

Plaats maken voor eenzaamheid

Hoewel eenzaamheid een individueel, subjectief gevoel is, zijn zowel de oorzaken als de gevolgen ervan vaak maatschappelijk. Steeds vaker staat eenzaamheid daarom op de beleidsagenda, van lokaal tot wereldschaal. En terecht, want een grote, vaak jonge groep in onze samenleving wordt geconfronteerd met eenzaamheid. En met de bijhorende mentale en fysieke gezondheidsproblemen, gevoelens van wantrouwen tegenover anderen en lagere maatschappelijke participatie.

37% van de volwassenen in Vlaanderen voelt zich soms tot vaak eenzaam, zo leert het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt' van KU Leuven, Thomas More en VUB. Bij de 18- tot 24-jarigen ligt dit cijfer nog veel hoger, 57%. Gelukkig groeit ook de aandacht voor eenzaamheid, op Europees niveau en op wereldschaal. Zo lanceerde de Wereldgezondheidsorganisatie recent een rapport over eenzaamheid en sociale connectie. De Vlaamse regering had een eenzaamheidsplan dat liep van 2021 tot 2024; er is een nieuwe editie aangekondigd. En veel lokale besturen nemen het thema nu ook op in hun meerjarenplannen.

Eenzame plaatsen

Ondanks deze toenemende beleidsaandacht wordt eenzaamheid nog te dikwijls als een persoonlijk, individueel probleem beschouwd. Dit leidt dan haast automatisch tot een enge en individuele kijk op de omgang ermee, die vaak beperkt blijft tot pogingen om de sociale relaties van eenzame individuen te verbeteren. Denk aan huisbezoeken of buddywerkingen. Een breder gemeenschapsperspectief ontbreekt.

De plaats waar iemand woont is een belangrijke ongelijkmaker. Internationaal onderzoek toont aan dat verschillende fysieke kenmerken van de omgeving samenhangen met de graad van eenzaamheid. Voorbeelden daarvan zijn de aanwezigheid en het gebruik van groen in de buurt, de bewandelbaarheid van de buurt, de toegang tot voorzieningen en de algemene esthetiek van de omgeving. Cijfers van het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt' voor

Vlaanderen bevestigen dit. Zo liggen de eenzaamheidscijfers opvallend hoger bij 18-plussers die vinden dat het slecht gesteld is met de aanwezigheid van groen in de buurt of met de oversteekbaarheid van wegen. In buurten met weinig groen voelt 46% zich soms tot vaak eenzaam, bij wie de oversteekbaarheid slecht vindt, gaat het om 43%. Maar ook sociale omgevingskenmerken doen ertoe. Denk aan de cohesie in de buurt, het burenccontact en de mate waarin iemand zich verbonden voelt met de buurt. Zo komt het gevoel van eenzaamheid minder vaak voor bij 18-plussers die de sociale contacten met burens goed vinden dan bij de groep die daar een negatieve indruk van heeft, namelijk 29% tegenover 53%. Ook voor buurtactiviteiten geldt dit: 30% van de groep die daar tevreden over is, voelt zich soms tot vaak eenzaam, een percentage dat oploopt tot 49% bij diegenen die er geen goede indruk van hebben. Verschillende fysieke en sociale omgevingskenmerken hangen samen met meer of net minder eenzaamheid onder de buurtbewoners. Het gevolg is dat ook acties ter verbetering van deze fysieke en sociale omgevingskenmerken binnen bijvoorbeeld een straat, wijk, dorp of stadsdeel het potentieel hebben om eenzaamheid te voorkomen of te bestrijden.

Plaatsen om te ontmoeten (alleen) te zijn

Omgevingskenmerken kunnen eenzaamheid op verschillende manieren voorkomen, temperen of net in de hand werken. In de eerste plaats kan de omgeving verschillende vor-

men van sociaal contact mogelijk maken. Wanneer de fysieke en sociale omgeving maakt dat mensen er zich in kunnen bewegen, kunnen hier contacten met burens uit voortvloeien. Denk aan goede toegankelijkheid, bijvoorbeeld door voldoende en brede trottoirs, waardoor buurtbewoners zich aangemoedigd voelen om te wandelen en makkelijker even blijven staan om een praatje te slaan. Of buurtactiviteiten zoals het wekelijkse buurtrestaurant waar je andere buurtbewoners ontmoet en beter leert kennen. Informele ontmoetingsplaatsen in de publieke ruimte, zoals een winkel, een kapper, een bibliotheek, de dorps- en buurtpunten, allemaal bieden ze mogelijkheden tot sociale interacties zoals een dagelijkse babbel met de bakker. Ook losse, anonieme contacten met passanten, een goeiedag op straat, kunnen gevoelens van verbondenheid met de plaats versterken en beschermen tegen (meer) eenzaamheid. Verschillende vormen van sociaal contact in de buurt, soms ook veeleer los en anoniem, doen er dus toe.

Gewoon even onder de mensen zijn, zonder direct contact, kan helpen en maken dat iemand zich ergens thuis voelt. Niet alleen wíé er is, maar ook wát er is kan bijdragen tot die verbondenheid. Zo kan de inrichting van de omgeving ertoe bijdragen dat iemand zich welkom voelt, of net niet. Is er bijvoorbeeld een aangenaam plein waar je veilig kunt vertoeven? Lokale initiatieven





Informele ontmoetingsplaatsen in de publieke ruimte, zoals een bibliotheek, bieden mogelijkheden tot sociale interactie.

LAYLA AERTS

Praktijk: uitgelicht

- Sinds 2022 organiseert de stad Herentals een wekelijkse markt in Morkhoven, een deeldorp waar zo goed als geen diensten en voorzieningen zijn. Tijdens de wekelijkse markt opent lokaal dienstencentrum Het Pomphuis een marktcafé met vrijwilligers. Inwoners kunnen de markt bezoeken en indien ze dit wensen, een kopje koffie komen drinken in het marktcafé. Het initiatief biedt een laagdrempelige mogelijkheid om onder de mensen te komen.
- Veel lokale overheden richten tijdens en na de coronaperiode troostplekken in. Dit zijn toegankelijke plaatsen in het groen, plaatsen van stilte en rust, waar je troost kunt vinden. In periodes van rouw kunnen deze plaatsen helpen in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid.

als tuinstraten, klimaatstraten, vergroeningsinitiatieven als geveltuinen bieden beleidsmatig ‘koppelkansen’: niet alleen in het kader van klimaatbeleid maar ook in de strijd tegen eenzaamheid kunnen ze belangrijk zijn.

De omgeving kan tot slot ook troost en afleiding bieden in periodes van eenzaamheid. Denk aan plaatsen om even alleen te zijn en tot rust te komen, bijvoorbeeld in het groen. Of aan een bankje in de stad waar je gewoon even kunt zitten. Ook dat is belangrijk. Kunnen wandelen en afleiding zoeken wordt immers door de helft van de personen in eenzaamheid als helpend ervaren.

De wijze waarop en de mate waarin de omgeving samenhangt met eenzaamheid, verschilt ook van persoon tot persoon. Een plek waar een jongere die zich eenzaam voelt even op adem kan komen, vraagt om een andere invulling van de publieke ruimte dan bijvoorbeeld een plek waar een alleenstaande ouder in een klein appartement, zonder tuin of terras, andere ouders kan ontmoeten. En een senior met gezondheidsproblemen die graag elke dag een wandeling doet door de wijk om een praatje te slaan met de buren, heeft ook weer iets anders nodig. Algemeen geldt dat vooral voor diegenen die privé letterlijk geen ruimte hebben, de publieke ruimte des te belangrijker is als buffer tegen eenzaamheid.

Zorgzame buurten zetten de toon, maar ook voor jongeren?

Wanneer we onze blik richten op wat lokale overheden vanuit dit perspectief (kunnen) doen, duiken in de eerste

plaats ‘zorgzame buurten’ op. Deze initiatieven richten zich op het versterken van het sociaal weefsel in de buurt en kunnen op die manier eenzaamheid voorkomen of verminderen. Dit vraagt wel om structureel beleid, voorbij het projectmatige en met de nodige professionele ondersteuning om sociale uitsluitingsmechanismen tegen te gaan. Bovendien leert onderzoek dat veel initiatieven binnen zorgzame buurt zich richten op oudere leeftijdsgroepen. Jongere leeftijdsgroepen bereiken is heel wat moeilijker, terwijl eenzaamheid net piekt op jongere leeftijd. Voldoende aandacht voor zorgzame buurten voor alle leeftijden is dan ook belangrijk.

Naar eenzaamheidsvriendelijke omgevingen

Het kwam al ter sprake: ook de fysieke omgeving, zoals de aanwezigheid van groen, de bewandelbaarheid, de verkeersdruk, de toegankelijkheid, doet ertoe. Nieuwe ontwikkelingen en ingrepen in de publieke ruimte hebben dan ook het potentieel om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen, maar ze kunnen ook eenzaamheid veroorzaken. Lokaal omgevingsbeleid moet daarom bij de inrichting van de publieke ruimte voldoende aandacht geven aan een een-

zaamheidsvriendelijk ontwerp. Dit betekent concreet oog hebben voor plaatsen die sociale interacties mogelijk maken, maar ook plaatsen waar mensen zich welkom en thuis kunnen voelen en die tot slot ook ruimte bieden om afleiding te zoeken en even tot rust te komen. En dit met extra aandacht voor die buurten en inwoners waarvoor een eenzaamheidsvriendelijke omgeving het meest kan betekenen. —

LEEN HEYLEN

Thomas More

JASPER DE WITTE

KU Leuven

- 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*
- Voor een stappenplan voor de lokale aanpak van eenzaamheid, zie ook Switsers, L. & Wouters, W. (2025). *Toolkit eenzaamheid (op den) buiten. Plattelandsverbindingen tegen eenzaamheid*. Thomas More, Geel