



## Policy Brief nr. 1: Eenzaamheid en de buurt: plaats maken voor eenzaamheid

Leen Heylen, Jasper De Witte, Wouter Schepers, Freya Häussermann, Dorien Gryp, Liesbeth De Donder, Tine Van Regenmortel

### Eenzame omgevingen

Eenzaamheid is een persoonlijk, subjectief gevoel. Een gemis dat ervaren wordt in sociale relaties (van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2023). Eenzaamheid kent verschillende oorzaken. Vaak richt het wetenschappelijk onderzoek, maar ook de praktijk en het beleid zich op individuele risicofactoren, zoals een slechte gezondheid, armoede of het verlies van de partner. Dit vertaalt zich in eenzaamheidsinterventies die zich eveneens voornamelijk op het niveau van het individu richten (Barreto et al., 2024). Denk aan huisbezoeken, buddywerkingen, lotgenotencontact, ...

Echter, niet alleen deze individuele kenmerken hangen samen met eenzaamheid, ook **de plaats waar men woont doet ertoe**. Is er groen in de buurt, hoe zit het met de verkeersveiligheid, is de woonomgeving bereikbaar, ...? Beter begrijpen **hoe de woonomgeving samenhangt met eenzaamheid**, maakt het dan ook mogelijk om ook op het niveau van de woonomgeving (denk aan straten, buurten, wijken, dorpen, steden, ...) praktijken op te zetten die eenzaamheid kunnen voorkomen of verminderen (Gryp et al., 2025; WHO, 2025).

### Welke omgevingen maken eenzaam?

Zowel **fysieke als sociale omgevingskenmerken** hangen samen met eenzaamheid. Internationaal onderzoek toont aan dat eenzaamheid samenhangt met het gebruik van groene ruimtes, de bewandelbaarheid van de buurt, toegang tot voorzieningen en de algemene esthetiek van de buurt. Wat sociale omgevingskenmerken betreft, blijft eenzaamheid ook samen te hangen met de buurtcohesie, zich verbonden voelen in de buurt en interacties met buren (Schepers et al., 2025).

Cijfers voor Vlaanderen liggen in lijn met deze vaststellingen (Figuur 1). Zo doen contacten met buren ertoe: onder de groep die de sociale contacten met buren als slecht ervaart, voelt wel 53% zich (soms tot vaak) eenzaam. Dit is aanzienlijk hoger dan bij de groep die contacten met buren als goed beoordeelt, nl. 29%. Wanneer 'activiteiten om te doen' in de buurt als goed beoordeeld wordt, ligt het percentage eenzaamheid eveneens lager in vergelijking met de groep die dit slecht inschat, nl. 30% versus 49%.

#### • Fysieke omgevingskenmerken:

hebben betrekking op kenmerken als de beschikbaarheid, afstand en toegang tot verschillende diensten en voorzieningen, de verkeersinfrastructuur, de bebouwde omgeving, de aantrekkelijkheid van de omgeving en de mate van verstedelijking.

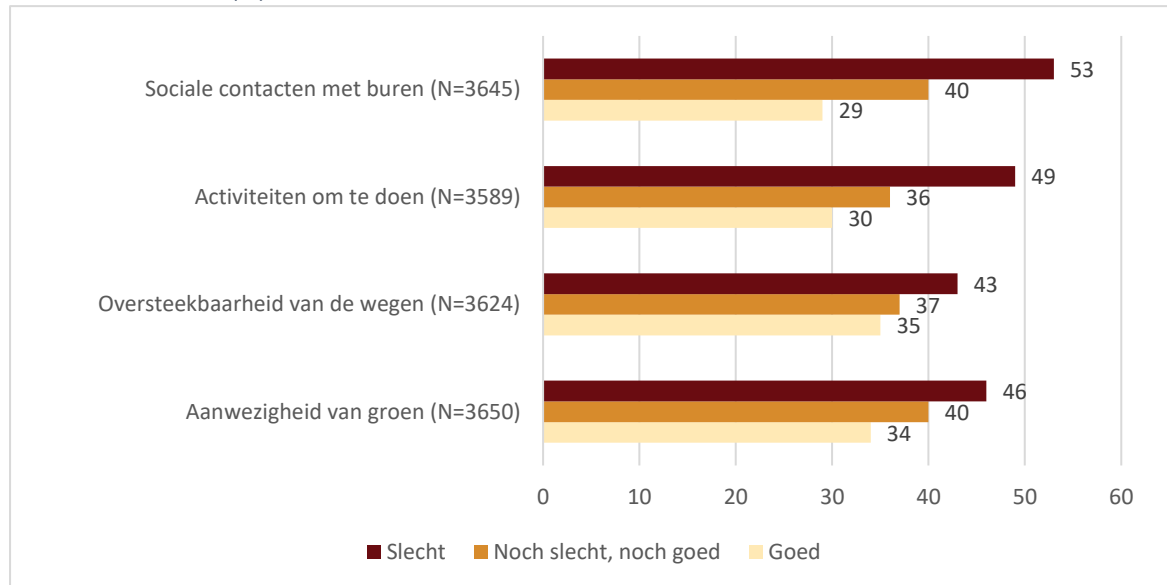
#### • Sociale omgevingskenmerken:

gaan over de sociale relaties met buren, sociale cohesie, een veiligheidsgevoel, aanwezigheid van en deelname aan buurtactiviteiten, de socio-economische en socio-culturele kenmerken van de buurt (Schepers et al., 2025).

Ook hoe het verkeer ervaren wordt, maakt een verschil. Een negatieve beoordeling van de overstekbaarheid van wegen in de buurt bijvoorbeeld, gaat samen met meer eenzaamheid. Een positieve beoordeling van de aanwezigheid van groen in de buurt spoort dan weer samen met minder eenzaamheid (De Witte et al., 2025).



Figuur 1 Percentage eenzaamheid (soms tot vaak) naar beoordeling aspecten leefbaarheid buurt bij volwassenen in Vlaanderen, 2024 (%)



Bron: Strategisch Basisonderzoek Eenzaamheid en de buurt, 2024.

$\chi^2$ -test: \*  $p < 0.05$

## Hoe maakt de omgeving (minder) eenzaam?

Er zijn verschillende manieren waarop de omgeving eenzaamheid kan helpen tegengaan of ermee omgaan, maar ook de bron kan zijn van eenzaamheid (Figuur 2).

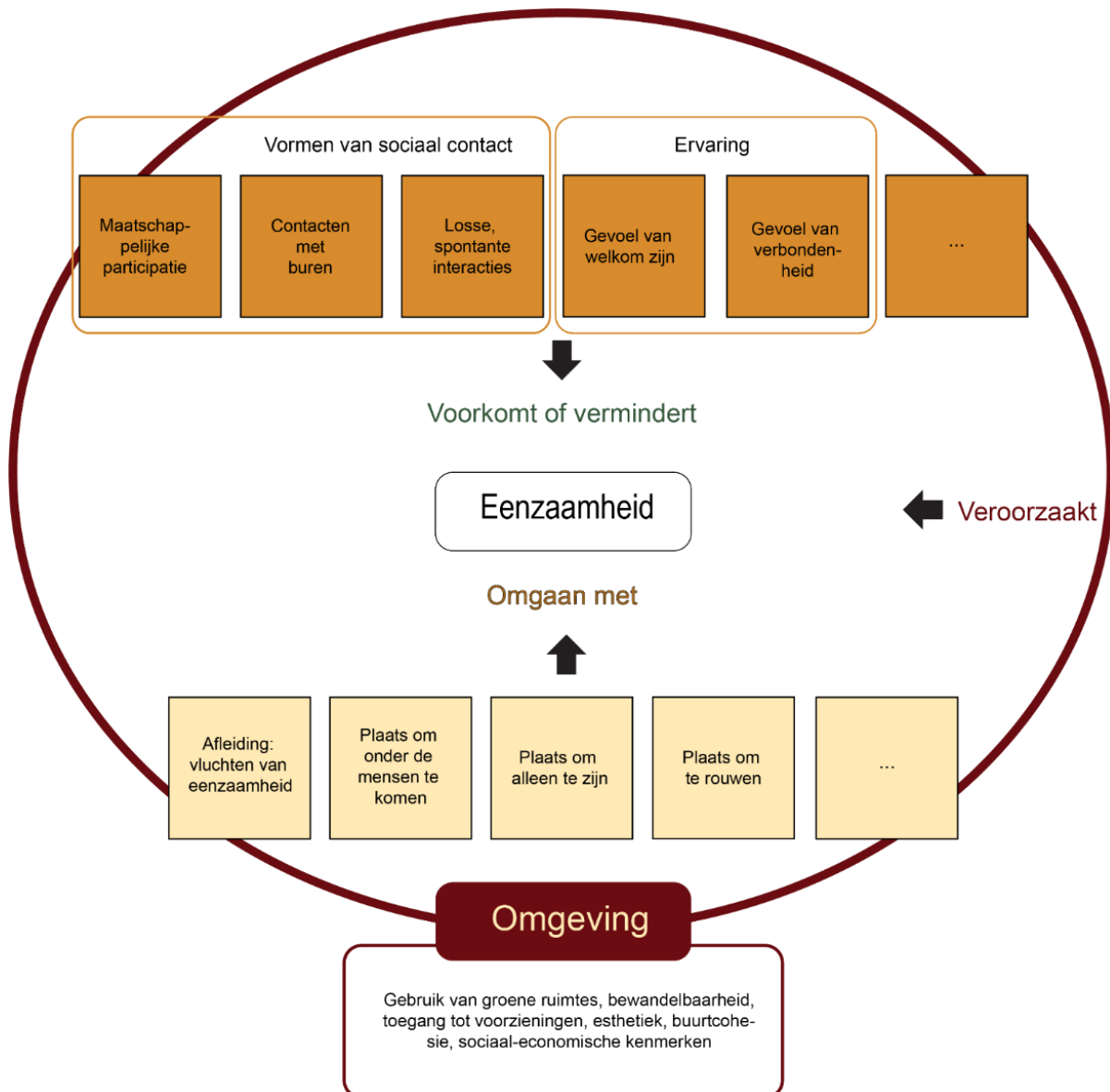
Wat er in de omgeving is, bijvoorbeeld een park of pleintje, of wat er te doen is (vb. burenactiviteiten maar ook professionele interventies), kan **verschillende vormen van sociaal contact in de buurt stimuleren**. Denk aan vrijwilligerswerk of betrokkenheid in het buurtleven, deelname aan sociale activiteiten zoals een buurtfeest, maar ook aan contacten met buren of meer losse, spontane interacties in de buurt, met passanten, winkelpersoneel, ... (Häussermann et al., submitted).

Daarnaast kan de omgeving maken dat iemand zich welkom voelt, bijvoorbeeld door hoe de publieke ruimte is ingericht. Zijn er voetpaden, is er groen, zijn er banken, ... Ook de verbondenheid die men ervaart met een plaats, kan ertoe doen. Dus niet alleen de sociale contacten op zich, maar ook **wat men ervaart**, hoe verbonden men zich voelt met een plaats, of men zich ergens thuis voelt of niet, ..., hangen samen met eenzaamheid (van den Berg & Schoenmakers, 2025).

De omgeving kan tevens **helpen in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid**. Bijvoorbeeld als een plaats om afleiding te zoeken wanneer eenzaamheid thuis te veel wordt, zoals een natuurgebied, of een plaats om gewoon even onder de mensen te zijn (Feng & Astell-Burt, 2022; Häussermann et al., submitted). Maar evengoed zijn plaatsen in de buurt waar men even alleen kan zijn om tot rust te komen of om verdriet te verwerken, te rouwen, belangrijk (Heu & Brennecke, 2023). Dit zorgt er niet noodzakelijk voor dat eenzaamheid helemaal opgelost is, maar wel dat men ermee kan omgaan en de impact mogelijk minder groot is (Feng & Astell-Burt, 2022). Het belang hiervan blijkt ook uit de onderzoeksresultaten voor Vlaanderen. Wanneer gevraagd werd wat kan helpen tegen eenzaamheid, onderschrijft de meerderheid het belang van een 'praatje kunnen maken' (62%). Maar ook afleiding (50%) en wandelen (49%) worden vaak aangeduid (De Witte et al., 2024). Beide strategieën richten zich niet direct op het verbeteren of aangaan van sociale contacten met anderen. Ze worden echter wel als helpend ervaren. De omgeving kan dus ook op deze manier van betekenis zijn in de aanpak en preventie van eenzaamheid.



Figuur 2 Mogelijke mechanismen samenhang omgeving en eenzaamheid



Omgevingskenmerken kunnen ook **eenzaamheid veroorzaken of versterken**. Wanneer men zich uitgesloten of gediscrimineerd voelt in de buurt, kan dit eenzaamheid in de hand werken (Barreto et al., 2024). Denk bijvoorbeeld aan pleinen of parken waar bepaalde groepen (vb. vrouwen) geen gebruik van maken, omdat ze zich er niet welkom voelen. Maar ook het ontbreken van bijvoorbeeld publieke ruimte in de buurt of het wonen in een onveilige, groezelige buurt met veel lawaai, kan bijdragen tot (meer) eenzaamheid (Schepers et al., 2025).



## Beleidsaanbevelingen: plaats maken voor eenzaamheid

Eenzaamheid hangt niet alleen samen met individuele kenmerken, ook de woonomgeving doet ertoe. Dit betekent dat ook praktijken en beleidsmaatregelen gericht op deze fysieke en sociale omgevingskenmerken binnen een bepaald geografisch gebied, bijvoorbeeld een straat, wijk, dorp, stadsdeel, ..., het potentieel hebben om eenzaamheid te voorkomen of aan te pakken.

Verder bouwend op de eerste onderzoeksresultaten uit het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt', betekent dit beleidsmatig het volgende:

- Eenzaamheid benaderen vanuit **een integraal beleidsperspectief** dat inzet op verschillende beleidsniveaus (van het federale, regionale, provinciale tot het lokale): niet alleen vanuit de beleidsdomeinen Zorg en Welzijn, maar ook vanuit beleidsdomeinen Omgeving, Wonen, Mobiliteit.
- In de **ruimtelijke beleidsplanning** expliciet aandacht hebben voor de potentiële impact van beleidsmaatregelen en -beslissingen op eenzaamheid. Dit geldt zowel voor het lokale, provinciale als Vlaamse beleidsniveau.
- Bij het **ontwerp van publieke ruimtes** meer oog hebben voor plaatsen die (1) sociale interacties mogelijk maken, (2) bijdragen aan verbondenheid en een gevoel van welkom zijn en (3) ruimte bieden voor afleiding of om troost te zoeken.



## Eenzaamheid en de buurt

Met het vierjarig [Strategisch Basisonderzoek “Eenzaamheid en de buurt”](#) onderzoeken HIVA (KU Leuven), Expertisecentrum Zorg & Welzijn (Thomas More) en SARLab (VUB) de relatie tussen de woonomgeving en eenzaamheid. Dit is relevant omdat er tot op heden weinig bekend is over de impact van fysieke en sociale buurtkenmerken (zoals openbare parken, openbaar vervoer, toegang tot huisvesting) op eenzaamheid. Dit project is innovatief omdat het specifiek ingaat op de verschillende dimensies van eenzaamheid (emotioneel, sociaal en existentieel) en van de buurt (fysiek en sociaal) bij volwassenen van alle leeftijden. Dit project maakt gebruik van een mixed-method design waarbij we kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden combineren. Zo vullen we een uitgebreide literatuurstudie aan met go-along interviews, foto-interviews, focusgroepen, lerende netwerken, verdiepende buurt-casestudies en een grootschalige survey.

Dit project wordt mogelijk gemaakt door het [Fonds Wetenschappelijk Onderzoek](#).

## Leesgids

De data die voor deze policy brief worden gebruikt, komen van een grootschalige survey die werd afgenomen door [HIVA \(KU Leuven\)](#), [Expertisecentrum Zorg & Welzijn \(Thomas More\)](#) en [SARLab \(VUB\)](#), in het kader van het [Strategisch Basisonderzoek “Eenzaamheid en de buurt”](#). De survey staat volledig in het teken van eenzaamheid, en legt telkens de link met allerhande mogelijke determinanten van eenzaamheid zoals de kenmerken van de woonomgeving en de buurt, de opleiding-, werk- en woonsituatie, de gezinssituatie, mobiliteit en verplaatsingen, de gezondheid, het sociaal netwerk, sociale participatie, en maatschappelijke uitsluiting.

De survey werd afgenomen in de periode mei-juli 2024 bij een representatief staal volwassenen (18+) wonend in het Vlaams Gewest, en kon zowel online (via QR-code of website) als schriftelijk worden ingevuld. We hebben 15.000 inwoners van het Vlaamse Gewest aangeschreven, die - na goedkeuring door het Rijksregister - op willekeurige basis werden geselecteerd door Statbel. Vervolgens heeft 'MAS Research' die personen via een schriftelijke uitnodigingsbrief aangeschreven, en via twee herinneringsbrieven opnieuw aangespoord om deze enquête in te vullen. Na datacleaning weerhouden we 3756 vragenlijsten, die voor minstens 90% werden ingevuld, oftewel een reactiepercentage van 25,1%. In totaal werden 2700 vragenlijsten online ingevuld (71,9%) en 1056 schriftelijk (28,1%). De analyses maken gebruik van een weegfactor, die berekend werd om rekening te houden met over- en ondervertegenwoordiging van bepaalde groepen met betrekking tot leeftijd en gender. De besproken verbanden tonen een mogelijke samenhang, maar laten geen uitspraken toe over oorzaak en gevolg. Andere factoren kunnen meespelen, wat verder onderzoek vereist.

Een overzicht van alle publicaties is te vinden op: [www.eenzaamheidendebuurt.be/output](http://www.eenzaamheidendebuurt.be/output).

## Referenties

Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Political Psychology*, 45(Suppl 1), 157–181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>.

De Witte, J., Heylen, L., Schepers, W., Gryp, D., Häussermann, F., De Donder, L., Van Regenmortel, T. (2024). *Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 1. Ruimte maken voor verbondenheid*. HIVA KU Leuven, Leuven.

De Witte, J., Schepers, W., Heylen, L. & Van Regenmortel, T. (2025). *Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 2. De buurt als buffer: van leefbaarheid tot verbondenheid*. HIVA KU Leuven, Leuven.



Feng, X., & Astell-Burt, T., 2022. Lonelygenic Environments: a Call for Research on Multilevel Determinants of Loneliness. *The Lancet Planetary Health*, Volume 6, Issue 12, e933 - e934

Gryp, D., Heylen, L., De Witte, J., Schepers, W., Häusserman, F., Duppen, D. & Van Regenmortel, T. (2025). Exploring place-based loneliness interventions: a realist review. *Wellbeing, Space and Society*, 8, 100275, <https://doi.org/10.1016/j.wss.2025.100275>

Häussermann, F., Gryp, D., Schepers, W., Dikmans, B., Dury, S. & De Donder, L. (2025). How the neighbourhood-built environment shapes loneliness: A photo-elicitation study. *Health & Place* (submitted)

Heu, L. C., & Brennecke, T. (2023). By yourself, yet not alone: Making space for loneliness. *Urban Studies*, 60(16), 3187-3197. <https://doi.org/10.1177/00420980231169669>.

Schepers, W., Gryp, D., Häussermann, F., Heylen, L., Van Regenmortel, T., & De Witte, J. (2025). The relation between physical and social neighbourhood characteristics and loneliness. A systematic review. *Health & Place*, 94, 103941

van den Berg, P. & Schoenmakers, E. (2025). *Pathways linking built environment and loneliness Systematic literature review and conceptual model*. Poster presented at Theme Week 'Tackling Loneliness', Hannover

van Tilburg, T. G., & de Jong Gierveld, J. (2023). The concepts and measurement of social isolation. In A. Hajek, S. G. Riedel-Heller, & H.-H. König (Eds.), *Loneliness and social isolation in old age: Correlates and implications* (pp. 3-12). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003289012-2>

WHO (2025). *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection*. World Health Organization.

## Citeren

Heylen, L., De Witte, J., Schepers, W., Häussermann, F., Gryp, D., De Donder, L. & Van Regenmortel, T. (2025). *Eenzaamheid en de buurt: plaats maken voor eenzaamheid*

## Contactinformatie

[jasper.dewitte@kuleuven.be](mailto:jasper.dewitte@kuleuven.be)

<https://eenzaamheidendebuurt.be/contact/>

Een samenwerking tussen



Gesubsidieerd door



Fonds Wetenschappelijk Onderzoek  
Vlaanderen  
Opening new horizons