en door medewerkers expliciet om feedback te vragen.

Maar er is meer dat werkgevers kunnen doen om de sociale verbinding van hun medewerkers, onder elkaar en met anderen, te versterken. Medewerkers hebben hun belangrijkste sociale contacten meestal buiten het werk. Flexibiliteit in de indeling van hun werkweek stelt medewerkers in staat te investeren in sociale verbanden en relaties die voor hen belangrijk zijn. Werkgevers kunnen hun medewerkers cursussen en trainingen aanbieden, om socialer samen te werken, om hun gevoel van eigenwaarde te vergroten, ter versterking van hun vermogen om te gaan met tegenslagen, om realistische verwachtingen te ontwikkelen van sociale contact en om hen te helpen duurzame relaties op te bouwen en te onderhouden. Er kunnen protocollen voor leidinggevendenden ontwikkeld worden, om te bevorderen dat zij met hun medewerkers het gesprek aangaan over sociaal en emotioneel welbevinden en functioneren. De elf korte vragen van de De Jong-Gierveld schaal voor het meten van eenzaamheid (of de zes vragen van de verkorte versie) kunnen in medewerkerstevredenheidsonderzoeken worden opgenomen om de vinger aan de pols te houden.¹¹⁴

Ongeveer vijf procent van de banen in Nederland is een baan bij de overheid.¹¹⁵ Als werkgever kan de overheid dus een directe bijdrage leveren aan de bevordering van de sociaal-emotionele competenties en de versterking van de sociale netwerken van ruim 600 duizend mensen. Ze zou hiermee bovendien een belangrijke voorbeeldfunctie vervullen. Een goed bruikbare handreiking *Aan de slag met eenzaamheid op de werkvloer*, een van de resultaten van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, ligt klaar om gebruikt te worden.⁸⁴

Eenzaamheid in zorg en ondersteuning

Mensen die zich eenzaam voelen en weinig mensen spreken, hebben vaak wel contact met professionals, bijvoorbeeld (huis)artsen, verpleegkundigen, verzorgenden, paramedici, sociaal werkers, wmo-consulenten, cliëntondersteuners of bijstandsmedewerkers. Dat geldt zeker wanneer hun eenzaamheid mede het gevolg is van ziekte of beperkingen, van henzelf of van hun naasten. De professionals die hun zorg of ondersteuning verlenen, kunnen hen helpen om, als zij dat willen, hun sociale netwerk te versterken. Maar dat vergt wel aandacht, tijd en een zekere deskundigheid: alle drie schaarse goederen.¹¹⁶

¹¹⁴ Eén tegen eenzaamheid. Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld.

¹¹⁵ UWV. Overheid.

¹¹⁶ den Hollander M, Talma M, Heessels M. Handboek training In gesprek over eenzaamheid. Movisie en Werkplaats Sociaal Domein Nijmegen, 2020.

Het door tal van organisaties in zorg en welzijn gedragen kwaliteitskompas *Samen werken aan kwaliteit van bestaan*, bedoeld voor zorg, ondersteuning en behandeling voor ‘mensen met een zorgvraag, thuis, in de wijk of in het verpleeghuis’ en in juli 2024 opgenomen in het Register van het Zorginstituut, zet een goede koers uit. Er is ruime aandacht voor het belang van goed luisteren, in een open gesprek, om de wensen en behoeften van mensen te leren kennen. De aandacht voor het sociale netwerk van mensen met een zorgvraag in het kompas is echter vooral instrumenteel, gericht op het mobiliseren van zoveel mogelijk informele zorg, en minder op de sociale en emotionele waarde op zichzelf van contacten met anderen. Inzetten op versterking van het sociaal netwerk wordt alleen genoemd in relatie tot het voorkómen van overbelasting van mantelzorgers. Genoemd wordt dat voor mensen met een zeer beperkt sociaal netwerk extra deskundigheid of specifieke zorg en behandeling nodig zijn, maar hoe die deskundigheid en zorg eruit moeten zien blijft onbelicht. Terwijl *advanced care planning*, valpreventie en medicatieveiligheid – terecht – genoemd worden als thema’s die nadere uitwerking verdienen, blijft het belang van het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid onbenoemd.¹¹⁷

Hoe kunnen professionals in zorg en ondersteuning mensen die dat nodig hebben, helpen om hun sociale netwerk te verbeteren? Over die vraag is de laatste jaren veel nagedacht en er zijn allerlei methoden en interventies ontwikkeld die her en der hun weg naar opleiding en praktijk van het sociaal werk al wel gevonden hebben, maar verdienen op grotere schaal te worden toegepast. Verminderen van eenzaamheid, verhogen van de kwaliteit van leven en mobiliseren van hulp en ondersteuning gaan daarbij vaak hand in hand.^{118,119} Voor het verminderen van existentiële eenzaamheid – in de laatste levensfase, maar zeker niet alleen dan – is ook van groot belang hoe in zorg ondersteuning aandacht gegeven kan worden aan levensvragen en zingeving.^{120,121} Jammer genoeg wordt er in het huidige kwaliteitskompas nog niet op ingegaan. De landelijke beroepsvereniging van geestelijk verzorgers VGVZ was ook niet betrokken bij het opstellen ervan.¹¹⁷

De vereniging van verpleegkundigen en verzorgenden V&VN heeft al in juli 2021 een richtlijn *Eenzaamheid onder ouderen* vastgesteld.¹²² Het is een voorbeeld dat navolging verdient, voor andere cliëntengroepen en door andere disciplines, niet alleen in de zorg, maar ook in de maatschappelijke en inkomensondersteuning. Aandacht voor zingeving en levensvragen zal in deze richtlijnen niet mogen ontbreken. We bevelen de rijksoverheid aan de ontwikkeling van deze richtlijnen financieel mogelijk te maken.

¹¹⁷ Generiek kompas. Samen werken aan kwaliteit van bestaan, 12 juni 2024.

¹¹⁸ Gerring P, Redeker I, van Koolwijk E e.a. Wegwijzer Aan de slag met het sociale netwerk. Movisie/Vilans, 2023.

¹¹⁹ Buitsma E. Methoden en digitale instrumenten netwerkversterking mantelzorgers. Leeuwarden: Partoer, 2014.

¹²⁰ Begemann C, Cuijpers M, voor Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen. Kwaliteitsstandaard Levensvragen. Vilans, 2015.

¹²¹ Kenniswerkplaats Zingeving. Geestelijke verzorging en zorg voor zingeving thuis

¹²² V&VN. Richtlijn Eenzaamheid onder ouderen, 1 juli 2021.

Onderzoek is geboden

Voor bijna alle mogelijke acties van de overheid die we hiervoor noemden, geldt dat we de effectiviteit ervan als zeer aannemelijk beschouwen, maar dat we het antwoord schuldig moeten blijven op de vraag wat precies werkt, voor welke mensen, in welke situaties en wat het oplevert in termen van vermindering van eenzaamheid. De databank Erkende sociale interventies geeft een goede indruk van waar we staan als het gaat om onderzoek naar wat werkt in het sociaal domein: van de 103 opgenomen interventies – een klein aantal, gegeven de breedte van het sociaal domein en de enorme diversiteit aan doelgroepen en problemen – zijn er slechts 14 beoordeeld als ‘effectief’, 57 als ‘goed onderbouwd’ en 32 als ‘goed beschreven’.¹²³ Niet voor niets is de naam van de databank, voorheen bekend als ‘databank Effectieve sociale interventies’, onlangs aangepast. De behoefte aan meer onderzoek is dus groot. Het programma Eenzaamheid van de Nationale Wetenschapsagenda is een begin, maar er is veel meer onderzoek nodig: onderzoek naar allerlei aspecten, oorzaken en verloop van eenzaamheid, maar zeker ook naar de effectiviteit van interventies om eenzaamheid te voorkómen en te verminderen en naar de ervaringen met de implementatie van die interventies. De regel zou moeten zijn: begeleid elk nieuw beleidsinitiatief met onderzoek, om van het nieuwe beleid te kunnen leren, de effectiviteit ervan te kunnen beoordelen en het zo nodig te kunnen aanpassen. En vervolgens: zorg dat de opgedane kennis voor iedereen beschikbaar is en actief gedeeld wordt.

Tot besluit

We begonnen deze brief met de vaststelling dat eenzaamheid een zorgwekkend probleem is dat de afgelopen jaren, ondanks de inspanningen van velen, niet kleiner geworden is en dat bij ongewijzigd beleid naar verwachting verder zal toenemen. We lieten zien dat eenzaamheid vele uiteenlopende oorzaken kent en nauw verweven is met de wijze waarop we in Nederland samenleven. Daaraan iets veranderen is een zaak van iedereen, maar de overheid draagt een bijzondere verantwoordelijkheid. De afgelopen zeven jaar heeft de rijksoverheid die verantwoordelijkheid gestalte gegeven in het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, voortbouwend op het mooie werk, al sinds 2008, van de Coalitie Erbij.^{124,125} Begonnen als actieprogramma dat zich richtte op eenzaamheid onder ouderen, is het gaandeweg verbreed. De eenzaamheid onder jongeren en ook op middelbare leeftijd is steeds duidelijker in beeld gekomen. Hetzelfde geldt voor de rol van onderwijs en werk in het verminderen van eenzaamheid en voor de samenhang van eenzaamheid met vraagstukken als versteviging van de sociale basis, armoedebestrijding en inrichting van de fysieke leefomgeving.¹²⁶ Nu het actieprogramma met ingang van 2026 een vervolg krijgt in de vorm van een ‘structurele aanpak van eenzaamheid’ is het moment gekomen om de aanpak van eenzaamheid verder te verbreden en *alle* beleidsterreinen erin te betrekken.

¹²³ Voor de eenzaamheids-interventies is de getalsverhouding: 3 effectief, 8 goed onderbouwd, 15 goed beschreven – dankzij een recente, vanuit het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid gestimuleerde, instroom van vooral ‘goed beschreven’ interventies.

¹²⁴ Sociaal Werk Nederland. Eenzaamheid op de kaart: Coalitie Erbij beëindigt na 10 jaar haar activiteiten.

¹²⁵ Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018.

¹²⁶ Eén tegen eenzaamheid. Actieprogramma 2022-2025. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022.

We onderscheidden in het voorafgaande elf werkzame elementen die de overheid kan inzetten om, in al haar beleid, sociale verbinding te bevorderen en eenzaamheid te verminderen. Over veel van die elementen is al veel gezegd en geschreven en er gebeurt al veel goeds, in het actieprogramma en daarbuiten, maar er zijn ook kansen die nog te weinig aandacht hebben gekregen, met name op drie beleidsterreinen. Wat echter vooral ontbreekt is een weloverwogen langetermijnbeleid: zonder dat zal het niet mogelijk zijn de huidige trend naar meer eenzaamheid werkelijk om te buigen. Om tot een dergelijk beleid te komen formuleren wij tot slot drie aanbevelingen, aan rijksoverheid en gemeenten:

1. Ontwikkel in het kader van de structurele aanpak van eenzaamheid een consistent langetermijnbeleid dat gebruik maakt van de vele mogelijkheden die er zijn om in verschillende maatschappelijke sectoren bij te dragen aan meer sociale verbinding en minder eenzaamheid; benut daarbij de werkzame elementen die in dit advies zijn toegelicht.
2. Geef in het eenzaamheidsbeleid ruime aandacht aan de krachtige werking van
 - het ondersteunen van sociaal-emotionele ontwikkeling in het onderwijs;
 - het versterken van sociale verbinding in het werk;
 - het verminderen van eenzaamheid in zorg en ondersteuning.
3. Investeer in onderzoek naar eenzaamheid, in het bijzonder naar de effectiviteit van beloftevolle eenzaamheidsinterventies, en in het implementeren van effectief bevonden interventies, begeleid door onderzoek.

Met vriendelijke groet,
namens de Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid,

Henk J. Smid,
voorzitter

Nico de Neeling,
secretaris

Bijlage

Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid

- Henk Smid, oud-directeur ZonMw, *voorzitter*
- Crétien van Campen, wetenschappelijk onderzoeker kwaliteit van leven, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag
- Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar *ageing, families and migration*, Erasmus Universiteit Rotterdam
- Rick Kwekkeboom, lector langdurige zorg en ondersteuning, Hogeschool van Amsterdam
- Anja Machielse, emeritus hoogleraar humanisme en sociale weerbaarheid, bijzonder hoogleraar empowerment van kwetsbare ouderen, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht
- Eric Schoenmakers, senior onderzoeker lectoraat sociale veerkracht, Fontys Hogeschool, Eindhoven
- Theo van Tilburg, emeritus hoogleraar sociologie en sociale gerontologie, Vrije Universiteit, Amsterdam, bijzonder hoogleraar, Amsterdam UMC
- Maaïke Verhagen, universitair hoofddocent ontwikkelingspsychopathologie, Radboud Universiteit, Nijmegen
- Hanneke Mateman, senior onderzoeker, Movisie, Utrecht, *adviserend lid*
- Margot van Ark, directie Maatschappelijke ondersteuning, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Den Haag, *waarnemer*
- Nico de Neeling, directie Maatschappelijke ondersteuning, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Den Haag, *secretaris*

De commissie dankt Senna van Hemert, psycholoog en rijkstraineë, voor haar verkenning van het onderwerp 'eenzaamheid bij basisschoolkinderen'.