

Samenvatting advies Wetenschappelijke adviescommissie Eenzaamheidsbeleid (april 2025)

De Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid bracht in april 2025 een advies uit aan staatssecretaris Maeijer over de vormgeving van structureel eenzaamheidsbeleid in Nederland. Dit advies bouwt voort op een eerder advies uit december 2023 over het sociaal-netwerkadvis.

Eenzaamheid en sociaal isolement

De commissie definieert eenzaamheid als de subjectieve ervaring van een gemis aan verbondenheid, met drie hoofdvormen: sociale eenzaamheid (gemis aan betekenisvolle relaties met een grotere groep), emotionele eenzaamheid (gemis aan emotioneel hechte band met vertrouwenspersonen) en existentiële eenzaamheid (gevoel er niet bij te horen of er niet toe te doen). Dit verschilt van sociaal isolement, dat het objectieve gegeven van een klein aantal contacten betreft.

Prevalentie: geen epidemie, wel zorgwekkend

Nederland kent geen "epidemie van eenzaamheid", maar de situatie is wel zorgelijk. Verschillende onderzoeken meten verschillende prevalentiecijfers (9-14% sterke eenzaamheid), afhankelijk van meetmethode en definitie. Bij kinderen van 9-16 jaar ligt het percentage rond 10%. Belangrijker is dat de prevalentie bij ouderen niet spectaculair is gestegen, maar bij jongvolwassenen sinds 2008 wel een licht stijgende trend vertoont – wat bijzonder zorgwekkend is omdat eenzaamheid op jonge leeftijd het hele verdere leven kan doorwerken.

Zonder beleidswijziging zal het aantal eenzame mensen toenemen van 6,8 naar 7,6 miljoen in 2050, vooral door vergrijzing. Gegeven de impact van eenzaamheid op gezondheid (vergelijkbaar met roken van 15 sigaretten per dag) is dit een ernstig probleem.

Oorzaken op drie niveaus

Microniveau: persoonlijkheidsfactoren (laag zelfvertrouwen, gebrek aan sociale vaardigheden), beperkingen en gezondheidsproblemen, migratieachtergrond, financiële problemen, dakloosheid en gebrek aan bestaanszekerheid.

Mesoniveau: mate van sociale cohesie in de buurt, inrichting van fysieke woonomgeving, aanbod aan activiteiten, schoolomgeving en werkcultuur.

Macroniveau: maatschappelijk vertrouwen, taboe op eenzaamheid, individualisme, sociaal-economische ongelijkheid en negatieve beeldvorming rond bepaalde groepen.

Doel en werkzame elementen

Het hoofddoel is het verminderen van chronische én sterke eenzaamheid, met vier subdoelen: verbeteren van het sociaal netwerk, vergroten van het gevoel erbij te horen, vergroten van intimiteit/gehechtheid, en vergroten van het gevoel van betekenis/zin.

De commissie onderscheidt elf werkzame elementen die de overheid kan inzetten:

1. **Maatschappelijk vertrouwen** bevorderen
2. **Gemeenschapszin** versterken
3. **Bestaanszekerheid** waarborgen (inkomen, woning, zorg)
4. **Toegankelijkheid van de samenleving** voor iedereen
5. **Acceptatie van verschillen** bevorderen
6. **Sociaal-emotionele competenties** ontwikkelen
7. **Realistische verwachtingen** stimuleren
8. **Herhaalde ontmoetingen** faciliteren
9. **Bezig zijn** met zinvolle activiteiten mogelijk maken
10. **Betekenisvol contact** ondersteunen
11. **Praktische ondersteuning** organiseren

Social connection in all policies

De commissie benadrukt dat eenzaamheidsbeleid niet één sector betreft, maar verweven is met vrijwel alle beleidsterreinen. Het principe "social connection in all policies" betekent dat politici en ambtenaren zich in al hun werk bewust moeten zijn van het belang van sociale verbinding.

Drie beleidsterreinen die extra aandacht verdienen

Onderwijs: Scholen bieden uitstekende kansen om sociaal-emotionele competenties te ontwikkelen. Interventies zoals PATHS (Programma Alternatieve Denkstrategieën) tonen bewezen effecten. De commissie pleit voor structurele verankering van sociaal-emotioneel leren in het curriculum.

Werk: Managers en leidinggevenden kunnen een werkcultuur creëren waarin sociale verbinding vanzelfsprekend is. Werkgevers kunnen flexibiliteit bieden, trainingen aanbieden en eenzaamheid bespreekbaar maken. De overheid als werkgever (600.000 mensen) heeft hier een belangrijke voorbeeldfunctie.

Zorg en ondersteuning: Professionals in zorg hebben vaak contact met eenzame mensen. Zij moeten beter toegerust worden om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken. De commissie pleit voor het ontwikkelen van richtlijnen voor verschillende disciplines, naar het voorbeeld van de V&VN-richtlijn voor verpleegkundigen.

Drie concrete aanbevelingen

1. Ontwikkel consistent langetermijnbeleid dat gebruik maakt van de elf werkzame elementen in verschillende maatschappelijke sectoren
2. Geef ruime aandacht aan de drie genoemde beleidsterreinen: onderwijs, werk en zorg
3. Investeer in onderzoek naar effectiviteit van interventies en implementatie daarvan

De commissie benadrukt dat zonder zo'n weloverwogen langetermijnbeleid de huidige trend naar meer eenzaamheid niet zal omkeren. Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid heeft goed werk gedaan, maar moet nu doorgroeien naar een brede, structurele aanpak waarin alle beleidsterreinen betrokken zijn.